UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.332:004 (043)

DINCĂ Alin Răzvan

PREGĂTIREA PORTARILOR ÎN JOCUL DE FOTBAL ÎN BAZA APLICĂRII SOFTULUI GPEXE

Specialitatea: 553.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:
doctor habilitat în științe pedagogice,
profesor universitar **CIORBĂ Constantin**

Autor:

Chișinău, 2025

© Dincă Alin Răzvan, 2025

CUPRINS

ADNOTARE (română, rusă, engleză)..... 5

Lista tabelelor..... 7

Lista figurilor..... 8

Lista abrevierilor 10

INTRODUCERE..... 11

1. REPERE TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA SPORTIVĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL..... 18

1.1.Antrenament sportiv. Concepte, noțiuni, abordări..... 18

1.2.Tendințele evoluției fotbalului modern..... 26

1.3.Relevanța jucătorului pe postul de Portar în jocul de fotbal..... 33

1.4.Digitalizarea procesului de instruire și competițional în sportul de performanță..... 44

1.5.Concluzii la capitolul 1..... 49

2. METODOLOGIA CERCETĂRII. CONȚINUTUL PREGĂTIRII SPORTIVE A FOTBALIȘTILOR SENIORI PE POSTUL DE PORTAR..... 50

2.1.Metodologia cercetării și organizarea cercetării..... 50

2.2. Analiza opiniilor specialiștilor privind tendințele pregătirii sportive a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar..... 58

2.3. Clasificarea acțiunilor tehnice ale fotbaliștilor pe post de Portar..... 69

2.4. Analiza acțiunilor de joc ale fotbaliștilor seniori pe postul de Portar..... 76

2.5. Concluzii la capitolul 2..... 85

3. VALIDAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII SOFTULUI GPEXE ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR PE POSTUL DE PORTAR..... 87

3.1. Conținutul programului experimental de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea softului GPEXE..... 87

3.2. Analiza calitativă a pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar..... 100

3.3. Dinamica indicilor pregătirii motrice a fotbaliștilor pe postul de Portar..... 111

3.4. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative caracteristice fotbaliștilor seniori pe postul de portar..... 117
3.5. Concluzii la capitolul 3..... 124

CONCLUZII GENERALE 125
RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE..... 127
BIBLIOGRAFIE 128
ANEXE..... 138

ADNOTARE

Dincă Alin Răzvan „*Pregătirea portarilor în jocul de fotbal în baza aplicării softului GPEXE*”**.**
Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025

Structura tezei: Introducere, 3 capitole, concluzii, bibliografie 187 surse, 10 anexe, 127 pagini text de bază, 60 figuri, 18 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 6 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: fotbal, seniori, post de joc, portar, antrenament sportiv, soft, pregătire fizică, pregătire psihologică, program de pregătire.

Scopul cercetării îl constituie cercetarea eficienței aplicării softului *GPEXE* în pregătirea fotbaliștilor seniori pe post de Portar.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea datelor bibliografice privind modernizarea antrenamentului sportiv la nivel de seniori.
2. Sistematizarea acțiunilor de joc ale fotbaliștilor seniori pe postul de Portar.
3. Aprecierea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar.
4. Elaborarea și implementarea programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar prin aplicarea softului *GPEXE*.
5. Validarea experimentală a eficienței implementării programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar în baza aplicării softului GPEXE.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în optimizarea procesului de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar în baza aplicării softului GPEXE. În acest sens a fost elaborat un program experimental însoțit de un model de implementare a acestuia cu seturi de mijloace specifice pregătirii fotbaliștilor seniori, în cazul dat, al fotbaliștilor pe postul de Portar. Acest lucru indică la pregătirea diferențiată a fotbaliștilor seniori, iar programul dat fiind axat pe pregătirea jucătorilor pe postul de Portar.

Problema științifică de importanță majoră soluționată în cercetarea dată rezidă în necesitatea optimizării sistemului de pregătire diferențiată a fotbaliștilor seniori, accentul fiind pus pe pregătirea sportivă a jucătorilor de pe postul de Portar. Rolul și importanța fotbaliștilor de pe postul de Portar este foarte bine cunoscut în lumea fotbalistică, acesta de fapt fiind ultima speranță a orice echipă aflată în defensivă, iar de nivelul pregătirii sportive a acestuia depinde foarte mult soarta unei acțiuni de joc sau a întregului meci.

Semnificația teoretică a studiului constă în elaborarea și implementarea în procesul de instruire a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar a unui program experimental și a unui Model pedagogic prin folosirea softului GPEXE, acesta fiind unul aprobat de autoritățile competente în jocul de fotbal pe plan internațional. Implementarea acestui program vine să sporească performanța sportivă a fotbaliștilor, în mod special a fotbaliștilor pe postul de Portar.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele obținute în cercetare pot fi folosite în calitate de suport metodologic de către antrenorii de fotbal din cadrul cluburilor sportive specializate, care în mod special sunt specializați pe pregătirea specială a fotbaliștilor pe postul de Portar.

ANNOTATION

Dinca Alin Razvan "Goalkeeper training in football based on the application of the GPEXE software"**.**

PhD thesis in Education Sciences. Chisinau, 2025

Structure of the Thesis: Introduction, 3 chapters, conclusions, references with 187 sources, 6 appendices, 127 pages of main text, 60 figures, 18 tables. The results obtained have been published in 6 scientific papers.

Keywords: football, seniors, playing position, goalkeeper, sports training, software, physical training, psychological training, training program.

Purpose of the Research to research the effectiveness of applying the GPEXE software in the training of senior football players in the goalkeeper position.

Research Objectives:

1. To analyze and summarize bibliographic data concerning the modernization of sports training at the senior level.
2. To systematize the game actions of senior football players in the goalkeeper position.
3. To assess the level of sports training of senior football players in the goalkeeper position.
4. To develop and implement an experimental sports training program for senior football goalkeepers using the GPEXE software.
5. To experimentally validate the effectiveness of implementing the experimental training program for senior goalkeepers based on the application of the GPEXE software.

Novelty and Originality of the Research consists in optimizing the sports training process for senior goalkeepers through the use of the GPEXE software. In this context, an experimental program was developed, accompanied by an implementation model featuring specific training tools tailored to the needs of senior football players, in this case, goalkeepers. This highlights the differentiated training of senior football players, with the given program being focused on the players training in the goalkeeper position.

Major Scientific Problem Addressed in the research addresses the need to optimize the differentiated training system for senior football players, with an emphasis on goalkeeper training. The role and importance of the goalkeeper are well-known in the football world, the goalkeeper often represents the last line of defense, but the outcome of both specific game actions and entire matches can depend significantly on their level of training.

Theoretical Significance of the study contributes by developing and implementing an experimental training program and pedagogical model for senior goalkeepers, utilizing the GPEXE software, a tool officially recognized by international football authorities. This implementation is aimed at enhancing the athletic performance of football players, particularly goalkeepers.

Practical Value of the Work. The research results can serve as methodological support for football coaches at specialized sports clubs, especially those focused on the specialized training of goalkeepers.

Lista tabelelor

1. Tabelul 2.1. Numărul de execuții a elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....77
2. Tabelul 2.2. Numărul de execuții a elementului „blocarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....78
3. Tabelul 2.3. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....80
4. Tabelul 2.4. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....81
5. Tabelul 2.5. Numărul de execuții a procedeului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar.....84
6. Tabelul 3.1. Repartizarea orelor de antrenament al jucătorilor pe postul de portar pentru un an calendaristic.....89
7. Tabelul 3.2.Raportul timpului de pregătire individuală și în echipă a portarilor, %.....90
8. Tabelul 3.3.Planul anual de pregătire.....92
9. Tabelul 3.4.Conținutul Microciclului săptămânal. Perioada pregătitoare.....93
10. Tabelul 3.5.Conținutul Microciclului săptămânal. Perioada precompetițională.....95
11. Tabelul 3.6.Conținutul Microciclului săptămânal. Perioada competițională.....97
12. Tabelul 3.7. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....100
13. Tabelul 3.8. Numărul de execuții a elementului „blocarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....102
14. Tabelul 3.9. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....105
15. Tabelul 3.10. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....106
16. Tabelul 3.11. Numărul de execuții a procedeului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar.....109
17. Tabelul 3.12. Indicii pregătirii motrice al fotbaliștilor pe postul de portar.....112
18. Tabelul 3.13. Indicii dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii seniori.....119

Lista figurilor

1. Fig. 1.1. Legătura dintre conținutul antrenamentului sportiv și starea de pregătire sportivă a sportivului.....21
2. Fig. 1.2. Raportul dintre conținutul antrenamentului sportiv, gradul de pregătire și forma sportivă 22
3. Fig. 1.3. Clasificarea tipurilor de pregătire sportivă.....23
4. Fig. 1.4. Formele de manifestare a forței în pregătirea portarilor.....41
5. Fig. 1.5. Factorii ce asigură flexibilitatea portarului 42
6. Fig. 1.6. Formele de manifestare a vitezei a portarilor în jocul de fotbal.....42
7. Fig. 1.7. Tipurile de rezistență specifică portarilor în jocul de fotbal 43
8. Fig. 2.1. Testul Beep.....54
9. Fig. 2.2. Testul YO YO 55
10. Fig. 2.3. Testul Cooper.....55
11. Fig. 2.4. Test GACON 56
12. Fig. 2.5. Săritura pe verticală.....56
13. Fig. 2.6. Săritura în lungime de pe loc.....57
14. Fig. 2.7. Nivelul pregătirii fotbaliștilor seniori din România.....59
15. Fig. 2.8. Vârsta optimă de selecție a fotbaliștilor pe posturi de joc.....60
16. Fig. 2.9. Rolul jucătorului pe postul de portar în jocul de fotbal.....60
17. Fig. 2.10. Criteriile de selecșie a fotbaliștilor pe postul de portar……61
18. Fig. 2.11. Necesitate unui antrenor specializat pe pregătirea diferențiată a fotbaliștilor pe postul de portar ……62
19. Fig. 2.12. Necesitatea pregătirii diferentiate a fotbaliștilor pe postul de portar în cadrul unei lecții de antrenament (90 min)……..62
20. Fig. 2.13. Calitățile motrice prioritare în pregătirea unui fotbalist pe postul de portar la nivel de seniori ……..64
21. Fig. 2.14. Calitățile psihice prioritare în pregătirea unui fotbalist pe postul de portar la nivel de seniori ……..64
22. Fig. 2.15. Necesitatea pregătirii fotbalistilor pe postul de portar prin folosirea unor sisteme sau echipamente electronoce sau digitale…….….63
23. Fig. 2.16. Informația privind folosirea în pregătirea fotbalistilor pe postul de portar a unor sisteme sau echipamente electronoce sau digitale…….63
24. Fig. 2.17. Echipamentele electronoce sau digitale folosite în pregătirea fotbalistilor pe postul de portar ……..64
25. Fig. 2.18. Folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de portar .Softului GPEXE……..…64
26. Fig. 2.19. Eficiența folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de portar a Softului GPEXE…….…65
27. Fig. 2.20. Personalul responsabil de pregătirea fotbalistilor pe postul de portar……..….65
28. Fig. 2.21. Modalitățile de apreciere a nivelului pregătirii sportive a fotbalistilor pe postul de portar ……..…68
29. Fig. 2.22. Frecvența aprecierii nivelului pregătirii sportive a fotbalistilor pe postul de portar …….…68
30. Fig. 2.23. Clasificarea tehnicii de joc a fotbaliștilor pe postul de portar.....70
31. Fig. 2.24. Clasificarea prinderii mingii de către portar în jocul de fotbal.....71
32. Fig. 2.25. Clasificarea blocării mingii de către portar în jocul de fotbal.....72
33. Fig. 2.26. Clasificarea devierii mingii de către portar în jocul de fotbal.....73
34. Fig. 2.27. Clasificarea boxării mingii de către portar în jocul de fotbal.....74
35. Fig. 2.28. Clasificarea repunerii mingii în joc de către portar în jocul de fotbal.....77
36. Fig. 2.29. Reprezentarea grafică a elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar.....77

37. Fig. 2.30. Reprezentarea grafică a elementului „blocarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar....79
38. Fig. 2.31. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii” de către jucătorii pe postul de portar....81
39. Fig. 2.32. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar....82
40. Fig. 2.33. Numărul de execuții a elementului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar....84
41. Fig. 3.1. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar din poziție statică....101
42. Fig. 3.2. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar din dinamică....101
43. Fig. 3.3. Numărul de „blocaje a mingii cu corpul” de către jucătorii pe postul de portar....103
44. Fig. 3.4. Numărul de „blocaje a mingii cu mâinile” de către jucătorii pe postul de portar....103
45. Fig. 3.5. Numărul de „blocaje a mingii cu picioarele” de către jucătorii pe postul de portar....104
46. Fig. 3.6. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii” de către jucătorii pe postul de portar....105
47. Fig. 3.7. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii cu o mână” de către jucătorii pe postul de portar....107
48. Fig. 3.8. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii cu ambele mâini” de către jucătorii pe postul de portar....108
49. Fig. 3.9. Numărul de execuții a elementului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar....109
50. Fig. 3.10. Rezultatele probelor de viteză și suplețe....113
51. Fig. 3.11. Rezultatele probelor de forță în regim de viteză....114
52. Fig. 3.12. Rezultatele testului „săritura în sus de pe loc”....115
53. Fig. 3.13. Rezultatele testului YO YO....115
54. Fig. 3.14. Rezultatele testului Gacon....116
55. Fig. 3.15. Rezultatele testului Beep....117
56. Fig. 3.16. Rezultatele testului Capacitatea de reacție la excitanți....119
57. Fig. 3.17. Rezultatele testului Capacitatea de menținere a echilibrului....120
58. Fig. 3.18. Rezultatele orientării spațiale....121
59. Fig. 3.19. Rezultatele testului săritura cu întoarcere la 270 grade....122
60. Fig. 3.20. Rezultatele testului dinamometria mâinilor....123

ABREVIERI

x- Media aritmetică,

m1 – abaterea standard,

t- t-criteriul calculat,

P – semnificația diferenței mediilor,

T.I. -Testarea inițială,

T.F. – testarea finală,

FRF – Federația Română de Fotbal,

s – secunde,

m – metri,

nr. rep. – număr repetări,

PFG – pregătirea fizică generală,

PFSP – pregătirea fizică specifică a portarilor,

PTT – pregătirea tehnico-tactică,

PFIP - pregătirea fizică individuală a portarului,

PFS – pregătirea fizică specifică,

INTRODUCERE

Actualitatea temei abordate. Jocul de fotbal a fost și rămâne unul dintre cele mai populare probe sportive în marea majoritate a țărilor de pe toate continentele. Nu întâmplător cele mai mari forumuri fotbalistice pe plan mondial sunt vizionate de milioane de oameni de diferite vârste. Acest lucru face ca proba dată să fie practicată de un număr impunător de persoane, atât la nivel de amatori, cât și la nivel profesional.

Jocul de fotbal este o probă sportivă de echipă, unde obiectivele competiționale și de antrenament sunt rezolvate în comun, în funcție de sarcinile puse în fața unei sau altei echipe. Fiind un joc de echipă, fiecare jucător pe teren își are funcțiile sale, iar în mare parte specialiștii din fotbal [8, 25, 47, 60, 79, 107, 165] le clasifică în: portar, fundași, mijlocași și atacanți.

Fotbalul, ca sport de echipă, se bazează pe interacțiunea complexă dintre toți jucătorii, fiecare având responsabilități clar definite în teren. Printre aceștia, portarul ocupă o poziție cu totul aparte, atât din punct de vedere al regulamentului, cât și al rolului său în echilibrarea și organizarea jocului. Dacă jucătorii de câmp contribuie în egală măsură la faza ofensivă și defensivă, portarul are o dublă identitate: apărător suprem al porții și, în același timp, participant activ la construcția jocului [9, 12, 25, 89, 98, 115].

Analizând rezultatele mai multor cercetări științifice și practico-metodice ce țin de pregătirea fotbaliștilor [11, 14, 26, 62, 81, 90, 100, 105, 138, 153] se distinge clar, că cea mai mare parte dintre acestea sunt dedicate pregătirii colective a echipelor de fotbal. Deși, în ultimii ani au apărut unele cercetări ce țin de pregătirea diferențiată în jocul de fotbal, în special la juniori, practic nu se întâlnesc cercetări care ar viza pregătirea portarilor în jocul de fotbal, chiar dacă deseori aceștia se consideră jucătorii cheie al oricărei echipe. De siguranța jocului portarului depinde foarte mult atât rezultatul unui meci, cât și rezultatul unui turneu, sau a unei competiții de lungă durată.

Importanța postului de portar se reflectă în faptul că orice greșeală a sa este imediat vizibilă și, de cele mai multe ori, decisivă pentru scorul final. Spre deosebire de atacanți sau mijlocași, care pot rata ocazii fără a compromite definitiv șansele echipei, portarul nu are voie să greșească. Din acest motiv, rolul său presupune nu doar competențe tehnico-tactice, ci și calități psihologice și de leadership remarcabile.

Rolul fundamental al portarului este apărarea porții și împiedicarea adversarului să marcheze. În această misiune, el trebuie să posede calități excepționale: reflexe rapide, mobilitate, forță, coordonare și anticipație. Portarul modern nu mai este doar un „receptor pasiv” al mingii, ci un sportiv capabil să citească jocul, să anticipeze intențiile adversarului și să se poziționeze corect pentru a bloca șuturile sau a intercepta centrările.

Astfel, portarul devine „ultima barieră” defensivă, dar și primul factor de securitate pentru echipă. Meciurile de la nivel înalt arată că o intervenție decisivă a portarului în momente-cheie

poate echivala cu marcarea unui gol de către atacant. De aceea, în multe situații se afirmă că portarul este „

După cum menționează specialiștii din domeniul fotbalului Chivu I. [6], Ciolcă S. [28], Enoiu R.[61, 63], Grosu B. [75], Oancea V. [91], Savu C. [108], Stoica D. [119] și alții, un aspect adesea trecut cu vederea este rolul portarului în organizarea compartimentului defensiv. Având cea mai bună vizibilitate asupra terenului, el devine un veritabil „dirijor" al liniei de apărare. Prin comunicare permanentă, portarul transmite indicații fundașilor, corectează poziționările, avertizează asupra pericolelor și participă la sincronizarea mișcărilor defensive.

Astfel, portarul nu este doar un executant, ci și un lider al compartimentului defensiv. Autoritatea sa în teren, capacitatea de a inspira încredere și de a gestiona presiunea fac diferența între o apărare sigură și una vulnerabilă. Portarii cu experiență devin repere pentru coechipieri, iar calmul sau determinarea lor se transmit întregii echipe.

Fotbalul modern a transformat profund rolul portarului. Odată cu introducerea regulii pasului înapoi (1992), portarul a fost obligat să își dezvolte jocul de picior. Astăzi, portarii de top sunt implicați activ în construcția fazelor ofensive, fiind considerați adesea „primul atacant" al echipei.

După cum susțin autorii Dragan A. [49], Ploeșteanu C. [91], Sîrghi S. [110, 111, 112], Stoica D., Barbu D. [120], Tatarcan C. [125] și alții, jocul portarului, după conținutul său, diferă foarte mult de conținutul jocului fotbaliștilor de pe teren, acesta trebuie să aibă o pregătire sportivă complexă cu un arsenal tehnico-tactic special foarte voluminos. Sarcina principală a portarului este de ași apăra poarta prin împiedicarea adversarului să înscrie, să dispună de o viteză de reacție foarte bună și o coordonare bine calculată a mișcărilor. Portarul este jucătorul cel mai sigur de pe teren, acesta neavând dreptul la cele mai mici greșeli, iar o greșeală cât de mică a acestuia poate aduce la pierderea unui meci, a unui turneu, sau a unei competiții în general. În afară de jocul sigur în poartă portarul este jucătorul care trebuie să fie capabil să dirijeze acțiunile jucătorilor de pe teren, în mod special în zona defensivă

Cu regret, analiza ultimelor publicații pe problema pregătirii portarilor în jocul de fotbal, a demonstrat că acestea sunt foarte limitate și în cele mai dese cazuri sunt tratate drept o pregătire complexă cu întreaga echipă. Deși, urmărind procesul de antrenament al echipelor de performanță, observăm că majoritatea dintre acestea dispun de antrenori calificați specializați în pregătirea sportivă a portarilor.

Portarul este, poate, cel mai supus presiunii dintre toți jucătorii. O singură greșeală poate compromite rezultatul unui meci, iar recuperarea psihologică după o eroare este dificilă. De aceea, portarul trebuie să posede o forță mentală deosebită, care să-i permită să rămână concentrat, să își recapete încrederea și să nu lase emoțiile să îi afecteze randamentul.

Calitățile psihologice fundamentale ale portarului includ [187, 188]:

- rezistența la stres și presiune;
- încrederea în sine și stăpânirea de sine;
- capacitatea de a lua decizii rapide;
- comunicarea eficientă și leadership-ul.

Pregătirea psihologică devine, așadar, un element la fel de important precum antrenamentele tehnico-tactice. Un portar care transmite siguranță echipei prin atitudine și determinare poate ridica moralul și încrederea în sine a echipei. Pe lângă rolurile sale evidente, portarul este și un factor de echilibru al echipei. El trebuie să își asume responsabilitatea în momentele dificile, să încurajeze coechipierii și să ofere stabilitate. Leadership-ul său nu se limitează la apărare, ci se extinde asupra întregii echipe, deoarece portarul este adesea cel care transmite calm, încredere și disciplină.

În ultimii câțiva ani digitalizarea a pătruns tot mai mult în diferite sfere a tuturor domeniilor de activitate, inclusiv și în sportul de performanță. Astăzi nici o competiție de anvergură mondială nu se desfășoară fără aplicarea aparatajului digital. E de menționat faptul că în cea mai mare parte în timpul competițiilor, inclusiv șa în jocurile sportive, aparatajul digital este folosit ca mijloc de obiectivizare a arbitrajului, adică de respectare cu strictețe a regulilor jocului.

Cu toate acestea, în mai multe cazuri aparatajul digital poate fi aplicat și în calitatea de mijloc de pregătire sportivă. Așa spre exemplu, Ciocoiu D. L. [27] folosește analiza biomecanică prin filmarea executării elementelor și procedeelor tehnice în jocul de baschet, pentru sporirea calității învățării acestora. Harabagiu N. [75, 76] aplică un program numit Datta Vollei, dedicat perfecționării acțiunilor tehnico-tactice în jocul de volei la nivel de seniori, precum și mulți alții.

În acest context, se propune aplicarea softului *GPEXE* în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar. Chiar dacă acest soft a fost deja implementat în practica pregătirii fotbaliștilor la diferite etape de pregătire, în cea mai mare parte a fost aplicat fotbaliștilor din teren și foarte puțin s-a folosit în procesul de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar.

Astfel, direcția de cercetare propusă de noi este una destul de actuală și absolut necesară teoriei și practicii antrenamentului sportiv în jocul de fotbal.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că aplicarea softului *GPEXE* în pregătirea fotbaliștilor seniori pe postul de portar va contribui la sporirea nivelului pregătirii sportive a acestora, care se exprimă prin:

- Sporirea nivelului calitativ de joc,
- Sporirea nivelului pregătirii motrice a acestora,
- Sporirea nivelului dezvoltării capacităților coordinative specifice portarului în jocul de fotbal.

Scopul cercetării îl constituie cercetarea eficienței aplicării softului *GPEXE* în pregătirea sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea opiniilor specialiștilor privind optimizarea antrenamentului sportiv la nivel de seniori.
2. Clasificarea acțiunilor de joc ale fotbaliștilor seniori pe postul de portar.
3. Aprecierea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor seniori pe postul de portar.
4. Elaborarea și implementarea programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar prin aplicarea softului *GPEXE*.
5. Argumentarea experimentală a eficienței implementării programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar în baza aplicării softului GPEXE.

Noutatea și originalitatea cercetării constă în optimizarea procesului de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar în baza aplicării softului GPEXE. În acest sens a fost elaborat un program experimental cu conținut de mijloace specifice pregătirii fotbaliștilor seniori, în cazul dat, al fotbaliștilor pe postul de portar. Acest lucru indică la pregătirea diferențiată a fotbaliștilor seniori pe postul de portar prin aplicarea softului digital GPEXE.

Problema științifică de importanță majoră soluționată în cercetare dată rezidă din necesitatea optimizării sistemului de pregătire diferențiată a fotbaliștilor seniori, accentul fiind pus pe pregătirea sportivă a jucătorilor pe postul de Portar. Rolul și importanța fotbaliștilor pe postul de Portar este foarte bine cunoscut în lumea fotbalistică, acesta de fapt fiind ultima speranță a echipei aflată în defensivă, iar de nivelul pregătirii sportive a acestuia depinde foarte mult soarta unei acțiuni de joc sau a întregului meci.

Semnificația teoretică a studiului constă în elaborarea și implementarea în procesul de instruire a fotbaliștilor seniori pe postul de portar a unui program experimental prin folosirea softului GPEXE, acesta fiind unul aprobat de autoritățile competente în jocul de fotbal pe plan internațional. Implementarea acestui program vine să sporească performanța sportivă a fotbaliștilor, în mod special a fotbaliștilor pe postul de portar.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele obținute în cercetare pot fi folosite în calitate de suport metodologic de către antrenorii de fotbal din cadrul cluburilor sportive specializate, care în mod special sunt specializați pe pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reprezintă o analiză a mai multor concepte moderne ce țin de pregătirea fotbaliștilor, în general și a fotbaliștilor pe posturi de joc, în special. Aici s-a accentuat importanța folosirii aparatajului digital în procesul de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de Portar. Au fost scoase în evidență un șir de probleme ce țin de pregătirea sportivă în fotbalul de performanță, în special a jucătorilor pe postul de portar, acesta de fapt fiind și unul din posturile de bază al oricărei echipe de fotbal la orice nivel.

Tot aici a fost formulat și aparatul științific al lucrării care include atât ipoteza, problema, scopul și obiectivele cercetării, cât și un șir de noțiuni cum ar fi: noutatea și originalitatea cercetării, semnificația teoretică, valoarea aplicativă a lucrării și altele.

Capitolul 1 al tezei: ”*Repere teoretice și metodologice privind pregătirea sportivă în jocul de fotbal*” este alcătuit din patru subcapitole, unde în detalii sunt descrise tendințele evoluției jocului de fotbal pe plan național și internațional. Acesta capitol este unul teoretic, care vine să argumenteze importanța problemei abordate în cercetările planificate, privind eficiența pregătirii fotbaliștilor pe postul de portar.

Un loc important în acest capitol este descrierea și analiza conceptelor teoretice despre antrenament sportiv, despre noile concepte de pregătire sportivă și abordările acestora în plan teoretic.

Aici au fost analizată tendința folosirii aparatajului digital atât în organizarea și desfășurarea competițiilor sportive, cât și în procesul de instruire al sportivilor în diferite probe sportive, inclusiv și în jocul de fotbal, acesta fiind și subiectul cercetărilor preconizate.

Capitolul teoretic se încheie cu concluzii ce țin de analiza teoretică a problemei abordate în cercetarea dată, iar acesta vin să ajute la planificarea procesului de pregătire sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea aparatajului digital, în cazul dat fiind folosirea Softului GPEXE.

În **Capitolul 2** *„Conținutul pregătirii sportive a fotbaliștilor seniori pe postul de portar”* sunt descrise metodele de cercetare aplicate în cadrul experimentului pedagogic, aici fiind prezentate atât metodele tradiționale de verificare a nivelului pregătirii motrice și tehnice a fotbaliștilor, cât și metodologia experimentală de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar, aceasta fiind o metodologie relativ nouă care reprezintă o metodă digitală modernă în acest sens.

Unul dintre momentele de bază în acest capitol este analiza opiniilor specialiștilor din domeniul fotbalului, în mod special a celor ce se preocupă de pregătirea jucătorilor pe postul de portar, acesta fiind un post de joc mult mai complex comparativ cu alte posturi de joc. Rezultatele acestui sondaj au necesare pentru a planifica și desfășura cercetarea preconizată, aceasta fiind axată pe pregătirea direcționată a fotbaliștilor seniori pe postul de portar.

În capitolul respectiv sunt descrise și analizate rezultatele experimentului constatativ, care într-un caz a permis realizarea unei clasificări a elementelor și procedeelor tehnice de joc ale fotbaliștilor pe postul de portar, iar în alt caz a fost scoasă în evidență ponderea elementelor și procedeelor tehnice executate de către jucătorii pe postul de portar în cadrul meciurilor oficiale. De fapt aici au fost prezentate rezultatele activității fotbaliștilor pe postul de portar din cadrul a trei competiții de diferit nivel, aici fiind vorba despre Campionatul României, Campionatul Iranului și Liga Europei. În cazul când a fost făcută o analiză profundă a conținutului activității fotbaliștilor pe postul de portar, a fost scos în evidență ponderea fiecărei acțiuni de joc al portarilor,

fapt ce a permis planificarea procesului de instruire al acestora, selectarea mijloacelor specifice privind sporirea eficienței de joc al portarilor în jocul de fotbal la nivel de seniori.

În cele din urmă experimentul constatativ a fost dedicat cercetării structurii și conținutului activității sportive al fotbaliștilor pe postul de portar, iar materialul selectat a fost pus la baza planificării experimentului formativ, care vine să demonstreze eficiența aplicării aparatajului digital în pregătirea fotbaliștilor, în cazul nostru, al fotbaliștilor pe postul de Portar.

Capitolul se încheie cu concluzii particulare, care scot în evidență cele mai importante momente ale experimentului constatativ, iar de evoluția acestora urma să se țină cont în organizarea experimentului formativ.

Capitolul 3 *„Validarea experimentală a eficienței aplicării softului GPEXE în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar”,* reprezintă o analiză amplă a structurii și conținutului experimentului formativ organizat cu fotbaliștii seniori din cadrul Cluburilor Sportive din Campionatul Iranului, acesta fiind „Esteghlal FC ”, „Persepolis FC”, „Tractor FC,” „Sepahan S.C” și „Foolad FC”.

Analizând rezultatele experimentului formativ s-a constatat la modul practic eficiența aplicării programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar prin aplicarea aparatajului digital și anume a Softului GPEXE.

În cele din urmă, sporirea nivelului performanței sportive la fotbaliștii seniori a dus și la sporirea eficienței de joc a întregii echipe, ori numărul de puncte înscrise în poarta unei sau altei echipe, apreciază și succesul acesteia în cadrul unui joc, sau a unui turneu de diferit nivel.

Rezultatele experimentul formativ au demonstrat clar eficiența aplicării aparatajului digital în procesul de instruire a portarilor seniori în jocul de fotbal, atât în plan tehnic, cât și motric, dar și funcțional al acestora.

Ca și capitolul precedent acesta se finalizează cu concluzii particulare, care demonstrează clar eficiența metodologiei digitale aplicată în cadrul experimentului formativ.

Concluziile și recomandările practico-metodice scot în evidență nivelul calitativ de implementare a programului experimental în procesul de instruire al fotbaliștilor seniori prin aplicarea aparatajului digital, în cazul dat al softului GPEXE. Concluziile generale reprezintă un răspuns la obiectivele trasate la începutul cercetărilor, care au fost rezolvate pe deplin, fapt demonstrat de materialul factologic prezentat în capitolul respectiv.

Referințele bibliografice sunt în mare parte lucrările mai multor specialiști din țară și de peste hotare și sunt în plină concordanță cu tema cercetată, iar cea mai mare parte dinte acestea sunt surse publicate în ultimii 10-15 ani.

Anexele reprezintă informații suplimentare, acesta urmând să completeze materialul

factologic din cercetările desfășurate cu fotbaliștii seniori pe postul de portar, iar acest lucru este confirmat prin prezentarea actelor de implementare a rezultatelor cercetărilor, precum și declarația privind asumarea răspunderii privind materialele prezentate, precum și CV-ul autorului.

1. REPERE TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA SPORTIVĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL

1.1.Antrenament sportiv. Concepte, noțiuni, abordări

În teoria și metodica educației fizice și sportului termenul de *antrenament sportiv* a fost introdus încă la începutul secolului douăzeci, odată cu începerea marilor transformări în domeniul sportului, odată cu începerea mai activă a mișcării Olimpice.

Până la evoluția sportului ca fenomen social, antrenamentul era parte componentă a pregătirii militarilor către lupă și apărare, atât în interiorul unui stat, cât și între diferite state sau comunități. Abia la sfârșitul secolului al XIX-lea, au apărut primele lucrări în domeniul antrenamentului sportiv, unde a fost formulat scopul antrenamentului sportiv, acesta rezumându-se la îmbunătățirea fizică și dezvoltarea fizică a unui sportiv prin practicarea exercițiului fizic. Oamenii de știință au văzut rezultatul în obținerea unor performanțe sportive sporite atunci când au exersat conform unui plan de pregătire, chiar dacă acesta nu avea niște principii clare, o selecție clară a mijloacelor și metodelor de pregătire sportivă. De aceea, se poate spune pe bună dreptate că conceptele de antrenament sportiv de la sfârșitul secolului al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea s-au remarcat, în primul rând, prin primitivismul lor.

De fapt, termenul de „*antrenament*” provine de la cuvântul englez „*training*”, care de fapt însemnă exercițiu. Noțiunea de antrenament este definită în mai multe variante, iar ca esență acestea nu diferă prea mult.

Spre exemplu [168] într-un caz antrenamentul sportiv este descrisă drept „Proces de instruire sistematică, fizică, psihică etc., în scopul obținerii unor performanțe (sportive)”, în alt caz „Exercițiu metodic la care este supus un organ, un aparat sau întregul organism, în scopul obținerii unei producții superioare”, acestea fiind aplicate în funcție de caz fie personae fizice, fie alte ființe sau chiar animale..

Odată cu dezvoltarea teoriei și practicii antrenamentului sportiv modern au fost tratați mai mulți termeni ce descriu, sau lămuresc esența antrenamentului sportiv. Astfel, Curamșin I. [145, p. 344] susține că antrenamentul sportiv reprezintă un proces pedagogic organizat de perfecționare sportivă, care urmărește dezvoltarea anumitor calități, a deprinderilor motrice și formarea cunoștințelor teoretice necesare pentru atingerea celor mai înalte performanțe într-o probă sportivă.

Dragnea A., citat de Ciolcă S.M [29, p.9] menționează că antrenamentul sportiv este „un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu, gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri organizate pe diferite ramuri de sport”.

Du diferă prea mult și definiția dată de R. Manno, unde antrenamentul sportiv poate fi definit ca un proces complex de intervenție, al cărui scop este învățarea şi perfecționarea tehnicii sub o formă simplă sau înlănțuită, pentru un individ, un grup sau o echipă, care vizează dezvoltarea calităților fizico-psihice, permițând atingerea unor performanțe sportive maxime, în acord cu potențialitățile subiectului, grupului sau echipei.

Holodov J., Cuznețov V. [155, p.333] definesc antrenamentul sportiv, drept proces pedagogic planificat, care include în sine instruirea tehnică, tactică și a capacităților motrice ale sportivului.

Enoiu R. [61, p.19] definește antrenamentul sportiv ca proces pedagogic desfășurat sistematic și continu gradat și de adaptare a organismului uman la eforturile psihice și fizice intense, în scopul obținerii de rezultate sportive.

Tot acesta [61, p. 20] prezintă zece caracteristici de bază ale antrenamentului sportiv:

1. Este o activitate de tip social, componentă organică a sportului.

2. Este un proces complex, multifuncțional, în al cărui desfășurare participă alături de sportivi și antrenorii, tehnicienii, oamenii de știință.

3. Are caracter de activitate organizată, planificată, conducă de legi, principii și reguli specifice laturilor biologice, psihice și sociale care o compun și în același timp legi, principii și reguli de sistem complex.

4. Se adresează ființei umane în totalitatea ei, urmărind în mod deosebit dezvoltarea aptitudinilor motrice, stimularea intelectuală și afecțiunea.

5. Urmărește maximalizare performanțelor sportive, iar când s-au atins limitele adaptabilității, menținerea cât mai ridicată a nivelului atins.

6. Este o activitate de tip praxiologic, toate demersurile sportivilor, antrenorilor, fiind îndreptate în scopul obținerii maximei eficiențe.

7. Este o activitate de tip pedagogic, instructiv educativă, de autoreglare, autocontrol al sportivului.

8. Este o activitate care se adresează indivizilor dotați din punct de vedere motric și psihic.

9. Are niveluri separate în funcție de vârstă și sexul sportivilor, dar și funcție de valoarea performanței.

10. Antrenamentul sportiv trebuie să fie subordonat cerinței dezvoltării personalității umane, în deplin acord cu societatea în care trăiește.

Triboi V. [131, p. 94] definește antrenamentul sportiv ca proces pedagogic bine organizat, direcționat spre dezvoltarea unor calități concrete, abilități și capacități ce determină pregătirea sportivilor pentru a obține rezultate de performanță în proba de sport aleasă.

Dragnea A. și col. [55, p. 55] descriu că, antrenamentul sportiv este de lungă durată și impune o pregătire eșalonată a sportivilor pe mai multe stadii, acestea fiind determinate de caracteristicile de vârstă și despre disponibilitățile generale de adaptare a organismului la efort fizic. Aceștia denumesc trei stadii principale de pregătire a sportivilor, unde stadiul întâi reprezintă stadiul doi- pregătirea juniorilor și stadiul trei – pregătirea sportivilor de înaltă performanță. E de menționat că pentru fiecare stadiu sunt caracteristice anumite sunt caracteristice anumite tipuri de selecție, acestea în aceiași ordine fiind numite: selecția preliminară, selecția secundară și selecția finală.

Prin urmare, antrenamentul sportiv nu este altceva decât un sistem de pregătire sportivă, organizat prin prisma mai multor componente cum ar fi cele biologice, motrice şi psihologice, în funcție de vârstă și sex, iar scopul final fiind obținerea performanței sportive.

Scopul antrenamentului sportiv constă în atingerea rezultatelor maxim posibile în proba într-o probă sportivă sau alta, reieșind din specificul activității competiționale și garantarea atingerii rezultatului sportiv planificat în competițiile oficiale. Pentru atingerea scopului dat Curamșin I. [145, p. 345] propune rezolvarea mai multor sarcini, cum ar fi:

1. Însușirea temeinică a tehnicii și tacticii în proba sportivă aleasă.

2. Dezvoltarea capacităților motrice și sporirea capacităților sistemului funcțional al organismului, care asigură îndeplinirea cu succes a exercițiilor competiționale și atingerea rezultatului planificat.

3. Perfecționarea sistemelor psihice, a funcțiilor moral-etice, estetice, intelectuale și altor calități psihice ale sportivilor, care vin să asigure concentrarea maximală a sportivilor în timpul antrenamentelor și competițiilor sportive.

4. Dezvoltarea competențelor teoretice și practice, care ar permite organizarea rațională a procesului de antrenament, dirijarea cu succes a acestuia, asigurând colaborarea cu succes între sportiv, antrenor, echipa științifică și medicul de specialitate.

5. Perfecționarea complexă a capacităților de realizare a nivelului pregătirii sportive în principalele competiții sportive planificate.

Scopul și obiectivele antrenamentului sportiv deficit de aceiași autori nu diferă cu mult de cele ale lui Curamșin I. [145, p.333], care sunt definite aproximativ în aceiași manieră. Astfel, scopul antrenamentului sportiv constă în pregătirea sportivului către competiții, pentru atingerea rezultatelor maxim posibile pentru proba sportivă dată, reieșind din specificul probei sportive pentru atingerea rezultatului planificat.

Obiectivele antrenamentului sportiv în cazul dat sunt prezentate astfel:

1. Însușirea tehnicii și tacticii probei sportive.

2. Perfecționarea calităților motrice și sporirea capacităților funcționale ale organismului, , care asigură îndeplinirea cu succes a sarcinilor competiționale și atingerea rezultatelor planificate.

3. Educarea calităților moral-volitive necesare în proba sportivă dată.

4. Asigurarea pregătirii psihologice la nivelul cuvenit.

5. Acumulare cunoștințelor teoretice și a experienței practice necesare pentru activitatea de antrenament și competițională.

În linii generale observăm că atât scopul, cât și obiectivele antrenamentului sportiv nu diferă prea mult la specialiștii enumerați mai sus, mai mult, ele sunt foarte apropiate atât la număr, cât și la esență.

Vorbind despre conținutul antrenamentului sportiv acesta diferă de la o probă de sport la alta și reiese în cele din urmă din obiectivele puse în fața antrenorului și sportivului. Fiecare obiectiv este strâns legat de factorii antrenamentului sportiv, cum ar fi pregătirea tehnică, tactică, motrică, teoretică și psihologică. În urma atingerii obiectivelor propuse se va caracteriza nivelul pregătirii sportive a unui sportiv sau a întregii echipe.

Curamțin Iu. [145, p. 346] prezintă legătura dintre conținutul antrenamentului sportiv și starea pregătirii sportive a sportivului (fig. 1.1.).

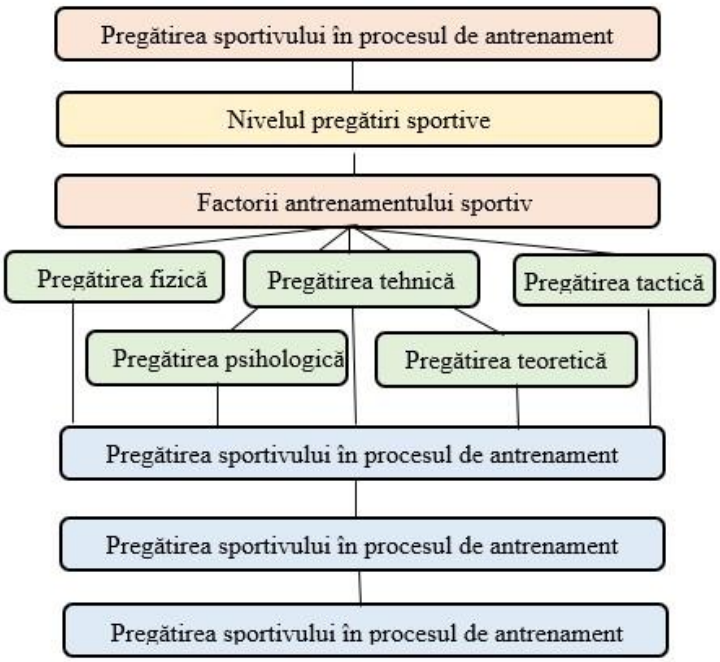


Fig. 1.1. Legătura dintre conținutul antrenamentului sportiv și starea pregătirii sportive a sportivului [145, p. 346]

Triboi V. [130, p. 96] descrie destul de clar raportul dintre conținutul antrenamentului sportiv, gradul de pregătire și forma sportivă (fig. 1.2.). Acesta descrie schematic legăturile dintre momentele de bază ce țin de pregătirea și evoluția unui sportiv, sau a echipei, în general.

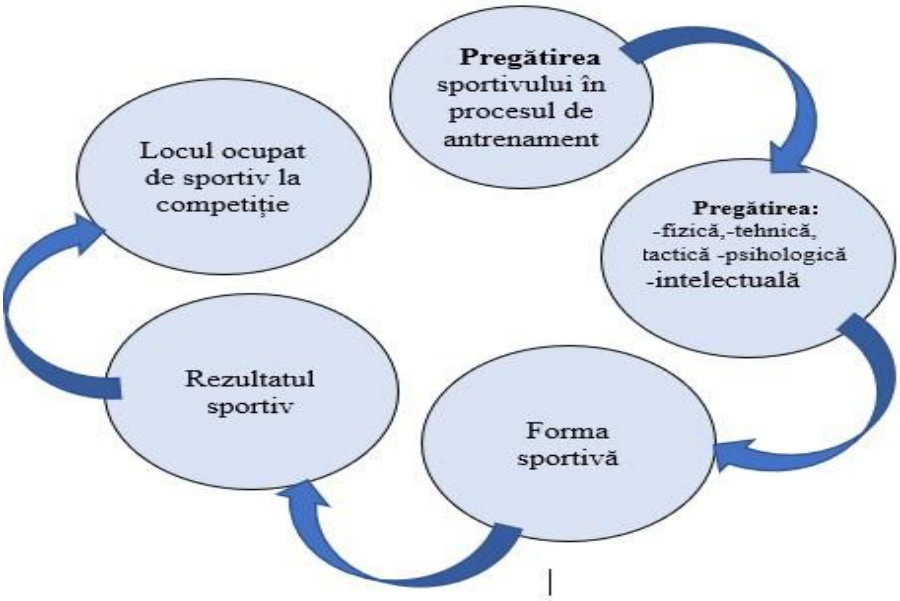


Fig. 1.2. Raportul dintre conținutul antrenamentului sportiv, gradul de pregătire și forma sportivă [130, p.96]

Curamșin Iu. [145, p. 351] descrie principiile de bază ale antrenamentului sportiv, care în sine reprezintă niște legități în domeniul activității sportive, care trebuie respectate și după care ar trebui să se orienteze în activitatea sa antrenorii sau specialiștii din domeniul sportului în timpul organizării și desfășurării lecțiilor de antrenament.

Acesta descrie în detalii esența a șapte principii de bază ale antrenamentului sportiv, acestea fiind:

- Principiul specializării aprofundate direcționat spre măiestria sportivă.
- Principiul combinării pregătirii fizice generale speciale.
- Principiul continuității procesului de antrenament.
- Principiul măririi treptate a efortului fizic și tendința către eforturi maximale.
- Principiul varietății dinamicii efortului fizic.
- Principiul ciclicității procesului de antrenament.

Foarte important, în orice probă de sport, este clasificarea și implementarea diferitor tipuri de pregătire sportivă la diferite etape și stadii de pregătire.

Spre exemplu, același Curamșin Iu. [145, p.356] vine cu un tip de clasificare a factorilor antrenamentului sportiv, aceasta fiind o clasificare generală unde nu este indicat volumul și ponderea acestora. Ele pot fi adaptate la orice probă sportivă, în funcție de vârstă, nivel de pregătire, scopul și obiectivele antrenamentului sportiv într-o perioadă sau alta (Fig. 1.3.).

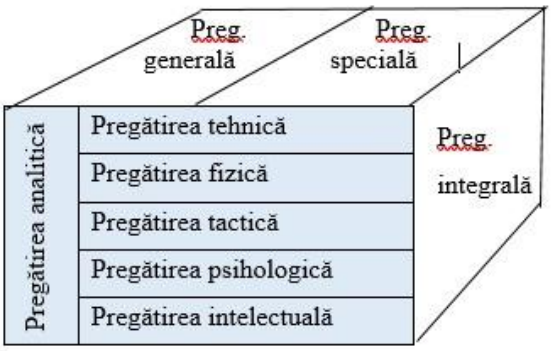


Fig. 1.3. Clasificarea tipurilor de pregătire sportivă, după Iu. Curamșin [145, p. 356]

Reieșind din clasificarea de mai sus, fiecare cadru didactic/antrenor își poate planifica activitatea având drept model tipurile de clasificare a pregătirii sportive, în baza cărora se va planifica și se va pune în funcție procesul de pregătire a unui sportiv, sau a unei echipe sportive într-o ramură de sport sau alta.

O deosebită importanță în pregătirea sportivă în orice probă de sport o are modul de structurare a conținutului procesului de antrenament [4, 16, 17, 52, 70, 129, 150, 156]. Acest subiect foarte des devine problema de discuție în cadrul mai multor întruniri practico-științifice cu specialiștii din domeniu. În ultimii ani, chiar dacă structura antrenamentului sportiv în mare parte s-a păstrat relativ constant, o bună parte din specialiști tot mai des vin cu diferite modificări în procesul de instruire al sportivilor, în cele mai dese cazuri, accentul fiind pus pe conținutul procesului de antrenament și metodologia modernizării acestuia, în funcție de stadiile și nivelul de pregătire al sportivilor.

Vorbind despre durata desfășurării antrenamentului sportiv Matveev L. P., citat de Curamșin Iu. [145, p. 390] distinge trei niveluri de structurare a antrenamentului sportiv, aici fiind vorba despre *Microstructură* – aceasta reprezentând structura unui antrenament separat și a microciclurilor formate din câte lecții de antrenament, în acest sens se poate vorbi despre microciclul săptămânal, alcătuit din 3-7 antrenamente; de *Mezostructură* – structura ciclurilor medii de antrenament, care poate include câteva microcicluri și *Macrostructura* – include ciclurile mari de antrenament, de jumătate de an, de un an, sau de mai mulți ani.

Dacă e să analizăm structura procesului de antrenament, aici e cazul să începem cu structura unui antrenament separat. În cadrul unui antrenament sportiv se poate ușor observa cum evoluiază capacitatea de muncă a sportivului, care de regulă la începutul lecției de antrenament crește vizibil, apoi staționează o perioadă de timp, ca la sfârșitul lecției de antrenament să scadă într-o măsură sau alta. În funcție de acest lucru, mai mulți specialiști [18, 19, 24, 54, 72, 94, 144, 150], inclusiv și Curamșin Iu. [145, p. 391] desting câteva zone de efort fizic:

1. Zona mișcărilor înainte de începerea lucrului , numită deseori „starea înainte de start”.

2. Zona activă de lucru.
3. Zona stabilizării efortului fizic.
4. Zona scăderii capacității de muncă.

După cum menționează mai mulți specialiști din teoria și metodica antrenamentului sportiv [16, 52, 70, 129, 150, 156], unul dintre componentele de bază ale antrenamentului sportiv este *efortul fizic*, care reprezintă efectul exercițiului fizic asupra corpului sportivului, provocând o reacție activă a sistemelor sale funcționale. În acest sens există efort competițional și efort de antrenament. În primul caz efortul fizic reprezintă efortul intensiv și maximal exprimat prin executarea exercițiile competiționale. În cel de-al doilea caz efortul fizic reprezintă funcțiile grupelor musculare în timpul antrenamentului sportiv.

Una dintre caracteristicile de bază ale efortului fizic este *intensitatea efortului*, care determină în mare parte amploarea și direcția impactului exercițiilor de antrenament asupra corpului sportivului.

Un alt component îl reprezintă *volumul efortului fizic*, acesta de fapt reprezintă sarcinile pe care le rezolvă exercițiul sau complexul de exerciții fizice în procesul de antrenament, acesta fiind diferit în funcție de specificul fiecărei probe sportive, precum și pentru fiecare caz în parte.

În sfârșit al treilea component de bază al efortului fizic este *durata acestuia*, precum și *intervalele de odihnă.*

Fiecare antrenor, la orice nivel și în orice probă sportivă, va ține cont de caracteristicile de bază ale efortului fizic, ori prin nerespectarea regulilor pedagogice și fiziologice ale efortului fizic este forte dificil să se obțină rezultate palpabile într-o probă sportivă sau alta.

Tot aici e cazul să accentuăm necesitatea de a ține cont în procesul de antrenament a tipurilor de efort fizic, unde mai mulți specialiști [16, 21, 51, 54, 68, 128, 150] le clasifică în efort de:

- dezvoltatoare (volumul efortului fiind de 80-100%),
- menținere (efort mediu 50-60%),
- restabilire (eforturi mici de 25-30%).

Este foarte important ca în procesul de antrenament să se țină cont de structura antrenamentului sportiv ca proces multianual. Vorbind despre structura antrenamentului sportiv, e de menționat faptul că acesta a fost studiat și analizat de mai mulți specialiști din țară și de peste hotare [17, 21, 51, 54, 68, 145, 150]. Astfel, aceștia disting trei nivele de pregătire în acest sens, cum ar fi microciclu, mezociclu și macrociclu.â de antrenament sportiv.

Microciclul reprezintă un ciclu relativ mic ca durată – până la o săptămână de zile în care sunt planificate de la două până la 5-6 antrenament, în funcție de stadiul și nivelul de pregătire al sportivilor și vine să rezolve anumite obiective ale antrenamentului sportiv.

Mezociclul reprezintă un ciclu de 2-6 săptămâni, care include în sine câteva microciluri săptămânale, unde regimul de lucru este dictat de cadrul didactic, adică de antrenor în funcție de materialul planificat.

Macrociclul anual de pregătire reprezintă un ciclu anual sau pe jumătate de an de pregătire și este strâns legat de procesul de planificare. Acesta include în sine trei perioade numite în majoritatea actelor normative perioada pregătitoare, perioada competițională și perioada de tranziție.

Bompa T. [18, p. 213-215] propune o clasificare a microciclurilor după obiective și etape de antrenament, pentru că structura, dar și conținutul microciclurilor depinde, în primul rând, de obiectivele antrenamentului sportiv. Astfel, acesta vine cu o clasificare clară a microciclurilor, care sunt definite după cum urmează:

- Microciclurile de dezvoltare.
- Microciclul de șoc.
- Microciclul de refacere/recuperare.
- Microciclu de descărcare.

Toate aceste microcicluri au un conținut adecvat în funcție de fiecare etapă de pregătire sportivă, iarăși reieșind din obiectivele fiecărei etape. Astfel, la etapa precompetițională conținutul microciclului va fi în concordanță cu obiectivele etapei respective, la fel ca și etapele competiționale și de refacere.

Destul de interesante, dar și eficiente, au fost cele menționate de autorul Bompa T. [18, p. 38], care vine cu un șir de modificări și rectificări ce ține de structura și conținutul antrenamentului sportiv. Astfel, acesta înaintează ca una dintre cerințele de bază ale antrenamentului sportiv, așa numita individualizare. De fapt, individualizarea poate fi tratată din mai multe puncte de vedere. Pe de-o parte, individualizarea reprezintă atitudinile, potențialul și capacitatea de mobilizare a sportivului, iar pe de altă parte individualizarea poate fi tratată ca pregătire sportivă în funcție de postul de joc, atunci când ne referim la jocurile sportive pe echipe. Într-un fel sau altul în ultimii ani au apărut mai multe cercetări având la bază principiul individualizării atât în robele individuale, cât și în cele pe echipe.

Tot Bompa T. [18, p.39] menționează că atunci când ne referim la individualizare, se va ține cont de încărcătura antrenamentului, adică volumul, dar și intensitatea efortului fizic. În cazul dat specialiștii vor ține cont de nivelul pregătirii fizice și funcționale al sportivului, dar și de etapa de pregătire către competițiile sportive la care aceștia urmează să participe.

Astfel, analizând mai multe aspecte ale antrenamentului sportiv ajungem la concluzia că acesta este un proces continuu și poate oricând fi modificat, în funcție de noile apariții ale cercetătorilor în domeniul respectiv, de noile condiții sociale, economice și altele.

1.2.Tendințele evoluției fotbalului modern

Fotbalul modern reprezintă un joc foarte rapid, cu multe contacte fizice, iar acesta la rândul său impune cerințe sporite pentru fiecare jucător, indiferent de postul de joc și funcțiile acestuia pe teren. Când vorbim despre cerințe sporite pentru fiecare jucător ne referim la funcțiile fiecăruia dintre aceștia, pe fiecare post de joc, iar coordonarea jocului între jucătorii de pe toate posturile de joc asigură calitatea, sau chiar rezultatul unui joc sau a unui turneu..

După cum menționează specialiștii din jocul de fotbal [10, 26, 34, 35, 47, 79, 105, 113, 115, 151, 153, 159], succesul unei echipe este determinat în general de trei factori:

- echipamentul tehnic al jucătorilor,
- cunoștințele tactice ale jocului,
- starea fizică a jucătorilor.

Toate acestea în cele din urmă pot și trebuie realizate în condiții de antrenament, având un scop bine determinat, cu obiective și strategii concrete de pregătire a sportivilor.

Pentru a gestiona cu succes procesul de antrenament și de pregătire sportivă a unei echipe, antrenorul trebuie să aibă informații obiective despre starea de sănătate și psihică a fiecărui sportiv, impactul activității fizice și modificările pe care le provoacă sistemele funcționale ale corpului jucătorilor [20, 56, 63, 93, 122]. Efortul fizic exagerat în pregătirea jucătorilor de fotbal depinde în mare măsură de utilizarea unor exerciții specializate în procesul de antrenament, care influențează atât forma fizică, cât și abilitățile tehnice și tactice ale sportivilor.

Conform conceptelor moderne ale specialiștilor din domeniul fotbalului [34, 35, 74, 78, 79, 107, 113, 151, 159], antrenamentul sportiv este un proces pedagogic de gestionare a stării unui jucător, sau a unei echipe de fotbal.

Conform datelor mai multor specialiști din jocul de fotbal [10, 13, 35, 74, 99, 106, 115, 116, 149, 153, 159] antrenamentul sportiv pe tot parcursul anului, folosit în pregătirea jucătorilor de fotbal, este împărțit în perioade corespunzătoare, iar perioada pregătitoare în etape. Rezolvarea problemelor cu care se confruntă antrenorii în diverse perioade și etape ale pregătirii jucătorilor de fotbal este de neconceput fără monitorizarea gradului de pregătire, tocmai pentru că cercetarea pedagogică în timpul procesului de educație la diferite etape de pregătire, își propune să descopere noi direcții de pregătire sportivă a jucătorilor de fotbal, precum și pentru a preveni supra solicitarea, sau supra oboseala.

După cum se menționează în mai multe surse bibliografice [10, 74, 80, 105, 106, 118, 153, 159] succesul unei echipe de fotbal depinde de nivelul dezvoltării factorilor de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea fizică, tehnică, tactică și teoretică. Astfel, evaluarea pregătirii fizice, tehnice și tactice a jucătorilor de fotbal este determinată pe baza a

numeroaselor observații, a caracteristicilor comparative ale acțiunilor acestora în antrenament și în joc, ceea ce permite antrenorului să modeleze procesul de antrenament, să programeze mijloacele și metodele educaționale în procesul de instruire.

Starea fotbalului modern, precum și perspectivele și dezvoltare a acestuia, se reflectă cel mai bine în recentele competiții de cea mai mare anvergură cum sunt ultimele Cupe Mondiale, Cupele Europene, Asiatice și altele. Aici, în primul rând, e cazul să ne referim la acțiunile echipei, unde organizarea clară a jocului este un aspect cheie al acestuia, atât pentru un joc individual, cât și pentru atingerea anumitor scopuri și obiective ale unui turneu în ansamblu.

Echipele care au evoluat cu succes la ultimele cele mai înalte forumuri fotbalistice au fost echipele în care jucătorii de talie înaltă au fost expuși exclusiv la acțiunile echipei și la organizarea conceptului de joc al echipei.

Ultimele competiții la cel mai înalt nivel s-a demonstrat creșterea evidentă a nivelului fotbalului modern în toate țările. Astăzi nu se vor întâlni cazuri când una dintre echipe o va învinge pe alta cu sun cor foarte mare, deseori, scorul final nu poate fi prevăzut chiar de cei mai mari experți în jocul de fotbal pe plan internațional.

Conform opiniilor specialiștilor din jocul de fotbal [73, 74, 78, 105, 116, 117, 118, 119, 120, 159] destul de mult a crescut viteza și tempo-ul jocului, care au fost cele mai mari în comparație cu competițiile de cel mai înalt nivel din anii precedenți. Echipele de pe toate continentele au devenit destul de competitive, după cum arată rezultatele mai multor echipe, care au ajuns chiar în fazele finale ale competițiilor de cel mai înalt nivel.

Mai mult, la ultima Cupă Mondială aproape jumătate din sferturile de finală câștigătorul s-a apreciat în prelungiri, iar unele au mers la lovituri de departajare. A atras atenția și viteza mare de trecere de la apărare la atac de către echipe, care a devenit o trăsătură distinctivă a ultimei Cupe Mondiale. Astfel, viteza de joc, atât de trecere de la apărare la atac, cât și invers, a fost un factor cheie în succesul acestui turneu.

După cum menționează specialiștii din jocul de fotbal [35, 47, 73, 74, 78, 107, 113, 159] la Ultima Cupă Mondială au sporit de asemenea, cerințele tactice și variabilitatea pentru pozițiile individuale ale jucătorilor pe teren. În același timp, echipele care au obținut succes au avut un număr suficient de jucători creativi în componența lor, acționând din nou în cadrul conceptului de joc, dar cu posibilitatea de a-și demonstra individualitatea în joc. Peste 50% dintre golurile din această Cupă Mondială au fost marcate de atacanți, ceea ce a fost o trăsătură distinctivă în contrast cu ultimele Cupe Mondiale.

Cei mai mulți specialiști din fotbal [10, 34, 35, 79, 80, 113, 115, 118], consideră că baza fotbalului modern o constituie acțiunile în atac, scopul de a marca un număr mare de goluri în poarta adversarilor și de a învinge. Acest lucru este indicat de statisticile de la ultima Cupa

Mondială, unde numărul de goluri marcate a fost de peste 170, adică o medie de aproximativ 2,5 goluri pe meci. Acest indicator de performanță este cel mai ridicat în comparație cu alte Cupe Mondiale.

Este foarte important de remarcat faptul că trăsătura distinctivă a echipelor care au înregistrat realizări înalte la ultima Cupa Mondială, este avantajul controlului de înaltă calitate și posesiei mingii, în special pase scurte și medii, după cum reiese din datele statistice, unde aproape jumătate din meciuri s-au încheiat cu victorii pentru echipele care au avut jocuri cu un procent mai mare de posesie a mingii.

Echipele care au obținut cele mai bune rezultate au demonstrat un presing agresiv, mai ales în primele 15 minute, iar apoi au încercat să mențină acțiuni active pe tot parcursul jocului, care a fost deosebit de distinctiv pentru lideri. Echipele de succes au fost caracterizate de o pregătire funcțională sporită. De exemplu, mai mult de jumătate din goluri s-au marcat în ultimele 30 de minute de joc. Pe baza acestui fapt, este necesar să înțelegem că starea fizică a jucătorilor este unul dintre factorii cheie care influențează direct performanța echipelor.

După cum menționează specialiștii din domeniul fotbalului cum ar fi Barbu D., Stoica A. [12], Chivu I. [25], Ciolcă S. [34], Grosu B. [74], Muscă A. [89], Rusu N. [105 Stoica D. [117] și alții, unul dintre factorii principali pentru un antrenor de fotbal de succes este analiza activității competiționale. Datorită acestei analize, devine posibilă construirea metodologică competentă și ajustările procesului de antrenament al echipei, pe baza caracteristicilor modelului existent ale acțiunilor tehnico-tactice de joc, care servesc drept ghid pentru fiecare jucător în funcție de postul de joc pe teren.

Dacă e să vorbim despre acțiunile tehnico-tactice pe teren, acestea sunt legate de pase și lupta pentru posesia mingii. În cele din urmă, datele sunt rezumate, acțiunile reușite sunt comparate cu cele nereușite și se calculează procentul de greșeli comise într-un meci. În primul rând, au fost analizați indicatorii de performanță ai celor mai puternici jucători din lume, iar apoi, pe baza acestora, au fost alcătuiți indicatori modelului standard pentru fiecare post de joc de pe teren. Aceste standarde se aplică cu succes în procesul de instruire a echipelor de seniori din majoritatea țărilor cu tradiții fotbalistice.

Specialiștii din jocul de fotbal, în cele mai frecvente cazuri, analizează numărul de greșeli comise într-un meci sau altul pentru fiecare post de joc. Conform practicii în jocul de fotbal, cu cât jucătorul se apropie de poarta adversarului, îndeplinind careva acțiuni tehnico-tactice, cu atât probabilitatea de a comite o greșeală este mai mare, acest lucru fiind cauzat de presiunile puse de adversari.

Tatarcan C. [124, 125], Pașcenco A. [149], Polișchis M., Vâjghin B. [151], Cirva B. [157], au elaborat propria metodă de calcul a acțiunilor tehnico-tactice de pe teren, care se înscriau într-

un model de joc. Tot aici se pune accentul pe faptul că pot exista diferite modele, în funcție de obiectivele fiecărui joc. Spre exemplu, în cazul când echipa își propune să pună presiune pe jucătorii echipei adverse pe jumătatea lor de joc, va fi un model, în cazul când jocul se va axa pe jocul pe contraatacuri, va fi un alt model.

Unii antrenori recurg la calcularea caracteristicile optime ale modelului individual pentru fiecare jucător din echipa sa, iar după joc pot fi comparate cu cele realizate efectiv în timpul jocului, astfel, având posibilitatea de ași face concluzii despre pregătirea jucătorului și corectarea conținutului antrenamentului.

În prezent, cluburile de top din lume au la dispoziție cele mai sofisticate programe nu numai pentru sistematizare, ci și pentru calcularea automatizată a caracteristicilor tehnice și tactice ale fiecărui fotbalist de pe teren, de pe fiecare post de joc și echipei în ansamblu. O analiză detaliată a statisticilor acțiunilor tehnico-tactice pentru toate meciurile turneului, pentru fiecare echipă și fiecare jucător, oferă informații complete și obiective pentru înțelegerea a ceea ce se întâmplă pe teren. Toate acestea permit ca antrenorul să poată urmări schimbarea calității jocului de-a lungul timpului pentru cluburi în general, precum și pentru jucătorii pe posturile sale de joc, iar ajută la selectarea mai obiectivă a celor mai buni jucători la anumite intervale de timp pe anumite posturi de joc.

Deseori specialiștii [74, 99, 106, 115, 153] vorbesc despre antrenament sportiv și pregătire sportivă, acestea fiind de fapt formele de pregătire a unui sportiv sau a unei echipe. De fapt pregătirea este un concept mai larg decât antrenamentul. Pregătirea sportivă se caracterizează prin nivelul corespunzător de dezvoltare a calităților motrice cum ar fi: forță, viteză, rezistență, îndemânarea, mobilitatea și altele, precum și gradul de stăpânire a tehnicii și tactici de joc și nivelul de dezvoltare a calităților mentale, ultimele fiind foarte importante într-un joc de echipă cum este fotbalul.

Instrumentele de bază ce țin de antrenamentul sportiv sunt formate din: exerciții fizice , factorii naturali și igienici. Exercițiile fizice sunt acțiuni motrice folosite pentru a rezolva probleme specifice antrenamentului sportiv. Exercițiile fizice sunt principalele mijloace de antrenament sportiv pentru rezolvarea principalelor sarcini ale procesului de antrenament - învățarea, dezvoltarea calităților motrice și îmbunătățirea abilităților tehnice și tactice.

Specialiștii din domeniul fotbalului [10, 13, 116, 149, 153] susțin, că exercițiile de antrenament ale jucătorilor de fotbal sunt împărțite în două grupe:

- *specifice,* a căror utilizare permite un impact simultan asupra tuturor aspectelor pregătirii;
- *nespecifice*, cu ajutorul cărora se pot dezvolta și îmbunătăți calitățile motrice.

Exercițiile specifice sunt împărțite în funcție de situațiile de joc și există așa numitele situații standard. Prima grupă cuprinde jocurile în cadrul antrenamentelor sportive, în conformitate

cu regulile fotbalului și exercițiile sub formă de joc („pătrate”, jocuri cu o echipă incompletă sau pe o parte a terenului). Structura acestor exerciții se potrivește cel mai mult cu structura jocului și sunt numite situaționale, deoarece atunci când sunt efectuate, situația este în continuă schimbare iar jucătorii trebuie să ia diverse decizii tactice.

Exercițiile specifice sunt de obicei efectuate folosind așa numita metoda continuă, aceasta prevede divizarea unui astfel de exercițiu pe părți numai, dacă sarcina este foarte complexă. De exemplu, acest lucru se poate face în exercițiile de joc 2x2 și 3x3, cu tutelă personală (ritmul sporit în acest exercițiu este de 160-200 bătăi/min), împărțind-o într-un anumit număr de serii cu pauze. Metoda continuă este folosită și la efectuarea unor exerciții nespecifice, care vizează dezvoltarea rezistenței, iar în toate celelalte cazuri, se folosesc diverse variante ale metodei repetării [74, 91].

În practica antrenoriatului [12, 34, 74, 78, 81, 91] mai există și așa numitele mijloace suplimentare de antrenament, care reprezintă mijloace tehnice și aparataj tehnic de exercițiu necesare antrenamentului general și special al unui sportiv, sau a unei echipe. Aparatele de antrenament echipate cu dispozitive de control și management sunt, de asemenea, un mijloc de îmbunătățire a calității antrenamentului sportiv. Utilizarea mijloacelor tehnice și a echipamentelor de antrenament ajută la dezvoltarea rapidă a deprinderilor și priceperilor motrice, a calităților fizice necesare și diversifică procesul educațional.

După cum menționează specialiștii Drăgan A. [47], Manolachi G. [80, 81], Muscă A. [89], Stoica D. [117] foarte mult contează metodele de antrenament folosite în procesul de instruire în jocul de fotbal la diferit nivel de pregătire a acestora.

Astfel, metoda este o modalitate de a atinge un scop stabilit, o anumită activitate planificată. Metodele de antrenament sportiv vizează dezvoltarea și îmbunătățirea nivelului de însușire a deprinderilor și priceperilor motrice, precum și dezvoltarea calităților fizice ale sportivilor. Metoda oferă un răspuns la întrebarea cum se vor realiza instrumentele în timpul unei lecții de antrenament. Metodele de antrenament sportiv trebuie selectate și determinate în conformitate cu obiectivele și condițiile antrenamentului: timpul, locul, componența grupului, vârsta, etapa antrenamentului sportiv, starea de sănătate a sportivilor și alte circumstanțe [31, 53, 59, 121, 155].

Antrenamentul sportiv folosește și metode de monitorizare a diferitelor aspecte ale pregătirii unui sportiv, metode de predicție a rezultatelor sportive, metode de selecție etc. Utilizarea practică a metodelor depinde în mare măsură de modelele de dezvoltare naturală a corpului, de specializarea și pregătirea sportivului. La pregătirea jucătorilor de fotbal, ar trebui să se aplice mai multe metode, în special a celor practice, indiferent de vârsta și nivelul sportivilor.

Printre cele mai frecvent folosite metode de antrenament este și metoda repetării, care se caracterizează prin efectuarea repetată a exercițiului cu anumite intervale de odihnă, timp în care

capacitatea de lucru este restabilită suficient sau complet [1, 23, 31, 66, 67, 86, 89, 101, 102, 109, 133, 137, 158]. Efectul antrenamentului asupra corpului este asigurat numai în perioada de executare a exercițiului, precum și ca urmare a oboselii la fiecare repetare. Metoda repetării, cel mai frecvent, este utilizată în sporturile ciclice și aciclice, unde de fapt se află și proba de fotbal. Numărul de repetări a exercițiilor din fiecare serie este mic și este limitat de capacitatea sportivilor de a menține intensitatea dată, unde în cadrul unei lecții de antrenament nu se va depăși numărul de 3-6 repetări.

Autori ca Balint G. [11], Ciocănescu D. [26], Grosu B. [74], Redulescu M. [99], Stoica A. [115], Tatarcan C. [124], Polișchis M., Vâjghin V. [151] și alții descriu în detalii o altă metodă destul de frecvent aplicată în antrenamentul fotbaliștilor la orice etapă de pregătire, iar aceasta este metoda cu intervale, care de fapt este aproape similară ca aspect cu metoda repetării. Ambele se caracterizează prin exerciții repetate cu intervale de odihnă specifice. Dar dacă cu metoda repetării natura impactului sarcinii asupra corpului este determinată de exercițiul în sine (durată și intensitate), atunci metoda cu intervale de odihnă au și un efect de antrenament.

Una dintre cele mai răspândite metode de antrenament, în special în jocul de fotbal [49, 74, 78, 81, 89, 95, 114, 161, 171, 174], este metoda jocului, la baza acesteia se află activitatea motrică de joc, organizată într-un anumit mod în conformitate cu un plan, care prevede realizarea unor obiective concrete. Metoda jocului este una dintre metodele importante în procesul de pregătire a sportivilor și este folosită în procesul de antrenament la diferite vârste și ajută la însușirea mai multor deprinderi și priceperi motrice, precum și la dezvoltarea capacităților motrice, indiferent de vârsta și nivelul de pregătire al sportivilor.

Aceiași autori consideră, că o altă metodă de antrenament, nu mai puțin importantă decât metoda jocului, este metoda competițională. Aceasta se caracterizează prin efectuarea de exerciții cu cea mai mare intensitate cu respectarea regulilor competiției și este una dintre modalitățile de a stimula interesul și de a spori activitatea sportivilor cu scopul de a învinge, sau de a obține un rezultat înalt la un anumit exercițiu fizic. Metoda competițională este folosită pentru a dezvolta calitățile motrice, cele moral-volitive, pentru a îmbunătăți abilitățile motrice, precum și cele teoretice. Valoarea acestei metode este că sportivii, străduindu-se să-și demonstreze cele mai bune rezultate, învață să-și mobilizeze capacitățile pentru a lupta pentru victorie.

Cel mai important accent al pregătirii jucătorilor de fotbal este pregătirea mentală, care este eterogenă în structura sa. Aceasta poate fi împărțit în două aspecte, relativ independente și în același timp interconectate: pregătirea volitivă și mentală specială.

Conform datelor mai multor specialiști [3, 4, 15, 24, 36, 40, 64, 71, 82, 152], inclusiv din domeniul fotbalului [13, 25, 34, 35, 73, 90, 115] un aspect destul de important în procesul de instruire al acestora este voința, care este asociată cu calități precum determinarea față de un scop

stabilit, hotărârea și curajul, rezistența și autocontrolul (abilitatea de a-și controla gândurile și acțiunile în condiții de excitare emoțională). Unele dintre aceste calități pot fi predispuse genetic unui anumit sportiv, dar cele mai multe dintre ele sunt dezvoltate și îmbunătățite în procesul de antrenament și competiții sportive.

După cum susțin autorii Apolzan D., Sinesu V., Toma R., Fratila R., Rotaru R. [6], Balint G. [9], Grosu B. [73], Petrescu T., Dehelean O. [95], jocului de fotbal își lasă amprenta asupra naturii și gradului de dezvoltare a calităților mentale individuale la sportivi. Cu toate acestea, anumite tehnici metodologice sunt, de asemenea, folosite pentru a dezvolta pregătirea moral-volitivă. Această cerință este legată de dorința de muncă sportivă, de obiceiul de a face sport sistematic și de a depăși dificultățile, cu o înțelegere clară a imposibilității de a atinge rezultate înalte fără mobilizarea corespunzătoare a forței spirituale și fizice.

Specialiștii Drăgan A. [49], Grosu B. [73], Manolachi G. [81], Oancea V. [90], Stoica D. [115], Polișchis M, Vîjghin B. [151], vin cu un șir de recomandări cu referință la introducerea sistematică a dificultăților suplimentare, utilizând concursurile și metoda competițională. Însuși spiritul de concurență în competiții sporește nivelul de stres psihic al sportivului, ceea ce înseamnă că îi sunt impuse cerințe suplimentare: să dea dovadă de activitate, inițiativă, autocontrol, determinare, putere și curaj.

Prin urmare, fotbalul modern este un joc care necesită o activitate motrică sporită a jucătorilor cu o intensitate mare a muncii musculare dinamice, care se caracterizează prin sarcini fizice sporite și o alternanță aritmică a muncii și odihnei. Activitatea motrică a jucătorilor de fotbal în timpul unui joc, acoperă un număr mare de acte motrice, care variază ca structură și complexitate, repetate în diferite variații.

Pentru a asigura succesul în pregătirea sportivă a unei echipe, este foarte important calitatea și conținutul planificării materialului, iar acesta de fapt este cel mai important document, care reflectă indicatorii cantitativi ai procesului de pregătire.

Fotbalul modern impune cerințe foarte sporite asupra individului și nivelului pregătirii sale sportive. Astfel, este absolut necesar să se caute forme organizaționale, metode și mijloace de formare avansate și progresive pentru o pregătire sportivă mai calitativă. Acest lucru, la rândul său, necesită un nivel sporit de cunoștințe, abilități de antrenorat și o abordare științifică a antrenamentului sportiv, deoarece rezultatul final depinde de acest lucru.

Conform datelor specialiștilor din domeniul fotbalului Apolzan D., Sinescu V., Toma R. și col [6], Barbu D., Stoica D. [12], Ciolcă S. [34], Grosu B. [73], Stoica D. [115], Smâșleaev A. [163], managementul procesului de antrenament în fotbal ar trebui să se bazeze pe rezultatele evidenței clare a procesului de antrenament. Antrenorul primește informații despre activitățile competiționale și de antrenament ale jucătorilor de fotbal, despre nivelul lor de pregătire, îl

analizează și, pe baza acestuia, întocmește planuri și programe de antrenament sau vine diverse ajustări.

După cum menționează autorii de mai sus există mai multe cerințe față de datele și indicatorii la care se vor supune controlul nivelului de pregătire a sportivilor, iar unul dintre criteriile de bază ar fi credibilitatea acestora. Toți indicatorii de control trebuie să îndeplinească anumite cerințe de standardizare a testelor cum ar fi:

- scopul clar al testării;
- respectarea metodelor standardizate de măsurare a rezultatelor testelor;
- utilizarea doar teste fiabile și informative;
- utilizarea unui sistem clar de notare;
- aprecierea unui tip clar de control (operațional, curent sau treptat).

Astfel, drept concluzie generală la subcapitolul dat putem confirma faptul că pregătirea jucătorilor unei echipe de fotbal reprezintă utilizarea adecvată a cunoștințelor, mijloacelor, metodelor și condițiilor, asigurând un impact direcționat asupra pregătirii pentru realizările sportive, deoarece scopul pregătirii în domeniul sportului este atingerea celui mai înalt nivel al rezultatelor în antrenament și competiții.

1.3. Relevanța jucătorului pe postul de Portar în jocul de fotbal

Fotbalul este un joc de echipă la care participă mai mulți jucători, îndeplinind diferite roluri pe teren. În consecință, pregătirea fiecăruia dintre ei necesită luarea în considerație a diverșilor factori, și anume obiectivele individuale în joc pentru fiecare jucător. La lecțiile de antrenament trebuie luate în considerație capacitățile individuale ale fiecărui jucător și utilizate cât mai mult posibil. Este absolut necesar să se asigure dezvoltarea calităților specifice rolului său, ținând cont de posibilitatea de interacțiune și schimbarea rolurilor jucătorilor.

În cercetarea dată vom analiza esența și cerințele de bază față de unul dintre cele mai importante posturi de joc în fotbal, cum ar fi Portarul. Rolul decisiv și contribuția sporită a portarului în jocul unei echipe, impun cerințe sporite asupra metodologiei de pregătire a acestuia. Cercetările actuale în jocul de fotbal au acumulat o experiență destul de mare privind pregătirea portarilor la diferite etape până la atingerea măiestriei sportive [13, 61, 74, 90, 110, 181, 185]. Cu toate acestea, problema privind metodologia pregătirii fotbaliștilor pe postul de portar așa și nu este studiată suficient.

În cadrul competițiilor sportive, orice fotbalist, indiferent de postul de joc, trebuie să aprecieze situațiile de joc, care mereu se schimbă, să creeze noi situații convenabile echipei sale,

în funcție de acțiunile tactice ale echipei. Prin urmare tehnica și tactica de joc sunt indispensabile una de alte, completându-se reciproc.

Astfel, tehnica de joc a portarului diferă destul de mult de cea a jucătorilor din teren, dat fiind faptul că acesta poate juca mingea cu orice parte a corpului, inclusiv și cu mâinile, în limitele careului de 16 metri, acestea fiind admise de regulamentul competițiilor. Părăsind careul de pedeapsă portarul trebuie să acționeze ca și jucător de teren, aici fiind obligat să posede toate elementele și procedeele jocului de fotbal pe orice post de joc.

Pregătirea portarilor către joc, fie oficial, fie neoficial, trebuie să fie foarte responsabilă, având sarcini concrete pentru fiecare joc. Conținutul activității portarului este unul foarte complex și dificil, de unde și sunt înaintate un șir de cerințe sporite față de nivelul de pregătire sportivă, dar și psihologică a portarilor.

Tactica de joc a portarului este foarte importantă, iar deseori hotărâtoare, în desfășurarea unor meciuri, care pot duce la victorie cu un adversar aproximativ egal ca pregătire de echipă.

Jocul modern de fotbal vine cu cerințe majore față de jocul portarului, nu numai în rolul său de bază ca portar, ci și capacitatea de a efectua diferite acțiuni tehnico-tactice, în mare parte în zona careului de 16 metri. Amplasarea portarului, fiind una foarte avantajoasă, permite ca acesta să urmărească cu atenție toate acțiunile de pe teren, iar acest lucru impune ca portarul să dirijeze cu anumite acțiuni ale jucătorilor din teren. Astfel, de acțiunile portarului deseori depinde derularea cu succes a jocului, iar uneori chiar și rezultatul final [181, 182, 185].

După cum menționează Miagcostupov E., Zolotariov S. [148, p. 107] în tactica de joc a portarului se disting 3 tipuri de activități cum ar fi:

1. *Acțiuni în apărare*, care sunt divizate în: a)acțiuni în poartă; b) acțiuni la ieșire din poartă.
2. *Acțiuni în organizarea atacului*, care sunt divizate in: a0 organizarea atacului prin lovitura de la poartă; b) organizarea atacului după intrarea în posesia mingii.
3. *Dirijarea acțiunilor echipei*, care prevede orientarea rapidă și eficientă a jucătorilor îndreptate spre construirea atacului, reconsolidarea jucătorilor.

Mai mulți specialiști [12, 26, 74, 81, 89, 114, 118, 126, 151, 185, 186] consideră că în afară de acțiunile pe care le îndeplinește un portar, este absolut necesar ca în pregătirea acestuia să se țină cont de particularitățile morfologice și funcționale ale sportivului pe postul dat. Nu întâmplător marea majoritate a portarilor sunt de talie înaltă, cu o bună pregătire fizică, cu un arsenal bogat de deprinderi și priceperi motrice fotbalistice.

Fotbalul modern înaintează cerințe sporite față de nivelul pregătirii tehnico-tactice a fotbaliștilor pe postul de portar, acestea fiind imposibile fără o pregătire motrice la un nivel foarte înalt. Portarul trebuie să fie un sportiv cu calități motrice bine dezvoltate, aici referindu-ne la un

nivel înalt de dezvoltare a forței, vitezei, îndemânării, rezistenței, cu o viteză de reacție foarte dezvoltată.

Conform datelor mai mulți specialiști din domeniul fotbalului [180, 181, 182, 185, 186] în procesul de antrenament al portarilor în jocul de fotbal se vor atinge următoarele obiective:

- dezvoltarea calităților moral-volitive,
- dezvoltarea calităților motrice de bază,
- însușirea tehnicii de bază a portarului,
- însușirea acțiunilor tactice de bază.

Pregătirea portarilor în jocul de fotbal se efectuează în comun cu toată echipa, totuși, reieșind din specificul jocului portarului deseori aceștia desfășoară lecții de antrenament separate, având drept scop dezvoltarea calităților specifice jucătorului pe postul de portar.

Metodologia pregătirii fotbaliștilor pe postul de portar trebuie să fie una foarte eficientă reieșind din specificul acțiunilor acestuia pe terenul sportiv. Nivelul efortului fizic, intensitatea și durata efortului fizic vor fi mereu în creștere, reieșind din nivelul pregătirii sportive a acestuia.

Repartizarea corectă a mijloacelor pregătirii sportive a portarului în jocul de fotbal pe anumite perioade de timp sunt foarte importante pentru sporirea măiestriei sportive a acestora.

Astfel, o bună parte din specialiști [5, 6, 12, 73, 90, 115, 117, 151, 168, 173] consideră că în perioada pregătitoare rolul principal îi va fi acordat mijloacelor speciale, aici aplicând pe larg exerciții din diferite probe sportive cum ar fi: volei, baschet, acrobatică, natație și altele, reieșind din condițiile existente de antrenament.

În perioada competițională va spori semnificativ volumul exercițiilor speciale caracteristice fotbalului și a celor din atletism, acestea fiind legate de exerciții de alergări, sărituri și aruncări. În această perioadă sistematic se vor folosi exerciții pentru dezvoltarea atenției și vitezei de reacție, dat fiind faptul că după anumite perioade de repaus aceste calități scad din eficiența sa.

Mai mulți specialiști [73, 90, 115, 168, 173, 175, 177] consideră că exercițiile din gimnastică și acrobatică ocupă un loc aparte în pregătirea sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar. Aceste exerciții vor fi sistematic folosite, atât în timpul înviorării de dimineață, cât și înainte de începutul oricărui meci de fotbal, acestea contribuind esențial la dezvoltarea mobilității, coordonării mișcărilor, săriturilor, la întărirea ligamentele mușchilor membrelor inferioare și nu numai, la îmbunătățirea lucrului aparatului vestibular, care se face responsabil de orientarea spațială a sportivilor.

Orice portar trebuie să fie capabil să execute complexe întregi și combinații din gimnastică și acrobatică, acestea deseori fiind foarte apropiate ca structura mișcărilor unui portar în diferite condiții de joc, imitând anumite procedee tehnice ale fotbaliștilor pe postul de portar.

În afară de exercițiile de gimnastică și acrobatică foarte eficiente sunt exercițiile la diferite aparate din gimnastică. Astfel, se recomandă ca portarii din jocul de fotbal destul de frecvent să îndeplinească diferite exerciții la așa aparate ca bara fixă, paralele, inele, sărituri peste capră, urcarea pe otgon și altele.

Autorii Barbu D., Stoica D. [12], Ciocănescu D. [26], Iova B. [78], Manolachi G. [81], Stoica D. [114], consideră foarte eficient lucrul cu coarda de sărit, unde săriturile trebuie să fie foarte rapizi și exacte, acestea având un aport substanțial privind dezvoltarea săriturii, forței de împingere de la sol, mobilității în articulații și altele.

Astfel, una dintre calitățile dominante a unui portar în jocul de fotbal este forța săriturii, care se exprimă prin calitatea forței în regim de viteză. Săriturile trebuie antrenate prin folosirea pe scară largă a săriturilor peste obstacole, cu diferite rotații în zbor, cu diverse aterizări, cu căderi specifice portarului în jocul de fotbal.

Pentru un portar de fotbal sunt caracteristice alergările cu viteză maximă pe distanțe mici, acestea fiind dictate de situațiile de joc, unde portarul trebuie să intervină foarte rapid. Acest lucru sugerează antrenorilor pentru portarii jocului de fotbal să folosească destul de frecvent exerciții cu starturi din diferite poziții, fie din poziția șezând, culcat, sau din picioare. Distanțele pe care urmează să le parcurgă portarul vor fi de 10-20 metri, iar numărul total de alergări în cadrul unui antrenament sportiv nu va depăși 10-12 serii. Depășirea acestui număr de serii poate duce la oboseala sportivului și nu va avea un efect pozitiv la capitolul dezvoltării rapidității sportivului [12, 26, 73, 78, 99, 114].

Majoritatea specialiștilor din fotbal [78, 89, 90, 114, 124,180, 181, 187] recomandă folosirea în cadrul antrenamentelor sportive a portarilor de fotbal a diferitor starturi cu schimbarea bruscă a direcției de deplasare, cu opriri bruște, cu îndeplinirea prinderii mingii la diferite înălțimi. În afară de aceasta portarii se vor antrena la parcurgerea distanțelor relativ mai mari, cum ar fi cele de 30-50, sau chiar 100 metri cu viteză maximă. Acest lucru se lămurește prin faptul că în joc există diferite situații când portarii sunt impuși să parcurgă distanțe destul de mari pentru a întra în posesia mingii, sau pentru așa ajuta coechipierii. Pentru dezvoltarea rezistenței specifice antrenorii vor folosi alergări pe distanțe lungi cu un tempo moderat.

Așa autori ca Apostol C. [7], Drăgănescu E. [50], Iova B. [78], Comcov V. Bliniv V. [143], susțin că portarii care practică jocurile sportive în procesul de antrenament au un șir de beneficii profesionale. Astfel, cei ce practică jocul de baschet în procesul de antrenament însușesc foarte bine astfel de elemente de joc ale portarului cum ar fi prinderea și driblarea mingii, acestea fiind destul de necesare în diferite situații de joc. Astfel, baschetul [30, 32, 39, 46, 65, 66, 67], la fel dezvoltă viteza de reacție, coordonarea mișcărilor mâinilor și nu numii. Practicarea jocului de volei [57, 58, 75, 77, 92, 135, 154], la fel vine să dezvolte așa calități motrice ca detenta, care este

absolut necesară unui portar din fotbal, aprecierea traiectoriei și prinderii mingii în diferite situații mereu schimbătoare și altele.

Pentru un portar de fotbal foarte important este pregătirea tehnico-tactică a acestora, precum și perfecționarea nivelului de însușire a mișcărilor de bază caracteristice fotbaliștilor pe postul de portar. În acest scop este absolut necesar o pregătire specială a portarilor, care include în sine mai multe activități cum ar fi studierea experienței mai multor portari de elită și realizarea unui plan de pregătire după acest model.

Vorbind despre pregătirea tactică a portarilor, unul dintre momentele cheie în activitatea acestuia este alegerea corectă a poziției sale în poartă, în funcție de situațiile de joc, să joace eficient la ieșirile din poartă, începerea rapidă a contraatacurilor echipei sale, fie aruncând mingea cu exactitate partenerilor cu mâna, fie expedierea cu exactitate a mingii în teren cu piciorul. Pentru aceasta portarul trebuie să aibă o pregătire corespunzătoare de joc atât cu mâna, cât și jocul mingii cu piciorul [81, 115, 117, 121, 149, 179, 180].

Vorbind despre pregătirea tactică a portarului aceștia trebuie să fie capabili să gândească și să analizeze situațiile de joc create pe teren, dat fiind faptul că doar el are cea mai mare posibilitate de a vedea tabloul desfășurării acțiunilor echipelor de pe teren. Un portar cu o bună experiență de joc este ușor de depistat după calitatea acțiunilor sale din punct de vedere atât tehnic, cât și ca acțiuni tactice.

În pregătirea sportivă, inclusiv și a celei tehnico-tactice, este determinată de eficacitatea folosirii mijloacelor speciale de pregătire sportivă. Specialiștii din domeniu [179, 180, 181] evidențiază în acest sens astfel de factori cum ar fi:

- nivelul de dezvoltare a sensibilității acțiunilor sale,
- capacitatea de a executa loviturile cu piciorul către partenerii de joc,
- nivelul de dezvoltarea a calităților motrice, atunci când este necesar executarea diferitor elemente și procedee tehnice în diferite condiții de joc, unde e nevoie de un nivel sporit de dezvoltare a astfel de calități motrice ca viteza, forța, rezistența și altele.

Aceiași specialiști susțin că în cele mai dese cazuri atacurile unei echipe se încep anume de la jucătorul pe postul de portar, unde de fapt pot fi create mai multe situații, iar cele mai frecvent întâlnite sunt atunci când:

- mingea iese de pe limitele terenului de joc,
- se încalcă regulamentul,
- se preia de la adversar,
- se întoarce de la partener.

Vorbind despre acțiunile tehnico-tactice ale portarului, acestea poate cu o lovitură puternică, în special cu pumnii sau cu palmele, să expedieze mingea foarte departe în teren și să transfere imediat jocul în cealaltă jumătate a terenului, adică pe jumătatea adversarului. Portarii folosesc adesea pasa lungă, unde după ce au scos mingea în afara suprafeței de pedeapsă, ei o trimit cu o lovitură puternică atacanților, care se află în apropierea suprafeței de pedeapsă a adversarilor, ca aceștia să-și creeze situații favorabile de joc. Există momente în joc când adversarul atacă cu aproape întreaga echipă și dacă portarul, după ce a intrat în posesia mingii, o direcționează rapid către jumătatea terenului adversarului, poate apărea imediat o situație periculoasă pentru echipa ce se află în apărare [179, 180].

Odată cu introducerea unor modificări în regulamentul de joc, conform cărora portarul este sancționat cu o lovitură liberă dacă prinde mingea după o pasă făcută de coechipierul său, atunci portarii sunt puși în situația să joace mingea doar cu piciorul, fiind de fapt pe poziția de jucător de teren, unde trebuie să facă față situațiilor de joc. Acest lucru de fapt impune antrenorii să atragă mai multă atenție la metodologia de pregătire a portarilor, unde aceștia ar fi capabili să acționeze ca și jucător de teren, în funcție de situațiile create, atunci când acesta iese detașat din poarta apărată.

În cele mai dese cazuri portarul introduce mingea în joc cu mâna, unde aceasta va fi cea mai exactă și precisă, iar dificultatea nu constă în obținerea preciziei cerute, ci în determinarea rapidă și corectă a aruncării.

Aruncarea rapidă a mingii cu mâna unui partener care se deplasează rapid de-a lungul flancului permite crearea unei faze rapide de atac, lăsând un grup mare de jucători adversari în spate care nu pot să intervină în acțiunile atacanților.

Atunci când portarul organizează acțiunile echipei în atac va ține cont de următoarele caracteristici [186]:

1. Alegerea metodei și a zonei terenului de fotbal pentru introducerea mingii, creând situații favorabile de începere a atacului la poarta adversarului.

2. Conform statisticilor, un portar organizează până la 25 la 30 de atacuri într-un meci, prin urmare, în exercițiile de antrenament, antrenorii de portari trebuie să acorde atenție acestui aspect în activitatea lor.

3. Viteza de introducere a mingii în joc și organizarea atacurilor este necesară în majoritatea cazurilor. În același timp, din motive tactice, cum ar fi scorul meciului, timpul de joc și altele, uneori este necesar să se rețină punerea mingii în joc. Prin calmarea jocului, în unele cazuri, portarul oferă coechipierilor săi posibilitatea de a se odihni și în același timp de a perturba impulsul de atac al adversarului.

La cele de mai sus [169, 172, 178, 180], trebuie adăugat că gama de acțiuni în atac ale portarilor în fotbalul modern este foarte largă. În timpul unui meci, unii portari efectuează brusc driblinguri de mare viteză cu mingea spre poarta adversă, pot depăși jucătorii adversari, execută lovituri de departajare și lovituri libere în imediata apropiere a porții adverse. Vedem deseori, de obicei în ultimele secunde de meci, portari în suprafața de pedeapsă a adversarilor, atunci când încearcă să înscrie după mai multe acțiuni cum ar fi execuția de cornere, sau a loviturilor libere. Acest lucru se întâmplă în cazurile când scorul nu este favorabil, iar timpul de joc este limitat și acțiunile portarilor în astfel de cazuri sunt clare.

Metodologia pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar prevede folosirea rațională a multiplelor sarcini de antrenament în plină combinare cu diferite acțiuni tehnico-tactice, deseori foarte apropiate de condițiile reale de joc [8, 11, 74, 81, 115, 1176, 180].

Școlile moderne de fotbal au acumulat o vastă experiență în pregătirea portarilor în jocul de fotbal, demonstrând clar că rezultatul meciului depinde în mare măsură de ei. Desigur, pregătirea psihologică a sportivului joacă un rol important, acest lucru fiind accentuat de mai mulți specialiști din domeniul fotbalului [3, 6, 9, 47, 48, 73, 88, 115, 151]. Este foarte bine atunci când o echipă are încredere în portarul ei și invers, ar fi bine ca portarul să știe că jucătorii, în special fundașii, fac tot posibilul pentru a împiedica adversarul să lovească la poartă. Acest lucru insuflă încredere atât portarului, cât și jucătorilor din teren.

E de menționat faptul că în timpul antrenamentului, nu sunt folosite doar exerciții standard, deseori persoanele implicate în pregătirea portarilor vin cu propriile idei pentru a obține rezultate bune. De exemplu, mulți antrenori cred că este util ca un jucător de teren să stea uneori la poartă, iar portarul poate încerca să joace rolul de fundaș sau chiar de atacant, pentru a înțelege mai bine cum se simte cel care îl va ataca. Astfel, în timpul antrenamentului fotbaliștii schimbându-și rolurile pe teren au posibilitatea de a privi jocul dintr-un punct de vedere neobișnuit pentru ei.

O altă opțiune interesantă în pregătirea psihologică a portarilor este utilizarea barierelor în fața porții, care vin să ricoșeze mingea în diferite direcții, iar acest lucru va permite sporirea complexității sarcinii portarului în timp ce îl pregătesc pentru șuturi la poartă dintr-o poziție neașteptată, la care acesta urmează să reacționeze.

Conform rezultatelor cercetărilor mai multor specialiști din domeniul fotbalului [3, 9, 47, 48, 115, 151, 180, 181], un rol important în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar îi revine aspectelor fiziologice Astfel, după un sezon lung și obositor de fotbal, corpul sportivului este extrem de epuizat. Însă, unii sportivi fără experiență consideră că trebuie să se antreneze intens și în perioada de tranziție, pentru a se menține în formă, astfel încât să poată intra în noul sezon la condiția fizică de cel mai înalt nivel. O astfel de abordare este complet greșită, dat fiind faptul că corpul nu poate fi întotdeauna în formă maximă, iar astfel de abordări duc la consecințe grave,

care îmbătrânesc corpul și duc la apariția traumelor diferitor segmente ale corpului uman. Perioada de tranziție este una în care sportivii ar trebui să se odihnească puțin, tot odată continuând antrenamentele, făcând-o într-un ritm ușor, ajutând mușchii și ligamentele să se refacă și să se pregătească pentru noul sezon.

Mulți portari tineri nu își dezvoltă abilitățile din câteva motive, iar cele mai principale ar fi [179]:

• Efort insuficient la antrenament în perioada de odihnă (tranziție);

• Abordarea greșită a antrenamentului, eforturi supra exagerate.

Vorbind despre primul caz, când e vorba de insuficiență de efort fizic, reamintim că fotbalul modern cere ca portarul și nu numai, trebuie permanent să se afle într-o formă sportivă maximă, iar de acesta depinde foarte mult succesul, dar și confortul psihologic al echipei, siguranța în acțiunile echipei, fie în atac, fie în apărare. Portarul mereu se află într-o tensiune maximă atât fizică, cât și psihologică, motiv pentru care acesta mereu trebuie să-și păstreze forma sportivă. Prin urmare, scăderea sau lipsa antrenamentelor sportive în perioada de tranziție poate duce la pierderea diferitor deprinderi și priceperi motrice necesare unui portar de fotbal. De aici reiese că nu este corectă refuzarea totală de la antrenamentele în perioada de tranziție, iar în cazul dat antrenamentele nu vor fi direcționate la sporirea nivelului pregătirii motrice și tehnioco-tactice, ci la menținerea nivelului optim al acestora [166, 177, 179, 180, 181].

În același timp, eforturile exagerate în perioada de tranziție nu vor fi eficiente, așa cum organismul uman are necesitatea de a se odihni după efort fizic îndelungat, așa cum se întâmplă în jocul de fotbal. Astfel, antrenamentele sportive în perioada de tranziție vor fi echilibrate din punct de vedere al efortului fizic, iar acest lucru va duce la menținerea formei sportive pe perioada respectivă.

Antrenorii moderni în jocul de fotbal propun anumite recomandări atunci când este vorba despre antrenamentele sportive în perioada de tranziție, inclusiv și a portarilor. Astfel, aceștia propun diversificarea practicării diferitor probe sportive, astfel odihnindu-se de jocul de fotbal, aici propunându-se practicare probelor sportive ca baschetul, voleiul, jocul de rugby, acesta fiind un joc de contact și altele [6, 11, 12, 78, 79, 118, 140]. Toate aceste probe sportive sunt probe unde obiectul de joc este balonul, însă acestea au o altă funcție în comparație cu jocul de fotbal. Practicarea acestor probe sportive contribuie esențial la dezvoltarea priceperilor motrice ce țin de prinderea și pasarea mingii, coordonarea acțiunilor cu partenerii de echipă. Tot odată practicarea acestor probe sportive duc la dezvoltarea calităților motrice specifice și cele de bază, la dezvoltarea coordonării mișcărilor.

Un aspect destul de important în pregătirea portarilor în jocul de fotbal este prevenirea traumatismului acestora. După cum s-a menționat mai sus jocul portarului este unul destul de

complex, însoțit de sărituri, diferite intervenții întrând în contact cu jucătorii adversari, iar toate aceste acțiuni duc inevitabil la anumite traume. Din acest motiv jucătorii pe postul de portar vor beneficia, după un anumit plan de așa proceduri medicale cum sunt fizioterapia, masaj, diferite proceduri de profilaxie, care au drept scop refacerea masei musculare care a avut de suferit anterior după, diferite eforturi fizice.

Autorii Berceanu D., Moanța A. [13], Stoica D. [114], Stoica D., Barbu D. [120], Ermacov V. [140] menționează că un alt aspect foarte important în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar îi revine alimentației sportivilor, inclusiv în perioada de tranziție. Specialiștii nu recomandă folosirea în volume exagerate a alimentelor cu un grad sporit de calorii. Surplusul de kilograme va duce la reducerea bruscă a mobilității în timpul îndeplinirii diferitor acțiuni necesare portarului, va scădea esențial capacitatea de a îndeplini diferite sărituri și plonjoane necesare în diferite situații de joc. Este clar în perioada de tranziție este posibil o majorare a numărului de calorii, însă acesta nu va fu exagerat de mare. Tot odată sportivii se vor alimenta după o rețetă bine chibzuită de specialiștii în domeniul nutriției, care se vor axa pe echilibrul de albumine și proteine, minerale și vitamine.

Portarul, conform surselor literare [1790, 180, 181] trebuie să dispună de un șir de calități absolut necesare jocului, iar acestea sunt:

- Înălțime peste medie,
- Forța explozivă,
- Viteză de deplasare,
- Viteză de reacție,
- Flexibilitatea.
- Rezistența.
- Coordonare.

Tipurile de forță pentru jucătorii pe postul de portar sunt strict standardizate, acestea fiind forța explozivă, forța elastică-explozivă, forța maximală și forța rezistență (figura 1.4.).



Fig. 1.4. Formele de manifestare a forței în pregătirea portarilor [186]

Mobilitatea, sau flexibilitatea portarului în jocul de fotbal (Fig. 1.5.) este una dintre calitățile motrice specifice, absolut necesare, reieșind din specificul activității acestor jucători în timpul unui meci.

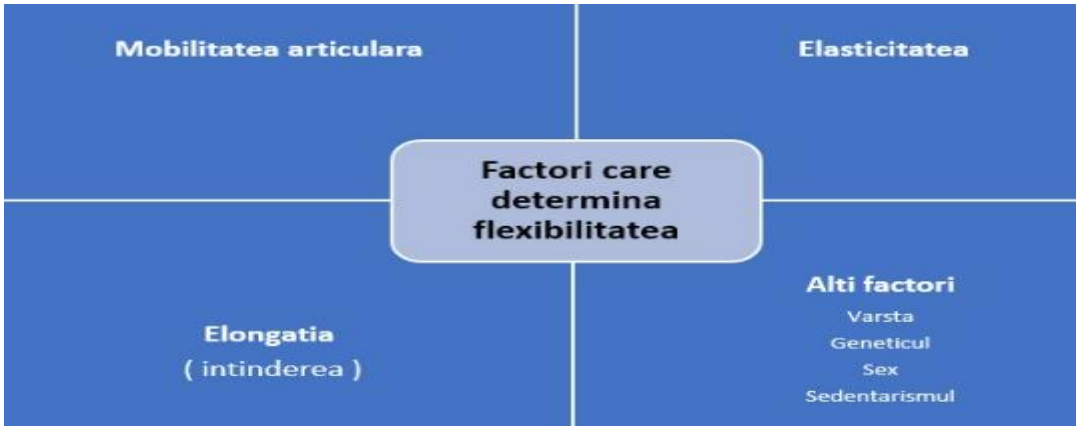


Fig. 1.5. Factorii ce asigură flexibilitatea portarului [186]

Conform figurii 1.5. exist câțiva factori care determină flexibilitatea jucătorilor de fotbal pe postul de portar, iar cei mai importanți sunt mobilitatea articulară, elasticitatea mușchilor și a tendoanelor musculare, elogația, care reprezintă capacitatea de întindere a mușchilor, precum și alți factori de tip genetic cum ar fi vârsta, sexul, factorii genetici, modul de viață și altele.

Analizând factorii enumerați mai sus observăm că o parte dintre aceștia sunt de ordin genetic și mai puțin pot fi influențați de un sistem sau altul de pregătire, iar o parte sunt bine cunoscuți și pot fi atinși cu succes prin aplicarea diferitor metodologii moderne, accesibile pentru orice cadru didactic sau antrenor.

O altă calitate motrice necesară jucătorului pe postul de portar este viteza sub diferite forme de manifestare (fig. 1.6.), iar cele mai evidente în acest sens sunt viteza de execuție, acesta exprimă viteza de realizare a unui element sau procedeu tehnic de către portar, viteza de deplasare, care reprezintă timpul pentru parcurgerea unei distanțe, în cel mai scurt timp posibil și viteza de reacția, care reprezintă reacția portarului la un excitant sau la un stimulator, fie vizual, auditiv, tactil sau altele.

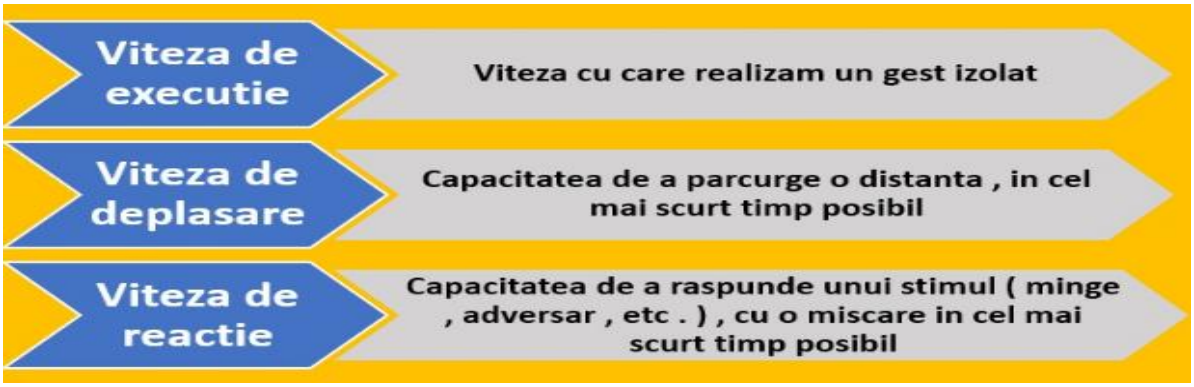


Fig. 1.6. Formele de manifestare a vitezei a portarilor în jocul de fotbal [186]

Conform celor relatate, de mai mulți specialiști din domeniul educației fizice și sportului [16, 21, 24, 52, 70, 72, 97, 108, 129,130] consideră că viteza, ca calitate motrice este una destul de conservativă și poate fi dezvoltată într-un tempou mai scăzut comparativ cu alte calități, iar de acest lucru antrenorul va ține cont permanent în procesul de pregătire a oricărui sportiv, inclusiv și a portarilor.

Una dintre calitățile absolut necesare fotbaliștilor de pe orice post de joc, inclusiv și a celor de pe postul de portar, este rezistența sub diferite forme de manifestare (Fig. 1.7.).



Fig. 1.7. Tipurile de rezistență specifică portarilor în jocul de fotbal [186]

Conform opiniilor mai multor specialiști din domeniul educației fizice și sportului [16, 24, 52, 70, 97, 108] calitatea motrice rezistența dispune de mai multe forme de manifestare, iar dintre cele mai răspândite fiind rezistența aerobă, adică capacitatea organismului de a menține un efort fizic pe o perioadă lungă de timp, unde cerința de oxigen este egală cu aportul de oxigen pentru organismul sportivului asigurată de sistemul cardio-vascular.

O altă formă de manifestare este rezistența anaerobă, care reprezintă abilitatea organismului de a menține un efort de mare intensitate pe o perioadă lungă de timp, iar cerința de oxigen depășește aportul asigurat de sistemul cardio-vascular.

Destul de frecvent în procesul de instruire al portarilor se aplică așa numitele eforturi mixte, sau intermediare, adică eforturi de tip aerob și anaerob, care se acced la intervale nestandarde, în funcție de desfășurarea fazelor în timpul jocului.

Acestea sunt cele mai solicitate calități necesare unui fotbalist pe postul de portar, iar de măiestria antrenorului de a dezvolta, sau de a menține aceste calități la un nivel înalt, depinde în mare măsură eficiența jocului portarului, care în cele din urmă se răsfrânge și asupra eficienței jocului întregii echipe.

1.4. Digitalizarea procesului de instruire și competițională în sportul de performanță

La etapa contemporană toate domeniile de activitate, inclusiv și cel sportiv, sunt într-un proces rapid de digitalizare, acest lucru fiind într-un fel impus de condițiile sociale, începând cu anii 2019-2020, atunci când s-a început pandemia mondială de COVID-19 și majoritatea activităților s-au desfășurat online.

Progresul tehnic astăzi se resimte tot mai mult și în procesul de antrenament și competiție a sportivilor de orice nivel. Astăzi nici o probă sportivă nu se desfășoară fără implicarea tehnologiilor digitale [1, 27, 75, 76, 83, 92, 132].

Vorbind despre jocurile sportive, acestea fiind destul de complexe și destul de dificil de organizat, atât antrenamentul sportiv, cât și competițiile sportive, specialiștii tot mai mult apelează la serviciile digitale, fie în procesul de antrenament, fie în cadrul competițiilor sportive. Dacă până în prezent tehnologiile informaționale erau aplicate în cea mai mare parte pentru compartimentul teoretic de pregătire sportivă, astăzi acestea sunt folosite pe scară largă și în cadrul celorlalți factori ai antrenamentului sportiv cum ar fi pregătirea tehnică, tactică, dar și motrică a sportivilor.

După cum s-a menționat, la început cel mai frecvent tehnologiile digitale se foloseau în cadrul competițiilor sportive pentru asigurarea obiectivității desfășurării competițiilor [27, 75, 76, 83], în mod special în jocurile sportive, unde acestea au devenit foarte rapide, iar arbitrii nu tot timpul sunt în stare să reacționeze la toate abaterile de la regulile jocului.

Spre exemplu, Federația Internațională de Tenis, precum și alte federații sportive, de mai mult timp folosesc în cadrul competițiilor oficiale o tehnologie digitală numită ”Hawk-Eye” (hok-ai), care reprezintă construirea modelului computerizat de zbor al mingii - 3D, cui indicarea exactă a locului de aterizare a mingii. Mai mult, ultimele competiții de Grand Shlem practic sunt excluși arbitrii de la liniile de margine a terenului de tenis de câmp, iar sistemul hok-hai asigură monitorizarea obiectivă a traiectoriei și locului de aterizare a mingii, precum și toate cazurile de atingere a fileului de joc. Acest lucru a dus atât la reducerea numărului de persoane implicate în arbitraj, cât și la sporirea corectitudinii luării deciziilor privind încălcarea regulilor de joc, în cazul dat obiectivitatea aprecierii locului de aterizare a mingii.

Jocul de fotbal a fost tot timpul subiectul discuțiilor privind luarea deciziilor de către arbitri, într-o situație sau alta, în cele mai dese cazuri fiind vorba despre situațiile în „afară din joc”, „jocul cu mâna”, alte abateri de la regulament. Viteza sporită a jocului în ultimii ani nu permite ca arbitru să se deplaseze pe teren, să ocupe locul cel mai indicat pentru a aprecia o abatere sau alta de la regulamentul competițiilor, sau încălcarea regulilor de joc. Spre exemplu destul de des sunt organizate ședințe cu discuțiile privind aprecierii așa numitei situații „în afară

din joc", unde fotbalistul atacant, chir dacă se află cu cea mai mică parte a corpului în urma apărătorilor adverși, aceasta se va considera încălcarea regulamentului de joc. Practica a demonstrat în nenumărate rânduri că acest lucru nu tot timpul poate fi observat de către arbitrul din teren, sau arbitrul de tușe, motivul fiind deseori viteza foarte mare de joc, iar arbitrul fizic nu reușește să aprecieze o astfel de situație. În astfel de cazuri tot mai frecvent observăm implicarea aparatajului digital pentru a obiectiviza situațiile de joc, unde se folosește destul de frecvent așa numitul sistem video VAR. În acest caz, jucătorii pot apela la arbitrul din teren pentru a analiza secvențele video, care pot aprecia cu exactitate poziția oricărui jucător pe teren, astfel indicând la încălcarea sau neîncălcarea regulilor de joc.

La fel se procedează în jocul de fotbal, atunci când un sportiv sau altul a avut o intervenție cu mâna asupra balonului de joc, iar arbitrul n-a avut posibilitatea s-o depisteze vizual, iar prin analiza video acest lucru poate fi ușor stabilit.

Atunci când fotbalul a devenit un joc destul de agresiv a sporit numărul de accidentări în urma intrărilor neregulamentare și periculoase din partea unor jucători, care deseori provoacă traume destul de severe, iar în unele cazuri, chiar decesul sportivului. În acest caz la fel se intervine cu vizualizarea secvențelor prin intermediul sistemului VAR pentru a aprecia gravitatea încălcării regulamentului și luarea deciziilor adecvate încălcării.

Mai mult ca aceasta, la ultimele Campionate Europene și Cupe Mondiale de fotbal, precum și în Cupele Europene se folosesc în mod obligatoriu mingile cu așa numitul cip electronic, care apreciază poziția mingii atunci când aceasta a depășit sau nu linia porții, ca arbitrul să poată considera dacă golul a fost marcat sau nu. Acest lucru este foarte important dat fiind faptul că orice anulare a unei încercări reușite regulamentar poate schimba radical jocul oricărei echipe, iar analiza video duce la obiectivizarea și respectarea cu strictețe a regulilor de joc.

Tot analiza video în jocul de fotbal se aplică în cazurile când fotbaliștii comit anumite încălcări a disciplinei de joc, adică cazurile de joc brutal, lovirea adversarilor, intrările dure și altele, după vizionarea secvențelor video arbitrul poate lua o decizie sau alta obiectivă, bazată pe fapte concrete comise de jucători, care oricând pot fi verificate și vizualizate.

Tot în cadrul competițiilor de cel mai înalt nivel, începând cu Campionatele naționale și finalizând cu Cupele Mondiale și Jocurile Olimpice se aplică analiza video a diferitor situații în jocul de volei. Deși, numărul de apelări pentru vizualizarea unei sau altei situații de joc este limitat, acest lucru permite în foarte dese cazuri luarea deciziilor corecte. Aici ne referim la locul de aterizare a mingii, la momentele ce țin de atingerea fileului de către jucătorii unei sau alte echipe, atingerea mingii la blocaj după loviturile de atac și altele.

Numărul apelărilor privind analiza video în jocul de volei este unul limitat din motiv că excesul de apelări pentru vizualizarea video poate duce la pierderea interesului față de joc, dar acesta este lucrul principal în desfășurarea unui joc sau a unei competiții.

Tot în procesul de arbitraj este aplicat aparatajul digital și în alt joc foarte dinamic și atractiv cum este hocheiul pe gheață. Acest joc a devenit extrem de rapid cu faze de execuție maximală, fapt ce îngreunează posibilitățile arbitrilor să controleze toate fazele de joc și să aprecieze momentele de încălcare a regulamentului. Deseori arbitrii nu sunt în stare să aprecieze dacă echipa a înscris sau nu un punct din joc, unde viteza pucului poate trece de 150 kilometri pe oră, iar atingându-se de barele porții poate ricoșa foarte rapid în teren, iar capacitățile vizuale ale arbitrilor în acest caz sunt destul de reduse.

De mai mult timp specialiștii din jocul de baschet [30, 32, 39, 46, 65, 66, 67] au folosit și folosesc aparatajul digital în timpul desfășurării jocurilor oficiale, în cele mai dese cazuri aici fiind vorba de astfel de reguli cum sunt limitele în timp, adică începutul și sfârșitul jocului sau partidei, regulile de 5, 8, 10 și 24 secunde și altele. Destul de frecvent se întâlnesc situații când arbitrul nu este în stare să aprecieze momentul îndeplinirii aruncării la coș, iar acest lucru poate fi verificat prin aplicarea analizei video. Baschetul fiind un joc rapid cu multe faze complicate de joc este foarte dificil în astfel de situații ca arbitrul să observe o încălcare de regulament sau o abatere de la regulile de joc, iar analiza video în cazul dat va face clară situația creată.

Nu este o excepție folosirea aparatajului digital și în cadrul competițiilor sportive în sporturile individuale cum sunt luptele scrima, boxul și altele.

Dacă e să vorbim de sportul de scrimă distingem faptul că acțiunile sportivilor la această probă sunt foarte rapide și deseori nu pot fi observate cu ochiul liber, iar în acest caz se include analiza video a secvențelor.

Același lucru putem observa și în cazul probelor de lupte de orice stil, unde acestea au devenit foarte rapizi ca execuție a procedeelor tehnice, fapt ce face dificil observarea încălcărilor de regulament sau acumularea de puncte de către sportivi.

Destul de prezente se fac tehnologiile digitale în cazul probelor nautice, aici referindu-ne atât la probele de înot pe diferite distanțe, cât și la probele de sărituri în apă, polo pe apă și altele. Spre exemplu la probele de sărituri în apă, acestea fiind subiective în arbitraj, la toate competițiile de nivel înalt se folosesc tehnologiile digitale, atât pentru verificarea rezultatelor, cât și pentru stocarea acestora pentru o viitoare analiză a acestora.

Tehnologiile digitale, dar și echipamentul digital, se aplică pe scară largă și în marea majoritate a probelor de atletism, atât în cadrul antrenamentului sportiv, cât și la competiții, acestea fiind grupa în trei grupuri mai: alergări, sărituri, aruncări. Marea majoritate a antrenorilor la probele de atletism se axează pe aparatajul digital, în cele mai frecvente cazuri pe înregistrările

video, care dau posibilitatea antrenorilor în comun cu sportivii să analizeze mai multe situații din cadrul unui sau altui antrenament sportiv pentru a avea posibilitatea să intervină cu diferite modificări ale planului de pregătire pentru optimizarea procesului de antrenament.

După cum s-a menționat mai sus, în ultimul timp tot mai des specialiștii din domeniul sportului destul de activ folosesc aparatajul digital și în procesul de antrenament în diferite probe sportive, inclusiv și în jocurile sportive cum sunt voleiul, baschetul, fotbalul, handbalul și altele.

Astfel, cercetătorul Harabagiu N. [75, 76] aplică în cadrul antrenamentului sportiv un program specializat numit Data Wollei, care permite înregistrarea operativă a tuturor acțiunilor tehnico-tactice ale jucătorilor în timpul meciului, sau în timpul antrenamentului sportiv. Acest program oferă posibilitatea antrenorului operativ să vină cu un șir de modificări în procesul de instruire sau chiar în timpul meciului de volei. Programul dat vine să prezinte informație pentru fiecare jucător pe postul său de joc, înregistrând cu lux de amănunte eficiența acțiunilor fiecărei jucătorilor pe postul său de joc, iar acest lucru este foarte convenabil pentru antrenor, care în mod operativ poate veni cu mai multe intervenții pentru a optimiza eficiența jocului în general.

În cazul dat autorul folosește ca mijloc digital calculatorul, sau noutbucul, unde se stochează toate datele înregistrate, iar cu un anumit program acestea sunt prelucrate statistic și sunt puse la dispoziție antrenorului pentru activitatea sa în procesul de antrenament și joc.

Un alt specialist în jocurile sportive, Ciocoiu D.L. [27], propune o metodologie experimentală de optimizare a nivelului pregătirii tehnice a jucătorilor de baschet în baza aplicării analizei video cu sportivii juniori. Astfel, analizând fiecare element și procedeu tehnic cu mingea autoarea propune o modalitate relativ nouă și destul de eficientă unde după filmarea execuției fiecărui procedeu tehnic, în baza unui program digital se va face o analiză detaliată a fiecărui segment al corpului privind corectitudinea execuției procedeului tehnic. În caz de depistare anumitor greșeli sau erori, antrenorul poate și trebuie să intervină pentru corectarea imediată a acestora.

După cum menționează mai mulți specialiști din domeniul educației fizice și sportului [4, 18, 27, 31, 37, 53, 101, 145, 155, 156], este mult mai ușor să se corecteze greșelile apărute în procesul de învățare a elementelor sau procedeelor tehnice până a se forma o deprindere motrice și este foarte dificil să se re învețe un sportiv după ce s-a format un stereotip greșit. De fapt, aceasta este o legitate, atunci când ne referim la învățarea noilor elemente și procedee tehnice în orice probă sportivă, unde procedeele sau elementele tehnice se vor învăța din start în modul cel mai corect, eliminând toate greșelile chiar la etapa inițială de învățare.

Jocul de fotbal, fiind cea mai populară probă sportivă, tot mai mulți specialiști propun diferite metodologii experimentale pentru optimizarea procesului de instruire începând cu perioada de inițiere și terminând cu vârsta senioratului.

Astfel, în literatura de specialitate [7, 28, 34, 73] au apărut mai multe metodologii digitale ce țin de procesul de pregătire sportivă a fotbaliștilor de diferit nivel. Unul dintre acestea este aplicarea Sistemului GPEXE (foto.1.1.).



Foto. 1.1. Sistemului GPEXE aplicat în pregătirea fotbaliștilor

Sistemul dat este destul de ușor de utilizat, prin aplicația web GPEXE, unde antrenorul poate beneficia pentru fiecare jucător de pe teren, sau a celor pe funcția de portar, mai multe informații operative cei vizează pe aceștia. În cele mai frecvente cazuri antrenorii pot monitoriza viteza și poziția jucătorului pe teren, aceasta ia în considerație efortul anaerobic și oferă antrenorului situația reală ce ține de volumul mare de cerere de energie cu referință la accelerări, sprinturi, și altele, care creează o imagine clară antrenorului privind echilibrul dintre efort fizic și odihnă, dintre efort și recuperarea sportivului.

În cele din urmă toate informațiile se pot stoca într-un leptop sau calculator pentru ca antrenorul să aibă avea posibilitatea să calculeze parametrii necesari și utili, privind evaluarea volumului și intensității performanței sportivului.

E de menționat faptul, că acest soft poate fi aplicat cu succes și în alte probe sportive, în special a probelor pe echipe, ceia ce ar duce la o eficiență mai înaltă în pregătirea calitativă a sportivilor în plan motric, dar și fiziologic.

Prin urmare, digitalizarea tot mai mult capătă teren în sportul de performanță, acest lucru fiind valabil atât pentru optimizarea procesului de antrenament, cât și pentru o desfășurare obiectivă a concursurilor sportive de diferit nivel, iar acest lucru inevitabil duce la popularizarea diferitor probe de sport, implicarea activă a tinerilor în practicarea diferitor probe sportive, care în ultimă instanță vor duce la îmbunătățirea nivelului dezvoltării și pregătirii fizice a tinerii generații.

1.5. Concluzii la capitolul 1

Analizând sursele bibliografice și opiniilor specialiștilor din domeniul teoriei și practicii antrenamentului sportiv, inclusiv a celor din domeniul fotbalului au fost formulate următoarele concluzii particulare:

- Structura, dar și conținutul antrenamentului sportiv în ultimii ani a suferit un șir de modificări, deși, tendințele generale ale acestui proces s-au păstrat până în prezent.
- Marea majoritate a specialiștilor din domeniul sportului definesc antrenamentul sportiv drept un process continuu și sistematic având drept scop obținerea performanțelor sportive înalte.
- Tot mai mulți specialiști, inclusiv din jocurile sportive, propun spre practicare pregătirea diferențiată a sportivilor în funcție de proba de sport, de postul de joc, de nivelul pregătirii sportive, de condițiile materiale puse la dispoziție și altele.
- Fotbalul modern a devenit unul foarte rapid, cu o intensitate de joc foarte sporită, cu schimbări rapide de situații de joc, care cere de la jucători o adaptare foarte rapidă cu soluții eficiente pentru fiecare situație de joc.
- Nivelul fotbalului modern, precum și perspectivele și dezvoltare a acestuia, se reflectă cel mai bine în competițiile de cea mai mare anvergură cum sunt ultimele Cupele Mondiale, Europene, Asiatice și altele.
- Cu referință la jocul de fotbal, rolul portarului într-o echipă este primordial, iar acest lucru cere de la specialiști noi abordări teoretice, dar și practico-metodice privind sporirea eficienței acestora în organizarea și desfășurarea jocului de fotbal.
- Fotbaliștii pe postul de portar sunt jucătorii piloni în orice echipă și la orice nivel, iar aceștia trebuie să fie pregătiți în mod special folosind toate metodologiile sportive existente la moment, inclusiv li a celor digitale.
- Analiza mai multor competiții sportive, dar și a procesului de antrenament sportiv, s-a scos în evidență faptul că în toate probele sportive, inclusiv și în jocul de fotbal, tot mai mult sunt aplicate tehnologiile digitale, acesta fiind destul de eficiente atât în procesul de antrenament, cât și în procesul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive.

2. METODOLOGIA CERCETĂRII. CONȚINUTUL PREGĂTIRII SPORTIVE A FOTBALIȘTILOR SENIORI PE POSTUL DE PORTAR

2.1.Metodologia cercetării

Cercetând problema pregătirii fotbaliștii de performanță pe postul de portar au fost folosite mai multe metode științifice deja cunoscute în mediul academic sportiv, iar cele mai populare dintre acestea sunt:

1. Analiza și sinteza bibliografiei din domeniul fotbalului
2. Observația pedagogică
3. Metoda testelor.
4. Metoda anchetării.
5. Experimentul pedagogic.
6. Metode statistico-matematice.
7. Metoda grafică și tabelară.

Analiza și sinteza bibliografiei din domeniul fotbalului

Sursele bibliografice examinate ne permit să evidențiem problema cercetată, să scoatem în evidență lacunele ce există la moment în teoria și metodologia antrenamentului sportiv, în general și în jocul de fotbal, în mod special. Pentru aceasta au fost studiate peste 170 de surse bibliografice cu rezultatele cercetărilor mai multor specialiști din domeniul teoriei și practicii antrenamentului sportiv, în mod special ne-am axat pe problemele pregătirii fotbaliștilor la nivel de seniori.

La moment în fotbalul modern, ca și în alte probe sportive, tot mai mult se axează pe implementarea aparatajului digital, atât în procesul de antrenament, cât și în cadrul competițiilor oficiale. În acest sens ne-a interesat care este avantajul și dezavantajul aplicării aparatajului digital în procesul de antrenament, în mod special în jocul de fotbal. S-a dovedit faptul că, de regulă, cel mai des în jocul de fotbal aparatajul digital este folosit drept mijloc pentru asigurarea corectitudinii respectării regulilor de joc (marcarea golurilor, situații „în afară din joc”, abateri de la regulament și altele). În urma analizei surselor bibliografice s-a constatat că antrenorii folosesc foarte puțin, uneori chiar evită folosirea aparatajului digital în condițiile antrenamentului sportiv cu fotbaliștii, inclusiv și la vârsta senioratului.

Rezultatele analizei surselor bibliografice ne-a permis elaborarea unui program de antrenament sportiv al fotbaliștilor seniori pe postul de portar cu folosirea aparatajului digital, aici fiind vorba despre Softul GPEXE, acesta fiind deja aplicat în practică, la diferite nivele, însă fără a cerceta efectele folosirii acestuia în condiții de joc și de antrenament.

Observația pedagogică

Metoda dată este una destul de des aplicată în cercetările din domeniul educației fizice și sportului și nu numai [136]. Esența acesteia constă în monitorizarea tuturor acțiunilor fotbaliștilor, inclusiv și a celor de pe postul de portar. Acest lucru permite antrenorului să analizeze toate acțiunile de joc, inclusiv și eficiența acestora în condiții de joc, ca ulterior să intervină cu unele modificări, sau corectări în procesul de antrenament.

Observația pedagogică, de fapt, este o metodă subiectivă, în mare parte, atunci când ne referim la pregătirea tehnică a jucătorilor, unde se cere o analiză detaliată a corectitudinii îndeplinirii elementelor și procedeelor tehnice de joc. Atunci când ne referim la numărul de acțiuni tehnico-tactice rezultatele observațiilor pedagogice sunt de regulă obiective în cea mai mare parte.

Această metodă ajută cadrele didactice, sau antrenorii să planifice procesul de antrenament în funcție de nivelul de pregătire motrică și tehnico-tactică a fotbaliștilor, să intervină operativ cu diferite modifică în planul de pregătire sportivă.

Metoda testelor

Metoda dată este una dintre cele mai răspândite, iar marea majoritate a acestor teste și probe de control sunt destul de bine cunoscute în domeniul educației fizice și sportului, precum și modalitatea de aplicare a acestora în practică. Cu toate acestea, în cercetarea dată a fost aplicată și o metodologie relativ nouă în jocul de fotbal, aceasta fiind dedicată pregătirii jucătorilor pe postul de portar în baza folosirii softului GPEXE. Conținutul și modalitatea de funcționare acestui soft sunt descrise în continuare (Foto 2.1.):



Foto 2.1. Sisitemul GPEXE în acțiune



Foto. 2.2. Lap-top pentru înregistrarea și prelucrarea informației



Foto. 2.3. Sistemul GPEXE de stocare a informațiilor

Modul de funcționare:

1. Acesta reprezintă un dispozitiv amplasat pe spatele sportivului, care vine să determine mai multe caracteristici specifice Portarului în jocul de fotbal, aici fiind vorba despre poziția portarului, viteza de deplasare, accelerări și alte mișcări specifice jucătorilor de fotbal pe postul de Portar.

2. În plus, aparatul dat poate înregistra și unii parametri fiziologici, cum ar fi frecvența cardiacă în timpul meciului, aceasta reprezentând capacitatea de muncă a sportivului și reacția acestuia la efort fizic în timpul unui meci, sau în condiții de antrenament.

3. Transferul de date ale portarilor se fac prin așa numitul în cloud, prin intermediul USB, utilizând aplicația de punte GPEXE.

4. Prin intermediul aplicației web GPEXE, utilizatorul poate vizualiza și analiza toate datele înregistrate, în special, rezumatele informațiilor, graficele și rapoartele statistice pentru sesiuni specifice sau pentru întregul sezon. Software-ul, sub formă de aplicație web, este accesibil utilizatorilor autorizați prin orice browser web obișnuit care rulează pe orice dispozitiv - PC, tabletă sau smartphon.

Dintre specificațiile tehnice putem enumera următoarele:

- dimensiuni: 45x61x14 mm,
- greutate: 38 g.,
- rată de eșantionare GPS: 18 Hz,
- accelerometru: 120 Hz 3D,
- giroscop triaxial: 120 Hz 3D,
- magnetometru triaxial: 80 Hz 3D,
- sistem de încărcare: USB,
- durata bateriei: 7 ore,

- timp de încărcare: 2 ore,
- transfer de date: USB,
- receptor HR: 5 KHz.

Toate datele înregistrate pot fi ușor preluate, exprimate sub formă de tabele și figuri, iar acestea pot fi cu ușurință folosite în procesul de instruire de către antrenorul specializat pe pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar. Informația fiind foarte operativă antrenorii au posibilitatea să întreprindă anumite schimbări sau corectări în procesul de pregătire al acestora.

În continuare vom prezenta exemplu-model de prezentare a informației privind acțiunile portarului în jocul de fotbal, fie la antrenament, fie în condiții de joc (foto 2.4.).

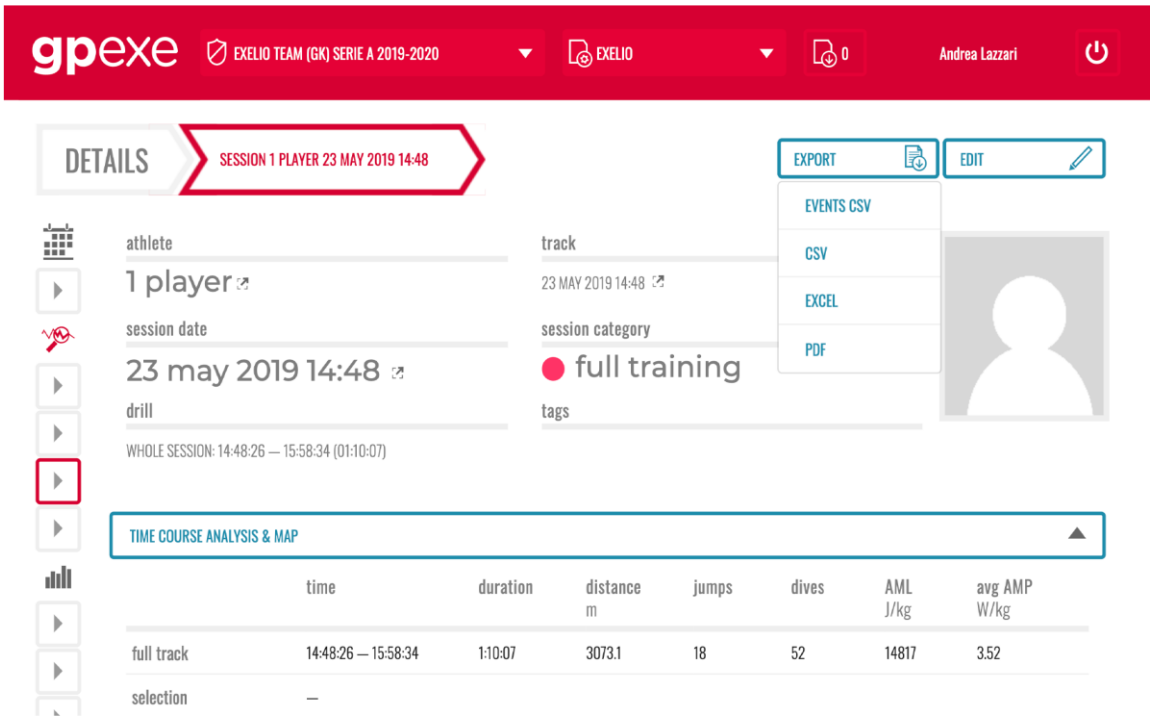


Foto. 2.4. Înregistrarea acțiunilor portarului pe perioada meciului

Imaginile prezentate mai sus reprezintă mai multe acțiuni ale fotbaliștilor pe postul de portar, cum ar fi:

- alergări de diferite tipuri, inclusiv distanța parcursă,
- numărul total de plonjoane efectuate (stânga, dreapta),
- încărcătura antrenamentului,
- durata necesară revenirii după plonjon în poziția de bază,
- numărul de sărituri.

Acestea sunt doar unele acțiuni, cele mai frecvent îndeplinite de către fotbaliștii pe postul de portar, ele pot fi mult mai multe, în funcție de perioada de pregătire a jucătorilor, de condițiile de antrenament și multe altele.

Ceia ce ține de pregătirea fizică a portarilor, există mai multe teste tradiționale, printre care o parte din ele le prezentăm în continuare:

Testul Beep (Fig.2.1.)

Testul consta în alergări continue între 2 linii situate la 20 m distanță. Participanții stau în spatele primei linii cu fața spre a doua linie și încep să alerge când primesc semnalul acustic ,,beep,, din înregistrare. Viteza de început este relativ mică, se aleargă continuu după 1 minut un nou ,,beep,, indică creșterea vitezei iar ,,beepurile,, vor fi auzite la intervale mai apropiate. Se va continua în același fel, la distante de 1 minut (nivel). Dacă una din linii va fi atinsă înainte de a se auzi semnalul sonor ,,beep,, sportivul trebuie să aștepte semnalul sonor înainte de a continua. Dacă linia nu va fi atinsă înainte de a se auzi semnalul sonor, atletul va primi un avertisment și va trebui să continue alergarea la linie, să se întoarcă și să încerce să recupereze timpul pierdut în decurs de 2 ,,beepuri,, Sportivul este avertizat la prima greșeală și eliminat la a doua greșeală.

Rezultatul sportivului este dat de numărul de ,,curse,, între cele 2 linii la 20 m atinse înainte de a nu mai putea tine ritmul impus de semnal sonor. Se va înregistra ultimul nivel complet

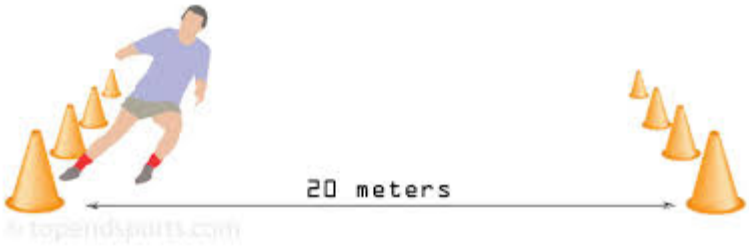


Fig. 2.1. Testul Beep

Testul YO YO (Fig. 2.2.)

Testul implica alergare între 2 conuri aflate la distanța de 20 m distantă, urmând indiciile audio care vor dicta viteza de alergare necesară.

După fiecare 40 m alergați, sportivul are o pauza activă de 10 secunde înainte de a alerga din nou 40 m. La intervale regulate, viteza de alergare va crește.

Testul se va desfășura atât timp cât sportivul nu mai poate continua să mențină ritmul impus.

Rezultatul poate fi dat de distanta totală alergată, numărul nivelului atins, nivelul de viteză și numărul de ture complete.

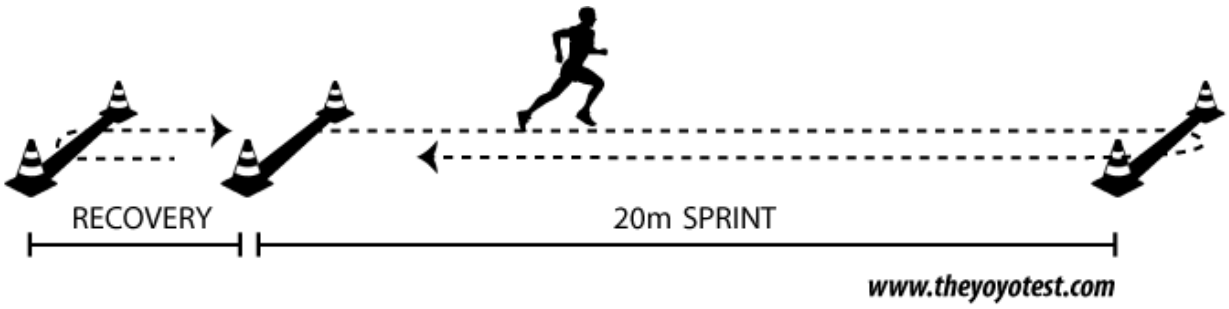


Fig. 2.2. Testul YO YO

Testul COOPER (Fig. 2.3.)

Testul necesita ca sportivul sa alerge cat de mult poate in 12 minute. Obiectivul testului este de a măsura distanța maximă parcursă în 12 minute. Se desfășoară de obicei pe o pistă de atletism, poziționând conuri la distanțe diferite, pentru a facilita măsurarea distanței parcurse.

După o încălzire corespunzătoare, pornește cronometrul în momentul începerii alergării. Se va număra fiecare tură alergată. Sportivul se va opri după 12 minute și se va număra turele efectuate, altfel sus - distanța parcursă.

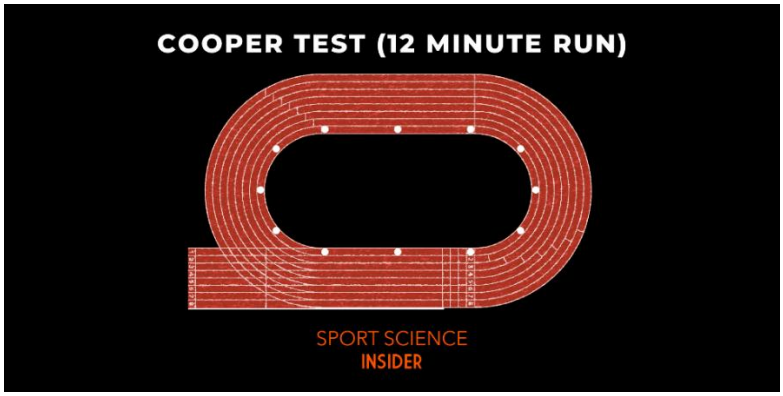


Fig. 2.3. Testul Cooper

Test GACON (Fig. 2.3.)

Sportivul se va așeza la linia de start, va alerga 125 m în decurs de 45 secunde, apoi se vor acorda 15 secunde pauză. Atunci când pauza se va termina, se va repeta alergarea în direcția opusă la punctul de plecare, dar distanța va creste cu 6.25 m (31.25 m). La fiecare repetare distanța va crește cu 6.25 m, în timp ce timpul de alergare de 45 secunde și pauza de 15 secunde, vor rămâne constante.

Sportivul va continua în acest fel până în momentul în care nu va mai fi în stare să acopere distanța propusă în timpul pre stabilit .



Fig. 2.4. Test GACON

<u>Săritura pe verticală (Fig. 2.5.)</u>

Sportivul stă lângă un perete, suficient de aproape încât să atingă cu mâinile peretele respectiv. Din stând cu picioarele așezate complet pe podea, își ridică brațele, atingând cu degetele peretele, marcând pe perete urma degetelor (înălțimea atinsă din stand).



\

Fig. 2.5. Săritura pe verticală

Sportivul se îndepărtează de perete și cu elan sau fără elan, sare pentru a atinge din săritură cu mâna punctul cel mai înalt posibil de pe perete. Punctajul testului este dat de diferența dintre cele două semne pe perete (înălțimea atinsă din stând și înălțimea atinsă din săritură).

***<u>Săritura în lungime de pe loc (Fig.2.6</u>*.)**

Pe teren se desenează o linie gradată din 5 în 5 centimetri. Sportivul se așază la linia de start, printr-un elan cu brațele îndeplinește o săritură pe ambele picioare. Se va măsura distanța de la vârfurile picioarelor în timpul elanului și călcâiele picioarelor după aterizare. Din trei încercări se va înregistra cel mai bun rezultat.

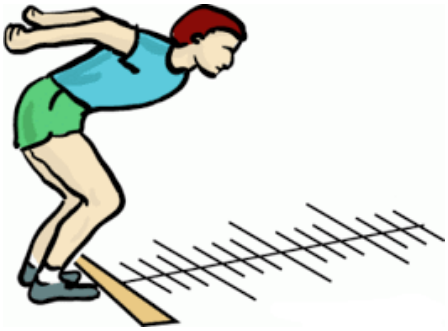


Fig. 2.6. Săritura în lungime de pe loc

În continuare vom prezenta testele pentru aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative specifice activității fotbaliștilor pe postul de portar.

1. ***Capacitatea de reacție la excitanți***

Acest test a fost destinat aprecierii nivelului reacției sportivilor la excitanții optici, unde aceștia urmau să intervină cât mai rapid pentru a întrerupe circuitul electric dat de către antrenor, iar timpul reacției sportivului reprezintă nivelul de reacție la excitantul optic.

2. ***Capacitatea de menținere a echilibrului***

Capacitatea de menținere a echilibrului static a fost apreciată prin folosirea Probei Romberg, care reprezintă poziția stând pe un picior cu brațele întinse și ochii închiși. Cu cât timpul de menținere a echilibrului în poziția dată este mai mare, cu atât nivelul de activitate a aparatului vestibular este mai bun.

3. ***Capacitatea orientării spațiale***

Capacitatea orientării spațiale a fost apreciată prin „testul în pătrat”, unde sportivii urmau să îndeplinească săriturile indicate de către antrenor în anumite pătrate din timp desenate pe teren. Timpul de parcurgere a pătratelor reprezintă nivelul dezvoltării capacității orientării spațiale a sportivului.

4. ***Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici***

Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici a fost apreciată prin aplicarea testului „săritura de pe loc cu întoarcere la 270 grade” în jurul axei orizontale, unde sportivii urmau să îndeplinească o astfel de săritură, fără control vizual, cu aterizare maxim posibil la locul indicat de antrenor. Abaterile de la locul indicat de aterizare reprezintă capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici ale sportivului.

5.Capacitatea de relaxare automată a mușchilor

Capacitatea de relaxare automată a mușchilor a fost apreciată prin aplicarea testului „dinamometria mâinilor” sportivilor. Astfel sportivilor li s-a propus să strângă dinamometrul pe rând, cu o mână și alte, pentru aprecierea forței maximale a mâinilor. În continuare antrenorul a

propus sportivilor să strângă jumătate din forța maximă demonstrată inițial fără control vizual. Cu cât rezultatele au fost mai aproape de indicatorii înregistrați, cu atât capacitatea de relaxare automată a mușchilor este mai mare.

Toate aceste teste au fost aplicate cu sportivii implicați în experimentul formativ, atât la începutul experimentului, cât și la sfârșitul acestuia. Datele au fost prelucrate statistic și sunt descrise în capitolul trei al tezei date.

Organizarea cercetărilor

Cercetările au fost organizate cu portarii echipelor din campionatul național al Iranului, unde au fost implicați 15 portari de top din cadrul cluburilor sportive din Iran, aceștia fiind câte trei portari din cluburile: ESTEGHLAL FC , PERSEPOLIS FC, TRACTOR FC, SEPAHAN S.C și FOOLAD FC.

Experimentul a fost unul de tip longitudinal, adică doar cu un grup experimental, unde au fost înregistrate datele inițiale și cele finale, fără a avea grupă martor, dat fiind faptul că la nivel de performanță sportivă în primul rând numărul de jucători pe postul de portar este unul destul de mic, iar în al doilea rând atunci când ne referim la performanță, antrenorii nu riscă să-și supună anumitor experiențe pe seama jucătorilor echipelor din campionatul național, iar o parte dintre aceștia fiind și membrii ai echipei naționale a Iranului.

Experimentul s-a desfășurat în trei etape, după cum urmează:

Etapa 1 – anul 2021-2022 – selectarea subiecților pentru organizarea și desfășurarea experimentului pedagogic. Selectarea bibliografiei cu referință la pregătirea sportivă a fotbaliștilor în general și pe postul de portar, în mod special.

Etapa 2 – anul 2022 -2023 – planificare și organizarea experimentului constatativ, care a scos în evidență conținutul acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar în cadrul competițiilor de cel mai înalt nivel.

Etapa 3 – 2023 -2024 – planificarea și organizarea experimentului pedagogic privind pregătirea sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea Softului GPEXE.

2.2. Analiza opiniilor specialiștilor privind tendințele pregătirii sportive a fotbaliștilor seniori pe postul de portar

Conform datelor din literatura de specialitate antrenorii din jocul de fotbal au diferite viziuni atunci când este vorba despre conținutul pregătirii sportive a fotbaliștilor, în mod special al fotbaliștilor seniori. Mulți specialiști nu se împărtășesc cu mai multe momente fie de structură sau de conținutul antrenamentului sportiv, în mod special atunci când înregistrează rezultate remarcabile cu o echipă sau alta. Diferite sunt opiniile specialiștilor atunci când este vorba despre

pregătirea diferențiată a fotbaliștilor în funcție de posturile de joc ale acestora. Dacă, la fotbaliștii din teren există tendința de universalizare, adică fiecare fotbalist să fie capabil să facă față oricărei situații de joc, indiferent pe ce post joacă, atunci jucătorii pe postul de portar sunt puși în situații extreme, unde doar aceștia se pot implica, folosind orice procedeu regulamentar pentru așa apăra poarta.

În cadrul cercetărilor noastre unul dintre obiectivele de bază a fost scoaterea în evidență a opiniilor specialiștilor din fotbal privind rolul și importanța jucătorilor pe postul de portar. Ne-au interesat și unele aspecte metodologice ce țin de procesul de antrenament al fotbaliștilor pe postul de portar.

În acest sens a fost aplicat un sondaj în rândurile antrenorilor, aceștia fiind în număr de 134 persoane, în mare parte a celor ce activează cu fotbaliștii seniori, atât din țară, cât și de peste hotare. În total acestora le-a fost propus un set din 16 întrebări cu variante deschise, unde aceștia își puteau alege, sau propune o variantă de răspuns pe care o considerau corectă, sau cel puțin coincidea cu opinia lor. Întrebările din chestionar au fost selectate și prezentate pe principiul de la general la particular, cu descrierea amplă a fiecărei variante de răspuns.

Toate rezultatele au fost prelucrate statistic și sunt prezentate sub formă de tabele (în anexe) și sub formă de figuri în subcapitolul dat.

Astfel prima întrebare adresată specialiștilor din jocul de fotbal a fost „La ce nivel se află actualmente fotbalul de seniori din România, comparativ cu alte țări din spațiul european?” (Fig.2.7.).

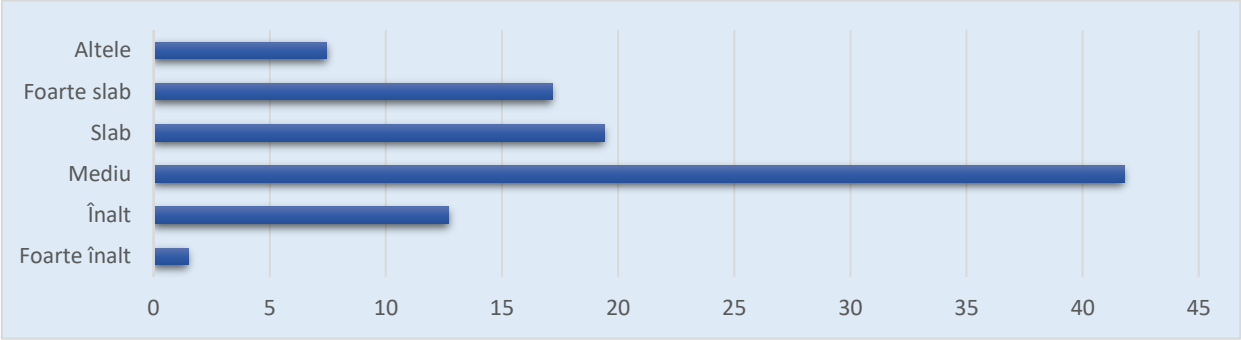


Fig. 2.7. Nivelul pregătirii fotbaliștilor seniori din România

Dacă e să analizăm opiniile specialiștilor observăm că marea majoritate a acestora se înclină spre un nivel mediu și slab, de această opinie fiind circa 55% dintre cei anchetați. Aceste rezultate erau previzibile reieșind din evoluția selecționatei României în ultimii zece ani pe arena internațională, aceștia ratând mai multe calificări la forumurile europene și cele mondiale.

Următoarea întrebare a fost cu referință la selecția jucătorilor pe posturi de joc, adică ce vârstă este optimă pentru selectarea fotbaliștilor pe posturi de joc (Fig.2.8.).

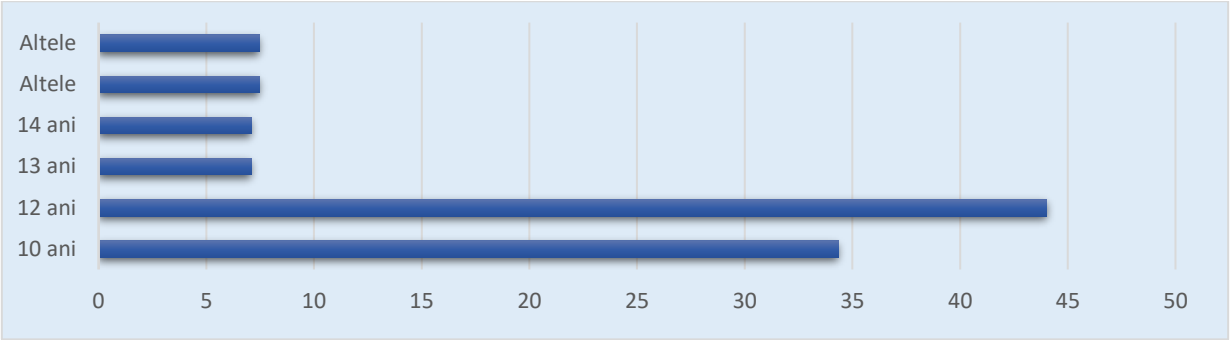


Fig. 2.8. Vârsta optimă de selecție a fotbaliștilor pe posturi de joc

Dacă e să analizăm figura de mai sus se observă clar că majoritatea specialiștilor insistă pe selectarea destul de timpurie a fotbaliștilor pe posturi de joc, unde majoritatea specialiștilor susține că vârsta optimă pentru selecție pe posturi este 10-12 ani, iar pentru această opțiune au fost aproape 80% din numărul total de antrenori anchetați. Celelalte răspunsuri sau repartizat destul de uniform, câte 7-8% pentru celelalte opțiuni.

Astfel, deși în literatura de specialitate la acest capitol se recomandă ca specializarea pe posturi de joc să se înceapă la 13-14 ani, specialiștii consideră că jucătorii progresează destul de rapid, iar selectarea acestora pe posturi de joc este necesară să se facă mult mai devreme.

Întrebarea ce urmează a fost exact la tema cercetării noastre și s-a referit la rolul jucătorului pe postul de portar în jocul de fotbal (Fig. 2.9.).

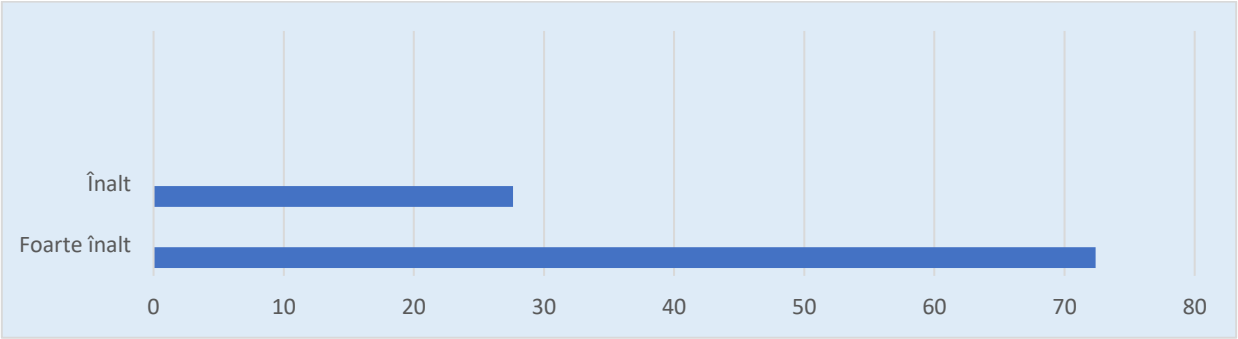


Fig. 2.9. Rolul jucătorului pe postul de portar în jocul de fotbal

Aceasta este una dintre întrebările unde specialiștii au avut o părere aproape identică, subliniind rolul portarului într-o echipă de fotbal unul foarte important, pentru această opțiune fiind 97 de experți din cei 134 participanți la sondaj, ceia ce constituie 72,39% din numărul total de experți. Doar 37 de specialiști au indicat că rolul portarului într-un meci de fotbal este „Înalt”, ceia ce constituie 27,61%.

Prin urmare, după cum și era de prevăzut, toți specialiștii indică la faptul că portarul este una dintre figurile de bază în jocul de fotbal și de măiestria acestuia depinde foarte mult, lucru care se răsfrânge asupra rezultatului unui sau a mai multor jocuri.

Următoarea întrebare ține de criteriile de selecție a fotbaliștilor pe postul de portar (Fig. 2.10.), ori acest lucru constituind deseori, alegerea unui viitor portar de performanță.

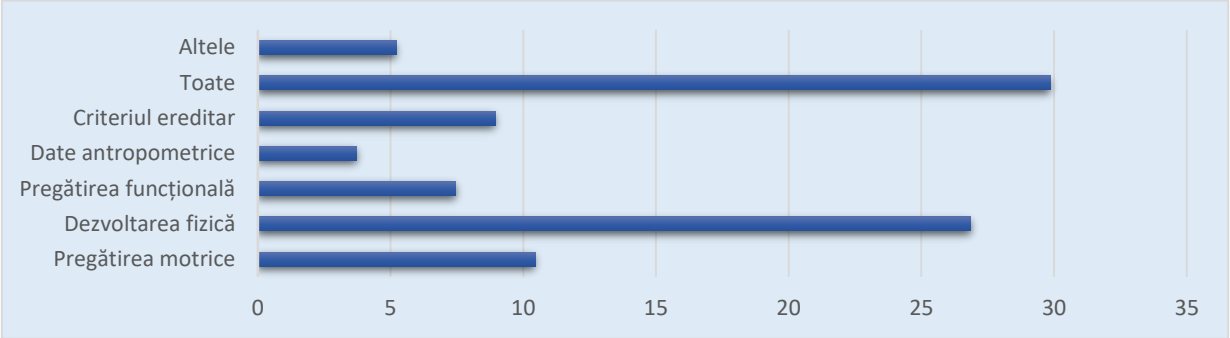


Fig. 2.10. Criteriile de selecșie a fotbaliștilor pe postul de portar

În literatura de specialitate există mai multe criterii de selecție a sportivilor în funcție de proba sportivă, de specificul probei și altele. În cazul dat specialiștilor le-a fost propuse mai multe criterii, iar aceștia urmau să le indice pe cele care le aplică în practica de antrenor de fotbal cu copiii și juniorii, unde de fapt și se efectuează selecția jucătorilor pe posturi de joc. Din toate opțiunile propuse antrenorilor se evidențiază trei categorii de specialiști care au opinii apropiate la acest capitol. Astfel, 10,45% consideră că criteriul pregătirii motrice este unul decisiv în selecția portarilor în jocul de fotbal, 26,86% consideră că dezvoltarea fizică este cea mai indicată în acest sens, iar 29,85% sunt de părerea că toate criteriile urmează să fie aplicate în procesul de selecție nu numai a portarilor, dar și a celorlalte posturi de joc.

Întrebarea ce urmează ține de necesitatea de a avea un antrenor specilizat pentru jcuătorii specializați pe postul de portar (Fig. 2. 11.). Conform celor indicate de antrenorii de fotbal în ultimii ani destul de mulți antrenori dispun de antrenori specializați pentru fotbaliștii pe postul de portar, reieșind din faptul că acești jucători necesită o pregătire specializată globală reieșind din specificul și conținutul activității postului de portar. Astfel, 39,55% din cei anchetaați susțin că dispun de antrenor specializat pe postul de portar, doar 11,19% au indicat că nu dispun de antrenor specializat pe acest post, iar 37, 08% implică antrenori specializați pe postul de portar în anumite perioade de pregătire, acestea de fapt fiind perioada pregătitoare și uneori chiar în perioada competițională. Circa 11,19% dintre antrenori au indicat și alte modalități de pregătire a jucătorilor pe postul de portar, indicând deseori propria implicare în acest process, pregătirea individualizată a portarilor și altele.

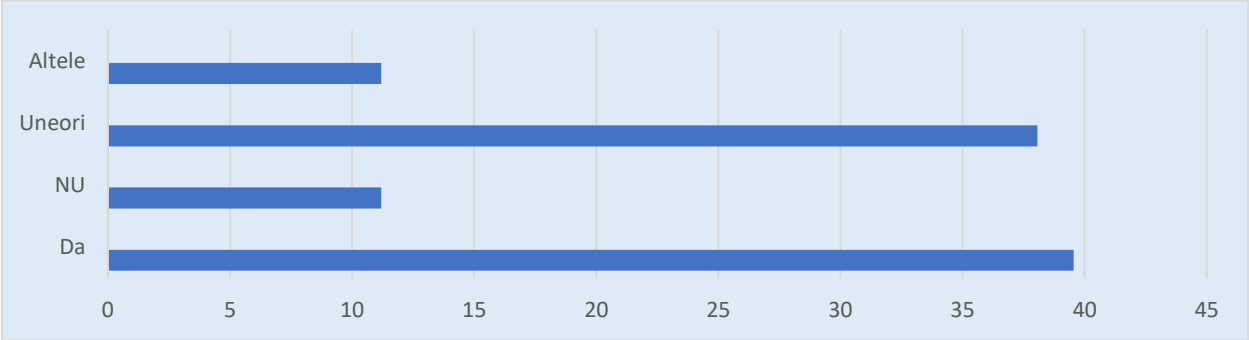


Fig. 2.11. Necesitate unui antrenor specializat pe pregătirea diferențiată a fotbaliștilor pe postul de portar

Din cele menționate reiese că tendința tuturor antrenorilor este de a avea în staful antrenorilor unul sau mai mulți antrenori specializați pe pregătirea portarilr în jocul de fotbal, aceasta de fapt fiind și o practică bine cunoscută a antrenorilor din țările cu tradiții fotbalistice.

De regulă durata unui antrenament sportiv al seniorilor în jocul de fotbal este de o oră și trei zeci minute, adică 90 minute, atât cât durează un joc oficial. În acest context, pe noi ne-a interest care ar fi durata optima de pregătire individualizată a unui jucător pe postul de portar în cadrul unui antrenament sportiv (Fig. 2.12.).

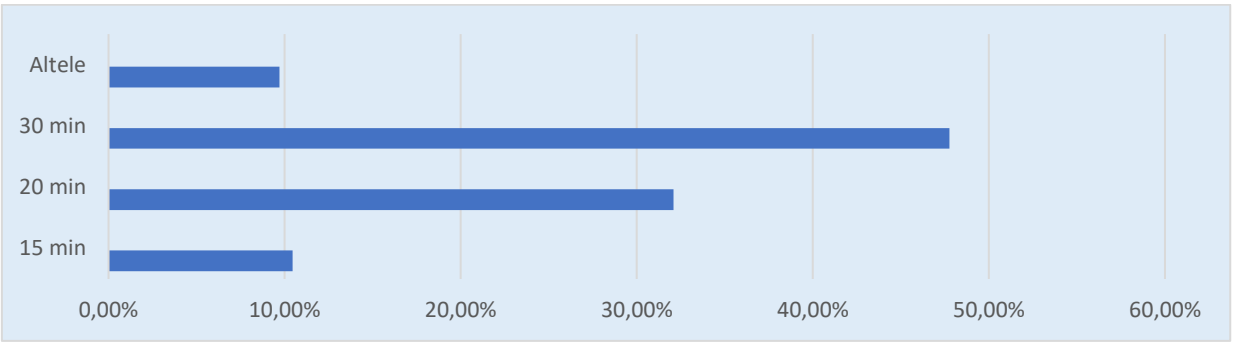


Fig. 2.12. Necesitatea pregătirii diferentiate a fotbaliștilor pe postul de portar în cadrul unei lecții de antrenament (90 min)

Dacă e să analizăm figura 2.12. se observă clar că marea majoritate a specialiștilor din jocul de fotbal sunt de părerea că pentru pregătirea portarilor în cadrul unui antrenament cu durata de 90 minute este necesar 30 minute și mai mult, pentru obțiunea de 15 minute au pledat 10,45%, pentru 20 minute – 32,09%, iar alte opinii la acest capitol au avut-o 9,70%.

Prin urmare, timpul optim de pregătire a portarilor în cadrul unui antrenament sportiv, după părerea majorității specialiștilor, este de 30 minute și mai mult, iar restul timpului aceștia o dedică pregătirii cu întreaga echipă, dat fiind faptul că portarul trebuie să aibă o pregătire globală, să fie

în capabil să joace mingea atât cu mâinile, cât și cu mebrele inferioare, adică cu picioarele, atunci când este pus în astfel de situații.

Una dintre întrebările cheie ce ține de pregătirea fotbaliștilor seniori pe postul de portar a fost identificarea celor mai importante calități mortice de care trebuie să dispună un jucător pe acest post (Fig. 2.13.).

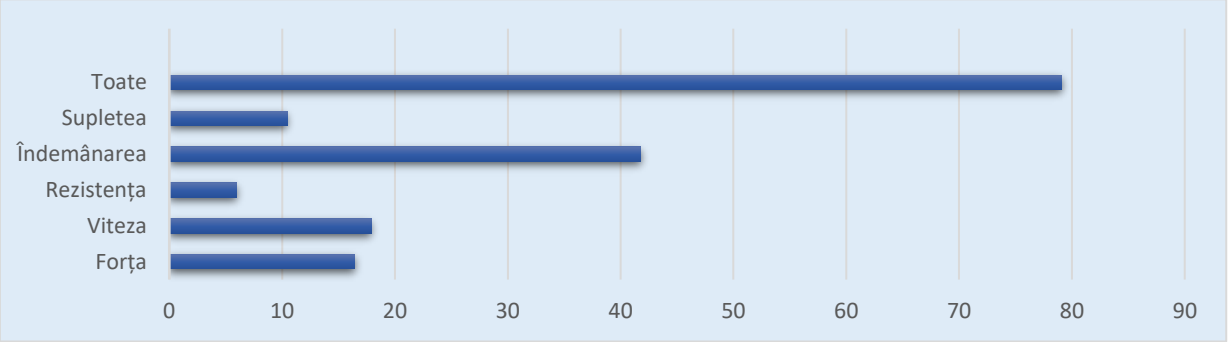


Fig. 2.13. Calitățile motrice prioritare în pregătirea unui fotbalist pe postul de portar la nivel de seniori

E de menționat faptul că în cazul dat specialiștii au avut posibilitatea să indice până la trei calități pe care le consideră importante unui fotbalist pe postul de portar. Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate, se observă clar că marea majoritate a specialiștilor consideră că portarul trebuie să dispună de un arsenal impunător de calități mortice, adică să fie multilateral pregătirți în acest sens, să posede toate calitățile mortice la un nivel foarte înalt, iar pentru această opțiune au fost 79,10% din numărul total de specialiști supuși anchetării. Calitățile mortice forța și viteza s-au repartizat destul de uniform, iar pentru fiecare opțiune au fost câte 16-17% din specialiști participanți la anchetare. În rest, opiniile antrenorilor s-au împărțit destul de omogen, adică câte 8-10% pentru celelalte opțiuni.

De fapt, specialiștii în cea mai mare parte optează pentru calitățile combinate, cum ar fi forța în regim de fiteză, sau viteza în regim de forță, acestea în mare parte reprezentând și conținutul la majoritatea elementelor și procedeelor tehnice executate în timpul unui maci sau în cadrul antrenamentelor sportive.

Următoarea întrebare a fost de ordin psihologic, iar calitățile indicate în chestionar fiind destul de importante în jocul de fotbal, în mod special pentru jucătorii pe postul de portar (Fig. 2.14.).

Conform figurii 2.14. observăm că trei calități se evidențiază a fi foarte importante pentru jucătorii pe postul de portar. Astfel, circa 90% dintre cei anchetați susțin că toate capacitățile enumerate sunt importante pentru un portar în jocul de fotbal, 66,42% susțin că capacitatea de reacție la excitanți, în mare parte aici fiind vorba despre reacția la excitantul de bază din jocul de fotbal, aceasta fiind mingea, 35,07% indică că capcitatea de anticipare a unei acțiuni, sau aunor

mișcări ale jucătorilor este foarte importantă, iar 26,887% consideră că atenția este calitatea foarte importantă pentru un fotbalist pe postul de portar. Pentru opțiunea gândire și memorie au optat aproximativ 8% dintre cei anchetați, desi aceștea nu neagă importanța celorlalte capacități psihice pentru un portar.

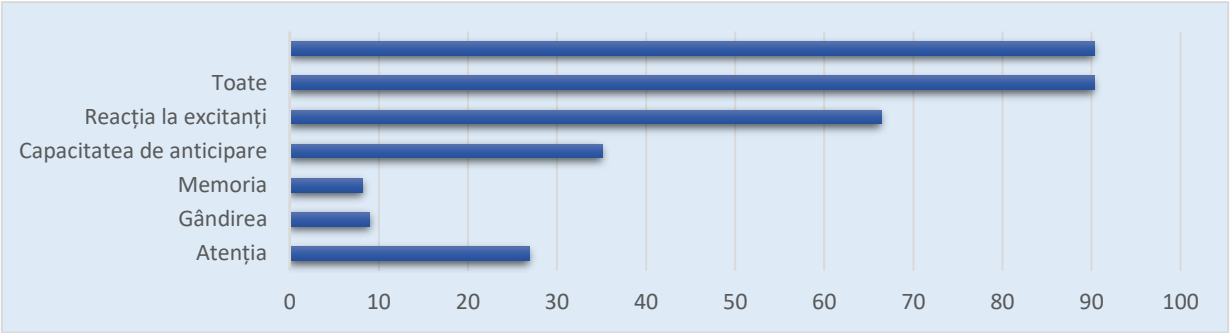


Fig. 2.14. Calitățile psihice prioritare în pregătirea unui fotbalist pe postul de portar la nivel de seniori

Ca și în cazul precedent, specialiștii în mare parte pun accentual pe un complex de calități psihice, care ar reprezenta un portar performant în jocul de fotbal, motiv pentru care aceștia au indicat câte 2-3 opțiuni concomitent.

În ultimii ani, în mai multe jocuri sportive, inclusive în jocul de fotbal, se aplică tot mai des tehnologii electronice sau digitale, fie în cadrul pregătirii sportive, fie pentru a obiectiviza respectarea regulilor de joc. În cazul nostrum, specialiștilor le-a fost pusă întrebarea privind opiniile acestora privind folosirea aparatajului sau a echipamentelor digitale în pregătirea portarilor în jocul de fotbal (Fig. 2. 15.). Analizând răspunsurile specialiștilor din domeniul fotbalului se vede destul de clar atitudinea acestora în acest sens, care în proporție de 85,07% consideră că ar fi oportun folosirea acestora în procesul de pregătire sportiveă a portarilor în jocul de fotbal. Pentru opțiunea „Uneori” ar folosi echipamentele electronice în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar au fost 9,7% din cei anchetați, iar 5,23% susțin că nu ar fi cel mai indicat lucru folosirea echipamentului dat în procesul de instruire al portarilor în jocul de fotbal.

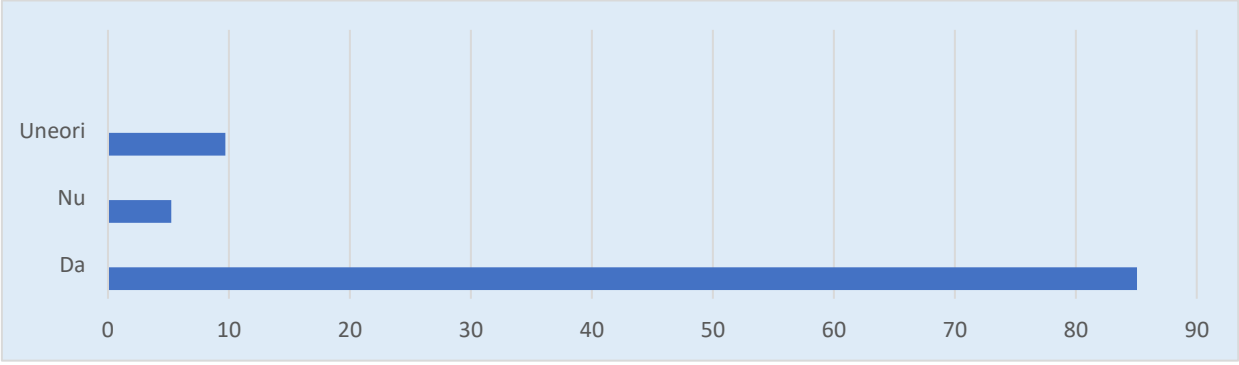


Fig. 2.15. Necesitatea pregătirii fotbalistilor pe postul de portar prin folosirea unor sisteme sau echipamente electronoce sau digitale

O altă întrebare adresată antrenorilor de fotbal a fost pentru a afla dacă în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de portar folosesc oarecare sisteme sau echipamente electronoce sau digitale (Fig. 2.16.)

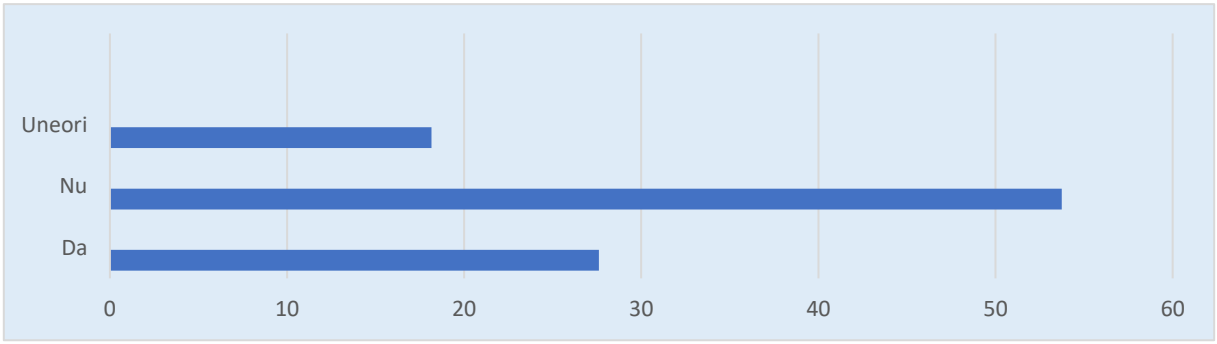


Fig. 2.16. Informația privind folosirea în pregătirea fotbalistilor pe postul de portar a unor sisteme sau echipamente electronoce sau digitale

Conform figurii de mai sus se observă că doar circa 1/3 din numărul total de antrenori folosesc în timpul pregătirii fotbaliștiloor pr postul de portar a echipamentelor electronoce sau digitale, mai multe jumătate din cei anchetați (53,73%) nu folossc nici un fel de echipamente electronice sau digitale în acest process și doar 18,66% folosesc aceste echipamente ocazional.

Astfel, desi specialiștii susțin că sunt bine venite aplicarea aparatelor digitale și electronice în procesul de instruire al fotbaliștilor pe postul de portar, observăm că foarte puțini sunt cei care le aplică. Aici sunt mai multe explicații fie că nu dispun de acest echipament, fie că n-au specialiști pentru implementarea acestora în practică.

Vorbind despre echipamentele electronice sau digitale folosite în procesul de pregătire al fotbaliștilor pe postul de portar (Fig. 2.17.), aproape jumătate dintre antrenorii anchetați susțin că cel mai ferecvent folosesc în acest sens calculatoarele (55,97%). Destul de des au indicat folosirea aparatajului video, care permite vizualizarea tuturor acțiunulor jucătorilor, având posibilitatea să analizeze secvenț din procesul de pregătire, sau din cadrul jocurilor oficiale, sau alte, pentru a trage anumite concluzii.

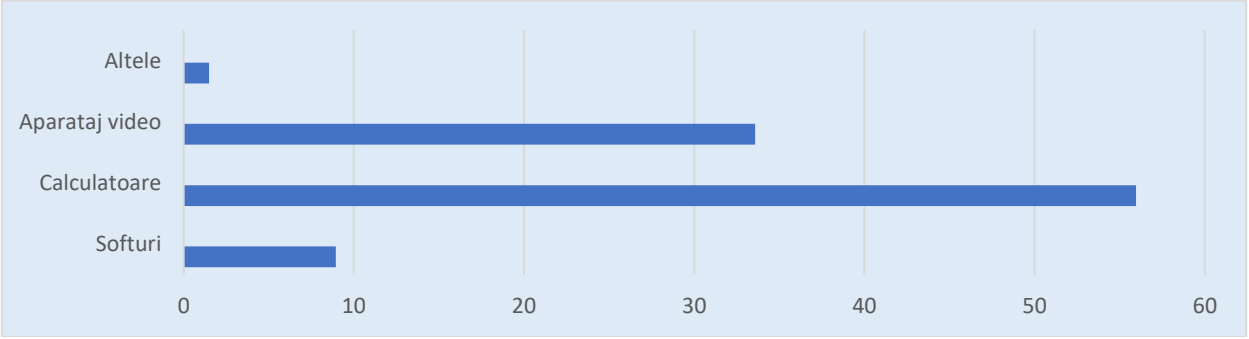


Fig. 2.17. Echipamentele electronoce sau digitale folosite în pregătirea fotbalistilor pe postul de portar

Prin urmare, marea majoritate a specialiștilor se mărginesc la două modalități de implementare a aparatajului electronic sau digital, acestea fiind calculatorul și aparatajul video, acestea de fapt fiind destul de des aplicate în mai multe probe sportive în ultimii 10-20 de ani.

În continuare ne-a interest în mod special dacă antrenorii folosesc așa numitul soft GPEXE, acesta fiind un soft relativ nou, însă prea puțin cercetat ce ține de eficiența acestuia în practica pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar (Fig. 2.18.).

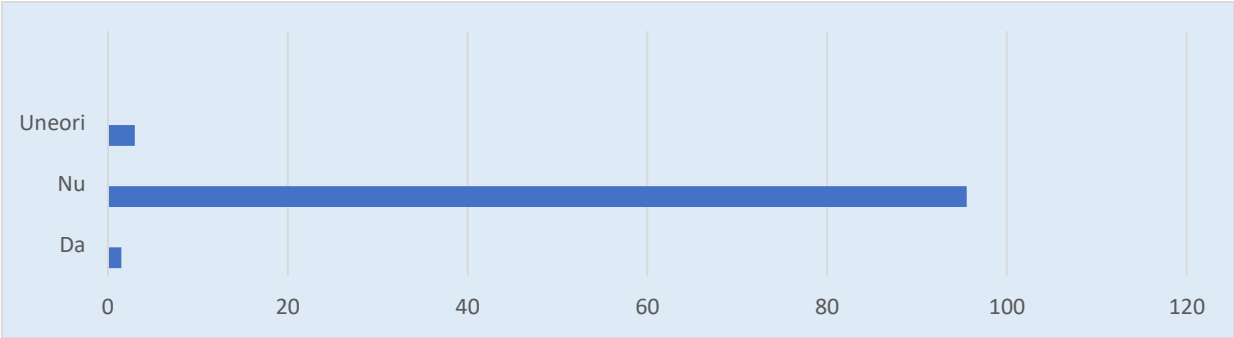


Fig. 2.18. Folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de portar Softului GPEXE

Dacă e să analizăm figura 2.18. vedem că doar 1,49% au încercat să aplice în practica pregătirii fotbalișrilor pe postul de portar softul GPEXE, 95,52% nu-l folosesc și nici nu l-au folosit nici odatăși, doar 2,99% menționează că au încercat ocazional să-l aplice în practică. Acest lucru indică la faptul că softul da ori nu este cunoscut de specialiști, ori nu cunosc metodologia de aplicare a acestuia în procesul de instruire al portarilor în jocul de fotbal.

Vorbind despre eficiența aplicării softului amintit mai sus în pregătirea sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar (Fig. 2.19.), majoritatea susțin că ar fi „foarte eficient” (47,76%), sau „suficient” (39,56%). În rest, opiniile specialiștilor s-au împărțit uniform pentru celelalte opțiuni, de la 2 până la 6% pentru alte opinii.

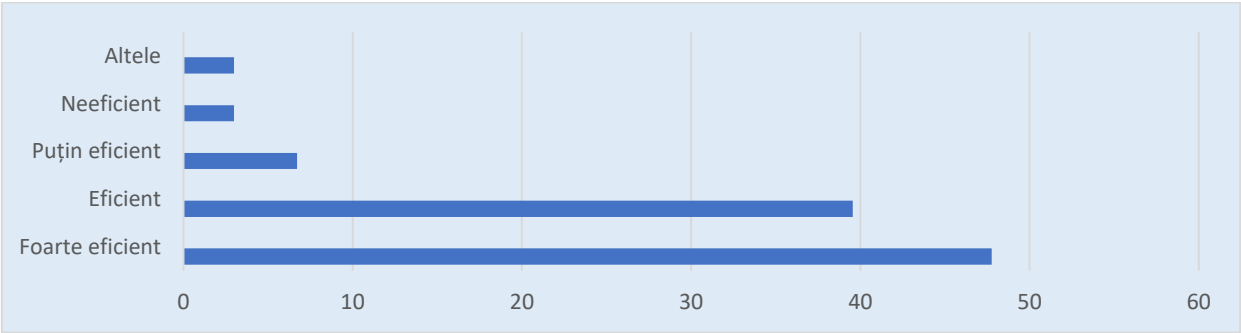


Fig. 2.19. Eficiența folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de portar a Softului GPEXE

Conform datelor din figura de mai sus, desi specialiștii nu aplică în practică softul dat, susțin că fplosirea acestora ar spori calitatea pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar.

O întrebare evidentă a fost ceia ce ține de personalul care se preocupă de pregătirea portarilor în jocul de fotbal (Fig. 2.20.)

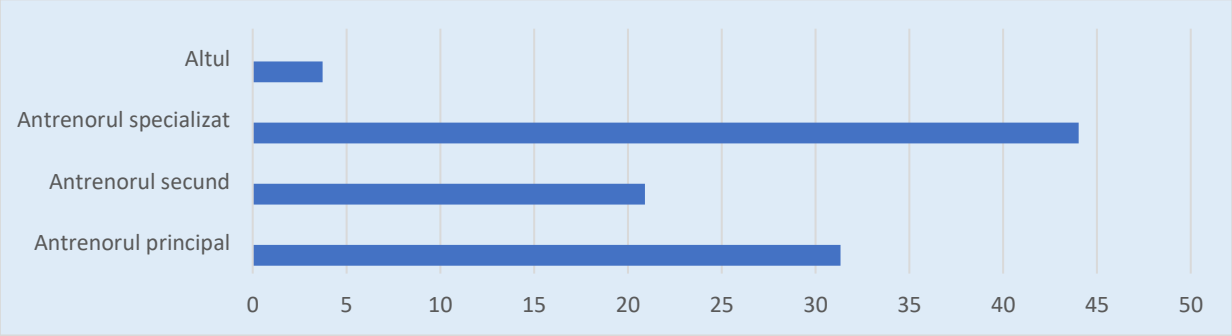


Fig. 2.20. Personalul responsabil de pregătirea fotbalistilor pe postul de portar

Rezultatele sondajului la această întrebare demonstrează faptul că o tremie (31,34%) dintre specialiștii angrenați în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar, personal se ocupă de pregătirea acestora, adică nu au în statele de funcții antrenori specializați pe acest post, 20% susțin că de acest lucru este preocupat antrenorul second. Cea mai mare parte, adică 44,03% totuși dispun de un antrenor specializat pe postul de portar și acestuia îi revine activitatea respectivă. Doar 3,73% au indicat mai multe modalități de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar, aceștia apelând atât la antrenori specializați, cât și folosind propria experiență și propriile cunoștințe în acest sesns.

Astfel, aproape jumătate dintre antrenori apelează la antrenori specializați în pregătirea portarilor în jocul de fotbal, iar mai mult de jumătate dintre aceștia funcția respectivă este îndeplinită de către unul dintre antrenorii de bază. Motivul nu ar fi că n-ar prefera un antrenor specializat pe postul dat, ci lipsa acestuia din diferite motive, iar cel mai des fiind cel financiar.

O întrebare firească a fost ceia ce ține de modalitățile de apreciere a nivelului pregătirii sportive a fotbalistilor seniori pe postul de portar (Fig. 2.21.).

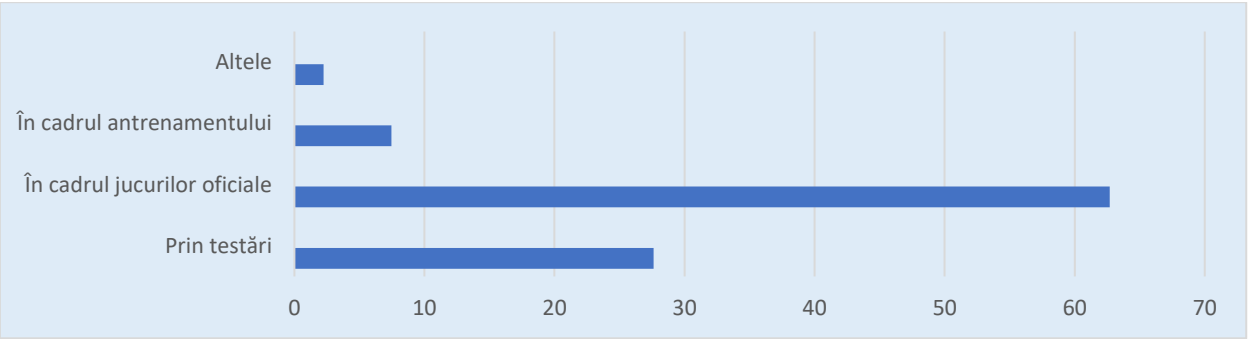


Fig. 2.21. Modalitățile de apreciere a nivelului pregătirii sportive a fotbalistilor pe postul de portar

Conform prezentării grafice de mai sus, observăm că cel mai frecvent antrenorii apreciază nivelul pregătirii sportive pe parcursul mieciurilor disputate, fie cele oficiale, fie cele neoficiale, pentru această opțiune au bifat 62,69% din numărul total de antrenori participanți la anchetare. Circa o tremie (27,61%), susțin că fac acest lucru prin intermediul testărilor speciale pentru fotbaliștii pe postul de portar și doar 7,46% evaluiează nivelul pregătirii sportive al portarilor în timpul antrenamentelor sportive.

În cele din urmă, conform datelor înregistrate, nu există o părere unică în acest sens, dat fiind faptul că portarul poate demonstra un nivel de pregătire destul de înalt, iar pe parcursul unui meci poate comite anumite greșeli, care pot influiența esential demersul jocului. Astfel, în mai multe cazuri pot interveni diferiți factori, care pot afecta activitatea unui portar, chiar și cel mai experimentat.

Nu a fost o părere unică din partea specialiștilor la întrebarea cât de des aceștia evoluiează nivelul pregătirii sportive a portarilor în jocul de fotbal (Fig. 2.22.).

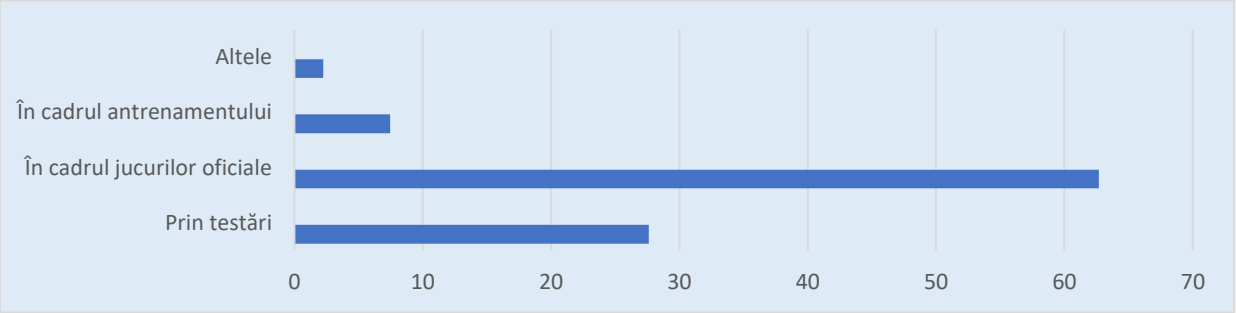


Fig. 2.22. Frecvența aprecierii nivelului pregătirii sportive a fotbalistilor pe postul de portar

Două opțiuni au fost cele mai apreciate de către specialiști, 47,02% consideră că odată în lună este suficient pentru evaluarea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar, iar 35,07% susțin că este suficient odată în orice perioadă de pregătire. În rest, opiniile specialiștilor nu au avut mari divirgențe la acest capitol.

Drept concluzie privind opiniile specilaiștilor despre pregătirea sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar, devine foarte clar, că acesta este un process complex și destul de puțin studiat, iar jucătorii de pe acest post au nevoie de un antrenament bine chibzuit din toate punctele de vedere, reieșind încă odată din rolul jucătorilor pe acest post în cadrul unui meci, sau a unui turneu în general.

Chiar dacă opiniile specialiștilor la unele momente diferă destul de mult, privind necesitatea pregătirii diferentiate a portarilor în jocul de fotbal, totuși, în cea mai mare parte, aceștia susțin și pledează pentru folosirea celor mai modern metodologii, inclusiv și cele digitale, pentru a atinge performanțe înalte în acest sens.

2.3. Clasificarea acțiunilor tehnice ale fotbaliștilor pe post de portar

Urmărind acțiunile unui portar în jocul de fotbal, observăm că acesta trebuie să dispună de un șir de calități motrice deosebite datorită conținutului activității acestuia la funcția dată, acesta de fapt fiind ultimul jucător în oricare sistem de apărare a oricărei echipe. Nu întâmplător portarii sunt jucătorii cei mai înalți, cei mai mobili, cu o bună detentă și spirit puternic de anticipare a situațiilor de joc.

De reguă, portarii nu parcurg distanțe mari, așa cum o fac jucătorii din teren, în schimb aceștia se implică în situațiile de criză la poartă, având drept misiune apărarea acesteia, unde să nu permită adversarului să înscrie în poarta pe care o apără.

Echipele performante au în componența sa până la 3-4 portari, iar în procesul de antrenament al echipelor, portarii se antrenează atât individual, având un antrenor specializat pentru acest post, cât și în comun cu echipa. Astfel, o bună parte din timpul acordat unui antrenament sportiv portarii se antrenează cu întreaga echipă pentru a avea o viziune comună asupra tacticii de joc, pentru ca portarii să însușească un șir de elemente și rpocedee tehnice caracteristice jucătorilor din teren. Au existat și există destule cazuri când portarul iese din poartă și evaluiază în calitate de jucător de teren și chiar pot să înscrie puncte pentru echipa sa.

Dacă acțiunile jucătorilor fotbaliști de pe posturile de fundași, mijlocași și atacanți, mai mult, sau mai puțin diferă după conținut, apoi funcția de portar este una absolut diferită și cere de la jucătorii pe acest post o pregătire specifică destul de concretă și specializată pe anumite acțiuni. Până în prezent nu există o clasificare definitivă a tuturor acțiunilor de joc ale portarului, deși multe elemente și procedee tehnice se întâlnesc în mai multe descrieri a tehnicii de joc ale fotbaliștilor pe postul de portar.

Analizând mai multe surse bibliografice ce țin de clasificarea tehnicii de joc a fotbaliștilor pe postul de portar, întâlnim divizarea acestora în acțiuni tehnice în atac și acțiuni tehnice în apărare (Fig. 2.23.), chiar dacă aceștia participă la astfel de acțiuni într-o măsură mai mică în comparație cu jucătorii din teren. În același timp, de acțiunile portarului depinde foarte mult activitatea întregii echipe, acesta fiind ultimul jucător în defensivă, iar de calitatea de joc a portarului depinde soarta unui epizod, sau chiar a întregului joc.

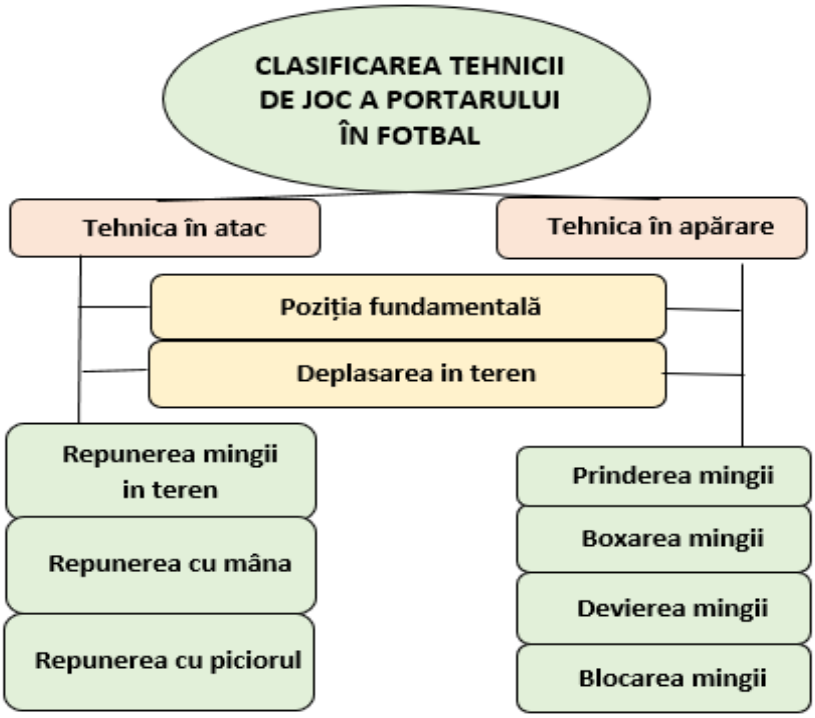


Fig. 2.23. Clasificarea tehnicii de joc a fotbaliștilor pe postul de portar

Atât jocul în atac, cât și în apărare depinde foarte mult de acțiunile portarului cu mingea, dar și fără minge. Vorbind despre acțiunile portarului fără minge, aici ne referim la poziția de bază, aceasta fiind importantă, atât pentru pregătirea și îndeplinirea acțiunilor de joc în atac, cât și a celor în apărare.

Acțiunile în atac sunt destul de numeroase, însă noi ne vom referi doar la cele mai importante, dat fiind faptul că portarul este limitat în acțiunile sale în atac, acesta participând în cele mai dese cazuri la inițierea unei sau altei faze de atac.

Toate acțiunile portarului în atac se încep doar în cazul când acesta recuperează minge, iar ulterioarele modalități de întroducere a mingii în joc pot fi foarte variate. În cele mai dese cazurui portarul întroduce mingea în joc doar prin două modalități, fie cu mâna, fie cu piciorul. Atât într-un caz, cât și în altul portarii pot începe atacul chiar din preajma careului de 16 metri, poate întroduce mingea la 25-30 metri, sau uneori o poate transmite la distanțe mult mai mari, în funcție de situațiile de joc, de amplasarea jucătorilor pe teren, deseori în dependență de evoluția jocului. Când vorbim de evoluția jocului de referim la scorul jocului, timpul disponibil de joc și în general, miza acestui joc.

Cu referință la acțiunile fotbaliștilor pe postul de portar în apărare, aici numărul acestora este mult mai mare, dat fiind faptul că rolul de bază al portarului este de a juca în defensivă, de a ajuta echipa să se apere de adversar pentru al împiedica să înscrie în poarta acestora. Când vorbim de jocul în apărare aici ne referim la mai multe elemente, iar printre cele mai importante sunt: prinderea, boxarea, devierea și blocarea mingii. La rândul lor fiecare element tehnic poate fi

executat prin mai multe procedee, dar despre acest lucru vom vorbi în continuare, unde venim cu analiza acțiunilor de joc ale portarilor de performanță.

În acset context, noi am analizat acțiunile portarilor echipelor participante la jocurile semifinale și finale din cadrul Ligii Europei. Aici au fost analizate toate acțiunile jucătorilor de pe postul de portar, iar printre aceștia au fost cei ma buni jucători pe acest post din fotbalul european. În urma desfășurării meciurilor respective au fost analizate toate acțiunile portarilor, apoi aceste date au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în figurile și tabelele ce urmează.

Astfel, primul element care a fost supus analizei a fost cel de prindere a mingi, acesta de fapt fiind unul din cele mai importante în jucul unui fotbalist d pe postul de portar (Fig. 2.24.).



Fig. 2.24. Clasificarea prinderii mingii de către portar în jocul de fotbal

Urmărin clasificarea dată este foarte clar că mingea poate fi prinsă, în funcție de situațiile de joc, prin mai multe procedee tehnice. Cele mai răspândite dintre acestea sunt prinderea mingii din poziție statică și prinderea mingii din mișcare. Atunci când vorbim despre prinderea mingii din poție statică, acestea sunt loviturile directe în portar, sau în direcția acestuia, unde acestea nu este pus în situația de a se mișca, sau de a întreprinde alte acțiuni pentru a întra în posesia mingii. Conform figurii prezentate ami sus, din poziția statică pot fi întreprinse trei procedee tehnice de prindere a mingii, acestea în mare parte fiind determinate de înălțimea traiectoriei mingii, iar în cele mai dese cazuri acestea sunt: de sus, adică la nivelul capului și mai sus; de la piept, în clasificare fiind denumite de la mijloc și de jos, fie mingea se rostogolește pe teren, fie este plasată prin aier la o înălțime mică, fără să atingă solul.

Atunci când vorbim despre prinderea mingii în mișcare, aici există mai multe momente unde portarul va interveni prin diferite procedee tehnice de întrare în posesia mingii. Cele mai spectaculoase și cele mai complicate prinderi a mingii sunt cele din plonjon. Acestea pot fi diferite,

iarăși în funcție de situațiile de joc, în cele mai frecvente cazuri atunci când portarul nu ajunge mingea din poziție statică. De regulă portarii întră în posesia mingii din plonjon fie prin sărituri în lateral -stânga/dreapta, fie prin sărituri în față cu recuperarea și stăpânirea mingii.

Un alt procedeu destul de răspândit în jocul de fotbal este prinderea mingii prin săritură, dat fiind faptul că în cazul dat portarii au prioritate față de jucătorii atacanți din teren, acesta având posibilitatea și dreptul regulamentar de a întra în posesia mingii cu mâinile. Astfel de prinderi sunt specifice în cazul îndeplinirii loviturilor de colț, a loviturilor standarde, precum și a centrărilor în zona porții. Nu sunt excluse și îndeplinirea procedeului dat prin ieșirea la 5-10 metri de poartă, atunci când portarul consideră că este momentul potrivit.

Ultimul procedeu de prindere a mingii de către portar este cel prin alergare, acesta fiind posibil în situațiile când adversarul atacant este pe poziția de a întra în posesia mingii, care se află în zbor sau se rostogolește pe gazon și este în zona apropiată de poartă.

Un alt element de apărare a porții de către portar este blocarea mingii, acesta de regulă fiind aplicat atunci când portarul este în criză de spațiu și de timp pentru a întra în posesia mingii (Fig. 2.25.).

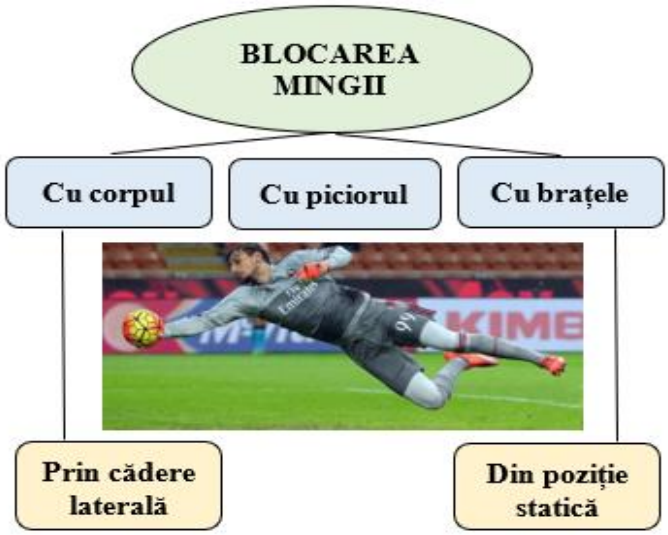


Fig. 2.25. Clasificarea blocării mingii de către portar în jocul de fotbal

În marea majoritate a cazurilor portarul blochează mingea prin două procedee, acestea fiind blocarea cu corpul și blocarea cu brațele. Atât într-un caz, cât și în altul, acest lucru este posibil de efectuat prin cădere și din poziție statică. În primul caz blocarea se face atunci când mingea este direcționată spre poartă prin rostogolire, sau pe o traiectorie joasă. În al doilea caz, atunci când mingea are o traiectorie înaltă și portarul poate reacționa doar cu brațele.

Ambele procedee se aplică destul de frecvent și au atât momente pozitive cât și unele negative. Pozitive sunt în cazul când mingea poate fi respinsă în teren, iar partea negativă este că

nu tot timpul mingea respinsă poate fi controlată exact de către apăprători, unde nu se cunoaște traiectoria și locul unde va fi respinsă după blocare.

Un alt element de apărare a porții este „devierea mingii”, acesta fiind cel mai des aplicat în cazurile efectuării loviturilor puternice în locurie puțin apărate de portar, acestea fiind colțurile porții, mingile de sub bara transversală și altele (Fig. 2.26.).



Fig. 2.26. Clasificarea devierii mingii de către portar în jocul de fotbal

Elementul dat în cele mai frecvente cazuri poate fi îndeplinit prin două procedee tehnice de bază, acestea fiind devierea cu mâna și devierea mingii cu piciorul. În funcție de situațiile de joc, acestea pot fi îndeplinite prin două procedee, din poziție statică, atunci când mingea este trimisă în raza de acțiune a portarului și prin săritură, sau prin plonjon, atunci când mingea nu se află în raza de acțiune a portarului. Atât într-un caz, cât și în altul mingea cel mai frecvent este deviată în afara spațiului de joc, adică după poartă, pentru a elimina pericolul întrării în posesia mingii a jucătorilor echipei adverse.

Cu toate acestea, există situații când mingea poate fi deviată în teren pe spațiul de joc. Dacă în cazul devierii mingii după poartă echipa are timp să se pregătească pentru o eventuală lovitură de colț standard, atunci după devierea mingii în teren situațiile pot fi diferite, atât favorabile pentru echipa din apărare, cât și pentru echipa din atac.

Un alt element destul de frecvent folosit de către portari este așa numita „boxare a mingii” (Fig. 2.27.). E de menționat faptul că acest element se aplică cel mai frecvent în cazurile când mingea este șutată spre poartă cu viteză mare, iar portarul nu este sigur că poate întra în posesia acesteia.

Cel mai frecvent se întâlnesc două procedee de execuție a boxării, în funcție de situațiile de joc, aici fiind vorba despre boxarea din poziție statică, atunci când mingea este trimisă foarte puternic în zona de acțiune a portarului și boxarea din mișcare, atunci când la fel mingea este

trimisă puternic și nu se află în zona de acțiune a portarului, acesta fiind nevoit să acționeze prin mișcare, fie prin săritură în sus, fie prin plonjon într-o direcție sau alta.

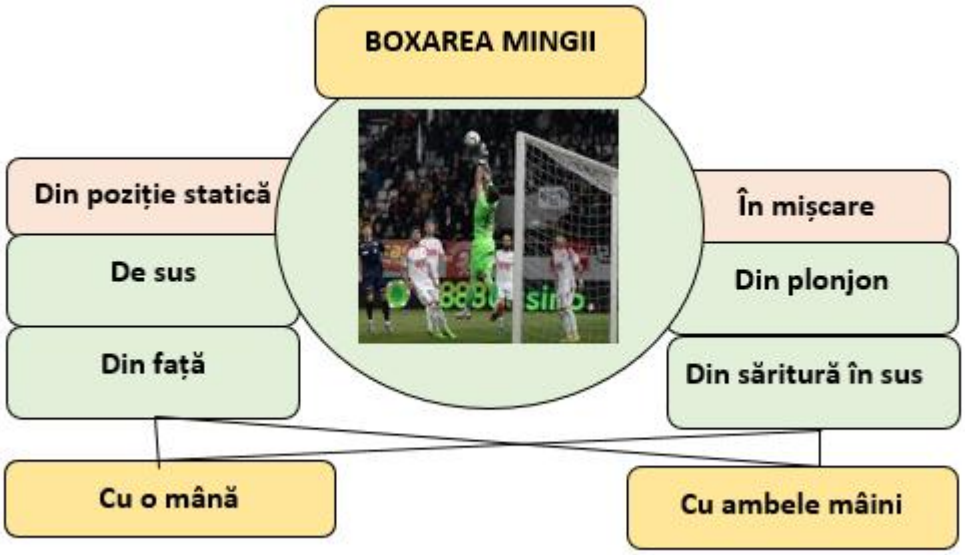


Fig. 2.27. Clasificarea boxării mingii de către portar în jocul de fotbal

Atunci când vorbim despre poziția statică, boxarea poate fi executată de sus sau din față, în funcție de înălțimea traiectoriei mingii șutată spre poartă. Atât într-un caz, cât și în altul, acest procedeu poate fi îndeplinit cu o mână sau cu ambele mâini, acest lucru fiind dictat de situația de joc, de puterea loviturii la poartă, de poziția în care se află portarul și altele.

Cel de-al doilea procedeu de boxare a mingii, este boxarea din mișcare, care de regulă se îndeplinește atunci când mingea este trimisă în zona unde nu se află portarul, iar acesta este nevoit să întreprindă anumite eforturi pentru a o respinge. Acest luru poate fi efectuat atât prin săritură în sus, când mingea este trimisă cu o traiectorie înaltă, sau prin plonjon stâga/dreapta/înainre, în funcție de locul unde se află mingea trimisă de adversar

E de menționat faptul că boxarea este un element de respingere a mingii în situațiile de deficit de spațiu și timp, iar portarul trebuie să intervină pentru a salva poarta. Acesta poate fi atât reușit, când mingea este respinsă spre parteneri, sau în cel mai rău caz, în afara terenului de joc, cât și să aibă urmări negative pentru echipa sa, atunci când mingea deviază la jucătorii adversari.

În cele din urmă, după întrarea în posesia mingii portarul urmează să introducă mingea în joc, acest element fiind numit „repunerea mingii în joc” (Fig. 2.28.). De felul cum portarul repune mingea în joc depinde foarte mult succesul unui sau altui atac, iar uneori chiar și a întregului meci, în cazul când după o repunere reușită se înscrie în poarta adversarului.

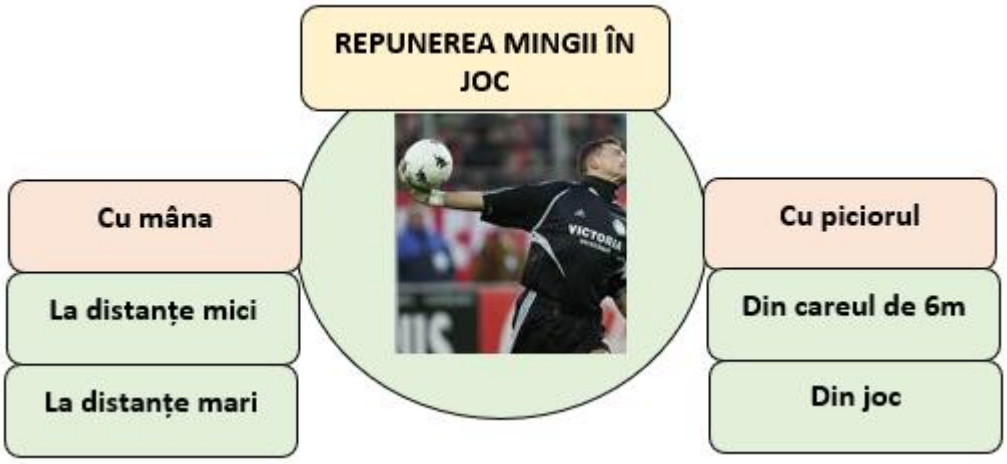


Fig. 2.28. Clasificarea repunerii mingii în joc de către portar în jocul de fotbal

De fapt, portarul are cele mai multe oportunități de a alege cum să joace mingea, acesta având dreptul regulamentar de a juca atât cu piciorul, cât și cu mâinile sau orice parte a corpilui. După întrarea în posesia mingii portarul urmează să o repună în joc, iar pentru această acțiune el poate folosi două procedee de bază, în primul caz fiind vorba de întroducerea mingii cu mâna, în al doilea – întroducerea mingii în joc cu piciorul.

Dacă e să analizăm primul element, întroducerea mingii în joc cu mâna, aici putem menționa mai multe variante de execuție, iar criteriul de bază este distanța la care portarul introduce mingea în joc și exactitatea repunerii mingii în joc a acesteia. Distanțele pot fi diferite, în funcție de situațiile de joc, de scorul mieciului, de miza jocului și altele. De fapt, repunerea mingii în joc cu mâna se consideră unul dintre cele mai reușite procedee, aici fiind vorba despre exactitatea repunerii mingii partenerilor de joc, desi repunerea prin procedeul dat la distanțe mari pot duce la unele dificultaăți, vorbind despre exactitatea executării acesteia, care nu tot timpul pot fi destul de precise.

Cel de-al doile procedeu de repunere a mingii în joc este repunerea cu piciorul, acesta fiind destul de răspândit în cazul mai multor portari de diferit nivel. Antrenorii destul de des implică portarii în jocul cu piciorul, dat fiind faptul că în ultimii ani tot mai des aceștia sunt implicați în mai multe situații de joc unde portarii sunt nevoiți să acționeze ca jucător de teren. Acest element este folosit atât la repunerea mingii din poziții standard, fie degajarea de la colțul careului de 6 metri, fie loviturile standard după o încălcare sau alta de regulament. În present destul de des portarii sunt incluși în jocul defensiv, atunci când apărătorii fiind presați de atacanții echipei adverse, tot mai des folosesc pasele înpoi spre portar, iar acesta în continuare acționează ca jucător din teren, jucând mingea doar cu piciorul.

Dacă e să analizăm toate acțiunilor jucătorilor pe postul de portar observăm că aceștia trebuie să aibă un nivel foarte înalt de pregătire sportivă, aici referindu-ne atât la pregătirea fizică și

tehnico-tactică, cât și la cea psihologică. De fapt, portarul a fost și rămâne una dintre figurile de bază în cadrul oricărei echipe și de măiestria și siguranța acestuia depinde deseori și rezultatul mieciului.

Clasificarea activității fotbaliștilor pe postul de portar prezentată în subcapitolul dat nu pretinde a fi una definitivă, aceasta poate fi completată, modificată, în funcție de obiectivele puse în fața specialiștilor.

Devine foarte clar, că pregătirea sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar este una multiaspectuală, reieșind din complexitatea și diversitatea acțiunilor pe care acesta trebuie să le îndeplinească în timpil jocului. Nu întâmplător jucătorii pe postul de portar sunt jucătorii cu cea mai înaltă talie, bine pregătirți fizic, cu o orientare spațială și spațiotemporală bine dezvoltată. Corespunzător, specialiștii trebuie să intervină cu diferite metodologii și mijloace adecvate pentru a avea succese în pregătirea sportive a acestora.

2.4. Analiza acțiunilor de joc ale fotbaliștilor seniori pe postul de portar

În subcapitolul precedent a fost elaborată o clasificre a acținilor fotbaliștilor seniori pe postul de portar, unde s-au analizat aproape toate criteriile existente în lteratura de specialitate, mai mult ca aceasta, s-au întrodus și acțiuni ce nu erau prevăzute în mai multe alte clasificări existente la moment.

Scopul acestei analize este de a scoate în evidență cele mai solicitate acțiuni ale sportivilor fotbaliști pe postul de portar, tot odată, identificând numărul acestora, adică partea cantitativă și eficiența îndeplinirii lor, adică partea calitativă.

Pentru a analiza atât partea cantitativă, cât și cea calitativă a acțiunilor de joc ale portarilor acestea au fost comparate cu anumite standarde, adică cu rezultatele portarilor din cele mai performante echipe de fotbal de pe continentul europen, raportate la cele ale portarilor din cadrul Campionatului Național de fotbal din România și ale fotbaliștilor din cadrul Campiontului Iranului.

Astfel, conform celor menționate mai sus, au fost analizate acțiunile portarior în cadrul a zece jocuri din partea finală a Ligii Europei, anul 2023, acțiunile portarior în cadrul a zece mieciuri din cadrul Campionatului României, precum și acțiunile portarior în cadrul a zece mieciuri din cadrul Campionatului Iranului, sportivii acestei țări constituind de fapt grupele participante la experimentul pedagogic de bază, adică experimentul formativ.

Conform clasificării realizate și prezentate în subcapitolul precedent elementul de bază dintre toate acțiunile fotbaliștilor pe postul de portar este prinderea mingii, aceasta de fapt fiind și funcția de bază a unui portar în jocul de fotbal (tabelul 2.1., fig. 2.29.).

Tabelul 2.1. Numărul de execuții a elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	Variante procedee	Forumuri competiționale		
		Liga Europei	Campionatul României	Campionatul Iranului
Din poziție statică	De sus	1,68	1,24	1,03
	De jos	1,57	1,44	1,26
	La brâu	1,18	1,08	1,03
În dinamică	Din plonjon	2,32	2,01	1,75
	Din alergare	1,09	1,03	0,72
	Din săritură	2,31	2,16	1,95
Total		**10,15**	**8,96**	**7,74**

Dacă e să analizăm numărul total de îndeplinire a acestui procedeu cum este „prinderea mingii”, acesta în mare parte depinde de dinamica și agresivitatea jocurilor în diferite competiții. Astfel, conform tabelului de mai sus, numărul total de execuții a acestui element este proporțional în descreștere la de la cele mai mari competiții internaționale, spre cele naționale, acesta variind de la 10,15 prinderi în Liga Europei, la 8, 96 în Campionatul României și 7,64 în Campionatul Iranului (Fig. 2.29.).

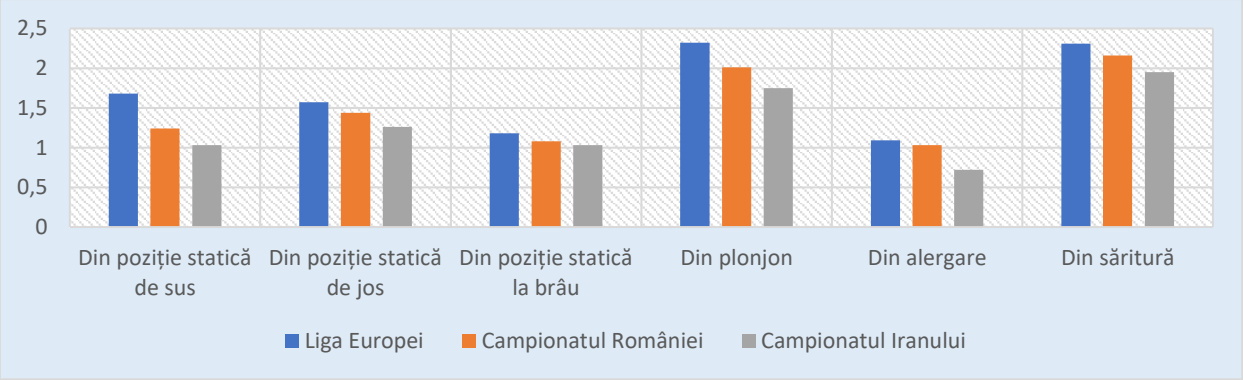


Fig. 2.29. Reprezentarea grafică a elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

În cazul dat, reieșind din clasificarea prezentată anterior, procedeele tehnice de prindere a mingii au fost divizate în prinderea „mingii din poziție statică” și „prinderea mingii din în dinamică”, adică în mișcare. Conform datelor înregistrate procedeul „prinderea mingii în dinamică” prevalează asupra celui din poziție statică, fapt ușor de lămurit unde jocul de fotbal fiind unul dinamic, iar intenția celor ce îndeplinesc loviturile la poartă este să lovească cât mai incomod pentru portar, ca acesta să intervină cu dificultate în posesia mingii. Astfel, în toate competițiile, Liga Europei, Campionatul României și Campionatul Iranului, media prinderii mingii din poziție

statică în cadrul celor zece miciuri oficiale disputate a fost de 4-4,4 prinderi, iar procedeului „prinderea mingii în dinamică” îi revin în medie între cinci și șase execuții de acest fel. Cele mai des folosite procedee ce ține de prinderea mingii în dinamică a fost prinderea din plonjon lateral, în medie 2,32 în cadrul Ligii Europei, 2,01 – Campionatul României și 1,75 în cadrl Campionatului Iranului. Aproximativ aceiași evoluție a avut și folosirea procedeului „prinderea mingii din săritură”, unde portarii din Liga Europei au îndeplinit în medie în cadrul celor zece jocuri disputate 2,31 prinderi a mingii, în cadrul Campionatulyui României – 2,16 prinderi și în cadrul Campionatului Iranului – 1,95 prinderi.

Astfel, analizând numărul execuțiilor portarilor ce țin de procedeelor de joc la diferite nivele, se observă clar că acestea nu diferă prea mult ca număr de la un procedeu la altul, în mare parte numărul acestora depinde de intensitatea și miza fiecărui joc în parte.

Un alt element destul de răspândit îndeplinit de fotbaliștii pe postul de portar este „blocarea mingii” (Tabelul 2.2.). Acest procedeu în mare parte se îndeplinește în condițiile de criză de spațiu și timp, atunci când portarul are foarte puțin spațiu între el și atacantul care îndeplinește lovitura la poartă și evident, în acest caz portarul are foarte puțin timp pentru a lua o decizie privind apărarea porții, iar acesta recurge la blocarea mingii cu orice parte a corpului.

Tabelul 2.2. Numărul de execuții a elementului „blocarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	**Forumuri competiționale**		
		Liga Europei	**Campionatul României**	**Campionatul Iranului**
Cu corpul	Prin cădere	0,75	1,25	1,38
	Din poziție statică	2,13	2,06	2,37
Cu brațele	Prin cădere	1,28	1,22	1,36
	Din poziție statică	3,14	3,46	4,12
Cu picioarele	Prin cădere	1,86	2,03	2,14
	Din poziție statică	2,38	3,01	3,27
Total		**11,59**	**13,03**	**14,64**

Chiar dacă portarul este în drept să blocheze mingea cu orice parte a corpului, în clasificarea acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar, procedeele de blocare a mingii au fost divizate în trei procedee cel mai frecvent întâlnite la portarii fotbalști, acestea fiind: blocarea mingii cu corpul, blocarea mingii cu brațele și blocarea mingii cu picioarele (Fig. 2.30.). Toate acestea au mai fost divizate în două grupuri, cum ar fi din poziție statică și prin cădere, sau plonjon.

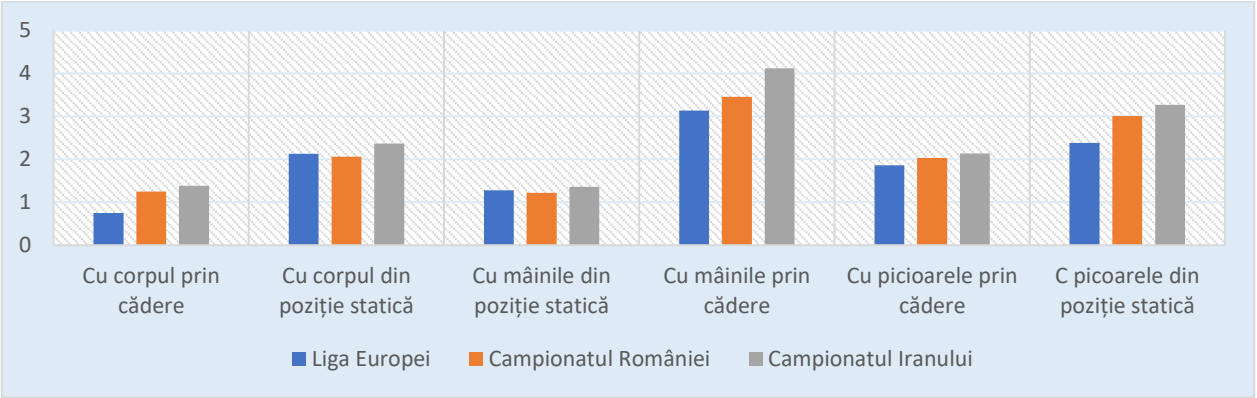


Fig. 2.30. Reprezentarea grafică a elementului „blocarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

În cazul dat se observă o dinamică inversă, comparativ cu elementul „prinderea mingii”, unde numărul blocajelor mingii este în creștere, adică cu cât nivelul competiției este mai înalt, cu atât numărul de execuții a acestui element este mai mic. Astfel, în cadrul Ligii Europei dezbaterea mingii cu corpul din poziție statică a fost întreprinsă în mediu până la 2,13 acțiuni de acest gen și doar 0,75 de acțiuni prin cădere. Aproximativ aceiași tendință se observă și în Campionatul României și a celui din Iran unde media dezbaterii cu corpul din poziția statică nu depășește media de 2,06 acțiuni în Campionatul României și 2,37 acțiuni de acest gen în Campionatul Iranului. Dezbaterile mingii cu corpul prin cădere în cele două campionate este relativ mai mare comparativ cu jocurile din Liga Europei, media acestor acțiuni fiind de 1,25 în Campionatul României și 1,28 în Campionatul Iranului.

Conform figurii 2.30. cele mai des aplicate procedee de dezbatere a mingii sunt cele cu mâinile la toate nivelele, lucru de fapt firesc pentru jucătorii pe postul de portar, unde jocul cu mâinile este cel mai sigur din punct de vedere al siguranței îndeplinirii procedeelor tehnice. Astfel, dezbaterea cu mâinile din poziție statică sunt cel mai des aplicate, indiferent de nivelul competițiilor, iar media acestora este de la 3,14 până la 4,12 intevenții în cadrul unui meci. Aproape de două ori mai puține intervenții ale portarilor sunt cele prin dezbaterea mingii cu mâinile prin cădere, media în acest caz fiind aproximativ egală la toate nivelele competiționale, variind între 1,28 în Liga Europei și 1,22 în Campionatul României și 1,28 în Campionatul Iranului.

Există situații în care portarii sunt nevoiți, după situația de joc, să inervină pentru dezbaterea mingii cu picioarele. Dacă e să analizăm rezultatele din tabelul 2.2. se observă clar că în competițiile de un nivel mai înalt (Liga Europei), numărul de dezbateri cu piciorul din poziție statică, dar și prin cădere, este mai mic în comparație cu rezultatele competiționale ale fotbaliștilor din campionatele cu un nivel mai scăzut, cum ar fi Campionatul României și al Iranulu. În primul caz, media dezbaterilor cu picioarele din poziția statică este de 2,38 acțiuni în cadrul Ligii Europei

și 3,01 și 3,27 acțiuni, corespunzător în Campionatul României și al Iranului. Ceia ce ține de dezbaterile cu picioarele prin cădere portarii din Liga Europei în medie au efectuat 1,86 de astfel de acțiuni, iar cei din Campionatul României – 2,03 și respectiv – 2,14 cei din Campionatul Iranului.

Prin urmare, elementul de dezbatere a mingii sunt destul de frecvent folosit de către jucătorii pe postul de portar și în mare parte numărul acestora nu depinde de nivelul competiției ci de miza fiecărui joc în parte.

Un al procedeu destul de frecvent folosit de către jucătorii pe postul de portar esre „devierea mingii", acesta fiind aplicat în cazurile când portarul nu dispunede de timp suficient pentru a întra în posesia mingii, sau situația de joc este una dificilă pentru portar, iar acesta este nevoit să devieze mingea de pe traiectoria sa (tabelul 2.3., figura 2.31.).

Conform clasificărilor procedeelor tehnice ale elementelor și rpocdeelor tehnice ale portarilor, cle mai frecvent devierele se îndeplinesc prin două procedee, acestea fiind devierea cu mâna/mâinile și devierea cu piciorul/picioarele, ambele fiind la rândul său divizate în devieri din poziție statică și devieri din săritură/plonjon. Dacă e să analizăm devierele cu mâna prin săritură, portarii din cadrul competițiilor Ligii Europei îndeplinesc cel mai frecvent acest procedeu, în mediede 5,26 ori înmedie pe un meci. Numărul acestora scade în funcție de nivelul competițiilor, unde în Campionatul României media îndeplinirii acestui procedeu este de 4,12 ori, iar în Campionatul Iranului 3,78 ori.

Tabelul 2.3. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	**Forumuri competiționale**		
		Liga Europei	**Campionatul României**	**Campionatul Iranului**
Cu mâna	Din poziție statică	2,15	3,22	3,57
	Prin săritură	5,26	4,12	3,78
Cu piciorul	Din poziție statică	2,26	3,14	3,98
	Prin săritură	3,45	2,67	3,58
Total		**13,12**	**13,15**	**14,91**

Ceia ce ține de devierea mingii cu piciorul, acest procedeu este aplicat în cazurile când mingea este lovită spre poartă cu o viteză destul de mare, iar portarul nu reușește să recționeza cu mâinile și este nevoit să devieze direcția mingii cu unul sau ambele picioare, în funcție de situația de joc.

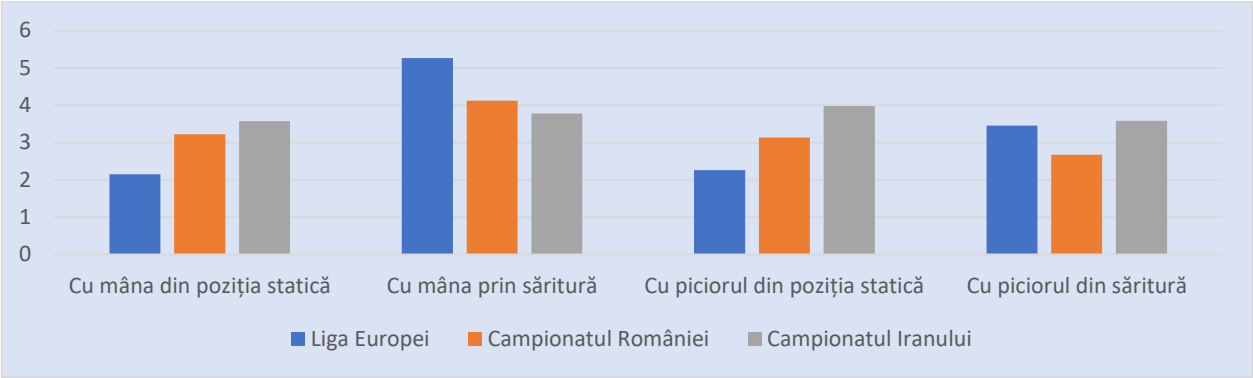


Fig. 2.31. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Portarul are posibilitatea să devieze mingea cu piciorul/picioarele atât din poziție statică, cât și prin cădere, atunci când mingea nu se află în zona de intervenție a portarului. În primul caz portarii din competițiile superioare, cum ar fi Liga Europei, acest procedeu în mediu a fost aplicat de 2,15 ori în cadrul unui joc, Acest indicator este ceva mai mare în cazul portarilor din campionatele cu un nivel mai scăzut, cum are fi Campionatul României – 3,22 ori și Campionatul Iranului – 3,57 ori.

Prin urmare, nici în cazul dat nu există o legitate ce ține de aplicarea acestui procedeu tehnic al portarilor, totuși, se observă o tendință ușoară spre creșterea numărului de devieri cu piciorul din poziția statică, acest lucru subliniind intensitatea mai scăzută a meciurilor din campionatele cu un nivel mai scăzut al competițiilor, cum ar fi cel al României și Iranului, comparativ cu Liga Europei.

Un procedeu destul de frecvent folosit de către portari în jocul de fotbal este așa numita „boxare a mingii", aceasta fiind executată cu pumnul/pumnii mânii sau mâinilor, iarăși în funcție de situația de joc (Tabelul 2.4., figura 2.32.).

Tabelul 2.4. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	**Forumuri competiționale**		
		Liga Europei	**Campionatul României**	**Campionatul Iranului**
Cu o mână din poziție statică	De sus	1,06	1,23	1,36
	Din față	0,53	0,22	0,14
Cu o mână din mișcare	Din plonjon lateral	1,47	1,05	0,78
	Din sărituă în sus	2,04	2,58	1,86
Cu ambele mâini din poziție statică	De sus	0,16	1,03	1,07
	Din față	0,76	1,45	1,32
Cu ambele mâini din mișcare	Din plonjon lateral	0,78	1,07	1,54
	Din sărituă în sus	1,12	1,47	1,23
Total		**7,92**	**10,1**	**9,3**

Acest mod de apărare a porții se aplică în cazul când loviturile au fost puternice la poartă, sau în direcția porții, iar portarul nu poate risca să prindă mingea, ne fiind sigu că va putea întra în posesia acsteia, iar în acest caz portarul execută așa numita „boxare” a mingii, fie schimbând direcție spre în afara terenului, fie cu întoarcerea balonului în teren. După cum s-a menționat mai sus „boxarea mingii” poate fi efectuată cu o mână sau cu ambele mâini, de regulă mâinile fiind strânse în pumni, toate acestea fiind posibil de îndeplinit din poziție statică sau în mișcare, fie direct din față, fie de sus, fie prin plonjon lateral etc.

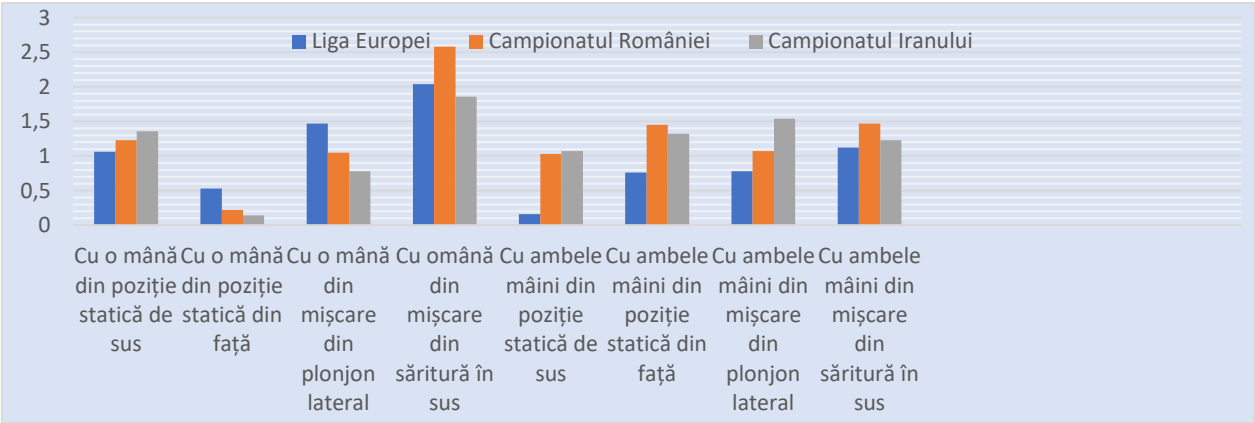


Fig. 2.32. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

Dacă e să analizăm „boxarea mingii” cu o mână din pozție statică, acest lucru se întâmplă destul de rar, indiferent de nivelul competiției, asfel, „boxarea cu o mână de sus” din pozție statică în mediu din cele zece jocuri examinate, acest procedeu s-a aplicat doar în jur de 1,06, în competițiile Ligii Europei, 1,23 în cadrul Campionatulu României și 1,36 în Campionatul Iranului. Și mai rar a fos folosit procedeul „boxarea mingii cu o mână” din poziția statică din față, unde media la cele trei competiții a fost de aproximativ 0,14 în cadrul Campionatului Iranului și 0,53 în cadrul Ligii Europei, adică au fost mieciuri unde acest procedeu n-a fost executat nici o dată.

Cel de-al doilea procedeu de „boxare” cu o mână din mișcare a fost ceva mai frecvent aplicat, iarăși în funcție de situațiile de joc create în zona de acțiune a portarului. Astfel „boxarea cu ambele mâini” din plonjon lateral în mediu a fost executată de 1,47 ori în cazul Ligii Europei, 1,05 ori în cazull Campionatului României și 0,78 ori în cazul Campionatului Iranului. Aici se observă o tendință ușoară de creștere a numărului de astfel de execuții în funcție de nivelul competițiilor, astfel, cu cât nivelul competițional este mai înalt, cu atât acest procedeu este folosit mai frecvent și invers.

Următoarele două procedee de boxare a mingii sunt cele cu ambele mâini din poziție statică și din mișcare, ambele la rândul său fiind devizate de sus, din față, din plonjon și prin săritură.

Analizând rezultatele executării „boxării mingii” cu ambele mâini din poziție statică de sus, indiferent de nivelul competițional, acest procedeu în mediu a fost executat de 0,16 ori în cadrul competițiilor Ligii Europei, 1,03 ori în cadrul Campionatului României și de 1,07 ori în cadrul Campionatului Iranuilui. Deși, există o mică tendință spre creșterea numărului de astfel de execuții atunci când nivelul competițional este mai scăzut, numărul acestora fiind unul în descreștere.

Aproximativ aceiași tendință se observă și în cazul executării procedeului „boxarea mingii” cu ambele mâini din poziție statică din față, unde media executării acestui procedeu a fost de 0,76 ori în cadrul competițiilor Ligii Europei, 1,45 ori în cazul Campionatului României și 1,32 ori în cadrul Campionatului Iranului.

Nu cu mult diferă reezultatele „boxării mingii” cu ambele mâini din mișcare, în cazul nostru, din plonjon lateral, unde portarii din Liga Europei în medie au executat procedeul dat de 0,78 ori, cei din Campionatul României – 1,07 ori și cei din Campionatul Iranului de 1,54 ori. Se observă o tendință de creșere a numărului de astfel de execuții, odată cu scăderea nivelului competițional, deși diferențele sunt destul de nesemnificative.

Ceva mai pronunțate sunt rezultatele boxării mingii” cu ambele mâini din mișcare prin efectuarea săriturii în sus, acest lucru fiind posibil atunci când loviturile au fost executate pe spațiul porții în partea de sus a acesteia. În cele mai dese cazuri acest procedeu permite trimiterea balonului peste poartă după care urmează lovitura de colț. Ca număr de execuții a „boxării” cu ambele mâini prin efectuarea săriturii în sus în cazul Ligii Europei portarii efectuau în mediu 1,12 „boxări” în cdrul Campionatului României – 1,47 și în cadrul Campionatului Iranului – 1,23 „boxări” de acest tip.

Ceva mai mic este numărul de „boxări” ale mingii cu ambele mâini prin efectarea săriturii în lateral, adică prin plonjon, unde în mediu portarii din Liga Europei executau 0,78 „boxări”, în cadrul Campionatului României – 1,07 și în cadrul Campionatului Iranului – 1,54 de astfel de procedee.

Dacă să analizăm execuțiile ambelor procedee tehnice, ca și în cele mai frecvente cazuri, nu se observă o tendință clară a numărului de execuții a diferiror procedee tehnice în dependență de nivelul competițional, deși există și cazuri de acest gen, însă ele nu sunt destul de frecvente. Astfel, numărul de execuții ce țin de „boxarea mingii” poate fi diferit în funcție de mai mulți factori amintiți anterior, aici fiind vorba de miza jocului, motivația jucătorilor, situația din clasamentul competițiilor, scorul jocului etc.

Ultimul element de joc al fotbaliștilor pe postul de portar supus analizei afost „repunerea mingii în joc”, acest element fiind posibil de executat atât cu piciorul, cât și cu mâinile (tabelul 2.5., figura 2.33.).

Tabelul 2.5. Numărul de execuții a procedeului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	Variante procedee	Forumuri competiționale		
		Liga Europei	Campionatul României	Campionatul Iranului
Cu mâna	La distanțe mici	2,35	3,17	3,26
	La distanțe mari	3,28	2,57	3,06
Cu piciorul	Din careul de 6m	4,78	5,73	4,89
	Din joc	7,15	5,23	4,52
Total		**17,56**	**16,70**	**15,73**

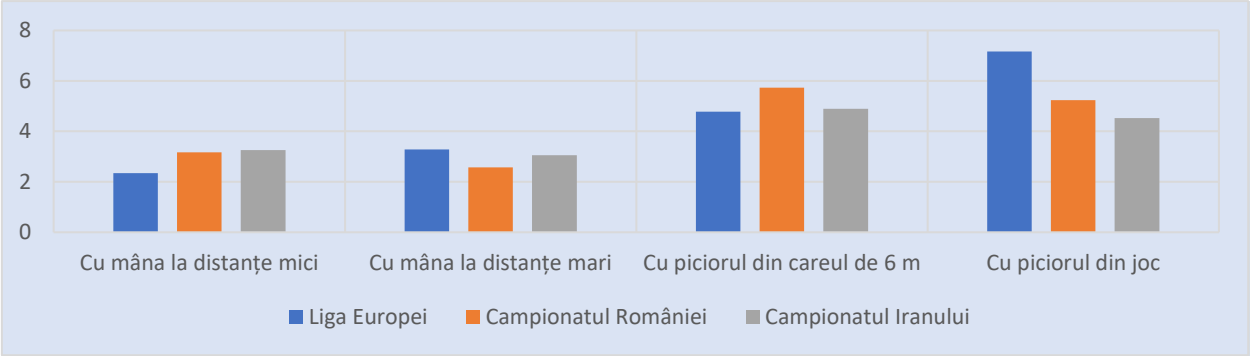


Fig. 2.33. Numărul de execuții a elementului „repunerea mingii în joc” de către jucătorii pe postul de portar

Analizând jocurile din diferite competiții analizate de noi s-a demonstrat faptul că la toate nivelele există o tendință clară de implcare a portarilor în joc ca și jucător pe funcția de fundaș, în mod special atunci când se pune presiune pe apărarea echipei, iar aceasta deseori este nevoită să folosească pasa înapoi la portar, iar acesta urmează s-o introducă în joc. În acest caz portarul trebuie să fie capabil să poată pasa coechipierului cu precizie, să dezbată mingea în teren cu precizie, adică să îndeplinească pe deăplin funcțiile unui apărător.

Conform datelor din tabelul 2.5. portarul poate întrodice mingea în joc, în cea mai mare parte, prin aplicarea a două procedee de bază, acestea fiind introducerea mingii în joc cu mâna, sau cu piciorul. În primul caz portarii folosesc procedeul dat atunci când intră în posesesia mingii, adică mingea este prinsă și în al doilea caz, atunci când mingea este introdusă după ce aceasta a părăsit suprafața terenului prin linia de față, în acest caz mingea se se îîntroduce din poziția standard din careul de 6 metri. Un alt caz de întroducere a mingii cu piciorul este atunci când mingea a fost întoarsă portarului de către un jucător de teren, iar în cazul dat portarul nu poate întra în posesia mingii decât jucând-o cu piciorul, îndeplinind funcția de apărător.

Dacă e să analizăm introducerea mingii în joc cu mâna, observăm că aici portarul are câteva opțiuni, iar cele mai frecvente din ele fiind întroducerea mingii jucătorului ce se află la distanță

mică, adică în regiunea a 10-15 metri, sau întroducând mingea jucătorului său la o distanță de 30-40 metri și mai mult, aceasta considerându-se la distanțe mari. În primul caz numărul acestui tip de intervenții în medie în cadrul ligii Europei a fost folosit de 2,35 ori, cu puțină creștere în cazul Campionatului României – 3,17 ori și Campioonatului Iranului -3,26 ori.

Deseori portarul este nevoit să întroducă mingea în joc în cazurile când aceasta părăsește terenul prin linia de față și acesta urmează s-o întroducă în joc din poziție standard de la careul de 6 metri. Media numărului la astfel de acțiuni este în jur de 4,78 în cadrul Ligii Europei și corespunzător 3,17 în Campionatul României și 4,89 în Campionatul Iranului. În cazul dat nu se observă o legitate a jocului portarului, sau a echipelor, indiferent de nivelul competiției sportive.

După cum am menționat mai sus, în ultimul timp în jocul de fotbal, în special la seniori, tot mai des portarul este implicat în calitate de ultim apărător și acesta participă la joc ca și jucător de teren pe funcție dată. Cel mai frecvent acest lucru se întâmplă la echipele cu un nivel sporit al pregătirii sportive. Spre exemplu în cadrul competițiilor Ligii Europei, în mediu portarul joacă mingea, sau o întroduce în joc cu piciorul de 7,15 ori, în cadrul Campionatului României – 5,23 ori, iar în cadrul Campionatului Iranului – 4,52 ori. Prin urmare, cu cât nivelul competițiilor este mai înalt cu atât mai des se aplică acest procedeu de joc al portarilor. De fapt aici mai intervin și alți factori care impun echipele să joace din apărare, dacă ne referim la condițiile când o echipă sau alta este limitată în timp, iar scorul nu este favorabil pentru aceștia, atunci când o achipă sau alta doresc să „înghețe" scorul, iar echipa adversă îi atacă permanent, atunci jucătorii apărători sunt puși în situația când sunt nevoiți să întoarcă mingea portarului pentru a crea prioritate de jucători în apărare. Acest lucru mai rar se întâmplă la echipele cu un nivel mai scăzut al măiestriei sportive, aceștea trecând imediat la acțiuni de atac, fără să întoarcă mingea portarului, sau să facă mai rar acest lucru.

Reiterăm, că chiar dacă există și unele legități ce țin de modalitatea de intervenție a portarilor în jocul de fotbal, în mare parte acțiunile acestora depind de situațțile de joc, de scorul jocului, de miza acestuia și alți factori.

2.5.Cocluzii la capitolul 2

În urma desfășurării experimentului constatativ au fost formulate următoarele concluzii particulare:

- Analizând opiniile specialiștilor privind pregătirea fotbaliștilor seniori pe postul de portar s-a constatat că majoritatea dintre aceștia sunt de părerea că portarii trebuire să dispună de un plan separat de pregătire, de care s-ar ocupa un specialit specializat în acest sens.
- Majoritatea specialiștilor consideră că fotbaliștii pe postul de portar trebuie să fie jucători cu cele mai performante calități somatice și motrice, destul de siguri în acțiunile sale, iar acest lucru v-a da încredere echipei în acțiunile sale, atât în apărare, cât și în atac.

- 85% dintre specialiștii supuși anchetării consideră că la etapa actuală este absolut necesar aplicarea în pregătirea portarilor în jocul de fotnal a aparatelor digitale, atât în sistemul de pregătire, cât și în competiții aficiale.
- Peste 50% dintre specialiști susțin că sunt cunoscuți cu Softul GPEXE, însă recunosc că îl aplică destul de rar, în mare parte îl foloses în pregătirea jucătorilor de teren și mai puțin, sau aproape deloc în pregătirea jucătorilor pe postul de portar.
- Analizând acțiunile fotbaliștilor pe postul de portar a fost elaborată o clasificare a acestora, care permite antrenorului să-și elaboreze un plan concret de activități privind pregătirea portarilor în jocul de fotbal.
- Clasificarea elaborată nu pretinde a fi una definitivă, aceasta poate fi completată și modernizată în funcție de scopul și obiectivele planificate de antrenori.
- Analiza acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar a scos în evidență faptul că numărul și calitatea executării acestora depinde de mai mulți factori cum ar fi: nivelul competițiilor, motivarea jucătorilor, scopul și obiectivele echipelor, scorul meciurilor etc.
- În conformitate cu rezultatele analizei acțiunilor portarilor în jocul de fotbal s-a stabilit, că portarii sunt jucătorii care trebuie să fie capabili să evoluieze atât ca jucător pe postul de portar, cât și ca jucător de teren.
- Analiza celor mai reprezentative competiții de fotbal au demonstrat că jucătorii pe postul de portar tot mai mult sunt implicați în acțiunile de pregătire și realizare a atacurilor și a contraatacurilor unde aceștea sunt obligați să acționeze ca jucători de teren.
- Rezultatele analizei jocurilor oficiale a demonstrat, că la etapa actuală a crescut esențial viteza de joc, iar acest lucru impune jucătorii pe postul de portar tot mai des să dezbată sau să devieze mingile îndreptate spre poartă cu viteză foarte mare și tot mai rar să între în posesia mingii prin prinderea acesteia cu mâinile.

3. VALIDAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI APLICĂRII SOFTULUI GPEXE ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR PE POSTUL DE PORTAR

3.1. Conținutul programului experimental de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea softului GPEXE

Pregătirea portarilor de fotbal este o componentă cheie a capacităților defensive ale oricărei echipe, iar siguranța în acțiunile sale sporesc și întăresc forța de luptă a întregii echipe. Portarul joacă în zona cea mai fierbinte din fața porții, unde lupta dintre atacatori și apărători își atinge limita. Toate componentele abilității jucătorului de fotbal trebuie să corespundă anumitor standarde, unde aceștia trebuie să fie bine pregătiți atletic, înalți ca talie, cu o deosebită detentă, ceea ce îi oferă avantaje deosebite atunci când joacă în suprafața de pedeapsă, să poată trece înaintea adversarului, să oprească și să prindă mingea în orice poziție, sau s-o dezbată prin orice procedeu.

Jucătorul pe post de portar trebuie să aibă brațele și mâinile puternice să fie capabili să dezbată mingea peste bara transversală, sau s-o direcționeze pe lângă stâlpul lateral. Un portar trebuie să poată alege poziția potrivită în poartă, să joace cu încredere la ieșiri, să organizeze apărarea în fața porții și să lanseze rapid un contraatac. Experiența arată că portarii buni sunt și buni jucători de teren, iar acest lucru îi ajută să dirijeze apărarea echipei cu multă încredere.

Pe parcursul pregătirii multianuale, conținutul pregătii portarilor diferă foarte mult de conținutul pregătirii jucătorilor din teren. Acesta depinde, în primul rând, de cerințele față de calitățile motrice ale jucătorilor pe postul de portar. Portarul trebuie să fie capabil să combine cu succes funcțiile de jucător din teren și să-și îndeplinească în același timp funcțiile sale specifice de portar, unde trebuie să demonstreze calități motrice de excepție, să aibă o viziune tactică performantă, să fie capabil să conducă cu jocul în defensivă.

Măiestria unui portar, alături de calitățile sale fizice, este determinată și de caracteristicile sale psihologice. Forța sa interioară mare, dorința și voința de a învinge determină disponibilitatea portarului de a înfrunta adversarul în lupte aprinse în fața porții. Decizia în acțiunile unui portar este imposibilă fără o analiză rapidă a situației și a intențiilor adversarilor. De asemenea, estre important ca portarul să nu se angajeze în nici o acțiune, care să ducă la punerea în pericol a porții pe care o apără.

Calmul și atenția îl ajută pe portar să se orienteze instantaneu și să aleagă poziția potrivită. În ciuda abundenței de evenimente sub influența cărora se află, portarul trebuie să se concentreze asupra principalului lucru – apărarea porții. Un portar de înaltă calitate insuflă un sentiment de încredere tuturor jucătorilor din echipă. Acesta fiind calm și stăpân pe sine, performanța sa nu ar

trebui să depindă de starea sa de spirit. Portarul este mai puțin afectat decât alții de eșecurile din timpul jocului și de reacțiile negative ale spectatorilor, acesta fiind mereu gata de luptă.

Atunci când ne referim la pregătirea jucătorilor de fotbal pe postul de portar, se va ține cont de următoarele momente:

- Specificarea clară a conținutului pregătirii sportive, aici fiind vorba despre mijloacele aplicate ca volum și intensitate.
- Respectarea standardelor pregătirii sportive la orice etapă de pregătire.

Ca și jucătorii din teren, antrenamentul sportiv al celor de pe postul de portar are conținutul său specific, iar de procesul de pregătire al acestora se ocupă antrenori specializați pe postul de portar. Ca și în celelalte probe sportive antrenamentul sportiv al portarilor în jocul de fotbal se axează pe componentele de bază ale antrenamentului sportiv, cum ar fi pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică și pregătirea teoretică (psihologică). În cazul portarilor mai intervine și pregătirea integrală, adică pregătirea cu întreaga echipă, dat fiind faptul că în ultimii ani portarii tot mai mult sunt implicați în jocul echipei ca jucător de teren, unde trebuie să aibă aceleași abilități ca și jucătorii din teren.

Actualmente există mai multe metodologii de pregătire sportivă eficientă a fotbaliștilor, indiferent de vârsta acestora și nivelul de pregătire al lor. Totuși, în ultimul timp, de o bună popularitate se bucură programul specializat digital GPEXE, care reprezintă o nouă generație de înregistrare a acțiunilor jucătorilor în jocul de fotbal și nu numai.

În cadrul programului experimental toți fotbaliștii pe postul de portar incluși în experimentul pedagogic cu durata de un an competițional, au folosit softul GPEXE, atât în perioada de pregătire, cât și în perioadele competiționale și de refacere. Metodologia dată are mai multe priorități, printre care cele mai avantajoase sunt:

- operativitatea informației despre acțiunile portarului în timpul meciului;
- numărul acțiunilor efectuate de portar în regim online;
- durata efortului fizic;
- exprimarea grafică a acțiunilor de joc ale portarului.

Toată informația a fost stocată pe un calculator, care a fost prelucrată statistic, iar antrenorul avea posibilitatea să intervină în orice moment în procesul de instruire a portarilor. Acest lucru a permis dirijarea procesului de antrenament al portarilor și intervenția acestora ori de câte ori era necesar.

Vorbind despre volumul orelor pentru pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar, în programul de pregătire, ne-am axat pe mai multe tipuri de pregătire, acordând un număr de ore

pentru fiecare, în funcție de competițiile planificate pentru anul experimental, de nivelul pregătirii sportive a portarilor incluși în experimentul pedagogici și alți factori obiectivi (tabelul 3.1.).

Tabelul 3.1. Repartizarea orelor de antrenament al jucătorilor pe postul de portar pentru un an calendaristic

Nr. or.	Tipurile de pregătire	Total ore	Lunile											
			09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Pregătirea fizică	152	12	12	12	12	16	12	12	12	12	12	16	12
2.	Pregătirea tactică	158	16	16	16	16	0	14	16	16	16	16	0	16
3.	Pregătirea tehnică	100	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10
4.	Pregătirea teoretică și psihologică	50	6	6	6	6	0	6	4	4	4	4	0	4
5.	Pregătirea integrală	242	24	24	24	24	0	26	26	24	24	24	0	22
6.	Participare la competiții	74	8	8	8	8	0	4	6	8	8	8	0	8
7.	Măsuri de reabilitare	40	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4
8.	Testări	12	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
Total ore		828	84	80	80	80	16	80	78	78	78	78	16	80

Astfel, numărul total de ore pentru pregătirea jucătorilor pe postul de portar în mediu a fost de circa 800-830 ore pe perioada unui an competițional. Conform tabelului de mai sus toate orele au fost repartizate conform factorilor antrenamentului sportiv, tot aici fiind preconizate anumite ore pentru participarea la competiții , măsuri de reabilitare și refacere, testări și altele. Numărul acestora de la o lună la alta poate varia în funcție de mai mulți factori, care pot interveni pe parcursul anului competițional, aici fiind vorba de planificare unor competiții suplimentare de starea și nivelul pregătirii sportive a portarilor, de diferite traume și altele. Adică numărul de ore prevăzut pentru fiecare microciclu sau mezociclu poate varia în funcție de factorii numiți mai sus și nu numai.

Conform datelor mai multor specialiști din domeniul fotbalului, pregătirea jucătorilor pe postul de portar poate fi realizată pe două căi, folosind atât pregătirea individualizată, cu mijloace specifice pentru postul de portar, precum și pregătirea portarului în cadrul echipei (tabelul 3.2.), dat fiind faptul că portarul deseori este obligat să îndeplinească funcțiile jucătorului de pe teren, unde acesta este înzestrat de regulament cu mai multe posibilități de a juca mingea, inclusiv și cu mâinile, sau orice parte a corpului. În cazurile când acesta părăsește careul de 16 metri el este obligat să acționeze ca și jucător de teren, unde posibilitățile sale regulamentare sunt aceleași ca și al celorlalți jucători, fiind nevoit să joace mingea doar cu picioarele.

Tabelul 3.2. Raportul timpului de pregătire individuală și în echipă a portarilor, %

Etapele și ciclurile de pregătire		Pregătirea individuală	Pregătirea în echipă
Etapa pregătitoare	1-ul microciclu săptămânal	30	70
	2-lea microciclu săptămânal	30	70
Etapa precompetițională	1-ul microciclu săptămânal	40	60
	2-lea microciclu săptămânal	40	60
Etapa competițională	1-ul microciclu săptămânal	35	65
	1-ul microciclu săptămânal	35	65
Media în %		30	70

Așa cum antrenamentul sportiv este divizat în etape de pregătire, acestora la rândul său le revin anumite microcicluri săptămânale, unde sunt planificate un număr concret de ore pentru fiecare tip de pregătire.

Așa spre exemplu, perioada pregătitoare a echipelor de performanță este destul de scurtă din punct de vedere al timpului și variază de la 4 la 6 săptămâni. Specificul activității competitive a portarilor, caracterul individual al principalelor lor acțiuni tehnice și tactice au determinat accentul metodologic pe individualizarea pregătirii sportive a portarilor la toate perioadele de pregătire.

Astfel, conform tabelului 3.2. se observă clar tendința pregătirii individuale și în echipă a jucătorilor pe postul de portar, unde odată cu trecerea de la etapa pregătitoare, la etapa precompetițională apoi la cea competițională. Dacă la etapa pregătitoare raportul pregătirii individuale și în echipă era 30 la 70%, apoi în etapa precompetițională acest raport era de 40 la 60%, iar în cea competițională – 35 la 65%.

Din datele prezentate în tabelele de mai sus reiese clar că pregătirea individuală a unui portar în programul experimental presupune un accent pe dezvoltarea calităților motrice specifice portarului. Aceasta cuprinde pregătirea tehnică și tactică individuală inclusă în prima etapă, refacerea și dezvoltarea abilităților tehnice de bază de prindere și lovire a mingii și repunerea mingii în joc cu mâinile și picioarele. În continuare, în pregătirea tehnică și tactică individuală, accentul se va muta pe îmbunătățirea abilităților tehnice în situații de joc, care presupune efectuarea unor tehnici sub stricte restricții spațio-temporale în combinații succesive: prinderea - introducerea mingii, lovirea cu piciorul - lovirea (prinderea) mingii cu mâinile etc.

Conținutul principal al antrenamentului individual constă în sarcini generale de pregătire fizică la prima etapă (pregătitoare generală). Aceasta este, în primul rând, dezvoltarea celei mai importante calități a flexibilității pentru un portar de fotbal în toate manifestările sale. La a doua etapă (pregătitoare specială), accentul se îndreaptă către pregătirea fizică specială. Antrenamentul de forță pe simulatoare este important aici, ocupând până la 20% din timpul de antrenament

individual al portarului în această etapă. Antrenamentul de forță pe simulatoare va permite să se pună o bază solidă pentru îmbunătățirea în continuare a abilităților tehnice și tactice și să se mențină corpul portarului în condiția fizică necesară pe întreaga perioadă competițională.

Antrenamentul în echipă pentru portari include în principal antrenament de alergare, care vizează creșterea performanței aerobe a corpului, o varietate de alergări de fond, alergare repetată cu intensitate moderată etc. Pregătirea în echipă a unui portar în perioada pregătitoare vizează în primul rând rezolvarea problemelor pregătirii fizice și tehnico-tactice speciale.

În perioada competițională ponderea antrenamentului individual în volumul total al muncii de pregătire a portarilor rămâne la un nivel destul de ridicat, în jur de 35%. Dacă luăm în considerare structura acestui antrenament, atunci este în primul rând îmbunătățirea acțiunilor tehnice și tactice individuale (60% din volumul sarcinilor individuale), antrenamentul influențează pentru rezolvarea celei de-a doua probleme, se recomandă utilizarea diferitelor opțiuni pentru antrenamentul de forță folosind simulatoare, sau alte mijloace. Ponderea antrenamentului în echipă în perioada competițională crește în continuare față de etapa pregătitoare specială, ajungând până la 65% din încărcătura totală de antrenament. În pregătirea în echipă a portarilor în această perioadă, trebuie rezolvate sarcinile de îmbunătățire a elementelor de interacțiune dintre portar și jucătorii de teren în cadrul anumitor formațiuni tactice de atac și defensive.

Mai mult, atunci când este vorba despre pregătirea pe etape și mezocicluri, vom propune o repartizare concretă a mijloacelor pregătirii sportive a portarilor prin prisma mezocilulrilor săptămânale cu indicarea tipului, volumului și durata efortului fizic.

În cadrul experimentului formativ a fost realizat și un plan anual de pregătire a portarilor în jocul de fotbal, reieșind din calendarul competițional al echipelor din Campionatul Iranului pentru anul 2023-2024. Planificarea dată este una de tip standard, unica diferență este că pe parcursul pregătirii sportive a portarilor a fost aplicat softul digital GPEXE (tabelul 3.3.).

În programul experimental se regăsesc și microciclurile săptămânale cu conținutul mijloacelor de pregătire a portarilor în jocul de fotbal (tabelul 3.4.- 3.6.).

Conform datelor din tabelele 3.3.-3.5. acestea conțin o recomandare clară - procesul de pregătire a portarilor de înaltă calificare ar trebui individualizat în mare măsură.

În microciclurile experimentale pe care le-am dezvoltat, ponderea antrenamentului individual crește treptat până la 40% din timpul total de pregătire. O astfel de distribuție a orelor rezultă din analiza activității competiționale tehnico-tactice a portarilor, care are un caracter specific pronunțat (în comparație cu activități similare ale jucătorilor din teren), necesitând o atenție corespunzătoare în munca de antrenament.

<table>
<tr><th colspan="50">Tabelul 3.3. Plan annual de pregătire</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Obiective</td><td colspan="4">Performanța</td><td colspan="4">Teste/bare muri</td><td colspan="10">Pregătirea fizică</td><td colspan="12">Pregătirea tehnică</td><td colspan="9">Pregătirea tactică</td><td colspan="9">Pregătirea tepretică/psihologică</td></tr>
<tr><td colspan="4">1. Locul1-3
2. Crearea unei echipe profesionale</td><td colspan="4">1. Fizice
2. Motrie
3. Tehnice,
4. Psihologice</td><td colspan="10">1.Dezvoltarea forței generală și specifice.
2.Dezvoltarea vitezei generală și specifice.
3.Dezvoltarea rezistenței generală și specifice.
4.Dezvoltarea supleței
5. Dezvoltarea îndemânării</td><td colspan="12">1. Optimizarea tehnicii individuale.
2. Optimizarea tehnicii prinderii mingii
3. Optimizarea dezbaterii mingii
4. Optimizarea blocării mingii
5.Optimizarea devierii mingii</td><td colspan="9">1. Alegerea corectă a locului la loviturile standard
2. Perfecționarea ieșirii din poartă la mingile înalte
3.Întroducerea mingii în joc cu mâna
4.Dirijarea jocului în apărare</td><td colspan="9">1. Dezv. încrederii în sine
2. Responsabilizarea individuală a portarului
3. Îmbunătățirea concentrării mentale 4. Insuflarea încrederii partenerilor</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Date</td><td>Lunile</td><td colspan="4">Iulie</td><td colspan="4">August</td><td colspan="4">Septembrie</td><td colspan="4">Octombrie</td><td colspan="4">Noiembrie</td><td colspan="5">Decembrie</td><td colspan="4">Ianuarie</td><td colspan="5">Februarie</td><td colspan="4">Martie</td><td colspan="3">Aprilie</td><td colspan="4">Mai</td><td colspan="3">Iunie</td></tr>
<tr><td>Macrocicluri</td><td colspan="20">1</td><td colspan="28">2</td></tr>
<tr><td>Mezocicluri</td><td colspan="2">1</td><td colspan="6">2</td><td colspan="12">3</td><td>1</td><td colspan="3">2</td><td colspan="24">3</td></tr>
<tr><td>Microcicluri</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td><td>43</td><td>44</td><td>45</td><td>46</td><td>47</td><td>48</td></tr>
<tr><td>Zilele</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Com petit</td><td>Interne</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="12">Tur</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="18">Retur</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Internaționale</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Perioadele</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">Pregătitoare</td><td colspan="12">Competițională</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Pregătitoare</td><td colspan="18">Competițională</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Caltățile motrice</td><td>Forța</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="3">Forța enerală</td><td colspan="3">Forța specifică</td><td colspan="12">Adaptaarea fiziologică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Forța specifică</td><td colspan="18">Adaptaarea fiziologică</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Viteza</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="3">Viteza de deplasare</td><td colspan="3">Viteza de reacție</td><td colspan="12">Menținerea capacității de viteză</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Viteza de reacție</td><td colspan="18">Menținerea capacității de viteză</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Rezistență</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="3">Rezistența enerală</td><td colspan="3">Rezistența specifică</td><td colspan="12">Menținerea capacității de rezistență specifică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Rezistența specifică</td><td colspan="18">Menținerea capacității de rezistență specifică</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Spulețea</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="3">Supletea enerală</td><td colspan="3">Supletea zonală</td><td colspan="12">Menținerea supleței generale și specifice</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Supletea zonală</td><td colspan="18">Menținerea supleței generale și specifice</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Îndemânarea</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">Îndemânarea generală</td><td colspan="12">Menținerea îndemânării specifice</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">Îndemânarea generală</td><td colspan="18">Menținerea îndemânării specifice</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Factori AS</td><td>Pregătirea fizică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">60%</td><td colspan="12">20%</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">60%</td><td colspan="18">20%</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Pregătirea tehnică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">30%</td><td colspan="12">10%</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">30%</td><td colspan="18">10%</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Pregătirea tactică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">5%</td><td colspan="12">60%</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">5%</td><td colspan="18">60%</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td>Pregătirea teoretică/psihologică</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="6">5%</td><td colspan="12">10%</td><td colspan="2">Refacere</td><td colspan="4">5%</td><td colspan="18">10%</td><td colspan="4">Refacere</td></tr>
<tr><td colspan="2">Volum antrtenament</td><td>60</td><td>60</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>60</td><td>60</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>120</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>90</td><td>60</td><td>60</td><td>60</td><td>60</td></tr>
<tr><td colspan="2">Intensitate antrenament, %</td><td colspan="2">50-60</td><td colspan="6">90-95</td><td colspan="12">85-90</td><td colspan="2">50-60</td><td colspan="4">90-95</td><td colspan="18">85-90</td><td colspan="4">50-60</td></tr>
<tr><td colspan="2">Testări</td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Control Medical</td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Tabelul 3.4.Conținutul Microciclului săptămânal
Perioada pregătitoare

Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea individuală a portarului	Cros, Exerciții de dezvoltare fizică generală simple	Aerob Anaerob	Mic Mic	80 мин. 20 мин.
	II	Pregătirea fizică specială a portarului (PFSP) Acțiuni tactice colective în echipă	Exerciții cu alergări și sărituri, Exerciții simple sub formă de joc	Aerob-anaerob	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
2-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică individuală a portarului (PFIP)	Exerciții simple în alergare și în forță, Exerciții Stretcing	Аэробно-анаэробная Aerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Acțiuni tactice colective (lucrul în echipă)	Exerciții cu grad sporit de coordonare a mișcărilor, Exerciții simple pe terenuri reduse	Аэробно-анаэробная Аэробно-анаэробная	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
3-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică individuală a portarului	Exerciții ciclice, Exerciții acrobatice cu un grad mediu de coordonare	Aerob Aerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică individuală	Exerciții la coordonare și pentru forță, Exerciții individuale pe teren redus	Aerob -anaerob, Anaerob	Mediu Mare	35 мин. 85 мин.

4-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică individuală a portarului	Exerciții cu alergări și sărituri (antrenament cu intervale) Exerciții stretcing	Aerob -anaerob, Anaerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Acțiuni tehnico-tactice individuale	Antrenament în circuit, Acțiuni pe echipă în atac și apărare	Anaerob Pregătirea complexă PFS	Mediu Mare	35 мин. 95 мин.
5-a zi	I	Pregătirea individuală a portarului PFG (lucrul în echipă)	Exerciții acrobatice cu un nivel mediu de coordonare, Exerciții ciclice	Aerob Aerob-anaerob	Mic Mediu	20 мин. 70 мин.
	II	PFSP PFS (lucrul în echipă)	Exerciții cu alergări și sărituri, Exerciții speciale sub formă de joc	Aerob Aerob-anaerob	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
6-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) PFI	Exerciții în alergare și în forță, Exerciții Stretcing	Aerob Aerob-anaerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Acțiuni tactice în echipă (antrenament pe echipe)	Exerciții cu sărituri cu mingea, Exerciții sub formă de joc cu efectiv redus	Aerob-anaerob Aerob-anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

Tabelul 3.5.Conținutul Microciclului săptămânal

Perioada precompetițională

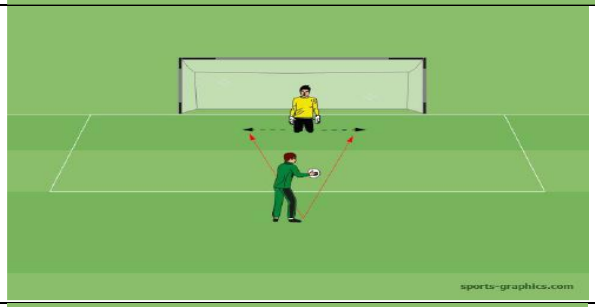
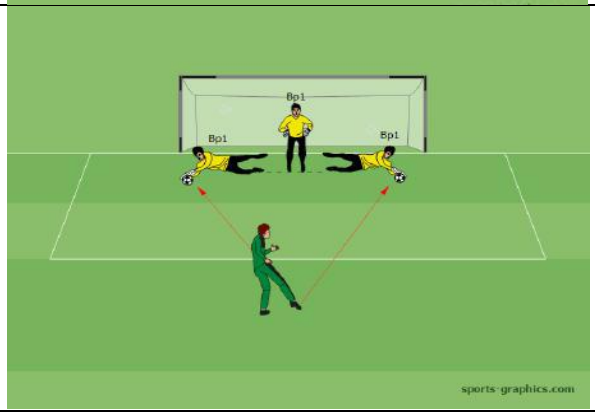
Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	PFSP PFS (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing Exerciții cu grad sporit de coordonare cu mingea, Exerciții de forță combinate cu elemente de îndemânare specială	Aerob, Aerob, Aerob-anaerob	Mediu Mic Mediu	20 мин. 20 мин. 75 мин.
	II	Pregătirea tehnico-tactică a portarului, Acțiuni tactice în echipă (lucrul în echipă)	Exerciții din tehnica de joc Atac pozițional, Apărarea activă	Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
2-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică integrală a portarilor (PFIP)	Exerciții de forță la aparate, Exerciții Stretcing	Anaerob, Aerob	Mediu Mic	75 мин. 20 мин.
	II	Pregătirea tehnico-tactică specială a portarilor (PTTSP) Acțiuni tactice colective (lucrul în echipă)	Exerciții cu acțiuni tactice ale echipei, Exerciții sub formă de joc cu efectiv redus	Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
3-a zi	I	PFS (Lucrul în echipă) PFI	Exerciții de forță, Exerciții Stretcing	Aerob, -anaerob, Aerob,	Mediu Mic	60 мин. 15 мин.

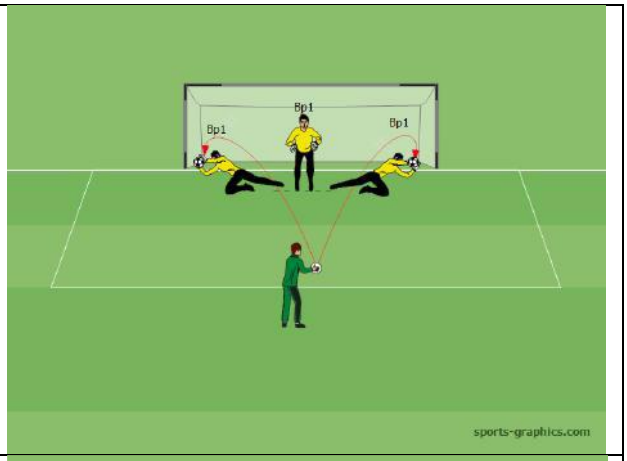
	II	PTTSP Pregătirea tehnico-tactică a echipei (Joc cu sarcini)	Exerciții tehnice speciale, Acțiuni tactice individuale în atac și apărare	Aerob-anaerob Aerob -anaerob	Mediu Mare	30 мин. 90 мин.
4-a zi	I	PFG (Lucrul în echipă) PGI	Exerciții de forță la aparate, Exerciții Stretcing	Aerob, -anaerob, Aerob,	Mediu Mic	60 мин. 20 мин.
	II	PTTSP Acțiuni tehnico-tactice colective în apărare	Exerciții tehnice speciale, Apărarea în zonă	Aerob, Aerob	Mic Mic	30 мин. 90 мин.
5-a zi	I	PFSP Pregătirea tehnico-tactică (Lucrul în echipă)	Exerciții de forță cu grad sporit de coordonare Exerciții Stretcing, Acțiuni din situații standard	Aerob-anaerob Aerob, Aerob -anaerob	Mare Mic Mediu	20 мин. 15 мин. 90 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică colectivă (Lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții sub formă de sărituri, Exerciții speciale sub formă de joc, Atac pozițional, Apărarea în zonă	Aerob, Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mic Mediu, Mediu	20 мин. 30 мин. 90 мин.
6-a zi	I	PTT (Lucrul în echipă) PIP	Exerciții simple sub formă de joc, Exerciții Stretcing, Exerciții tactice speciale	Aerob-anaerob, Aerob, Aerob -anaerob	Mediu Mic Mediu	75 мин. 15 мин. 30 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică colectivă (Joc de verificare)	Exerciții cu sărituri cu mingea, Exerciții Stretcing, Acțiuni de atac și apărare cu efectiv numeros	Aerob-anaerob, Aerob, Aerob -anaerob	Mediu Mic Mare	30 мин. 15 мин. 90 мин.
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

Tabelul 3.6.Conținutul Microciclului săptămânal
Perioada competițională

Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	Pregătirea integrală a portarilor	Exerciții Stretcing, Exerciții ciclice	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 40 мин.
	II	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții sub formă de joc cu grad mediu de dificultate	Aerob-anaerob,	Mediu	75 мин.
2-a zi	I	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții ciclice Exerciții sub formă de joc cu grad sporit de dificultate	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 60 мин.
	II	Pregătirea integrală a portarilor, PTT (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții sub formă de joc cu grad mediu de dificultate	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 60 мин.
3-a zi	I	Pregătirea integrală a portarilor	Exerciții speciale de integrare Exerciții cu grad mediu de dificultate	Aerob,	Mic	15 мин. 40 мин.
	II	Pregătirea integrală, Pregătirea tehnico-tactică în echipă (joc cu sarcini)	Exerciții Stretcing, Acțiuni tehnico-tactice individuale în atac și apărare	Aerob, Aerob-anaerob,	Mediu Mare	20 мин. 90 мин.
4-a zi	I	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții sub formă de joc, Exerciții cu complexitate medie	Aerob-anaerob,	Mediu	45 мин.
5-a zi	Zi de joc					
6-a zi	Zi de joc					
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

Pe parcursul experimentului pedagogic au fost realizate și aplicate în practică proiectele didactice cu conținuturi specifice pregătirii fotbaliștilor seniori pe postul de portar, unul dintre exemple fiind prezentat mai jos, celelalte fiind descrise în detalii în anexele lucrării.

<table>
<tr><td colspan="4">Proiect didactic de antrenament</td></tr>
<tr><td colspan="2">Data</td><td>Ora</td><td>Locul</td></tr>
<tr><td colspan="2">Echipa</td><td>Antrenoul</td><td>Nr. portari</td></tr>
<tr><td colspan="4">Tema: Pefecționarea prinderii mingii din plonjon</td></tr>
<tr><td colspan="2">Timpul: 18.00</td><td colspan="2">Durata: 90 min</td></tr>
<tr><td colspan="4">Inventar: Conuri, mingi, aparataj GPEXE, scărițe</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Partea pregătitoare -20-25 min</td><td>Organizare:
• Mers, alergări cu schimb de direcție și viteză, exerciții pentru cap, gât, brațe, corp, picioare în dinamică.
• Careul de pedeapsa
o Exercițiul de coordonare la scărița, plus prinderea mingii în față.
Antrenorul urmărește:
Poziția de baza, calitatea execuției, tehnica prinderii
Durata: 5-7 min.</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>Organizare:
•Careul de pedeapsa
oPoziția de baza in genunchi - lovitura mingii (sau arunca cu mina) pentru plonjon lateral). 3 serii a câte 10 ori (pauza 2min..)
Antrenorul urmărește:
Tehnica prinderii, tehnica plonjonului
Durata: 8– 10 min.</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>Organizare:
• Careul de pedeapsa
oPoziția de baza in genunchi - lovitura mingii (sau arunca cu mina) pentru plonjon la înălțime medie. 3 serii a câte 10 ori (pauza 2min..)
Antrenorul urmărește:
Tehnica prinderii, tehnica plonjonului
Durata: 8-10 min.</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td></td><td>Organizare: Careul de pedeapsa
•Greutatea corpului este transferat pe piciorul (drept sau stâng), prin care portarul efectuează săritura in lateral. În același timp, întinde mâinile spre minge, portarul prinde balonul in plonjon. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta. Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.)
Durata: 12 min.</td><td colspan="2">  </td></tr>
</table>

Partea de bază	**Organizare**: Careul de pedeapsa • Portarul face numărul necesar de pași, in lateral cu piciorul (dreapta sau stânga), greutatea corpului ușor înainte transferată pe piciorul de împingere, iar portarul efectuează plonjonul. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta. • Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.) **Durata: 12 min.**	
	Prinderea balonului in plonjon in mișcare **Organizare**: Careul de pedeapsa • Rularea mingii de la portar pe teren, mișcarea înainte și înapoi între conuri, plus prinderea mingii in plonjon. Lucrează ambii portari. 3 serii a câte 8 ori (pauza 3min.) Între serie. **Durata: 15 min.**	
	Prinderea balonului in plonjon (înalte) in mișcare • Careul de pedeapsa. Mișcare laterală , face numărul necesar de pași pentru a plonja. 4 seturi x 4 repetări (pauza 3min.) Între serie. **Durata: 15 min.**	
Partea finală	• Alergări, • exerciții de relaxare, • exerciții stretcing, • jocuri cu intensitate redusă. • Analiza jocului. • Planul pentru următorul antrenament.	

Actele normative ce țin de planificarea conținutului pregătirii sportive a portarilor în jocul de fotbal sunt orientative, acestea pot fi modificate și completate în funcție de mai mulți factori, cum ar fi: nivelul pregătirii fizice, numărul de jocuri planificate, condițiile de antrenament și altele.

Acest program a fost implementat pe parcursul unui an calendaristic cu portarii implicați în experimentul pedagogic, iar conținutul integral este prezentat în anexele lucrării (Anexa 2.).

3.2. Analiza calitativă a pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar

Unul dintre obiectivele de bază ale cercetărilor întreprinse a fost scoaterea în evidență a eficienței implementării programului experimental privind calitatea pregătirii fotbaliștilor pe postul de portar. Astfel, în capitolul doi al tezei respective a fost cercetat aportul cantitativ al elementelor și procedeelor tehnice executate de către fotbaliștii pe postul de portar în cadrul unui meci. În cadrul experimentului formativ am urmărit eficiența executării acestora pe plan calitativ, comparând rezultatele inițiale cu cele finale ale portarilor incluși în experimentul pedagogic. Atunci când ne referim la calitatea de joc a fotbaliștilor pe postul de portar avem în vedere numărul de intervenții ale portarilor în diferite situații de joc. În acest sens la începutul și sfârșitul experimentului au fost analizate numărul și tipul de intervenții ale portarilor din cadrul Campionatului Național din Iran, iar acestea au fost analizate din punct de vedere statistic. Experimentul a fost unul de tip longitudinal, adică s-au comparat datele inițiale cu cele finale, pentru a scoate în evidență eficiența implementării programului experimental de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar la nivel de seniori.

Pentru început vom analiza indicii calitativi de execuție a unui dintre cei mai importante procedee de joc al fotbaliștilor pe postul de portar, acesta fiind „prinderea mingii”, aceasta de fapt fiind și funcția de bază a unui jucător pe postul de portar (tabelul 3.7., fig. 3.1.).

Tabelul 3.7. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
Din poziție statică	De sus	1,14 ± 0,33	2,31 ± 0,41	2,21	<0,05
	De jos	1,22 ± 0,32	1,07 ± 0,43	0,28	>0,05
	La brâu	1,12 ± 0,56	1,33 ± 0,64	0,25	>0,05
În dinamică	Din plonjon	1,46 ± 0,37	2,47 ± 0,27	2,20	<0,05
	Din alergare	0,84 ± 0,08	0,96 ± 0,06	1,22	>0,05
	Din săritură	2,32 ± 0,51	4,23 ± 0,67	2,27	<0,05

Conform tabelului 3.1. procedeul „prinderea mingii” poate fi executat din două poziții de bază, acestea fiind din poziția statică și din dinamică, adică în mers, alergare sau săritură. În ambele cazuri noi am divizat acțiunile portarilor încă câte trei variante de execuție pentru fiecare poziție în parte. Astfel, din poziție statică numărul de intervenții ale portarilor este destul de redus într-un meci de fotbal, unde prinderea mingii de sus din poziție statică în mediu la testarea inițială a fost de 1,14 prinderi a mingii.

La sfârșitul experimentului formativ numărul acestora s-a dublat, însă a fost unul la fel de modest atingând o medie de 2,31 prinderi a mingii (Fig. 3.1., 3.2.). Dacă e să comparăm cele două rezultate, inițiale și finale, se observă o creștere semnificativă din punct de vedere statistic doar a procedeului „prinderea mingii din poziție statică de sus” (P<0,05). În rest, numărul de acțiuni ale portarilor, chiar dacă a crescut puțin, diferențele nu sunt semnificative în acest sens. Spre exemplu, în cazul prinderii mingii din poziție statică de jos și de la brâu rezultatele finale, chiar dacă au fost mai mari, diferențele sunt nesemnificative din punct de vedere statistic (P>0,05).

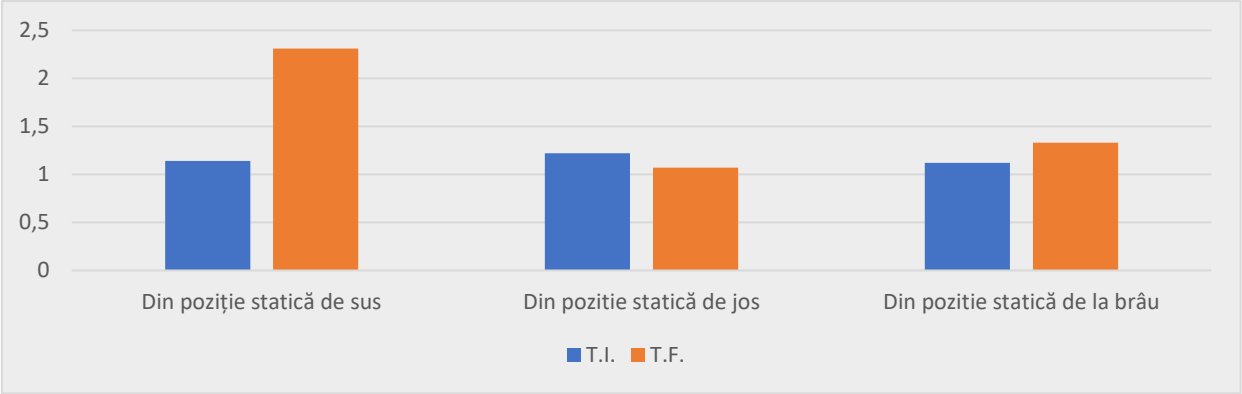


Fig. 3.1. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar din poziție statică

Du diferă prea mult rezultatele în cazul prinderii mingii în dinamică, aici fiind înregistrate trei tipuri de prindere a mingii, acestea fiind prinderea mingii din plonjon, prinderea mingii din alergare și prinderea mingii din săritură (Fig. 3.2.).

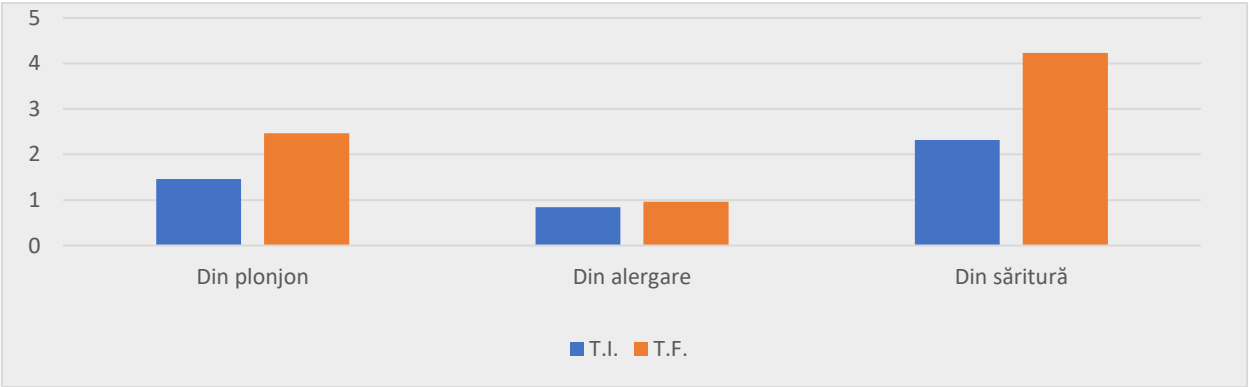


Fig. 3.2. Eficiența execuției elementului „prinderea mingii” de către jucătorii pe postul de portar din dinamică

Dintre cele trei procedee de prindere a mingii din dinamică se observă o creștere semnificativă a numărului de execuții de către portari doar în cazul „prinderii mingii prin săritură”, unde la testarea inițială portarii în mediu executau 2,32 prinderi a mingii, iar la testarea finală

numărul acestora a crescut până la 4,23 prinderi a mingii (P<0,05). Destul de mult a crescut și numărul prinderii mingii din plonjoc, acesta fiind aproape dublu față de testarea inițială, însă calculele statistice au demonstrat că diferența dată nu este una semnificativă din punct de vedere statistic (P>0,05). Același lucru se observă și în cazul prinderii mingii din alergare, unde la testarea inițială în medie portarii au prins mingea de 0,84 ori, iar la testarea finală numărul acestora a crescut până la 0,96 ori (P>0,05).

Astfel, dacă e să analizăm în ansamblu rezultatele prinderii mingii de către jucătorii pe postul de portar, la începutul și sfârșitul experimentului formativ observăm că numărul acestora la finalul experimentului, în cele mai dese cazuri a crescut, însă diferența dintre rezultatele inițiale și cele finale, nu tot timpul au fost semnificative. Aceste rezultate, în mare parte, depind de miza jocului și de nivelul pregătirii sportive a acestora.

Un alt element destul de des folosit de către fotbaliștii pe postul de portar este „blocarea mingii" (tabelul 3.8.).

Tabelul 3.8. Numărul de execuții a elementului „blocarea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
Cu corpul	Prin cădere	0,83 ± 0,06	0,87 ± 0,04	0,56	>0,05
	Din poziție statică	2,21 ± 0,13	2,28 ± 0,17	0,33	>0,05
Cu mâinele	Prin săritură	1,24 ± 0,33	2,46 ± 0,31	2,71	<0,05
	Din poziție statică	3,56 ±0,22	3,48 ±0,14	0,36	>0,05
Cu picioarele	Prin cădere	2,75 ±0,31	3,94 ±0,26	3,05	<0,01
	Din poziție statică	2,42 ±0,36	2,31 ±0,17	0,29	>0,05

Conform tabelului 3.7. observăm că elementul „blocarea mingii" poate fi executat prin trei procedee, aici fiind vorba despre blocarea mingii cu corpul, blocarea mingii cu brațele și blocarea mingii cu picioare, iar toate acestea depind de situațiile de joc și modul portarului de a interveni într-un caz sau altul. Spre exemplu, atunci când analizăm intervențiile portarului cu corpul (Fig. 3.3.), acest procedeu poate fi îndeplinit prin cădere, sau din poziție statică.

E de menționat faptul că acest tip de blocaj al mingii se execută în cazurile când portarul nu reușește să între în posesia mingii pentru a o prinde și atunci acesta fiind în criză de timp și spațiu este nevoit să blocheze mingea cu corpul pentru așa apăra poarta. Acest lucru poate fi executat, atât prin cădere, cât și din poziție statică, în funcție de situația de joc la momentul respectiv. Analizând numărul de execuții prin cele două procedee observăm că în ambele cazuri acestea nu se folosesc foarte frecvent în jocul portarilor, astfel de situații ne fiind foarte des întâlnite într-un joc sau altul, motiv pentru care diferențele de executare a acestora sunt nesemnificative din punct de vedere statistic (P>0,05).

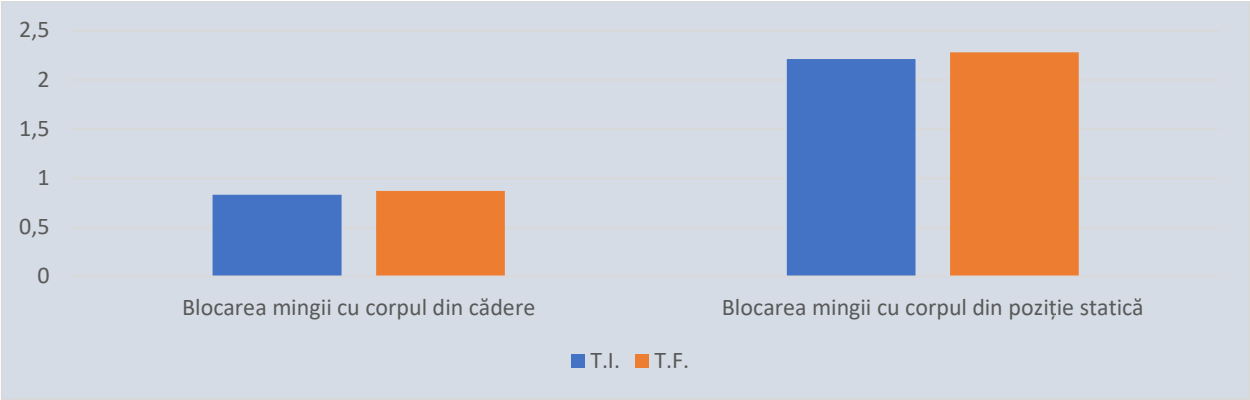


Fig. 3.3. Numărul de „blocaje a mingii cu corpul" de către jucătorii pe postul de portar

Astfel, la testarea inițială la blocarea mingii cu corpul prin cădere portarii au înregistrat o medie de 0,83 execuții, ca la finalul experimentului acest indicator să crească doar cu 0,03 execuții, fiind de doar 0,87 intervenții de acest gen.

Aproximativ aceiași tendință se observă în cazul blocării mingii cu corpul din poziție statică, doar că stfel de intervenții se întâlnesc mai des, fie la linia porții, fie ieșind din păoartă în teren. Spre exemplu, la testarea inițială în medie astfel de intervenții se întâlneau aproximativ 2,21 ori, ca la finalul experimentului formativ, această cifră să ajungă la 2,28 blocaje. Ca și în cazul precedent, diferența dintre rezultatul final și cel inițial este una nesemnificativă din punct de vedere statistic, fapt ce indică la numărul mic de astfel de intervenții la nivelul dat al competițiilor.

Ceva mai mare este numărul de blocaje a mingii de către portari în cazul blocării mingii cu mâinele, aici fiind cel mai des aplicate două procedee, acestea fiind blocarea mingii cu mâinile din poziție statică, ori prin cădere sau săritură (Fig. 3.4.).

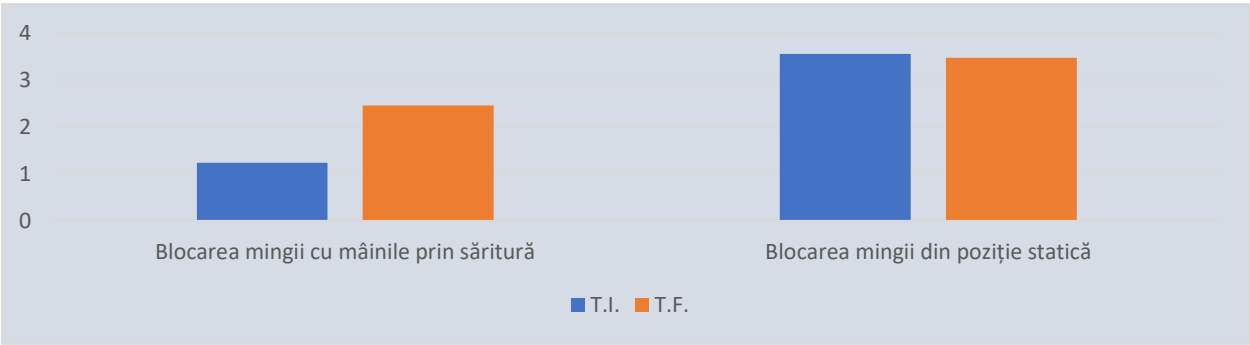


Fig. 3.4. Numărul de „blocaje a mingii cu mâinile" de către jucătorii pe postul de portar

E de menționat faptul că intervențiile portarilor pentru a juca mingea cu mâinile este mult mai mare în comparație cu alte procedee, dat fiind faptul că jocul cu mâinile se consideră cel mai sigur și cel mai exact la executare. De fapt, în cazul dat nu este vorba despre prinderea mingii, ci depre blocarea mingii cu mâinile, acest lucru se întâmplă în cazurile când lovitura la poartă a fost

de la o distabță mică și portarul va reacționa doar blocând mingea cu o mână sau cu ambele, sau lovitura la popartă a fost efectuată cu viteză excesivă și portarul nu reușește să prindă mingea și nu-i rămâne decât s-o blocheze cu mâinile, fie în teren, fie în afara lui.

Conform clasificării procedeelor de blocare a mingii cu mâinile, acest element poate fi executat prin două procedee - prin săritură și din poziție statică. Dacă e să analizăm aceste dateîn urma desfășurării experimentului formativ, la testarea inițială și lcea finală se observă clar că cele mai multe intervenții ale portarului au fost în cazul blocării mingii cu mâinile prin săritură, rezultatul inițial fiind de 1,24 blocaje, iar la final – 2,46 blocaje. Calculele statistice au înregistrat o creștere semnificativă a rezultatelor finale față de cele inițiale ($P<0,05$), iar acest lucru vorbește despre o mai mare intensitate a jocurilor la sfârșitul experimentului pedagogic.

Relativ multe intervenții ale portarilor au fost înregistrate în cazul când aceștia sunt nevoiți să blocheze mingea din poziție statică cu mâinile. Astfel, la testarea inițială portarii în medie au blocat mingea cu mâiinile din poziția statică de 3,56 ori, iar la finalul experimentului media a fost de 3,48 blocaje. După cum vedem, numărul acestora vizibil s-a redus, iar acest lucru se explică prin sporirea vitezei de joc, fapt ce a dus la reducerea numărului de intervenții ale portarului din poziție statică.

Portarii deseori, în funcție de situațiile de joc, sunt puși în situația când aceștia sunt nevoiți să blocheze mingea și cu alte părți ale corpului, cum ar fi în cazul nostru – cu picioarele (Fig. 3.5).

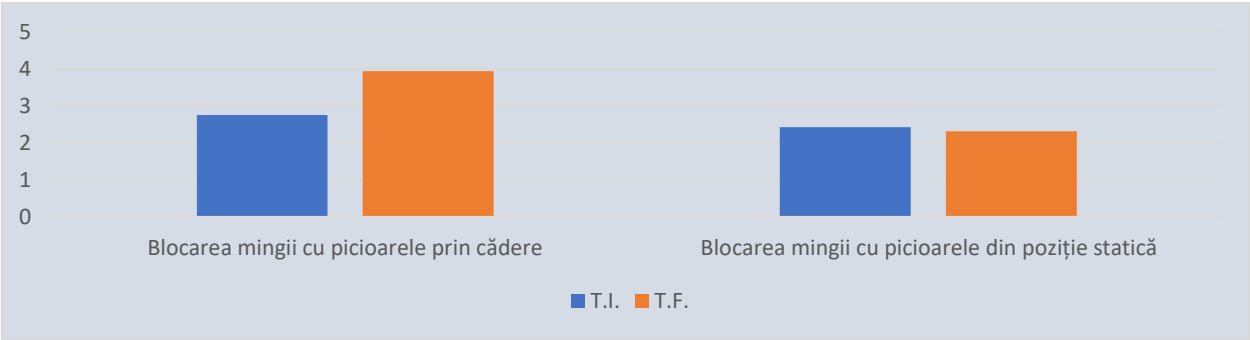


Fig. 3.5. Numărul de „blocaje a mingii cu picioarele" de către jucătorii pe postul de portar

De fapt, mingea este blocată cu picioarele în cazurile când portarul este pus în situația când nu reușește să prindă, sau să dezbată mingea cu mâinile, pentru a fi mai sigur în acțiunile sale, acesta este nevoit să blocheze mingea cu un picior sau altul, iar în unele cazuri, chiar cu ambele picioare concomitent.

Dacă e să analizăm rezultatele experimentului formativ se observă clar că blocarea mingii cu picioarele poate fi executată cel mai des prin două procedee - prin cădere și din poziție statică. În primul caz portarul intervine cu picioarele atunci când consideră că acest lucru nu va fi posibil de îndeplinit cu mâinile, iar în cel de-al doilea caz, atunci când portarul blochează mingea cu

picioarele, acoperind un colț sau altul al porții, sau în cazul când atacantul advers este foarte aproape de portar și unghiul de atac al porții este relativ mic. Astfel, în primul caz, blocarea mingii cu picioarele prin cădere la testarea inițială portarii interveneau în medie 2,75 ori, iar la testarea finală acest rezultat aproape s-a dublat, ajungând la 3,94 blocaje.

Ceia ce ține de blocarea mingii cu picioarele din poziție statică la testarea inițială portarii interveneau în medie de 2,42 ori, iar la testarea finală – 2,31 ori. Este evident că în primul caz numărul blocării mingii cu picioarele prin săritură a fost mult mai mare la sfârșitul experimentului, iar acest lucru ne vorbește despre sporirea vitezei de joc a fotbaliștilor la sfârșitul experimentului, unde portarii au avut posibilitatea să blocheze mingile, în cea mai mare parte prin diferite sărituri, fie pe verticală, fie sub formă de plonjon într-o parte sau alta.

Un alt element destul de des întâlnit la fotbaliștii pe postul de portar în timpul disputării meciurilor este „devierea mingii" prin diferite procedee (tabelul 3.9.).

Tabelul 3.9. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
Cu mâna	Din poziție statică	2,52 ± 0,08	3,25 ± 0,07	6,36	<0,001
	Prin săritură	3,36 ± 0,13	3,78 ± 0,15	2.10	<0,05
Cu piciorul	Din poziție statică	2,87 ± 0,08	2,42 ± 0,07	4,50	<0,001
	Prin săritură	2,47 ±0,06	2,76 ±0,08	2,9	<0,05

Portarul va devia mingile în cazul când loviturile la poartă sunt puternice și acesta nu reușește să între în posesia mingii, ori mingile îndreptate spre poartă sunt incomode pentru portar, ori acesta trebuie să plonjeze pentru a le devia. Conform analizei acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar există două procedee de bază privind devierea mingii, în primul caz ne referim la devierea mingii cu mâna și în al doilea – devierea mingii cu piciorul sau picioarele, iar toate acestea depind foarte des de situațiile de joc (Fig. 3.6.).

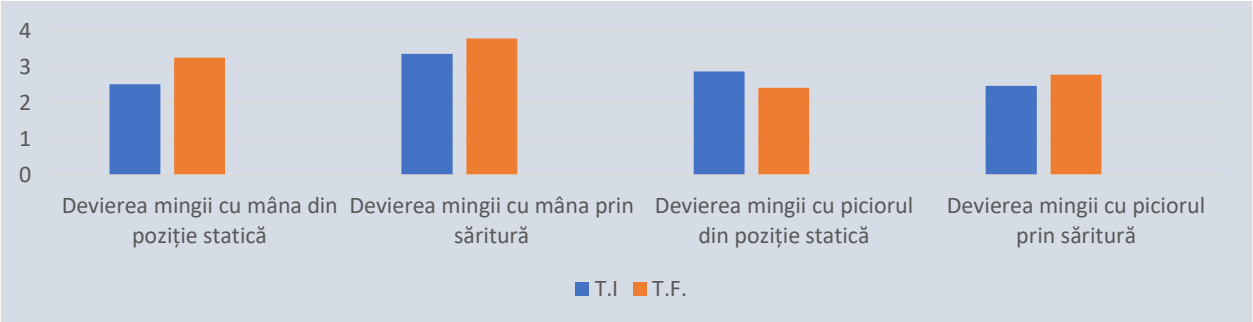


Fig. 3.6. Numărul de execuții a elementului „devierea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Dacă e să analizăm rezultatele devierii mingii de către jucătorii pe postul de portar, observăm că numărul acestora la sfârșitul experimentului pedagogic a crescut esențial, acest lucru fiind demonstrat prin calculele statistice. Numărul relativ mare de intervenții ale portarului prin „devierea mingii" se explică prin sporirea intensității jocurilor, adică prin sporirea vitezei de joc, fapt ce nu permite portarului să prindă mingea, acesta fiind obligat de situație s-o devieze, fie în teren, fie în afara lui.

Dacă e să analizăm rezultatele concrete de îndeplinire a acestui procedeu, e de menționat faptul că la începutul experimentului pedagogic devierile mingii cu mâna din poziție statică au fost 2,52, iar prin săritură – 3,36 devieri. La finalul experimentului, după cum s-a menționat mai sus, numărul acestora a crescut esențial atingând în primul caz 3,25 devieri, iar în cel de-al doilea caz – 3,78 devieri, în ambele cazuri diferențele fiind semnificative din punct de vedere statistic ($P<0,05$).

Analizând devierile mingii cu piciorul la începutul experimentului pedagogic portarii înregistrau în medie 2,87 devieri a mingii din poziție statică și 2,47 devieri prin săritură. La sfârșitul experimentului pedagogic în ambele cazuri s-au înregistrat un număr semnificativ mai mare de astfel de intervenții din partea portarilor atingând corespunzător în primul caz – 2,42 devieri, iar în cel de-al doilea – 2,76 devieri, diferențele dintre testarea inițială și cea finală fiind semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,05$).

Un alt procedeu tehnic, care destul de frecvent este aplicat de către fotbaliștii pe postul de portar este „boxarea mingii" (tabelul 3.10.). Acest procedeu este mai frecvent folosit în cazurile când prinderea mingii nu este sigură atunci când mingea a fost lovită foarte puternic spre poartă, iar portarului îi este incomod să între în posesia acesteia, iar ca urmare, portarul boxează mingea.

Tabelul 3.10. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
Cu o mână din poziție statică	De sus	1,67±0,06	1,72 0,04	0,70	>0,05
	Din față	0,63±0.07	0,71 ± 0,08	0,81	>0,05
Cu o mână din mișcare	Din plonjon lateral	0,78±0,08	1,14 ± 0,09	4,10	<0,001
	Din sărituă în sus	2,78±0,14	2,96 ±0,17	0,86	>0,05
Cu ambele mâini din poziție statică	De sus	1,54±0,16	1,83 ± 0,13	1,53	>0,05
	Din față	1,86±0,14	1,72 ± 0,15	0,71	>0,05
Cu ambele mâini din mișcare	Din plonjon lateral	1,48±0,13	2,63 ± 0,18	5,48	<0,001
	Din sărituă în sus	1,38±0,11	1,81 ±0,08	3,31	<0,01

Acest procedeu are câteva variante de execuție, în funcție de situațiile de joc, iar în cele mai dese cazuri acestea sunt două de bază, acestea fiind boxarea cu o mână și boxarea cu ambele mâini,

cu o mână și cu ambele mâini, ambele fiind din poziție statică și dinamică, adică în mișcare. Pentru început vom analiza numărul de intervenții ale portarilor cu o mână din poziție statică de sus și de jos și tot aici ne vom referi și la boxarea mingii cu o mână din mișcarea de sus și din lateral (Fig. 3.7.).

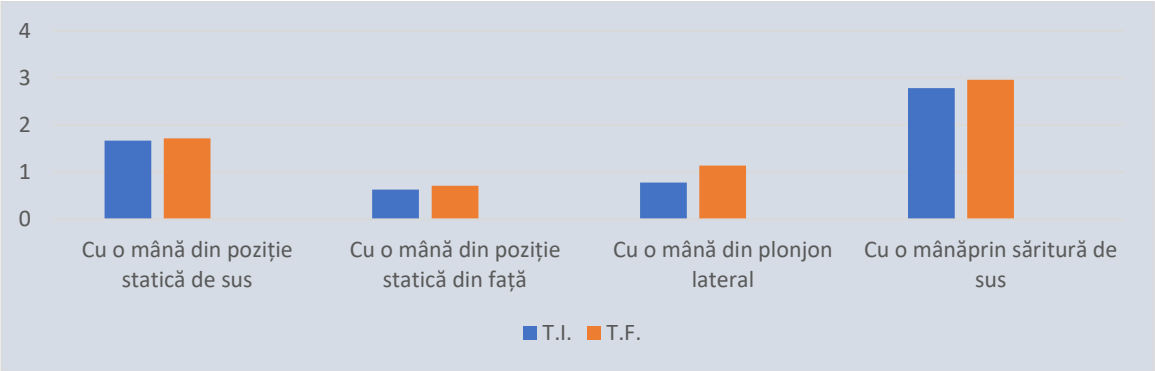


Fig. 3.7. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii cu o mână" de către jucătorii pe postul de portar

Dacă e să analizăm numărul de boxări cu o mână din poziție statică de sus, observăm că la începutul experimentului formativ portarii au intervenit în medie de 1,67 ori, ca la finalul experimentului numărul de intervenții în acest mod să sporească doar până la 1,72 ori (P>0,05). Astfel, este clar că procedeul dat nu se aplică destul de des în timpul meciurilor, deși, portarii trebuie să fie oricând gata să-l folosească într-o situație sau alta de joc.

Și mai rar s-a dovedit a fi folosit procedeul „boxarea cu o mână din poziție statică din față", unde la începutul experimentului portarii în mediu au aplicat procedeul dat de 0,63 ori, ca la finalul experimentului media să fie de 0,71 ori (P>0,05). Acest procedeu este folosit atunci când atacanții șutează direct în portar, dar acest lucru se întâmplă destul de rar, lucru care lămurește destul de clar situația dată, unde atacanții se străduie să lovească mingea în locul neapărat de portar.

Altele sunt rezultatele atunci când vorbim despre boxarea mingii cu o mână din mișcare, fie din plonjon, fie prin săritură în sus, ori înainte. Acest procedeu se aplică atunci când mingea a fost lovită puternic spre poartă iar portarul nu reușește să prindă mingea, fiind nevoit s-o boxeze. În primul caz la testarea inițială portarii înregistrau o medie de 0,78 execuții, ca la final această medie să atingă 1,14 boxări, ceia ce reprezintă o creștere semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,01).

Aproximativ aceiași tendință se observă și în cazul boxării mingii cu o mână prin săritura în sus, unde la testarea inițială portarii executau acest procedeu în medie de 2,78 ori, ca la finalul experimentului să ajungă la 2,96 boxări de acest gen. Chiar dacă diferența dintre testarea inițială

și cea finală nu este una semnificativă din punct de vedere statistic, numărul de astfel de execuții este mai mare comparativ cu alte elemente de intervenție a portarilor în joc.

În continuare vom analiza numărul de intervenții ale portarilor privind boxarea mingii cu ambele mâini (Fig. 3.8.), subliniind din start că procedeul dat este aplicat în cazurile când lovitura la poartă a fost puternică, iar portarul nu poate risca pentru a prinde mingea cu mâinile.

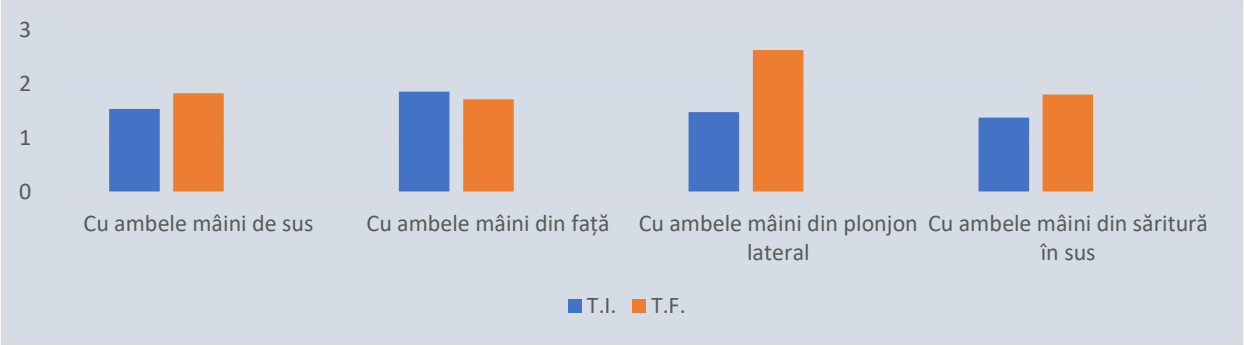


Fig. 3.8. Numărul de execuții a elementului „boxarea mingii cu ambele mâini" de către jucătorii pe postul de portar

Analizând rezultatele ce țin de boxarea mingii cu ambele mâini din poziție statică, obsrvăm că există mai multe tipuri de astfel de boxări, totuși, cele mai răspândite sunt cele cu ambele mâini de sus și cu ambele mâini din față. În primul caz la testatrea inițială poratrii în medie au intervenit de 1,54 ori, ca la finalul experimentului acest număr să crească până la 1,83 intervenții. Chiar dacă numărul acestora a crescut, această creștere nu este semnificativă din punct de vedere statistic ($P>0,05$), adică acest procedeu se aplică destul de rar în diferite situații de joc.

Aproximativ aceiași tendință o observăm și în cazul boxării mingii cu ambele mâini din poziție statică din față. Acest procedeu se aplică atunci când mingea șutată spre poartă vine direct în fața portarului. Astfel, la testarea inițială poratrii au intervenit în medie de 1,86 ori, ca la final numărul acestor intervenții să fie de 1,72 intervenții. Prin urmare, numărul acestor intervenții, chiar a scăzut, acest lucru demonstrează faptul că atacanții destul de rar șutează mingea direct spre portar, fapt ce a dus la scăderea numărului de astfel de interceptări.

Altele sunt rezultatele în cazul boxării mingii cu ambele mâini din mișcare, unde cel mai frecvent sunt îndeplinite prin plonjon lateral și prin săritură în sus. În primul caz la testarea inițială poratrii au înregistrat medii de 1,48 intervenții, ca la finalul experimentului numărul acestora aproape s-a dublat (2,63), fapt ce ne demonstrează sporirea intensității jocului, unde portarii sunt nevoiți să intervină prin astfel de procedeu. Calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă a acestor interceptări ale mingii ($P<0,05$).

Nu cu mult diferă numărul boxărilor cu ambele mâini prin efectuarea săriturii în sus, unde la testarea inițială portarii înregistrau o medie de 1,38 boxări, iar la sfârșitul experimentului

pedagogic rezultatul dat a crescut până la 1,81 intervenții. Chiar dacă la prima vedere creșterea numărului de intervenții nu este una vădită, calculele statistice au înregistrat o diferență semnificativă la efectuarea acestui procedeu (P<0,05).

În ultimul timp, analizând mai multe jocuri de diferit nivel, observăm că poratrii tot mai des sunt implicați în joc, fapt pentru care aceștia trebuie să fie destul de pregătiți să intervină ca și jucător de teren, adică să prelucreze mingea cu piciorul, în funcție de situațiile de joc (tabelul 3.11.).

Tabelul 3.11. Numărul de execuții a procedeului „repunerea mingii în joc" de către jucătorii pe postul de portar

Procedee	**Variante procedee**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
Cu mâna	La distanțe mici	3,19±0,12	4,54±0,21	5,61	<0,001
	La distanțe mari	3,22±0,13	3,89±0,19	2,90	<0,01
Cu piciorul	Din careul de 6m	4,96±0,21	5,76±0,34	2,01	>0,05
	Din joc	4,88±0,53	7,91±0,61	3,74	<0,001

Analizând mai multe jocuri de diferit nivel, inclusiv la cel mai înalt, cum ar fi cupele Europene și Mondiale, Campionatele naționale din mai multe țări, se observă o tendință clară de joc al fotbaliștilor pe postul de portar, care trebuie să aibă o pregătire universală și să fie în stare să îndeplinească în egală măsură, atât funcțiile sale de portar, cât și cele ale jucătorului din teren. Când menționăm acest lucru ne referim la faptul că portarii destul de des sunt puși în situația când trebuie să joace mingea nu doar cu mâinile ci și cu picioarele, atât într-un caz cât și în altul să introducă mingea în joc cu maximă precizie (fig. 3. 9.).

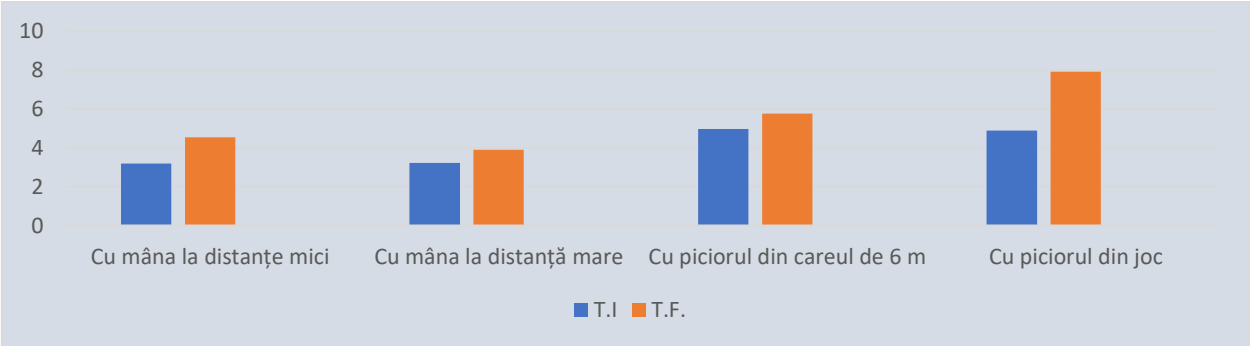


Fig. 3.9. Numărul de execuții a elementului „repunerea mingii în joc" de către jucătorii pe postul de portar

După ce mingea este în posesia portarului acesta urmează s-o introducă în joc, în primul caz cu mâna, aici fiind mai frecvent folosite două tipuri de introducere a mingii: la distanțe mici și la distanțe mari. În primul caz la distanțe mici la începutul experimentului pedagogic s-au înregistrat în mediu 3,19 introduceri a mingii, ca la sfârșitul experimentului această medie să crească până la

4,54 introduceri. Calculele statistice demonstrează o diferență semnificativă din punct de vedere statistic dintre testarea inițială și cea finală, fapt ce demonstrează o sporire a ritmului de joc, unde portarii tot mai des sunt implicați în acțiunile ce țin de inițierea atacului spre poarta adversă.

La fel a crescut semnificativ și numărul de introduceri a mingii în joc la distanțe mari, acest lucru fiind caracteristic pentru situațiile când fotbaliștii pe postul de mijlocași sau chiar atacanți sunt liberi de adversari și pot direct întra în posesia mingii. Când vorbim despre distanțe mari la care de introducere a mingii ne referim la distanțele de 25-30 metri și mai mult.

Astfel, la testarea inițială portarii au introdus mingea la distanță cu mâna în mediu de 3,22 ori, ca la finalul experimentului numărul de introduceri prin aceiași modalitate să crească până la 3,89 ori. Chiar dacă la prima vedere s-ar părea că creșterea nu este una semnificativă, calculele statistice au demonstrat că diferența dată este una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$).

Analiza mai multor jocuri la cel mai înalt nivel a scos în evidență faptul că portarii tot mai des sunt implicați în acțiuni de introducere a mingii în teren cu piciorul, iar acest lucru cere de la portari o pregătire corespunzătoare. O astfel de introducere a mingii în joc cel mai des se întâlnește sub două forme, una din poziție standard, de regulă introducerea mingii din careul de 6 metri și neapărat din joc, atunci când apărătorii sunt presați de atacanții echipei adverse, iar aceștia tot mai des pasează înapoi portarului, care la rândul său sunt nevoiți să introducă mingea în joc cu piciorul.

Analizând cazurile de introducere a mingii din careul de 6 metri, devine clar că acest lucru se întâmplă atunci când mingea a depășit limitele terenului prin linia de față, iar portarul urmează s-o repună în joc cu piciorul. La testarea inițială media la astfel de introduceri a mingii era de 4,96 ori, iar la sfârșitul experimentului pedagogic a atins valori de 5,76 ori, diferența dintre testarea inițială și cea finală fiind nesemnificativă ($P>0,05$) din punct de vedere statistic, chiar dacă numărul acestor introduceri a crescut.

După cum s-a menționat mai sus, în ultimul timp portarii tot mai des sunt puși în situația când trebuie să joace mingea cu piciorul în cazul când aceasta a fost pasată înapoi spre portar, iar portarul este pus în situația de a începe un atac al propriei echipe. La testarea inițială în medie portarii introduceau mingea cu piciorul de 4,88 ori, ca la finele experimentului pedagogic acest indicator să crească până la 7,91 ori, adică numărul la astfel de tip de introducere a mingii aproape s-a dublat. Diferența dintre testarea inițială și cea finală a fost una semnificativă, fapt demonstrat prin calculele statistice ($P<0,001$).

Numărul mare de introducere a mingii cu piciorul de către portari demonstrează o creștere vădită a intensității jocului, unde apărătorii deseori sunt nevoiți să întoarcă mingea în zona de apărare, iar în cele din urmă aceasta să ajungă la portar, care va începe acțiunile de atac ale echipei sale.

Astfel, analizând acțiunile fotbaliștilor pe postul de portar putem concluziona că portarul este una dintre figurile de bază într-o echipă de fotbal, iar de nivelul pregătirii sportive a acestora în mare parte depinde succesul echipei într-un meci sau într-un turneu aparate. Pentru aceasta jucătorii pe postul de portar vor avea un program bine stabilit și va fi îndeplinit de un antrenor specializat în pregătirea portarilor. Programul dat va fi axat, atât pe pregătirea fizică și tehnico-tactică a portarilor, cât și pe pregătirea sportivă în comun cu echipa, unde se va pregăti ca jucător de teren.

3.3. Dinamica indicilor pregătirii motrice a fotbaliștilor pe postul de portar

Unul dintre criteriile de performanță în orice probă sportivă, inclusiv și în jocul de fotbal este nivelul pregătirii motrice al acestora. În literatura de specialitate cu referință la jocul de fotbal, pregătirea fizică mai este divizată în pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică, adică indicii specifici pregătirii motrice al fotbaliștilor. În cadrul cercetărilor efectuate, pe noi ne-a interesat în mod special cum au evoluat indicii pregătirii motrice al fotbaliștilor pe postul de portar, acesta de fapt fiind și unul dintre obiectivele de bază ale cercetărilor întreprinse pe perioada unui an competițional.

Este cunoscut faptul că jucătorii pe postul de portar sunt jucătorii cu cele mai mari cerințe față de nivelul pregătirii motrice, aceștia fiind și jucătorii cu cei mai mari indicatori somatici, aici referindu-ne la talie anvergura brațelor și altele. În urma analizei activităților jucătorilor fotbaliști pe postul de portar s-a constatat că activitatea acestora este una universală, cu referință la jocul acestora în calitate de ultimul apărător al porții dar și ca jucător de teren, atunci când este cazul.

Conform rezultatelor mai multor cercetări la nivel de seniorat este destul de complicat să sporească radical nivelul pregătirii motrice, dat fiind faptul că perioadele critice de dezvoltare a calităților motrice sunt cuprinse în intervalele 6-16 ani, iar seniorii sunt deja după 20 de ani. Totuși la acest nivel important este menținerea formei sportive, în mod special în perioada competițională, care în jocul de fotbal are o durată relativ mare, atingând perioada de 3-4 luni.

În literatura ce ține de pregătirea sportivă a fotbaliștilor la diferite nivele, există mai multe probe de control care vin să aprecieze nivelul pregătirii motrice al acestora. Acestea în mare parte se referă la jucătorii din teren, dar totuși există probe propuse de mai mulți specialiști, care se referă în mod special la pregătirea jucătorilor pe postul de portar.

Oricum, în pregătirea sunt implicați nemijlocit antrenorii specializați pe acest post de joc, care desfășoară activități individuale în procesul de antrenament al acestora. Totuși o parte din volumul antrenamentului sportiv portarii o desfășoară împreună cu echipa, dat fiind faptul că portarii deseori sunt puși în situația de jucător de teren, unde ar trebuie să facă față situațiilor.

Pentru a verifica eficiența pregătirii motrice a fotbaliștilor pe postul de portar au fost selectate mai multe probe motrice generale, dar și specifice activității portarilor, unde sunt implicate toate calitățile motrice necesare unui jucător pe postul de portar. În egală măsură au fost analizate probele de viteză (alergare de 30 metri), proba de rezistență (Testul Cooper), proba de forță (ridicarea trunchiului în 30 secunde), trei probe de forță în regim de viteză (săritura în lungime de pe loc, săritura în lungime cu elan, săritura pe verticală), și trei probe cu diferit regim de consum de oxigen, fie aerob, anaerob sau aerob intermitent (testul YO YO, Testul Gacon, Testul beep).

Toate aceste teste au fost aplicate atât la începutul experimentului, cât și la finele acestuia, rezultatele fiind prelucrate statistic și prezentate în tabelul 3.12.

Tabelul 3.12. Indicii pregătirii motrice al fotbaliștilor pe postul de portar

Nr. or.	**Exerciții de control**	T.I. X ± m	T.F. X ± m	t	**P**
1.	Alergarea de viteză, 30m, s	3,54 ± 0,04	3,32 ± 0,6	3,14	<0,001
2.	Aplecare înainte pe banca de gimnastică, cm	5,31± 0,25	6,22± 0,28	2,39	<0,01
3.	Testul Cooper, m	3542,12 ± 3,61	3561,36 ± 4,48	3,34	<0,001
4.	Ridicarea trunchiului în 30 s, nr. rep.	26,12 ± 1,03	29,47 ± 1,05	2,36	<0,01
5.	Săritura în lungime de pe loc, m	2,87± 0,04	3,05± 0,07	2,25	<0,05
6.	Săritura pe verticală, cm	74,73 ± 1,14	78,17 ± 1,21	2,07	<0,05
7.	Săritura in lungime cu elan, m	5,37 ± 0,26	5,48 ± 0,21	2,69	<0,01
8.	YO YO test, aerob-anaerob, m	2335,28± 4,58	2352,17 ± 5,36	2,39	<0,01
9.	Gacon test, aerob intermitent, m	2622,43 ±5,41	2640,21± 5,37	2,34	<0,01
10.	Test beep, aerob, s	11,64 ± 0,17	12,23 ± 0,18	2,36	<0,01

La experiment au participat 15 jucători pe postul de portar, a câte trei portari din cinci echipe din cadrul Campionatul național din Iran, aceștia fiind prezentați la anexele lucrării. Experimentul a fost unul de tip longitudinal, din motiv că este imposibil de a forma două grupe mari de portari la nivel de campionat național și de a interveni cu anumite programe experimentale în procesul de pregătire a acestora.

Analizând rezultatele experimentului pedagogic cu referință la pregătirea fizică a portarilor, menționăm că una dintre calitățile absolut necesare unui portar în jocul de fotbal este viteza sub

toate formele de manifestare. În cadrul cercetărilor întreprinse am examinat pentru început viteza de deplasare prin intermediul testului alergare de 30 metri și mobilitatea celor implicați în experimentul pedagogic, prin testul aplecarea înainte de pe banca de gimnastică (Fig. 3. 10.).

Conform datelor înregistrate, proba de viteză, alergarea la 30 metri la testarea inițială portarii au înregistrat o medie de 3,54 secunde, acesta fiind un rezultat destul de înalt, inclusiv și pentru jucătorii de pe postul de portar. La sfârșitul experimentului pedagogic media rezultatelor la testul respectiv a crescut până la 3,32 secunde, adică o îmbunătățire cu 0,18 secund, față de testarea inițială.

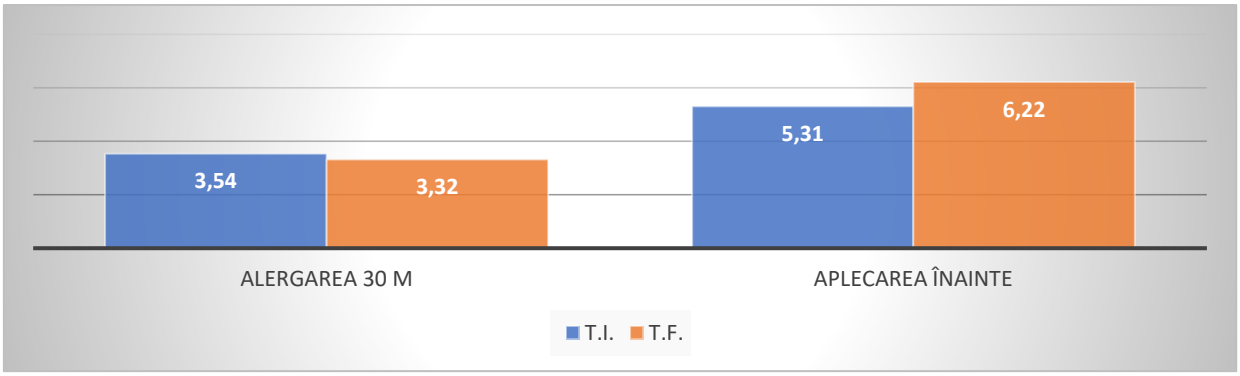


Fig. 3.10. Rezultatele probelor de viteză și suplețe

Calculele statistice au demonstrat că această creștere a rezultatului dat este una semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,001), fapt ce a demonstrat o bună stabilitate a rezultatelor, în cazul dat la proba de viteză, reprezentată prin alergarea de 30 metri, această distanță fiind caracteristică pentru un portar din jocul de fotbal, aceștia deseori parcurgând astfel de distanțe.

O altă calitate motrice caracteristică jocului fotbaliștilor pe postul de portar este suplețea, dat fiind faptul că portarul deseori este pus în situația de întindere a mușchilor pentru a întra în posesia mingilor trimise spre poartă de către jucătorii adverși în diferite colțuri ale porții, iar acest lucru cere de la porta o bună mobilitate în articulațiile corpului, fie la nivel de brațe, picioare corp și altele. Acest test a fost îndeplinit din poziția stând pe banca de gimnastică executând o aplecare înainte și fixarea celui mai jos posibil punct cu mâinile. De fapt în cazul dat se va scoate în evidență în cea mai mare parte mobilitatea articulației coxo-femorale și a vertebrelor coloanei vertebrale.

Analizând rezultatele acestui test la testarea inițială menționăm că media supleței a fost de plus 5,31 centimetri, aceasta fiind o medie relativ bună pentru seniori, ca la sfârșitul experimentului pedagogic să atingă o medie de 6,22 centimetri. Chiar dacă diferența este una relativ mică între testarea inițială și cea finală, calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,01).

E de menționat faptul, că la vârsta senioratului orice calitate motrice poate fi îmbunătățită, inclusiv și mobilitatea, doar că creșterea acestora nu va fi una destul de impresionantă, dat fiind faptul că perioada senzitivă pentru această calitate este vârsta de 5-7 ani.

O altă calitate motrice necesară fotbaliștilor pe postul de portar și nu numai, este forța cu toate formele de manifestare. În cazul nostru a fost cercetată doar evoluția calității motrice forța abdominală, exprimată prin numărul de ridicări de trunchi din poziția culcat dorsal în 30 secunde.

Reieșind din analiza acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar s-a constatat că marea majoritate a acțiunilor îndeplinite de către portari sunt de tip forță în regim de viteză, acestea fiind exprimate prin sărituri, aruncări starturi etc. În acest sens, în cercetarea dată au fost aplicate două teste de acest gen, aici fiind vorba de „Săritura în lungime de pe loc", și „Săritura în lungime cu elan" (Fig. 3.11.).

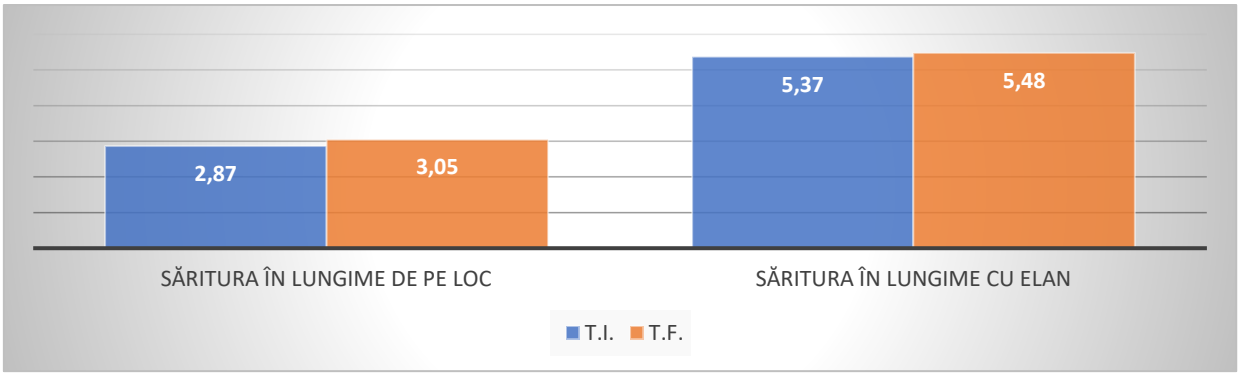


Fig. 3.11. Rezultatele probelor de forță în regim de viteză

Conform figurii de mai sus, în ambele cazuri se observă aproximativ aceiași tendință a rezultatelor finale, un de în primul caz, săritura în lungime de pe loc și săritura în lungime cu elan portarii și-am îmbunătățit semnificativ performanțele, chiar dacă la prima vedere Acest lucru nu este atât de evident, însă calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă în ambele cazuri ($P<0,01$). Astfel la săritura în lungime de pe loc la testarea inițială sportivii au înregistrat o medie de 2, 87 metri, ca la finalul experimentului acest rezultat să fie îmbunătățit în mediu cu 18 centimetri, diferența fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,05$).

La testarea săriturii în lungime cu elan media sportivilor la testarea inițială a fost de 5, 37 metri, iar la final acest rezultat a crescut în medie cu 11 centimetri, atingând valori de 5,48 metri, diferența fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$). La prima vedere pentru un portar cu indicatori motrici foarte performanți se pare că rezultatul este unul destul de modest. Totuși, aici vom ține cont de faptul că proba de săritură în lungime cu elan este o probă cu o tehnică de execuție destul de complexă iar portarii nu dispun de aceasta, fapt ce nu a permis înregistrarea unor rezultate foarte mari.

Un alt test de tip forță-viteză și specific pentru activitatea unui jucător pe postul de portar este săritura în sus de pe loc (Fig. 3.12.). De fapt săritura în sus de pe loc la fel este o probă ce depinde în mare măsură de tehnica execuției acesteia, iar portarii, îndeplinind destul de des acest

tip de mișcări au executat testul dat destul de tehnic, referindu-ne la elanul brațelor și mișcarea picioarelor.

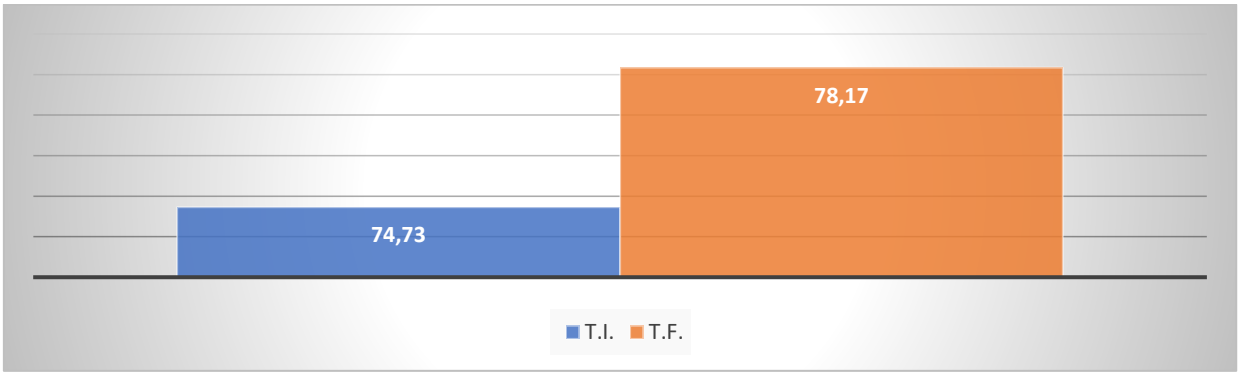


Fig. 3.12. Rezultatele testului „săritura în sus de pe loc”

Astfel, la testarea inițială portarii în mediu au demonstrat sărituri egale cu 74,73 centimetri, iar la finalul experimentului formativ acest rezultat a fost îmbunătățit în mediu cu 3,5 centimetri, iar diferența dintre testarea inițială și cea finală fiind de aproximativ 3,5 centimetri, aceasta fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,05$). Prin urmare programul experimental aplicat a fost unul destul de eficient, cel puțin la testele ce țin de pregătirea de forță-viteză.

Următoarele trei teste aplicate în cadrul experimentului formativ cu fotbaliștii pe postul de portar au fost cele de ordin funcțional, adică teste ce au scos în evidență nivelul pregătirii funcționale a fotbaliștilor în diferite regimuri de muncă.

Astfel, Testul YO YO reprezintă un exercițiu de control de tip aerob anaerob, unde sportivii urmau să alerge între două conuri aflate la distanța de 20 metri, iar sportivii urmau indicii audio, care dicta viteza de alergare a acestora. După fiecare 40 m de alergare sportivul are o pauza activa de 10 secunde, înainte de a alerga din nou 40 m. La intervale egale de distanță viteza de alergare va creste. Testul se va desfășura atât timp cat sportivul nu mai este în stare să continue sa mențină ritmul impus (Fig.3.13.). Distanța maxim posibil de traversat cu viteza constantă este de 2400 metri, distanță pe care nu toți portarii sunt în stare s-o parcurgă.

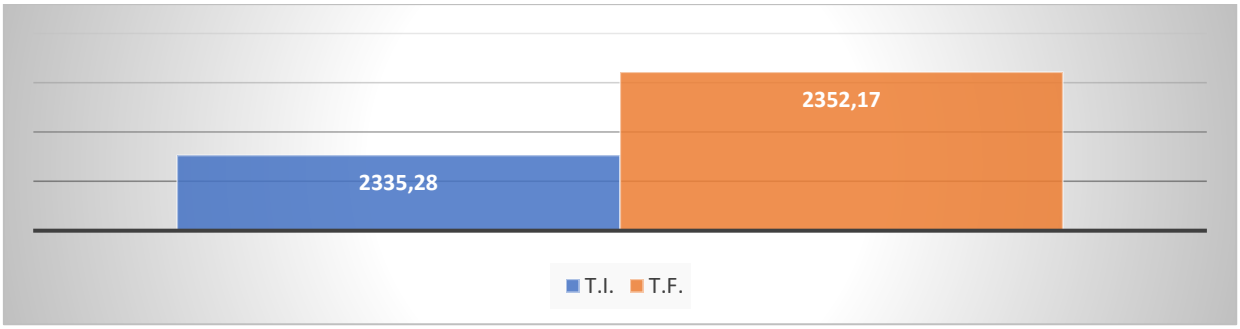


Fig. 3.13. Rezultatele testului YO YO

Astfel, la testarea inițială media distanței parcurse de fotbaliștii implicați în experimentul formativ a fost de 2335,28 metri, iar la sfârșitul experimentului această media a crescut cu aproape 17 metri, acesta fiind un rezultat destul de înalt, fapt demonstrat și de calculele statistice (P<0,01).

Un alt test aplicat la începutul și sfârșitul experimentului formativ a fost testul Gacon (Fig. 3.14.), acesta fiind un exercițiu de control de tip aerob intermitent.

Conținutul testului dat reprezintă următoarele: sportivul se află la linia de start unde sunt repartizate mai multe conuri la distanțe fixe ca 125 m , 131.25 m , 137.5 m....etc. Sportivul trebuie alerge 125 m in decurs de 45 secunde, după care se vor acorda 15 secunde pauza. După pauză se va repeta alergarea în direcția opusa, la punctul de plecare, dar distanta va creste cu 6.25 m (131.25m) . Astfel, la fiecare repetare distanta va creste cu 6.25 m în timp ce timpul de alergare de 45 secunde și pauza de 15 secunde vor rămâne constante.

Sportivul va continua în acest ritm până in momentul în care nu va mai reuși să acopere distanța propusă în timpul stabilit. Conform cerințelor testului dat distanța maximă posibil de parcurs în acest regim a fost de 2750 metri, distanță pe care nu toți sportivii au reușit s-o parcurgă, în mod special la testarea inițială. Rezultatul va fi distanța totală alergată de sportiv în tempoul dat.

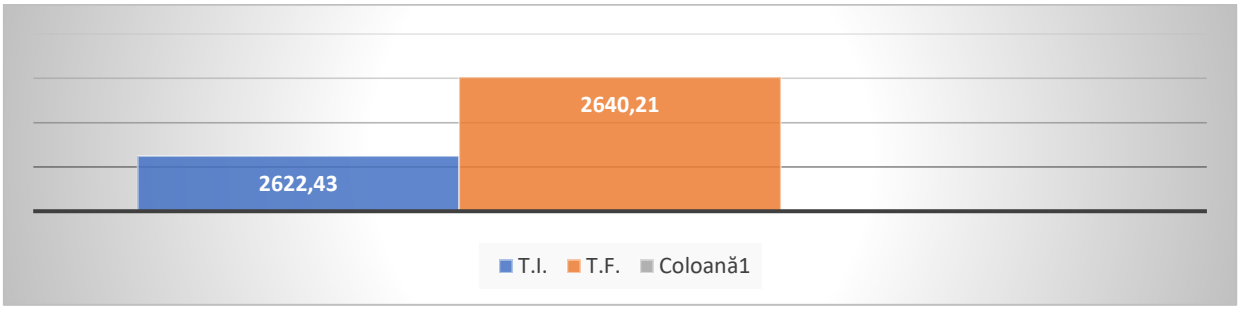


Fig. 3.14. Rezultatele testului Gacon

Astfel, la testarea inițială sportivii în mediu au alergat 2622,43 metri din traseul cu viteza propus de antrenor, la sfârșitul experimentului formativ această distanță a crescut până la 2640,21 metri. Diferența dintre cele două testări este una semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,05), fapt ce a demonstrat eficiența programului experimental aplicat în perioada pregătirii sportive a portarilor supuși cercetărilor noastre.

Cel de-al treilea test ce reprezintă nivelul funcțional al sportivilor incluși în experimentul pedagogic a fost Testul beep, acesta fiind un exercițiu de tip aerob, fiind folosit în egală măsură pentru toți jucătorii de fotbal, indiferent de postul de joc (3.12.)..

Esența acestui exercițiu consta în alergarea continuă între 2 linii situate la 20 metri distanță. Participanții stau în spatele primei linii cu fata spre a doua linie și încep să alerge după un semnal acustic ,,beep,, din înregistrare. Viteza de început este relativ mică, se aleargă continuu, după un

minut un nou semnalul ,,beep,, indică creșterea vitezei iar ,,beepurile,, vor fi auzite la intervale mai apropiate. Se va continua în același fel, la interval de 1 minut. Dacă una din linii va fi atinsă înainte de a se auzi semnalul sonor ,,beep,, sportivul trebuie să aștepte semnalul sonor înainte de a continua. Daca linia nu va fi atinsă înainte de a se auzi semnalul sonor, atletul va primi un avertisment, și va trebui să continue alergarea la linie, să se întoarcă și să încerce să recupereze timpul pierdut în decurs de 2 ,,beepuri,,. Sportivul este avertizat la prima greșeală și eliminat la a doua.

Rezultatul sportivului este calculat de numărul de ,,curse,, între cele 2 linii la 20 metri, fiind atinse înainte de incapacitatea de a tine ritmul impus de semnal sonor (Fig. 3.15.).

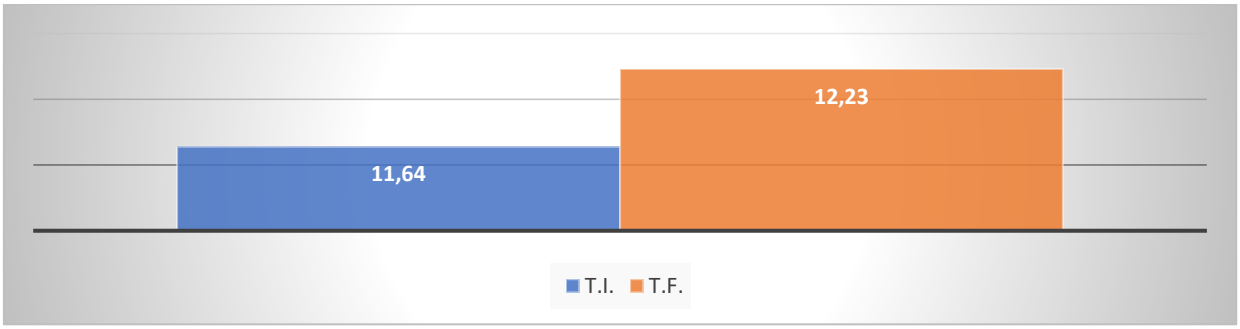


Fig. 3.15. Rezultatele testului Beep

Conform cerințelor acestui test numărul maxim de ture poate atinge 13, aceasta fiind performanța maximă pentru sportivii implicați la testare. Dacă e să analizăm rezultatele din figura de mai sus devine clar că media turelor îndeplinite de fotbaliștii pe postul de portar implicați în cercetare a atins media de 11,64 ture la testarea inițială. La testarea finală sportivii și-au îmbunătățit rezultatul, atingând o medie de 12,23 ture, această creștere fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$), adică eficiența programului în acest sens este una incontestabilă.

Drept concluzie generală la aspectul pregătirii motrice a fotbaliștilor implicați în experimentul pedagogic este că aplicarea metodologiilor digitale în procesul de instruire, în cazul dat al fotbaliștilor pe postul de portar, n-a influențat negativ nivelul pregătirii motrice al acestora. Chiar din contra, la toate cele zece probe supuse analizei sportivii și-au îmbunătățit performanța. Acest lucru a fost clar demonstrat atât prin rezultatele înregistrate, dar și prin calculele statistice, care au permis argumentarea teoretico-științifică a acestora.

3.4.Nivelul dezvoltării capacităților coordinative specifice fotbaliștilor seniori pe postul de portar

Unul dintre indicatorii de bază pentru orice fotbalist, inclusiv și a celor pe postul de portar, este foarte important, dacă nu și decisiv, nivelul dezvoltării îndemânării specifice a acestora. Vorbind despre îndemânare acesta de fapt reprezintă capacitățile coordinative ale sportivilor, care

sunt destul de variate pentru un jucător pe postul de portar. Dacă e să ne referim la fotbaliștii pe postul de portar, analizând conținutul activității acestora, fie în procesul de antrenament, fie în procesul de joc oficial, aceștia sunt nevoiți să dea dovadă de mai multe capacități coordinative, absolut necesare unui portar cum ar fi: *capacitatea de reacție la excitanți, capacitatea de menținere a echilibrului; capacitatea orientării spațiale; capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici; capacitatea de relaxare autonomă a mușchilor* și altele. Aceste capacități pot și trebuie dezvoltate și menținute în permanență pentru a fi folosite în anumite situații de joc, unde este necesar de intervenit pentru a întra în posesia mingii, sau nu a permite adversarului să înscrie în poarta sa.

În conținutul programului experimental de pregătire sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar sunt prezentate mai multe mijloace pentru dezvoltarea capacităților coordinative a acestora, iar antrenorul specializat pe pregătirea portarilor le poate folosi în funcție de informațiile primite prin intermediul softului GPEXE, în funcție de starea fizică a sportivilor, de etapa de pregătire a acestora etc.

După cum s-a menționat mai sus, programul experimental a fost aplicat pe perioada unui an competițional cu fotbaliștii seniori pe postul de portar, iar unul dintre obiectivele de bază a cercetării noastre a fost argumentarea eficienței acestuia, în cazul dat prin aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative a sportivilor implicați în experimentul pedagogic.

În practica sportivă există mai multe clasificări a capacităților coordinative, noi însă ne-am axat pe clasificarea lui V. Platonov [150], de unde am preluat doar acele capacități, care după părerea noastră sunt absolut necesare unui fotbalist pe postul de portar. Fiecare capacitate coordinativă a fost analizată prin prisma unui exercițiu de control, numit test, pe care acestea le reprezintă. Astfel, *capacitatea de reacție la excitanți* a fost apreciată prin testul optica, *capacitatea de menținere a echilibrului,* prin Proba Romberg, *capacitatea orientării spațiale* – testul în Patrat, *apacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici* - săritura cu întoarcere la 270^0 și *capacitatea de relaxare autonomă a mușchilor* prin testul Dinamometria mâinilor (Tabelul 3.12). Rezultatele au fost înregistrate, prelucrate statistic și prezentate sub formă de tabelă și figuri.

Conținutul programului experimental, prezentat în anexe este axat în mare parte pe folosirea mijloacelor speciale pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor la fotbaliștii seniori, fie cu obiecte, fie fără obiecte, acestea fiind exerciții individuale pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor, exerciții în grupuri și pe echipe, având același scop – dezvoltarea coordonării mișcărilor.

Pentru a evolua nivelul dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor pe postul de portar la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic sportivii incluși în experimentul

pedagogic au fost testați la câțiva indicatori, aceștia fiind prezentate în tabelul de mai jos (tabelul 3.13).

Tabelul 3.13. Indicii dezvoltării capacităților coordinative specifice fotbaliștilor seniori pe postul de portar

Nr. crt.	Capacități coordinative	Exercițiu de control	T.I. $\chi_1 \pm m_1$	T.F. $\chi_2 \pm m_2$	t	P
1.	Capacitatea de reacție la excitanți	Optica, s.	0,12± 0,02	0,07± 0,01	**2,50**	**<0,01**
2.	Capacitatea de menținere a echilibrului	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	48,16±1,12	53,13±1,14	**3,11**	**<0,001**
3.	Capacitatea orientării spațiale	Testul în patrat, s.	10,15±0,43	8,32± 0,56	**2,61**	**<0,01**
4.	Capacitatea de apreciere şi reglare a parametrilor dinamici, spaţio-temporali și motrici	Săritura cu întoarcere la 270^0, grade	12,07± 0,35	9,23± 0,44	**2,28**	**<0,01**
5.	Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii drepte, kg	5,16± 0,24	3,86± 0,26	**3,71**	**<0,001**
		Dinamometria mâinii stângi, kg	7,21± 0,45	5,43± 0,47	**2,74**	**<0,01**

Astfel, primul test aplicat fotbaliștilor seniori implicați în experimentul pedagogic a fost cel ce reprezintă „capacitatea de reacție la excitanți”, aici de fapt fiind vorba despre excitantul optic, acesta fiind unul decisiv atunci când portarul apreciază viteza de zbor a mingii, distanța până la minge, viteza de zbor a acesteia și multe altele (Fig. 3.16.).

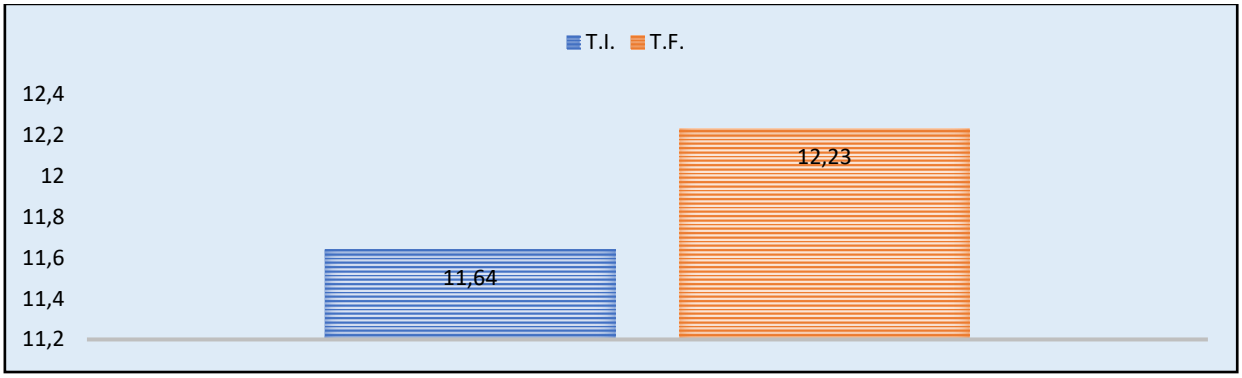


Fig. 3.16. Rezultatele testului Capacitatea de reacție la excitanți

Toate acestea dau posibilitatea portarului să ia diferite decizii, în funcție de situațiile create pe teren, fie că se află în poziție defensivă, fie că construiește un atac în ofensivă. Dacă e să

descriem rezultatele înregistrate, observăm că viteza de reacție la testul dat la începutul experimentului a fost în medie de 0,12 secunde, acesta fiind un rezultat relativ înalt, care de fapt reprezintă jucătorii pe postul de portar.

Analizând rezultatele finale la acest test, observăm o creștere la prima vedere ne însemnată a rezultatelor finale, media fiind de 0,07 secunde. În urma calculelor statistice s-a demonstrat că diferența dintre testarea inițială și cea finală este una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$). Acest lucru demonstrează clar eficiența aplicării programului experimental axat pe folosirea softului GPEXE, care a contribuit semnificativ la sporirea nivelului capacităților de reacție la excitanții vizuali.

O altă capacitate de coordonare a mișcărilor portarilor incluși în experimentul pedagogic a fost capacitatea de menținere a echilibrului static al acestora (Fig. 3.17.). De fapt capacitatea de menținere a echilibrului este extrem de importantă nu numai pentru jucătorii pe postul de portar ci și pentru jucătorii de pe toate posturile de joc, fotbalul fiind o probă sportivă de contact, în urma cărora sportivii trebuie să-și mențină echilibrul. Dacă e să menționăm mecanismul fiziologic de menținere a echilibrului, în cazul dat a celui static, responsabil se face aparatul vestibular, care poate și trebuie antrenat cu diferite mijloace pentru sporirea nivelului acestuia. Cercetarea nivelului de menținere a echilibrului static a fost evaluat prin aplicarea cunoscutei în lumea sportului Proba Romberg.

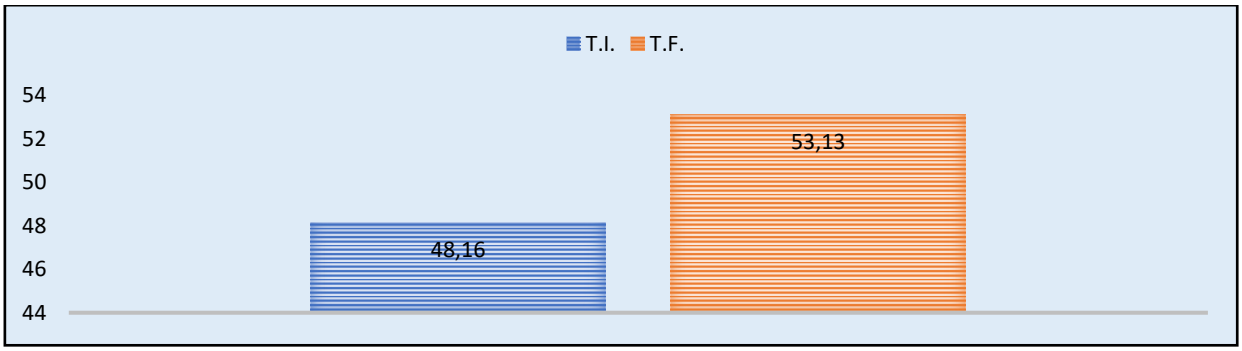


Fig. 3.17. Rezultatele testului Capacitatea de menținere a echilibrului

Esența acestei probe este menținerea echilibrului static stând pe un picior cu brațele întinse, degetele desfăcute, ochii închiși. Conform figurii 3.17. s-a constatat că la testarea inițială media menținerii echilibrului static era de 48,16 secunde, acesta fiind un rezultat destul de înalt chiar și pentru sportivii de performanță. La testarea finală sportivii implicați în experimentul pedagogic și-au îmbunătățit esențial acest rezultat atingând o medie de 53,13 secunde de menținere a echilibrului, această creștere fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$).

Astfel, echilibrul poate și trebuie dezvoltat, indiferent de perioada de pregătire, postul de joc al sportivilor, folosind pe scară largă mijloace cu un grad sporit de coordonare, fie cu obiecte, fie fără obiecte, fie individuale, fie colective.

O altă capacitate coordinativă supusă analizei în urma desfășurării experimentului pedagogic a fost capacitatea orientării spațiale a sportivilor pe postul de portar, participanți la experimentul formativ (Fig. 3.18.).

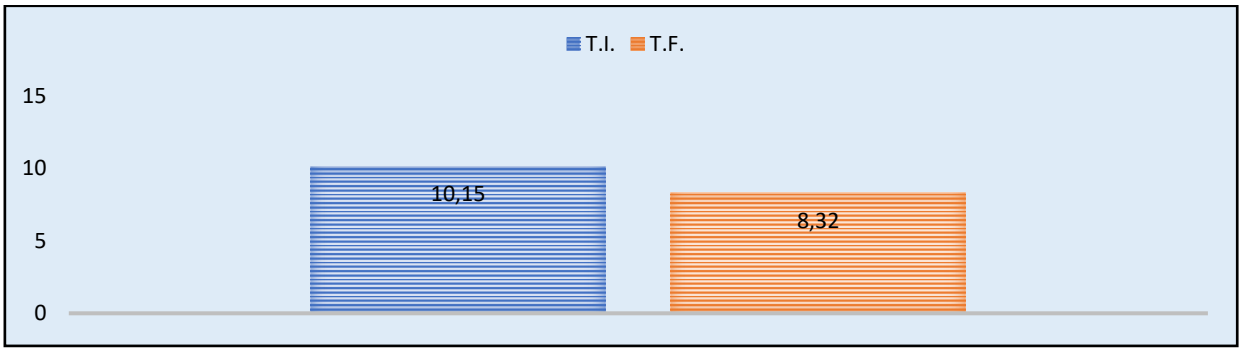


Fig. 3.18. Rezultatele orientării spațiale

Considerăm că pentru toți specialiștii din domeniul fotbalului susțin că această capacitate coordinativă este una decisivă în arsenalul sportiv al fiecărui fotbalist, iar pentru cei pe postul de portar această calitate este una primordială. Datorită acestei capacități portarul va fi capabil să iasă din poartă pentru a intercepta sau a prinde mingea, pentru a aprecia distanța la care se află partenerul pentru ai pasa mingea, pentru aprecierea traiectoriei de zbor a mingii și multe altele.

Nivelul orientării spațiale a fost apreciat prin aplicarea testului în pătrat, unde sportivii urmau să treacă prin acestea în ordinea stabilită de reguli, executând acest exerciții în timpul cel mai scurt posibil. Astfel, la testarea inițială portarii incluși în experimentul formativ au îndeplinit acest test în mediu în 10,15 secunde. În urma aplicării programului experimental la sfârșitul experimentului timpul de execuție a acestui test s-a redus până la 8,32 secunde, această creștere fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$). Prin urmare acest tip de coordonare a mișcărilor poate fi îmbunătățit acționând cu mijloace specifice atât în perioada de pregătire, cât și în cea competițională, dat fiind faptul că antrenorul are posibilitatea să acționeze operativ, datorită informației pe care o primește prin aplicarea softului GPEXE.

O altă capacitate coordinativă complexă este cea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spaţio-temporali și motrici, nivelul căreia a fost apreciat prin aplicarea testului săritura cu întoarcere la 270 grade (Fig.3.19.).

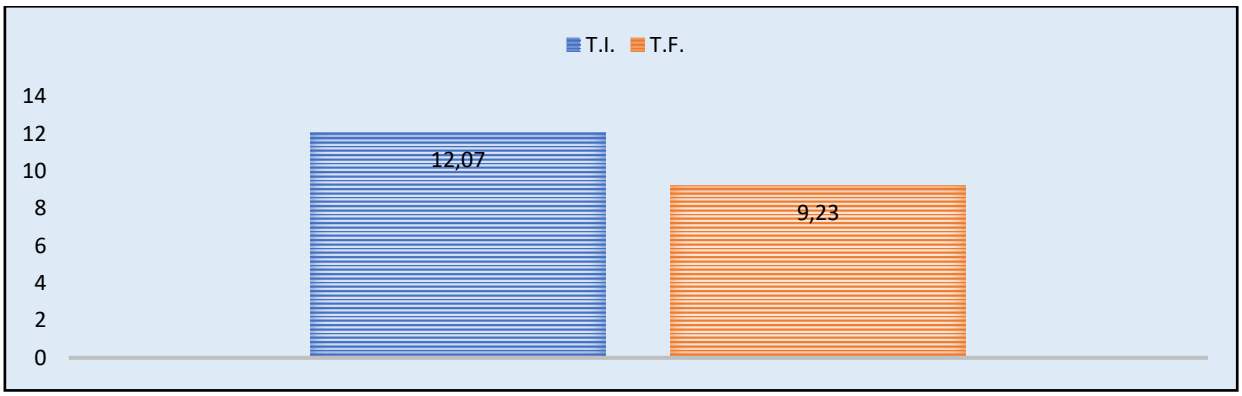


Fig. 3.19. Rezultatele testului săritura cu întoarcere la 270 grade

Esența testului dat constă în executarea unei sărituri a sportivului cu îndeplinirea maximal exactă a indicației dată de antrenor, aceasta fiind săritura la 270 grade, iar abaterile de la acest indicator reprezintă nivelul de reglare a parametrilor dinamici, spaţio-temporali și motrici. În cazul dat abaterile pot fi atât în partea trecerii peste indicatorul dat de antrenor, cât și neatingerea acestui indicator. Atât într-un caz, cât și în altul se va calcula abaterea medie de la punctul indicat inițial de antrenor, adică punctul unde indică locul celor 270 grade.

Conform datelor înregistrate la începutul experimentului formativ portarii în mediu s-au greșit cu 12,07 grade privind execuția sarcinii pusă în fața lor, ca la sfârșitul experimentului acest indicator să fie îmbunătățit cu aproape 3 grade, unde calculele statistice au înregistrat o creștere semnificativă a acestui indicator ($P<0,01$).

Prin urmare, programul experimental aplicat cu portarii fotbaliști axat pe folosirea softului GPEXE s-a demonstrat a fi unul destul de eficient în acest sens, unde portarii implicați în experimentul formativ au atins rezultate destul de înalte privind nivelul de reglare a parametrilor dinamici, spaţio-temporali și motrici, analizați prin prisma testului săritura cu întoarcere la 270 grade.

Un alt test pentru aprecierea unui indicator absolut necesar fotbaliștilor pe postul de portar este Capacitatea de relaxare automată a mușchilor (Fig 3.20.), atât pentru mâna dreaptă, cât și pentru cea stângă, dat fiind faptul că doar portarii pot juca mingea cu mâna, iar de siguranța prinderii sau intercepției mingii depinde soarta unui joc sau a unei competiții în general. Această capacitate a fost apreciată prin aplicarea testului dinamometria mâinii drepte și dinamometria mâinii stângi, unde sportivilor li se propunea să strângă dinamometrul maximal cu o mână și cu alta, ca apoi să strângă jumătate din acest rezultat cu o mână și alta fără control vizual, iar abaterile de la acest indicator vor indica nivelul de control kinestezic al sportivilor exprimat prin capacitatea de apreciere a efortului sportivilor cu ajutorul mușchilor mâinilor. Cu cât rezultatele sunt mai

aproape de indicii stabiliți de antrenor, cu atât nivelul simțului kinestezic al portarilor este mai mare și invers.

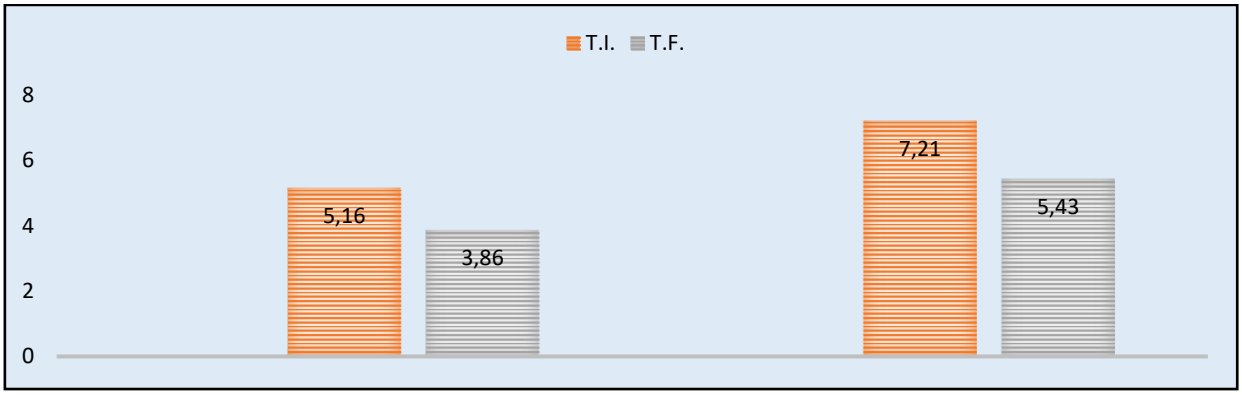


Fig. 3.20. Rezultatele testului dinamometria mâinilor

Conform datelor din tabelul de mai sus se observă destul de clar că există o anumită diferență între rezultatele ce țin de Capacitatea de relaxare automată a mușchilor mâinii drepte și mâinii stângi. În cea mai mare parte sportivii au fost mai exacți cu mâna dreaptă, unde la testarea inițială sportivii au înregistrat un rezultat egal cu 5,16 kilograme, ca la testareav finală acest rezultat să fie îmbunătățit până la 3,86 kilograme. Analizând rezultatele mâinii stângi menționăm că la testarea inițială sportivii au înregistrat o medie de 7,21 kilograme, iar la sfârșitul experimentului formativ – 5,43 kilograme. Calculele statistice au demonstrat clar că în ambele cazuri creșterile rezultatelor au fost semnificative din punct de vedere statistic ($P<0,01$), chiar dacă au existat diferențe la testarea inițială, unde sportivii au demonstrat rezultate mai bune cu mâna dreaptă, dat fiind faptul că majoritatea dintre cei testați au avut mâna dreaptă considerată mâna mai puternică. Acest lucru este argumentat și din punct de vedere fiziologic, unde cea mai mare parte din sportivi și nu numai sunt mai puternici cu mâna dreaptă.

Astfel, și acest indicator supus analizei s-a dovedit a fi unul care poate și trebuie îmbunătățit prin aplicarea mijloacelor specifice din jocul de fotbal, dat fiind faptul că această capacitate este una primordială pentru orice portar de fotbal, indiferent de categoria de vârstă și nivelul de pregătire a acestora.

În urma analizei rezultatelor experimentului formativ ce țin de dezvoltarea îndemânării fotbaliștilor pe postul de portar s-a demonstrat clar că aceasta de fapt reprezintă nivelul dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor. În teoria și practica educației fizice și sportului se întâlnesc mai multe clasificări a capacităților coordinative, iar acestea sunt cercetare în funcție de proba de sport și obiectivele puse în fața lor. În cazul dat obiectivul e bază a fost cercetarea eficienței dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii pe postul de portar prin aplicarea

softului GPEXE în cadrul unui experiment formativ. Rezultatele experimentului au demonstrat clar eficiența aplicării acestui soft digital, ceia ce a condus la sporirea nivelului dezvoltării capacităților coordinative, care de fapt reprezintă nivelul dezvoltării îndemânării specifice a fotbaliștilor pe postul de portar.

3.5. Concluzii la Capitolul 3.

În urma aplicării programului experimental privind pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea softului GPEXE au fost formulate următoarele concluzii:

- Experimentul pedagogic desfășurat cu fotbaliștii pe postul de portar a scos în evidență faptul că pe parcursul unui an calendaristic numărul acțiunilor portarilor participanți la experiment în cea mai mare parte a crescut.
- Totuși, astfel de acțiuni cum sunt prinderea mingii sau blocarea mingii, numărul acestora n-a fost în creștere, iar motivul fiind creșterea vitezei de joc al fotbaliștilor, care nu reușesc să între în posesia mingii prin procedeele amintite mai sus.
- Din motiv că tot mai des se pune presiune pe jucătorii apărători, care de fapt încep acțiunile de atac de la propria poartă, fac ca aceștia tot mai des să implice portarul, care este obligat să acționeze ca jucător de câmp.
- Aplicarea softului GPEXE în procesul de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar a dus la sporirea nivelului pregătirii motrice a acestora, înregistrând rezultate semnificative la majoritatea indicatorilor supuși testării.
- Folosirea softului digital amintit mai sus a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării capacităților coordinative specifice jucătorilor pe postul de portar, unde aceștia au înregistrat rezultate performante la toți indicatorii testați.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

În urma organizării experimentului științific privind pregătirea fotbaliștilor seniori pe postul de portar prin aplicarea Softului GPEXE au fost formulate următoarele concluzii:

1. Analizând literatura de specialitate pe problema modernizării antrenamentului sportiv la etapa actuală s-a constatat, tot mai des majoritatea probelor sportive aplică diferit aparataj digital, fie pentru obiectivizarea arbitrajului, fie pentru optimizarea procesului de antrenament sportiv.
2. Datele literaturii de specialitate din domeniului fotbalului demonstrează o amplă implementare a aparatajului digital în pregătirea fotbaliștilor la toate nivelele, iar ponderea acestora este tot mai mare, în mod special în procesul de antrenament, demonstrând o eficiență destul de mare, atât ca calitate, cât și ca timp de realizare foarte operativ.
3. Rezultatele experimentului constatativ a permis realizarea unei clasificări a elementelor și procedeelor tehnice ale fotbaliștilor pe postul de portar, care este una amplă, cuprinde toate elementele și procedeele de joc ale portarilor, în același timp, fără să pretindă a fi una absolut finalizată. Aceasta poate fi completată, modificată, în funcție de scopul și obiectivele puse în fața specialistului.
4. Analiza acțiunilor fotbaliștilor pe postul de portar la diferite competiții de diferit nivel, a demonstrat faptul că elementele și procedeele tehnice ale portarilor de diferit nivel sunt aproximativ aceleași, diferă doar numărul de execuții, iar acesta fiind condiționat de nivelul pregătirii sportive a echipelor participante la competiții. Astfel, analizând acțiunile portarilor din cadrul competiției Liga Europei, se observă un număr mai mare de acțiuni, în comparație cu portarii din cadrul Campionatelor României și Iranului. Acest lucru se datorește vitezei sporite de joc, respectiv numărul de atacuri la poartă este mai mare, eficiența atacanților este una mai mare, fapt ce a dus la un număr sporit de elemente și procedee tehnice de a întra în posesia mingii de către portari.
5. Pregătirea sportivă a fotbaliștilor seniori pe postul de portar a fost realizată prin aplicarea unui program experimental, prin implementarea softului GPEXE, acesta fiind folosit pe scară largă, atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de joc. Aplicarea softului GPEXE a permis înregistrarea operativă a tuturor acțiunilor de joc ale portarilor, a scos în evidență calitatea și numărul de execuții a acestora, fapt ce a permis intervenția operativă a antrenorului în luarea unor decizii de moment.
6. Rezultatele experimentului formativ au demonstrat că folosirea pe scară largă a softului GPEXE în procesul de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar, a sporit considerabil nivelul calitativ și cantitativ de execuție a elementelor și procedeelor tehnice de joc ale portarilor în timpul competițiilor oficiale. Astfel, datorită sporirii vitezei de joc, a scăzut numărul de „prinderi” a mingii și a crescut numărul „devierilor” mingii de către portari, unde la testarea finală aceștia efectuau în

mediu 3,78 devieri, față de 3,36 la testarea inițială, această creștere fiind una semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,05).

7. Analizând rezultatele experimentului formativ cu folosirea softului digital GPEXE în procesul de instruire al fotbaliștilor pe postul de portar, s-a constatat că numărul de intervenții ale portarilor într-un joc sau altul depinde de mai mulți factori cum ar fi: nivelul pregătirii sportive a echipelor, miza jocului, situația din clasamentul competițiilor, schema tactică de joc a echipelor și altele.

8. Folosirea pe scară largă a softului GPEXE în pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar a influențat destul de mult calitatea pregătirii portarilor, în cele mai dese cazuri numărul intervențiilor portarilor a crescut semnificativ. Fotbalul devenind unul mai agresiv, apărătorii echipelor tot mai des implică portarii la începerea acțiunilor de atac, întorcând mingile acestuia, care la rândul său este obligat să îndeplinească funcția de jucător apărător. Astfel, conform analizei rezultatelor experimentului formativ, numărul de intervenții ale portarilor în calitate de apărător la sfârșitul experimentului în mediu a fost de 7,91, față de 4,88 la începutul acestuia, această diferență fiind una semnificativă din punct de vedere statistic (P<0,01).

9. Rezultatele analizei competițiilor oficiale de fotbal a scos în evidență faptul că jocul de fotbal a devenit unul destul de „agresiv", unde echipele sunt atacate chiar din careul de 16 metri ale adversarului, iar în cazul dat echipa în faza de apărare tot mai des implică portarii în acțiunile de joc, unde aceștia evoluează ca jucător de teren, care să fie capabil să paseze exact partenerilor, să poată degaja mingea exact partenerilor din atac și altele.

10. Analizând rezultatele experimentului formativ s-a constatat că folosirea în procesul de antrenament al softului digital GPEXE a contribuit esențial nu doar asupra numărului și calității execuțiilor elementelor și procedeelor tehnice, ci și la sporirea nivelului dezvoltării calităților motrice de bază. Cele mai mari rezultate au fost înregistrate la probele de forță în regim de viteză evaluate prin proba „săritura în lungime de pe loc" și „săritura pe verticală", În primul caz media la testarea inițială a fost de 2,87 metri, iar la testarea finală – 3,05 metri. La cel de-al doilea caz la testarea inițială sportivii au înregistrat medii de 74,73 centimetri, iar la testarea finală -78,17 centimetri. În ambele cazuri creșterile au fost semnificative din punct de vedere statistic (P<0,05), fapt ce demonstrează eficiența programului experimental implementat în procesul de instruire a portarilor.

11. În mod special ne-a interesat evoluția capacităților coordinative ale fotbaliștilor pe postul de portar în urma desfășurării experimentului pedagogic, acestea de fapt fiind hotărâtoare pentru un jucător pe postul de portar. Astfel, la finele experimentului pedagogic, toate capacitățile coordinative supuse analizei au avut o creștere semnificativă comparativ cu rezultatele testării inițiale. Cele mai relevante rezultate s-au înregistrat în cazul capacităților de reacție la excitanți,

capacitatea de menținere a echilibrului și capacitatea orientării spațiale, unde rezultatele finale au fost semnificativ mai mari în comparație cu cele inițiale, acest lucru fiind demonstrat și de calculele statistice ($P<0,01$).

Astfel, a fost soluționată *Problema științifică importantă în domeniu***,** care vizează pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea mijloacelor digitale, în cazul dat al softului GPEXE, care a dus la înregistrarea rapidă a acțiunilor de joc ale portarilor, atât în procesul de antrenament, cât și în timpul jocurilor oficiale și implicarea operativă a antrenorilor în soluționarea problemelor existente.

Recomandări practico-metodice

În urma organizării și desfășurării experimentului pedagogic cu fotbaliștii seniori specializați pe postul de portar, au fost formulate următoarele recomandări practico-metodice:

- Aparatajul digital va fi selectat și monitorizat de către un specialist din domeniul digital, în parteneriat cu un specialist din domeniul fotbalului, specializat pe pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar.
- Echipamentul fotbaliștilor pe postul de portar, participanți la experiment, va fi unul ce va corespunde tuturor parametrilor somatici ale sportivilor, va fi foarte comod fără să împiedice acțiunilor portarului, fie în proces de antrenament, fie în timpul jocurilor oficiale.
- Sportivii vor fi informați din timp despre intențiile și planul de cercetare preconizat de antrenori, va fi explicat necesitatea aplicării echipamentului specializat și a aparatajului digital aplicat.
- Toată informația ce ține de acțiunile portarilor în procesul de antrenament, sau în condițiile de joc vor fi înregistrate pe un monitor digital și vor fi furnizate antrenorului, fie în format digital, fie în format hârtie.
- Antrenorii specializați pentru pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar, vor analiza rezultatele acțiunilor întreprinse de portari în timpul antrenamentelor, sau în timpul jocurilor oficiale, pentru a interveni cu soluții metodologie în optimizarea pregătirii acestora.
- Datele înregistrate vor servi drept argument pentru a interveni operativ în planul de pregătire a fotbaliștilor pe postul de portar.
- Fotbaliștii pe postul de portar vor fi informați în permanență despre acțiunile lor în timpul antrenamentului sportiv sau în timpul meciurilor oficiale.
- Implementarea softului GPEXE în procesul de pregătire al fotbaliștilor pe postul de portar, v-a soluționa atât problema sporirii calității jocului, cât și îmbunătățirea performanței motrice a acestora.

BIBLIOGRAFIA

1. ABABEI, R. Metode de cercetare în ştiinţa sportului şi educaţiei fizice. Bacău: Editura Alma Mater, 2019. 100 p. ISBN 978-606-527-621-5.
2. ACHIM, Ş. Planificarea în pregătirea sportivă. Bucureşti: Editura Renaissance, 2005. p. 44-47, P. 97- 118. ISBN: 973-87158-3-0.
3. ALBU, C., ALBU, A. Psihomotricitatea. Iași: Institutul European, 2006. 137 p., 237-243 pp. ISBN 973-611-406-6.
4. ALEXE, N. Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern. București, Editura Fundației "România de mâine", 1999, p. 28-30, ISBN: 973-582-139-7.
5. ANTOHI L., ANTOHI N. Fotbalul modern. De la antrenament la joc. Iași. Editura Fundației Chemarea, 1998.-230 p.
6. APOLZAN D.,SINESCU V, TOMA R.,FRATILA R.,ROTARU R., Manual de cultură fotbalistică, Editura Tana, București, 2019.- 167 p. ISBN ISBN 978-606-9019-08-5,
7. APOSTOL C. Fotbalul digital. Târgovişte: Editura ZVEN, 2021.- 54 p. ISBN 978-606-9745-10-6
8. BALINT, G. Bazele jocului de fotbal. Editura Alma Mater. Bacău, 2002, 256 p. ISBN 973-8392-04-7.
9. BALINT, G. Concepția de joc și pregătire în fotbal la nivelul juniorilor III – sisteme de notare specifice. În: Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare internațională: Educația Fizică și Sportul în slujba calității vieții și a performanței umane, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2007P.297-302, ISBN: 978- 973-635-881-4.
10. BALINT, G. Sinteze conceptuale în cercetarea ştiinţifică din domeniul fundamental de ştiinţă: Educaţie fizică şi sport. Iași: Editura PIM, 2009. 304 p. ISBN 978-606-520-432-4.
11. BALINT, G. Baze teoretice şi mijloace de acţionare pentru pregătirea fizică specifică a jucătorilor de fotbal. Bacău, 208.- 157 p.
12. BARBU D., STOICA D: Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Editura UNIVERSITARIA Craiova, 2020. – 117 p. ISBN 978-606-14-1668-4.
13. BERECEANU D., MONȚA A.D. Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative. București, Editura Printech, 2007.- 148 p. ISBN 978-973-718-698-0
14. BOGDAN F.I. Mijloace pentru pregătirea fizică în jocul de fotbal. Editura Sfântul Ierarh Nicolae, Suceava, 2015. – 63 p. ISBN 978-606-30-0343-1.
15. BOMPA, T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului. București, Ex Ponto, 2003, ISBN: 9736441725.
16. BOMPA, T. Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. București, Ex-Ponto, 2002, p. 5-10, ISBN: 9736440966.
17. BOMPA T.O. Periodizarea. Teoria și metodica antrenamentului. AdO Point. Bucuresti 2009. 401 p. ISBN 978-973-8762-2-2.
18. BOMPA, T.,O. Periodizarea: Teoria și metodica antrenamentului. ed. a V-a, (trad.), București: Tana, 2014. 416 p., 467 p. ISBN 978-973-1858-68-5.
19. BOMPA, T.,O. Dezvoltarea calităților biomotrice. București: Ex Ponto, 2001. 260-261pp. ISBN: 973-8227-76-3
20. BRANIȘTE Gh. Proiectarea structurală cu scop determinat în sistemul de pregătire a sportivilor de mare performanţă, în "Revista ştiinţifico-metodică Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală", Chişinău, nr.2, 2012, p.52-54.
21. BOTA, A., ȘERBĂNOIU, S. Teoria Educației fizice și sportului. București: Cartea Școlii, 2000. 9 p. ISBN 973-98138-5-2.
22. CALIN R., FRANCISC B. Jocuri pentru inițiere în handbal. Oradea. Editura universității din Oradea.-2003.-188 p. ISBN 973-613-280-3.

23. CARP, I., ABABEI, R. Bazele teoretico-metodologice ale activităţii de cercetare: curs universitar. Chişinău: Valinex SRL, 2016. 232 p. ISBN: 978-9975-68-310-4.
24. CHÎRSTEA G. Teoria și metodica educației fizice și sportului. București, 2000, 172 p.
25. CHIVU I. Tehnica și tactica jocului de fotbal. Editura Universitaria. Bucuresti 2021. 178 p. ISBN 9786061417513.
26. CIOCĂNESCU D. Pregătirea fizică în jocul de fotbal. EDITURA UNIVERSITARIA Craiova, 2012. P. 11-15. ISBN 978-606-14-0481-0.
27. CIOCOIU D.L. Baschet. Intensificare posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet. Galați. Editura Europlus, 2011. – 134 p. ISBN 978-606-628-002-0.
28. CIOLCĂ S. M. Fotbal. Curs de aprofundare pregătire antrenori. București, 2006. – 164 p. ISBN 973-725-513-5
29. CIOLCĂ S. M. Repere fundamentale cu privire la pregătirea fizică şi tehnico-tactică în fotbal la juniori iii (15-16 ani). http://www.conferinte-defs.ase.ro/2010/pdf/23.pdf
30. CIORBĂ, C., MOCROUSOV, E. și alt. Jocuri sportive. Chişinău: „Valinex" SA., 2008, 150 p. ISBN 978-9975-68-056-1.
31. CIORBĂ C. Teoria și metodica educației fizice. Valinex SRL, Chișinău, 2016, 139 p., ISBN 978-9975-68-297-8.
32. CIORBĂ C. Baschet. Pregătire fizică. Garomont Studio, Chișinău, 2016, 229 p., ISBN 978-9975-136-04-4.
33. CIORBĂ C.**DINCĂ A.**Classification of game actions of football players on the post of goalkeeper.
Sport. Olympism. Health. VIIIth Edition | Chisinau, Moldova | 28-30 September, 2023.- P. 40-42 https://doi.org/10.52449/soh23.13
34. CIOLCĂ S.M. Fotbal. Fundamente teoretice și metodice. UNEFS, București, 2013. P.180 p.
35. COJOCARU V. Strategia pregatirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanţă. Bucureşti: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
36. COLIBABA-EVULEȚ, D., Praxiologie și proiectare în educație fizică și sport. Editura Universității Craiova, 2007.- 288 p. ISBN: 978-973-742-799-1.
37. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I. Jocuri sportive, teorie și metodică. București, Aldin, 1998, p. 187-195, 201-224, ISBN: 973-98005-4-8.
38. COLIBABA E.D., MIHĂILĂ I., Regândirea şi reactualizarea conceptului de antrenament individual în pregătirea echipelor de jocuri sportive colective, Vol. Sesiunii Internaţionale, Comunicări Ştiinţifice, Galaţi, 2004327 p.
39. COLIBABA, E.D., BOTA, I. Jocuri sportive – teorie și metodică. București: Aldin, 1998. 328 p. ISBN: 973-98005-4-8.
40. COSMA, G. Inteligența motrică și rolul ei în maximizarea performanței sportive. Craiova: Universitaria, București: Pro Universitaria, 2013, 65 p., 114p., ISBN: 978-606-14-0606-7, 978-606-647-627-0.
41. **DINCĂ A.**, CIORBĂ C. Trends in Sports Training of Football Players for the Position of Goalkeeper. Journal of Interdisciplinary Cross-Border Studies Vol 9, No.2, 2025.-ACROSS.- P. 23-31.
42. **DINCĂ A.** Pregătirea sportivă a fotbaliștilor pe postul de portar prin aplicarea metodologiilor digitale. Conferința Științifică Anuală a doctoranzilor cu participare internațională „Certcetare, Dezvoltare, Inovare". Chișinău 2025.- P.ISBN 987-9975-46-970-8.
43. **DINCĂ A**. Pregătirea motrice a fotbaliștilor pe postul de portar. In: Știința și arta mișcării: Conferința științifică internațională studențească a tinerilor cercetători, 23 mai 2025. Suceava: Universitatea "Ștefan cel Mare", 2025. https://fefs.usv.ro/wp-

content/uploads/sites/16/2025/05/Rezultate-studenti-USV_-International-Student-Scientific-Conference-of-Young-Researchers_2025.pdf

44. **DINCĂ A**. Clasificarea acțiunilor tehnico-tactice ale fotbaliștilor pe postul de portar = Classification of technical-tactical actions of football players on the job of goalkeeper. În: Știința culturii fizice, nr. 41/1, 2023. https://scf.usefs.md/revista-2023_1.php (IBN)
45. **DÎNCĂ A.,** CIORBĂ C. The content and game action weight of senior football players as goalkeeper. In: Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, vol. 17(66), no 2, 2024, p. 55-66. https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.2.6 (Erih Plus, DOAJ, EBSCO)
46. **DÎNCĂ A.,** CIORBĂ C. Trends I sports training of football players for the position of goalkeeper. In: ACROSS, Journal of Interdisciplinary Cross-Border Studies, vol. 9, no 2, 2025, p. 23-31. (Erih Plus, DOAJ, EBSCO).
47. DÎRJAN D.D. Baschet. Metodica instruirii juniorilor. București. Editura Fundației „România Mare", 1998.- 125 p. ISBN 973-582-008-0
48. DRAGAN A. Conţinutul pregătirii sportive a fotbaliştilor juniori, vârsta 17-18 ani, în cadrul cluburilor sportive private. Teză de doctorat. Chișinău, 2006. – 182 p.
49. DRĂGAN A. Fotbal pentru juniori. Chișinău, Valinex", 2006.-159 p. ISBN 978-9975-9757-0-0.
50. DRAGAN A. Metodica învăţării principalelor procedee tehnice în jocul de fotbal. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală: revistă ştiinţifico-metodică. 2010. Nr. 3. P. 57-62. ISSN 1857-0615.
51. DRĂGĂNESCU, E. Pregătirea în jocurile sportive privită prin prisma modalităților de acționare în cadrul instruirii individualizate. În: Conferința Științifică Internațională: Noi evoluții educaționale sportive, manageriale, kinetoterapeutice și de timp liber în context european, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2009, pp. 231-234, ISSN 2065-6483.
52. DRAGNEA, A. Măsurarea și evaluare in activitățile motrice. Editura Universității din Pitești. 2002.-258 p. ISBN973-690-001-0, București, 2006, p. 166.
53. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv. Didactică și Pedagogică, București, 2006, p. 166.
54. DRAGNEA, A. Teoria Educației Fizice și Sportului, Cartea școlii. București, 2000, p. 230-241, ISBN: 973-98138-5-2.
55. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S. M. Teoria sportului. București FEST, 2002, p. 608-610, 354-362, ISBN:973-85143-3-9.
56. DRAGNEA, A. și colab. Educație fizică și sport - Teorie și didactică, Fest. București, 2006, p. 35-42, 78-84, ISBN: (10)-973-87886-0-9. (despre AS)
57. DRAGNEA A:, BOTA A. Teoria activităților motrice. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999. 282 p.
58. DUMITRȘCU, E. Model și modelare în volei. Drobeta- Turnu Severin: Editura [s.n.], 2011. 44 p. ISBN 978-973-10802-6.
59. DUMITRU R., GRIMALSCHI T. Contribuţia energiei psihice şi biologice la creşterea calităţii indicilor factorilor de antrenament sportive. În: Știința Culturii Fizice, nr. 37/1, Chișinău, USEFS, 2021. P. 59-63. ISSN 1857-4114.
60. ENOIU R: Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului. Brașov. Editura Omina. 2000.- 134 p. ISBN

61. ENOIU, R.S. Fotbal - Noțiuni de bază. Omnia Uni S.A.S.T. Brașov, 2004, p.62-70, ISBN: 973-7938-29-2.
62. ENOIU, R.S. Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2015, p. 25-40, 54-63, ISBN:978-606-19-0650-8.
63. ENOIU, R.S. Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2014, p. 56-61, ISBN: 978-606-19-0498-3.
64. ENOIU, R.S. Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv. Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2015, p. 25-38, 44-56. ISBN 978-606-19-0650-5
65. FLENCU J.L., CIORBĂ C. Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet. Editura Universității din Pitești, Pitești 2004, 145 p. ISNB 973-690-203-X.
66. FLENCU J.L., CIORBĂ C. Baschet. Îndrumar practico-metodic. Pitești,, Editura Cultura, 2001, 291 p. ISNB 973-8024-08-0.
67. FLEANCU J.L. Baschet. Teorie și practică. Editura universitatea din Craiova. Craiova, 2007, 250 p. ISBN 978-973- 742-726-7.
68. FLEANCU J.L. Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea tehnicotactică în baschet. Editura universitaria, Craiova. Craiova, 2007, 162 p. ISBN 978-973- 742-747-2.
69. ENCUȚESCU, A., MURARU, A. Antrenamentul sportiv. București: Școala Națională de Antrenori, 2005. p. 27-28, 44-48. ISBN: 973-87157-0-9.
70. GENEVIEVE M. De ce și cum evaluăm. Collegium POLIROM, București, 2000.- 188 p. ISBN 973-583-565-0.
71. GHEORGHE, D. Teoria antrenamentului sportiv. București: Fundația România de Mâine, 2005, 25-44 pp. ISBN: 973-725-228-4.
72. GHEORGHIU G. Metrologia cercetării în domeniul educației fizice și sportului. Chișinău, Valinex..-112 p. ISBN978-9975-68-046-2.
73. GHERVAN, P. Teoria educației fizice și sportului, Universitatea din Suceava. Suceava, 2014, p. 15-17, ISBN: 978-973-666-429-8.
74. GROSU B.M. Fotbal fundamente științifice. Universitatea „Ștefan cel Mare", Suceava 2019. 143 p. ISBN 978-973- 666-567-7.
75. GROSU B.M. Fotbal Îndrumar practico-metodic. Universitatea „Ștefan cel Mare", Suceava 2019. 143 p. ISBN 978-973- 666-568-4.
76. HARABAGIU, N. Efectele utilizării softului data volley în sporirea calității jocului de volei la nivel de seniori, Sport. Olimpism. Sănătate- Congresul Științific Internațional, Chișinău 2020, 294 p. ISBN 978-9975-131-98-8.
Disponibil: https://doi.org/10.52449/9789975131988
77. HARABAGIU, N. Pregătirea motrică a voleibaliștilor seniori prin aplicarea programului Data- Volley, Știința culturii fizice- Revistă teoretico- științifică, Chișinău, Nr. 34/2-2019. pp. 101-107. ISSN: 1857- 4114, eISSN: 2537- 6438.
78. IACOB I., PĂCURARU A. Volei. Dezvoltarea calităților mortice.Editura Fundației Chemarea, Iași, 1999, 212 p. ISBN 973-9237-31-2
79. IOVA B.F. Mijloace pentru pregătirea fizică în jocul de fotbal. Editura Sfântul Ierarh Nicolae. Brăila, 2015. 62 p. ISBN 978-606-30-0343-1.
80. MANOLACHE G., Fotbal. Lucrări practice., Galați, Editura Mongabit, 2004.-88 p., ISBN 973-8246-38-5
81. MANOLACHE G., Fotbal-curs grafic, Ed.University Press, București, 2020.-115 p., ISBN 978-606-696-186-8.

82. MANOLACHE G, Modele de pregătire pentru juniorii fotbaliști de 16-18 ani,Edit.PIM, Iași, 2021.- 132 p. ISBN 978-606-13-6533-3.
83. MANOLESCU M. Practica cercetării în științele educației. Probleme critice, diagnoză, acțiune Editura Universitară. București 2020. 411 p. ISBN 978-606-28-1116-7.
84. MÂRZA D. Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii și competiției în jcourile sportive.Iași, Editura PIM, 2006, 194 p. ISBN (10) 973-716- 425-3; ISBN (13) 978-973-716-425-8.
85. MIHĂILĂ, I. Handbal. Teoria jocului, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 34-38, 44-53, 68-71, 101-123, ISBN: 978-606-560-333-2.
86. MIHĂILĂ, I. Handbal. Exerciții pentru joc, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 24-27, 33-39, 45-56, 978-606-560-340-0.
87. MIHĂILĂ, I., POPESCU, D.C. Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Universității din Pitești. Pitești, 2015, p. 34-44, 56-62, ISBN: 978-605-560-461-2.
88. MONEA, GH., MONEA, D. Selecția și orientarea în sportul de performanță. ClujNapoca: Mido Print, 2010, p.14-23, 44-49, 67-72, ISBN: 978-606-92706-5-3.
89. MONEA, D., ORMENISAN, S., GROSU, E., APOSTU, P., NICA, C., BADEA, D. Optimizarea procesului de selecție în jocul de fotbal la copii în vârstă de 10-12 ani, Revista Studia Universitatis Babeș- Bolyai, ediția nr. 2. Cluj, 2015, ISSN-L: 1843- 3855.
90. MUSCĂ A:c: Pregătirea fizică în fotbal. Total Publishing, București, 2020. – 354 p. ISBN 978-606-9024-40-9
91. OANCEA, V. Aspecte de antrenament în fotbal, Astra. Sibiu, 2000, p.40-60.
92. PLOIESTEANU C. Antrenament diferențiat de pregătire de forță-viteză. Chișinău, „Valinex", 2005.- 144 p. ISBN 9975-9891-3-6
93. PÂRVU C. Sistem compiuterizat pentru învățarea, corectarea și evaluarea la preluarea de jos cu două mâini.University Press, Galați, 2016. 134 p.. ISBN978-606-696-063-2
94. PREDOIU R. Pedagogia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura POLIROM. Iași, 2016. – 220 p. ISBN 978-973-46-6223-4
95. PREȘCORNIȚĂ, A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2004, p. 225-226, ISBN: 973-635-278-1.
96. PETRESCU T., DEHELEAN O. Fotbal, curs de bază. Editura fundației România de mâine. Bucuresti, 2000, Universitatea Spiru Haret.
https://ru.scribd.com/document/52837135/Fotbal-curs-de-baza
97. ROTARIU T., ILUȚ P. Ancheta sociologică și sondajul de opinie. Teorie și practică. Collegium POLIROM, București, 2001.- 215 p. ISBN 973-683-640-1.
98. RAȚĂ, G. Metodica educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2010. 9-16 p. ISBN: 978-606-527-055-8.
99. RĂDULESCU M., COJOCARU V., JURCĂ C., și col. Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori. Editura Azis Mundi, București, 2003, 244 p. ISBN 973-95689-7-1.
100. RĂDULESCU M. Optimizarea strategiilor metodologice de dezvoltare a calităților coordinative la fotbaliștii junior. Teză de doctorat. Pitești 2006. 258 p.
101. RĂILEANU V. Particularități ale pregătirii tactice în fotbal cu juniorii. Revista SUDIAS UNIVERSITAIS, MOLDAVIA, Chișinău, 2021. P. 111-114. ISSN 1857-2103.
102. RAȚĂ, G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: Pim, 2008. 90 p.,107 p., 128-129 pp., 301 p. ISBN 978-606-520-032-6.
103. RAȚĂ G., CARP I. Principii și metode didactice specific educației fizice și sportului. Editura Alma Mater, Bacău, 2013. 176 p. ISBN 978-606-527-297-2.
104. RAȚĂ G., RAȚĂ B.C. Atitudine în activitatea motrică. Editura EduSoft, Bacău, 2006. 314 p. ISBN (10) 973-8934-36-2, ISBN (13) 973-8934-36-8.
105. ROMAN, G., BATALI, F. C. Antrenamentul sportiv: teorie şi metodică. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star, 2007. 398 p. ISBN 978-973- 647-530-6.

106. RUSU N. Monitorizarea nivelului de pregătire fizică al fotbaliştilor de 13-14 ani. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală: revistă ştiinţifico-metodică. - 2010. - Nr. 2. - C. 47-49. ISSN 1857-0615.
107. RUSU O.H. OCTAVIAN HORAȚIU, Eficientizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori de 12 – 14 ani utilizând jocurile cu efectiv redus. Teză de doctorat. București 2020. – 220 p.
108. SAVU C. Fundamente stiintifice ale fotbalului, Ovidius 2021, University Press, Constanta,-285p., ISBN 978-606-060-042-8,
109. SIMION, G., AMZAR, L. Știința cercetării mișcării umane. Pitești: Universității, 2009. 134-153 pp.,181 p., 195 – 196 p., 229-230 pp. ISBN 978-973-690-865-1.
110. SIMION, GH., MIHĂILĂ, I., STĂNCULESCU G. Antrenament sportiv, concept sistemic. Constanța, Editura Ovidius University Press, 2011, p. 47-48, 53, 72, ISBN: 978-973-690-894-1.
111. SÎRGHI S. Pregătirea fizică specială și diferenţiată a fotbaliştilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament. Teză de doctor în pedagogie, USEFS, Chișinău, 2016.- 250 p.
112. SÎRGHI S. Studiu cu privire la dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice necesare fotbaliştilor juniori în dependenţă de postul de joc. În: Probleme actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice: mater. conf. şt. int., 8-9 noiem. 2013. - Chişinău, 2013. - P. 216-220 .
113. SÎRGHI S., CARP I. Pregătirea diferenţiată a fotbaliştilor junior specializați pe postul de muijlocas într-un ciclu anual de antrenament. În: Știința Culturii Fizice, Nr. 28/2, Chișinău, 2016. P.26-30. ISSN: 1857-4114
114. STOICA D., Curs de aprofundare în ramura sportivă Fotbal. Craiova, Editura Universitaria, 2012, 302 pag. ISBN: 978-606-14-0438-4
115. STOICA D., Fotbal. Efortul şi dezvoltarea calităţilor motrice în antrenamentul sportiv modern. Craiova, Editura Universitaria, 2010, 259 pag. ISBN: 978-606-510-902-5
116. STOICA D., Fotbal. Teoria jocului şi a antrenamentului sportiv modern. Craiova, Editura Universitaria, 2007, 168 pag. ISBN: 973-742-497-2 /978-973-742-497-6
117. STOICA D., Fotbal. Curs de bază studii de licenţă. Craiova, Editura Universitaria, 2007, 149 pag. ISBN: 973-742-564-2 / 978- 973- 742-564-5
118. STOICA D., Fotbal. Programarea şi planificarea antrenamentului sportiv în jocul de fotbal în viziune curriculară. Craiova, Editura Universitaria, 2007, 142 pag. ISBN: 978-973-742-847-9
119. STOICA D., Fotbal. Manual Universitar. Craiova, Editura Universitaria, 2006, 186 pag. ISBN: 973-742-249-X
120. STOICA D., STROE C. A., Fotbal. Tactica jocului. Craiova, Editura Universitaria, 2000, 135 pag. ISBN: 973-8043-53-X
121. STOICA D., BARBU D. Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Editura UNIVERSITATE, București, 2021. – 144 p. ISBN 978-606-14-1668-4.
122. STOICA D., BARBU D. Modele strategice in pregătirea tactică. Editura UNIVERSITATE, București, 2021. – 144 p. ISBN 978-606-14-1668-7.
123. ȘERBĂNOIU, S. Capacitățile coordinative în sportul de performanță. București: Afir, 2002. 80 p., 93-97pp., 107 p. ISBN 973-85608-9-6.
124. TĂBÎRȚA V., CIORBĂ C., SCUTELNIC V.Tehnologia pregătirii fizice în jocurile sportive, ChișinăuGoromont Studio, 2023. – 132 p. ISBN 978-9975-162-45-6
125. TATARCAN, C. A. Analiza acțiunilor de joc ale fotbaliștilor juniori la nivel național în funcție de postul de joc. Analysis of the game actions of the junior footballers at national level according to the game position. In: Ştiinţa Culturii Fizice. 2021, nr. 38(2), pp. 103-128. ISSN 1857-4114. DOI 10.52449/1857-4114.2021.38-2.07

126. TATARCAN C. A. Importanța tehnicii în fotbal la copiii de 12-13 ani. In: Sport. Olimpism. Sănătate. Ediția 4, 19-21 septembrie 2019. Chișinău: Editura USEFS, 2019, p. 123-124. ISBN 978-9975-131-76-6.
127. TATARCAN C. A. Dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii de 12-13 ani în funcție de specificul postului de joc. Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023.- 190 p.
128. TOHĂNEAN, D. I. Selecția în jocurile sportive pe baza analizei funcției emisferelor cerebrale – Teză de doctor. Chișinău 2013, p. 13-14, 14-16, 25-27, 30-36, No.796.015.83-796+616.1.
129. TRIBOI, V. Antrenament şi competiţie în sportul adaptat (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2019. 240 p. ISBN 978-9975-131-79-7.
130. TRIBOI, V. Teoria şi metodica culturii fizice (curs universitar). Chişinău: USEFS, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
131. TRIBOI, V. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului (curs universitar). Chişinău: USEFS, 2020. 192 p. ISBN 978-9975-131-86-5.
132. TRIBOI, V. Teoria şi metodologia antrenamentului sportive (curs universitar). Chişinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9597-9-7.
133. TUDOR, V., GHERGHEL, C. Măsurare şi evaluare în educaţie fizică şi sport prin mijloace TIC. Bucureşti: Discobolul, 2011. 67 p. ISBN 978-606-8294-28-5.
134. TURCU, I. Metodologia cercetării în educație fizică și sport. Brașov: Universității Transilvania Brașov, 2007. 66-139 pp. ISBN 978-973-635-895-1.
135. TURCU, I. Managementul performanței în antrenamentul sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2013, p. 35-39, 44-51, ISBN: 978-606-19-0183-8.
136. UNGUR, N. R., BĂDĂU, A. Tehnologii inovative în volei. Târgu-Mureş: Editura University Press, 2015. 184 p. ISBN 978-973-169-411-5.
137. VOINEAGU, V.,GRADINARU, G., COLIBABA, D. Statistica: noțiuni fundamentale și aplicații. București: Editura ASE , 2002. 337 p. ISSN 9735940523.
138. ВАСИЛЬКОВ, А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование). ISBN 978-5-222-14232-5. URL: http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15686 (дата обращения: 28.12.2020).
ГОГУНОВ Е., МАРТИЯНОВ Б. Психология физичекского вопитания и спорта. М. Академия.2004ю – 224 с. ISBN 5-7695-2089-2
139. ГУБА В.П., ЛЕКСАКОВ А.В. Теория и методика футбола. Учебник, 2-е изданиеб М.: Издательство «Спорт», 2018.- 624 с. ISBN 978-5-9500179-8-8.
140. ГУРЕВИЧ И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. «Вышейшая школа».- Минскб 1985.- 255 с. УДК 796 (07.07)
141. ЕРМАКОВ В. В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годичных тренировочных циклов. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2017.- 143 с.
142. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М. : Академия, 2005. – 384 с. ISBN 976/799(075.8).
143. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. ПОРТНОВ Ю.М., САВИН В.П. и др. Спортивные игры. М. : Академия, 2002. – 518 с. ISBN 5-7695-0572-9.
144. КОМКОВ В. Ю., БЛИНОВ В.А. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет. Омск. – Журнал Теория и методика физвоспитания. – 2017. С. 39. *http://journal.iro38.ru* ISSN 2409-5052 (Print), ISSN 2619-0044 (Online).
145. КУЗНЕЦОВ, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 410 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 405. ISBN. 5-. 7695-. 0853-. 1.

146. КУРАМШИНА Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред.. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4.
147. МАНОЛАКИ В. Теория и методика развития силовых качеств у спортсменов-единоборцев высокой квалификации. Монография. USEFS. Кишинёв, 2021, 352 с.ISBN 978-9975-131-91-9.
148. МОКРОУСОВ Е. Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменок по настольному теннису в современных условиях. Монография. Valinex. Кишинёв, 2020. 222 с. ISBN 978-9975-68-410-1.
149. МЯГКОСТУПОВА Т.В., ЗОЛОТАРЁВ С.Л. Методика подготовки вратаря в футболе, p. 106-110 https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/42673/1/978-5-6048526-6-8_2023_037.pdf
150. ПАЩЕНКО А.Ю. Технико-тактическая подготовка футболистов. Учебно-методическое пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. — 142 с. ISBN 978-5-00047-325-2.
151. ПЛАТОНОВ В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
152. ПОЛИШКИС М.С., ВЫЖГИН В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред.— М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с. ISBN 5-89022-087-X.
153. ПОРТНОВ Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М.: VIR Print. 1996.- 200 с.
154. СМЫШЛЯЕВ А.В., СТЕПАНОВ Е.Э., ФРАНК Э.Р. Футбол: техника игры. Издательство Томского политехнического университета 2009. 69 с. УДК 796.332.015(075.8) ББК 75.578я73.
155. ФУРМАНОВ А. Подготовка волейболистов. Минск. МЕТ, 2007.- 329 с. ISBN 985-436-531-X
156. ХОЛОДОВ Ж.К., КУЗНЕЦОВ В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с. ISBN 978-5-4468-0491-7.
157. ЧЕРМИТ, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2.
158. ЧИРВА Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе / Б.Г. Чирва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 36-37.
159. ШАРМАНОВА С.Б., Фёдоров А.И., ЧЕРЕПОВ Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей дошкольного возраста. М.: Советский спорт, 2004.- 116 с.ISBN 5-85009-857-7.

Bibliografie în limba engleză

160. KOSTIUKEVYCH, V., LAZARENKO, N., SHCHEPOTINA, N., POSELETSKA, K., STASIUK, V., SHYNKARUK, O., ... & IAKOVENKO, O. (2019). Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle.
161. STAROSTA, W. The concept of modern training in sport. Poland, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2006, p. 203-209.
162. STOICA D., BARBU D. The influence of specific football training methods duringthe preparation period upon the physical and motordevelopment of 17-18 year-old juniors. https://www.researchgate.net/publication/340463583_The_influence_of_specific_football_training_methods_during_the_preparation_period_upon_the_physical_and_motor_development_
163. VĂLCĂRCEL E. Spanish Football. Coaching Program U9-12. Soccer Tutor, 2018. 135 p. ISBN 978-1-910491-17-1.

Referințe surse electronice

164. RAGO V., BRITO J., FIGUEIREDO P., COSTA J. Methods to collect and interpret external training load using microtechnology incorporating GPS in professional football: a systematic review. 2019. p. 437-458 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15438627.2019.1686703
165. GRIMSON S., BRICKLEY G., SMEETON N. J., BRETT A., ABBOTT W. The relationship between subjective wellness and external training load in Elite English Premier League goalkeepers and a comparation with outfield soccer players., 2023. p. 262-267 https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/18/3/article-p262.xml
166. JARA D., ORTEGA E., GOMEZ RUANO M.A., WEIGELT M., NIKOLIC B., Phisical and tactical demands of the goalkeeper in different small sided game.2019 , p. https://www.mdpi.com/1424-8220/19/16/3605
167. GARCIA A. M., CASTELLANO J., GOMEZ DIAZ A., COS F., CASAMICHANA D., Positional demands for various-sided games with goalkeepers according to the most demanding passages of match play in football. *2019 , p.171-180* https://www.termedia.pl/Positional-demands-for-various-sided-games-with-goalkeepers-according-to-the-most-demanding-passages-of-match-play-in-football,78,36030,0,1.html
168. SCHULZE E., JULIAN R., S. SKORSKI. The Accuracy of a Low-Cost GPS System during Football-Specific Movements, 2021 , p. 126- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7919365/
169. PEREZ V. M., S. MALONE, PEREZ L. S., LAPUENTE SAGARA M., M. ANGEL, VASQUEZ C., JUAN DEL COSO Activity monitoring in professional soccer goalkeepers during training and match play, 2019 , p. 19-30 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24748668.2019.1699386
170. SILVA H., YUZO NAKAMURA F., BEATO M., MARCELLINO R., 2022Acceleration and deceleration demands during training sessions in football: a systematic review, p. 198-213 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24733938.2022.2090600
171. PILKA T., GRZELAK B., SADURSKA A., GORECKI T., DYCZKOWSKI K., 2023 ,
172. Predicting Injuries in Football Based on Data Collected from GPS-Based Wearable Sensors https://www.mdpi.com/1424-8220/23/3/1227
173. MALONE J. J., JASPERS A., HELSEN W., MERKS B., WOUTER G.P. FRENCKEN ,. BRINK M.S, 2017Seasonal training load and wellness monitoring in a professional soccer goalkeeper . p.672-675 https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/13/5/article-p672.xml
174. LÓPEZ-GAJARDO, M. A.; GONZÁLEZ-PONCE, I.; PULIDO, J. J.; GARCÍA-CALVO, T.; LEO Analysis of the football goalkeeper's technical-tactical actions in competition.2020, p.577-594 https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=15770354&AN=147725563&h=34KZ4CXtQ4dL%2BJF%2B%2By%2B0FmD8IJN7QnHUESxvmUGirKmyWMNwmmGhnPACLYP%2B7niUi%2Bsj%2FhJ2zPuoqe6mTkMbGw%3D%3D&crl=c
175. EMILY R. Analysis and visualization of collective motion in football: Analysis of youth football using GPS and visualization of professional football. 2015, p.35 https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:883079

176. ARRONIZ M.P., GONZALES J. C.,. LILI J. Z,. ZUBILLAGA A
The soccer goalkeeper profile: bibliographic review, 2021.- p. 193-202
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00913847.2022.2040889
177. CANTON A., TORRENTS C., GONCALVES B.,.RIC A, SALVIONI F., EXEL J., SAMPAIO J., The diagonal positioning of the goals modifies the external training load and the tactical behaviour of young football players. 2022, p.135-144
https://www.termedia.pl/The-diagonal-positioning-of-the-goals-modifies-the-external-r-ntraining-load-and-the-tactical-behaviour-of-young-football-players,78,43102,0,1.html
178. OTTE F. W, MILLAR S. K., KLATT S., How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches
2019, p.1465-1473
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2019.1643202
179. L. WILKINS, C. NELSON, S. TWEDDLE Stroboscopic Visual Training: a Pilot Study with Three Elite Youth Football , Goalkeepers, 2018, p.3-11
https://link.springer.com/article/10.1007/s41465-017-0038-z
180. https://www.dokaball.com/trenirovki1/podgotovka-vratarey (pregatirea portarilor in rusa)
181. https://www.dokaball.com/trenirovki1/podgotovka-vratarey/809-podgotovka-futbolnykh-vratarej
182. http://antrenorfotbal.ro/blog/tehnica-jocului-de-fotbal-consideratii-generale/
183. https://pregatirefizica.wordpress.com/page/2/ (specializarea in jocul de fotbal)
184. https://studme.org/1633082629481/meditsina/kratkaya_istoriya_razvitiya_sportivnoy_trenirovki
185. https://dexonline.ro/definitie/antrenament
186. https://dzen.ru/a/ZAYl3SEJqDUZgbtj
187. https://pipetafotbalului.com/2018/03/25/calitatile-fizice-de-baza-ale-portarului/
188. https://www.recosport.ro/gpexe-sistem-monitorizare-gps-echipe?srsltid=AfmBOorMawkbqmlB7uwEJbWqJIQvS0qoW9823NdedBhFPk7bJO6KCRdO (Soft GPEXE)

ANEXE

Anexa 1.

Mult stimate dle antrenor!

Vă invităm să participați la cercetările noastre, acestea fiind axate pe metodologia pregătirii fotbaliștilor seniori ce joacă pe postul de Portar, cercetare ce vizează mai multe oportunități de optimizare a procesului de instruire al acestora, având la bază folosirea aparatajului electronic și digital de monitorizare și dirijare a procesului de instruire a fotbaliștilor pe postul de portar.

Suntem convinși că informațiile obiective ale D-voastră vor eficiente și bine venite pentru sporirea nivelului calitativ de pregătire a fotbaliștilor seniori specializați pe postul de portar.

Astfel, vă rugăm să citiți cu atenție întrebările propuse să bifați din variantele de răspuns propuse acele, care după părerea Dumneavoastră, sunt corecte. Dacă astfel de răspunsuri după părerea D-voastră lipsesc, înscrieți răspunsul pe care-l considerați corect.

Vă mulțumim pentru colaborare!

Conținutul întrebării	**Variante de răspuns (134 specialiști)**	**Nr. raspunsuri**	**%**
1. La ce nivel se află actualmente fotbalul de seniori din România, comparativ cu alte țări din spațiul european?	a) Foarte înalt b) Înalt c) Mediu d) Slab; e) Foarte slab f) Altele_____	2 17 56 26 23 10	1,49 12,69 41.79 19,41 17,16 7,46
2. La ce vârstă considerați că e necesar selectarea fotbaliștilor pe posturi de joc?	a) 10 ani b) 12 ani, c) 13 ani, 14 ani, d) Altele _____	46 59 19 10	34,33 44.03 14,18 7,46
3. Ce rol joacă portarul într-un meci de fotbal?	a) Foarte înalt b) Înalt c) Mediu d) Slab; e) Foarte slab f) Altele_____	97 37 0 0 0 0	72,39 27,61
4. Care sunt criteriile după care selectați fotbaliștii pe postul de Portar?	a) Nivelul pregătirii mortice, b) Nivelul dezvoltării fizice, c) Nivelul pregătirii funcționale, d) Datele antropometrice, e) Criteriul ereditar, f) Toate g) Altele_____	14 36 10 5 12 40 7	10,45 26,86 7,45 3,72 8,95 29,85 5,22
5. Dispuneți de un antrenor specializat pe pregătirea diferențiată a fotbaliștilor pe postul de Portar ?	a) Da, b) Nu, c) Uneori b) Altele_____	53 15 51 15	39,55 11,19 38,07 11,19
6. Cât timp considerați necesar pregătirii diferentiate a fotbaliștilor pe postul de Portar în cadrul unei lecții de antrenament (90 min)?	a) 15 min b) 20 min c) 30 min d) Altele_____	14 43 64 13	10,45 32,09 47,76 9,70

7. Ce calități motrice le considerați prioritare în pregătirea unui fotbalist pe postul de Portar la nivel de seniori (2-3 răspunsuri)?	a) Forța b) Viteza c) Rezistența d) Îndemânarea e) Suplețea f) Toate g) _____	22 24 8 56 14 106 0	16,42 17,91 5,97 41,79 10,45 79,10 -
8. Ce calități psihologice le considerați prioritare în pregătirea fotbaliștilor pe postul de Portar la nivel de seniori (2-3 răspunsuri)?	a) Atenția b) Gîndirea c) Memoria d) Capacitatea de anticipare e) Reacția la excitanți f) Toate g) _____	36 12 11 47 89 121 0	26,87 8,96 8,21 35,07 66,42 90,30 0
9.Considerați oportună folosirea în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de Portar a unor sisteme sau echipamente electronoce sau digitale?	a) Da b) Nu c) Uneori h)	114 7 13 0	85,07 5,23 9,70 0
10.Folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de Portar oarecare sisteme sau echipamente electronoce sau digitale?	a) Da b) Nu c) Uneori	37 72 25 0	27,61 53,73 18,66
11. Dacă Da, ce sisteme sau echipamente electronoce sau digitale folosiți în procesul de pregătire a fotbalistilor pe postul de Portar?	a) Softuri, b) Calculatoare, c) Aparataj video, d) Altele _____	12 75 45 2	8,95 55,97 33,58 1,49
12. Folosiți în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de Portar Softul GPEXE?	a) da b) nu c) uneori d) Altele _____	2 128 4 0	1,49 95,52 2,99
13. Cât de eficient considerați folosirea Softului GPEXE în procesul de pregătire al fotbalistilor pe postul de Portar?	a) Foarte eficient b)Eficient c) Puțin eficient d) Neeficient e) Altele _____	64 53 9 4 4	47,76 39,56 6,72 2,98 2,98
14. După părerea D-stră, cine este persoana care va implementa aparatajul tehnic sau digital în pregătira fotbaliștilor pe postul de Portar?	a) Antrenorul principal b) Antrenorul secund, c) Antrenorul specializat d) ALtul_____	42 28 59 5	31,34 20,90 44,03 3,73
15.Cum apreciați (măsurați) nivelul dezvoltării pregătirii sportive al fotbaliștilor pe postul de Portar?	a) Prin testări b) În decursul jocurilor oficiale c) Pe parcursul antrenamentului d) Altele _____	37 84 10 3	27,61 62,69 7,46 2,24

16.Cât de des considerați că este necesar verificarea nivelului pregătirii sportive al fotbaliștilor pe postul de Portar?	a) Odată în seon b) Odată în orice perioadă de pregătire c) Odată în lună d) Altele _____	5 47 63 19 0	3,73 35,07 47,02 14,18 0

Vârsta D-voastră _____ ani.
Vechimea de muncă pe specialitate _____ ani.
Categorie de antrenor_____

Anexa 2

PROGRAM

DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ A FOTBALIȘTILOR PE POSTUL DE PORTAR CU APLICAREA SOFTULUI GPEXE



Autor
DINCĂ ALIN RĂZVAN, antrenor al fotbaliștilor pe postul de portar

Chișinău, 2025

Cuvânt întroductiv

Pregătirea portarilor de fotbal este o componentă cheie a capacităților defensive ale oricărei echipe, iar siguranța în acțiunile sale sporesc și întăresc forța de luptă a întregii echipe. Portarul joacă în zona cea mai fierbinte din fața porții, unde lupta dintre atacatori și apărători își atinge limita. Toate componentele abilității jucătorului de fotbal trebuie să corespundă anumitor standarde, unde aceștia trebuie să fie bine pregătiți atletic, înalți ca talie, cu o deosebită detentă, ceea ce îi oferă avantaje deosebite atunci când joacă în suprafața de pedeapsă, să poată trece înaintea adversarului, să oprească și să prindă mingea în orice poziție, sau s-o dezbată cu pumnul sau cu pumnii.

Jucătorul pe post de portar trebuie să aibă brațele și mâinile puternice să fie capabil să dezbată mingea peste bară sau să o direcționeze pe lângă stâlpul lateral. Un portar trebuie să poată alege poziția potrivită în poartă, să joace cu încredere la ieșiri, să organizeze apărarea în fața porții

și să lanseze rapid un contraatac. Experiența arată că portarii buni sunt și buni jucători de teren, iar acest lucru îi ajută să dirijeze apărarea echipei cu multă încredere.

Pe parcursul pregătirii multianuale, conținutul pregătii portarilor diferă foarte mult de conținutul pregătirii jucătorilor din teren. Acesta depinde, în primul rând, de cerințele față de calitățile motrice ale jucătorilor pe postul de portar. Portarul trebuie să fie capabil să combine cu succes funcțiile de jucător din teren și să-și îndeplinească în același timp funcțiile sale specifice de portar, unde trebuie să demonstreze calități motrice de excepție, să aibă o viziune tactică performantă, să fie capabil să conducă cu jocul în defensivă.

Măiestria unui portar, alături de calitățile sale fizice, este determinată și de caracteristicile sale psihologice. Forța sa interioară mare, dorința și voința de a învinge determină disponibilitatea portarului de a înfrunta adversarul în lupte aprinse în fața porții. Decizia în acțiunile unui portar este imposibilă fără o analiză rapidă a situației și a intențiilor adversarilor. De asemenea, estre important ca portarul să nu se angajeze la nici o decizie, astfel încât să-și poată varia jocul în funcție de situația din preajma porții.

Calmul și atenția îl ajută pe portar să se orienteze instantaneu și să aleagă poziția potrivită. Portarul se concentrează asupra principalului lucru, în ciuda abundenței de evenimente sub influența cărora se află. Un portar de înaltă calitate insuflă un sentiment de încredere tuturor jucătorilor din echipă. Acesta fiind calm și stăpân pe sine, performanța sa nu ar trebui să depindă de starea sa de spirit. Este mai puțin afectat decât alții de eșecurile din timpul jocului și de reacțiile negative ale spectatorilor, acesta fiind mereu gata de luptă.

Atunci când ne referim la pregătirea jucătorilor de fotbal pe postul de portar, se va ține cont de următoarele momente:

- Specificarea clară a conținutului pregătirii sportive, aici fiind vorba despre mijloacele aplicate ca volum și intensitate.
- Respectarea standardelor pregătirii sportive la orice etapă de pregătire.

Ca și jucătorii din teren, antrenamentul sportiv al celor de pe postul de portar are conținutul său specific, iar de procesul de pregătire al acestora se ocupă antrenori specializați pe postul de portar. Ca și în celelalte probe sportive antrenamentul sportiv al portarilor în jocul de fotbal se axează pe componentele de bază ale antrenamentului sportiv, cum ar fi pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică și pregătirea teoretică (psihologică). În cazul portarilor mai intervine și pregătirea integrală, adică pregătirea cu întreaga echipă, dat fiind faptul că în ultimii ani portarii tot mai mult sunt implicați în jocul echipei ca jucător de teren, unde trebuie să aibă aceleași abilități ca și jucătorii din teren.

CONȚINUTUL PROGRAMULUI

Conținutul și metodologia aplicării softului GPEXE în procesul de instruire

Actualmente există mai multe metodologii de pregătire sportivă eficientă a fotbaliștilor, indiferent de vârsta acestora și nivelul de pregătire al lor. Totuși, în ultimul timp, de o bună popularitate se bucură programul specializat digital GPEXE, care reprezintă o nouă generație de înregistrare a acțiunilor jucătorilor în jocul de fotbal și nu numai.

Metoda dată este una dintre cele mai răspândite, iar marea majoritate a acestor teste și probe de control sunt destul de bine cunoscute în domeniul educației fizice și sportului, precum și modalitatea de aplicare a acestora în practică. Cu toate acestea, în cercetarea dată a fost aplicată și o metodologie relativ nouă în jocul de fotbal, aceasta fiind dedicată pregătirii jucătorilor pe postul de portar și numită GPEXE. Conținutul și modalitatea de funcționare a acesteia sunt relativ simple, care reprezintă o vestă (foto. 1.), pe care portarul o poartă pe tot parcursul antrenamentului sau pe durata jocului, un lap-top (foto. 2.), unde se stochează informația primită de la sistemul GPEXE (foto. 3.).



Foto 1. Sisitemul GPEXE în acțiune



Foto. 2. Lap-top pentru înregistrarea și prelucrarea informației



Foto. 3. Sistemul GPEXE de stocare a informațiilor

Modul de funcționare este unul destul de simplu, care este axat pe următorii pași:

- Acesta reprezintă un dispozitiv amplasat pe spatele sportivului, care vine să determine mai multe caracteristici specifice Portarului în jocul de fotbal, aici fiind vorba despre poziția portarului, viteza de deplasare, accelerări și alte mișcări specifice jucătorilor de fotbal pe postul de portar.
- Aparatul dat poate înregistra și unii parametri fiziologici, cum ar fi frecvența cardiacă în timpul meciului, aceasta reprezentând capacitatea de muncă a sportivului și reacția acestuia la efort fizic în timpul unui meci.
- Transferul de date ale portarilor se fac prin așa numitul în cloud (aplicația web GPEXE) prin intermediul USB în PC, utilizând aplicația de punte GPEXE.

Prin intermediul aplicației web GPEXE, utilizatorul poate vizualiza și analiza toate datele înregistrate și, în special, rezumatele informațiilor, graficele și rapoartele statistice pentru sesiuni specifice sau pentru întregul sezon. Software-ul, sub formă de aplicație web, este accesibil utilizatorilor autorizați prin orice browser web obișnuit care rulează pe orice dispozitiv - PC, tabletă sau smartphon.

Acțiunile de bază pe care le efectuiază portarii , fiind înregistrate de softul GPEXE, pot fi următoarele:

- Alergări de diferite tipuri, inclusiv distanța parcursă,
- Numărul total de plonjoane efectuate (stânga, dreapta),
- Încărcătura fizică a antrenamentului,

- Durata necesară revenirii după plonjon în poziția de bază,
- Numărul de sărituri și altele.

Acestea sunt doar unele acțiuni, cele mai frecvent îndeplinite de către fotbaliștii pe postul de portar, ele pot fi mult mai multe, în funcție de perioada de pregătire a jucătorilor, de condițiile de antrenament și multe altele.

Toate datele înregistrate pot fi ușor preluate, exprimate sub formă de tabele și figuri, iar acestea pot fi cu ușurință folosite în procesul de instruire de către antrenorul specializat pe pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar. Informația fiind foarte operativă antrenorii au posibilitatea să întreprindă anumite schimbări sau corectări în procesul de pregătire al acestora.

În cadrul programului experimental toți fotbaliștii pe postul de portar incluși în experimentul pedagogic cu durata de un an calendaristic, au folosit acest softul GPEXE, atât în perioada de pregătire, cât și în perioadele competiționale și de refacere. Metodologia dată are mai multe priorități, printre care cele mai avantajoase sunt:

- Operativitatea informației despre acțiunile portarului în timpul meciului;
- Numărul acțiunilor efectuate de portar în regim online;
- Durata efortului fizic;
- Exprimarea grafică a acțiunilor de joc ale portarului.

Toată informația este stocată pe un calculator, prelucrată statistic, iar antrenorul are posibilitatea să intervină în orice moment în procesul de instruire a portarilor. Acest lucru permite dirijarea procesului de antrenament al portarilor și intervenția acestora ori de câte ori e necesar.

Conținutul planificării

Vorbind despre volumul orelor pentru pregătirea fotbaliștilor pe postul de portar, în programul de pregătire, ne-am axat pe mai multe tipuri de pregătire, acordând un număr de ore pentru fiecare în funcție de competițiile planificate pentru anul experimental, de nivelul pregătirii sportive a portarilor incluși în experimentul pedagogici și alți factori obiectivi (tabelul 1.).

Tabelul 1. Repartizarea orelor de antrenament al jucătorilor pe postul de portar pentru un an calendaristic

Nr. or.	Tipurile de pregătire	Total ore	Lunile											
			09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Pregătirea fizică generală	152	12	12	12	12	16	12	12	12	12	12	16	12
2.	Pregătirea fizică specifică	158	16	16	16	16	0	14	16	16	16	16	0	16
3.	Pregătirea tehnică	100	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10
4.	Pregătirea teoretică și psihologică	50	6	6	6	6	0	6	4	4	4	4	0	4
5.	Pregătirea integrală	242	24	24	24	24	0	26	26	24	24	24	0	22
6.	Participare la competiții	74	8	8	8	8	0	4	6	8	8	8	0	8
7.	Măsuri de reabilitare	40	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4
8.	Testări	12	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
Total ore		828	84	80	80	80	16	80	78	78	78	78	16	80

Conform datelor mai multor specialiști din domeniul fotbalului, pregătirea jucătorilor pe postul de portar poate fi realizată pe două căi, folosind atât pregătirea individualizată, cu mijloace specifice pentru postul de portar, precum și pregătirea portarului în cadrul echipei (tabelul 2.), dat fiind faptul că portarul deseori este obligat să îndeplinească funcțiile jucătorului de pe teren, în cazurile când acesta părăsește careul de 16 metri, unde acesta este înzestrat de regulament cu mai multe posibilități de a juca mingea, inclusiv și cu mâinile, sau orice parte a corpului.

Tabelul 2. Raportul timpului de pregătire individuală și în echipă a portarilor, %

Etapele și ciclurile de pregătire		Pregătirea individuală	Pregătirea în echipă
Etapa pregătitoare	1-ul microciclu săptămânal	30	70
	2-lea microciclu săptămânal	30	70
Etapa precompetițională	1-ul microciclu săptămânal	40	60
	2-lea microciclu săptămânal	40	60
Etapa competițională	1-ul microciclu săptămânal	35	65
Media în %		35	65

Perioada pregătitoare a echipelor de performanță este destul de scurtă din punct de vedere al timpului și variază de la 4 la 6 săptămâni. Specificul activității competitive a portarilor, caracterul individual al principalelor lor acțiuni tehnice și tactice au determinat accentul metodologic pe individualizarea pregătirii sportive a portarilor la toate perioadele de pregătire.

Astfel, conform tabelului 2. se observă clar tendința pregătirii individuale și în echipă a jucătorilor pe postul de portar, unde odată cu trecerea de la etapa pregătitoare, la etapa precompetițională apoi la cea competițională. Dacă la etapa pregătitoare raportul pregătirii individuale și în echipă era 30 la 70%, apoi în etapa precompetițională acest raport era de 40 la 60%, iar în cea competițională – 35 la 65%.

În programul experimental se regăsesc și microciclurile săptămânale cu conținutul mijloacelor de pregătire a portarilor în jocul de fotbal (tabelul 3- 5).

Conform datelor din tabelele 3-5 acestea conțin o recomandare clară - procesul de pregătire a portarilor de înaltă calificare ar trebui individualizat în mare măsură.

În microciclurile experimentale pe care le-am dezvoltat, ponderea antrenamentului individual crește treptat până la 40% din timpul total de pregătire. O astfel de distribuție rezultă din analiza activității competitive tehnico-tactice a portarilor, care are un caracter specific pronunțat (în comparație cu activități similare ale jucătorilor de teren), necesitând o atenție corespunzătoare în munca de antrenament.

Din datele prezentate în tabelele de mai sus reiese clar că pregătirea individuală a unui portar în programul experimental presupune un accent pe dezvoltarea manifestărilor specifice portarului de calități fizice. Pregătire tehnică și tactică individuală inclusă în prima etapă refacerea și dezvoltarea abilităților tehnice de bază de prindere și lovire a mingii și punerea mingii în joc cu mâinile și picioarele. În viitor, în munca tehnică și tactică individuală, accentul se va muta pe îmbunătățirea abilităților tehnice în situații de joc, care presupune efectuarea unor tehnici sub stricte restricții spațio-temporale în combinații succesive: prinderea - introducerea mingii, lovirea cu piciorul - lovirea (prinderea) mingii cu mâinile etc.

Conținutul principal al antrenamentului individual constă în sarcini generale de pregătire fizică la prima etapă (pregătitoare generală). Aceasta este, în primul rând, dezvoltarea celei mai importante calități a flexibilității pentru un portar de fotbal în toate manifestările sale. La a doua etapă (pregătitoare specială), accentul se îndreaptă către pregătirea fizică specială. Antrenamentul de forță pe simulatoare este important aici, ocupând până la 20% din timpul de antrenament individual al portarului în această etapă. Antrenamentul de forță pe simulatoare va permite să punem o bază solidă pentru îmbunătățirea în continuare a abilităților tehnice și tactice și să menținem corpul portarului în condiția fizică necesară pe întreaga perioadă competitivă relativ de durată lungă.

Antrenamentul sportiv, în cazul dat al fotbaliștilor pe postul de portar, se clasifică în felul următor:

- Planul anual (macrociclu)
- Planul l1-2 luni (mezociclu)
- Planul săptămânal (microciclu)
- Antrenamentul propriu zis (plan zilnic de antrenament).

Antrenamentul în echipă pentru portari include în principal antrenament de alergare care vizează creșterea performanței aerobe a corpului, o varietate de alergări de fond, alergare repetată cu intensitate moderată etc. Pregătirea în echipă a unui portar în perioada pregătitoare vizează în primul rând rezolvarea problemelor pregătirii fizice și tehnico-tactice speciale.

În continuare vom prezenta conținutul planurilor de pregătire sportive aportarilor, acestea fiind tradiționale, cu singura excepție, că în procesul de antrenament s-a folosit monitoriarea digital a sportivilor prin aplicarea softului GPEXE, acesta fiind descries mai sus

Plan annual de pregătire

Obiective	Performanța	Teste/bare muri	Pregătirea fizică	Pregătirea tehnică	Pregătirea tactică	Pregătirea tepretică/psihologică
	3. Locul1-3 4. Crearea unei echipe profesionale	5. Fizice 6. Motrie 7. Tehnice, 8. Psihologice	1.Dezvoltarea forței generală și specifice. 2.Dezvoltarea vitezei generală și specifice. 3.Dezvoltarea rezistenței generală și specifice. 4.Dezvoltarea supleței 5. Dezvoltarea îndemânării	1. Optimizarea tehnicii individuale. 2. Optimizarea tehnicii prinderii mingii 3. Optimizarea dezbaterii mingii 4. Optimizarea blocării mingii 5.Optimizarea devierii mingii	1. Alegerea corectă a locului la loviturile standard 2. Perfecţionarea ieșirii din poartă la mingile înalte 3.Întroducerea mingii în joc cu mâna 4.Dirijarea jocului în apărare	1. Dezv. încrederii în sine 2. Responsabilizarea individuală a portarului 3. Îmbunătăţirea concentrării mentale 4. Insuflarea încrederii partenerilor

Date	Lunile	Iulie				August				Septembrie			Octombrie					Noiembrie			
Date	Macrocicluri	1																			
Date	Mezocicluri	1		2						3											
Date	Microcicluri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Date	Zilele	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Com petit	Interne									Tur											
Com petit	Internaționale																				
	Perioadele	Refacere		Pregătitoare						Competițională											
Caltățile motrice	Forța	Refacere		Forța enerală			Forța specifică			Adaptaarea fiziologică											
Caltățile motrice	Viteza	Refacere		Viteza de deplasare			Viteza de reacție			Menținerea capacității de viteză											
Caltățile motrice	Rezistență	Refacere		Rezistența enerală			Rezistența specifică			Menținerea capacității de rezistență specifică											
Caltățile motrice	Spulețea	Refacere		Supletea enerală			Supleţea zonală			Menținerea supleței generale și specifice											
Caltățile motrice	Îndemânarea	Refacere		Îndemânarea generală						Menținerea îndemânării specifice											
Factori AS	Pregătirea fizică	Refacere		60%						20%											
Factori AS	Pregătirea tehnică	Refacere		30%						10%											
Factori AS	Pregătirea tactică	Refacere		5%						60%											
Factori AS	Pregătirea teoretică/psihologică	Refacere		5%						10%											
	Volum antrtenament	60	60	120	120	120	120	120	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Intensitate antrenament, %	50-60		90-95						85-90											
	Testări		x																		
	Control Medical		x																		

Date	Lunile	Decembrie					Ianuarie				Februarie					Martie			Aprilie				Mai				Iunie		
Date	Macrocicluri	2																											
Date	Mezocicluri	1	2			3																							
Date	Microcicluri	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Date	Zilele	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Com petit	Interne							Retur																					
Com petit	Internaționale																												
	Perioadele	Refacere		Pregătitoare				Competițională																		Refacere			
Caltățile motrice	Forța	Refacere		Forța specifică				Adaptaarea fiziologică																		Refacere			
Caltățile motrice	Viteza	Refacere		Viteza de reacție				Menținerea capacității de viteză																		Refacere			
Caltățile motrice	Rezistență	Refacere		Rezistența specifică				Menținerea capacității de rezistență specifică																		Refacere			
Caltățile motrice	Spulețea	Refacere		Supleţea zonală				Menținerea supleței generale și specifice																		Refacere			
Caltățile motrice	Îndemânarea	Refacere		Îndemânarea generală				Menținerea îndemânării specifice																		Refacere			
Factori AS	Pregătirea fizică	Refacere		60%				20%																		Refacere			
Factori AS	Pregătirea tehnică	Refacere		30%				10%																		Refacere			
Factori AS	Pregătirea tactică	Refacere		5%				60%																		Refacere			
Factori AS	Pregătirea teoretică/psihologică	Refacere		5%				10%																		Refacere			
	Volum antrtenament	60	60	120	120	120	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	60	60	60	60
	Intensitate antrenament, %	50-60		90-95				85-90																		50-60			
	Testări		x																										
	Control Medical		x																										

PLAN ANUAL
DE PREGĂTIRE A PORTARILOR SENIORI ÎN JOCUL DE FOTBAL
PERIOADA PREGĂTITOARE, COMPETIȚIONALĂ ȘI DE TRANZIȚIE

Perioada pregătitoare generală (6-8 săptămâni)
Obiective: • Dezvoltarea bazei fizice generale și specifice portarului. • Consolidarea tehnicii de bază. • Îmbunătățirea mobilității și a capacității de reacție. **Mijloace / exerciții:** • **Forță generală:** flotări, genuflexiuni, fandări, menținerea echilibrului. • **Forță specifică:** sărituri pe cutii, exerciții pliometrice, aruncări cu mingea medicinală. • **Tehnică:** prinderi de minge (din față, lateral, înălțime), respingeri, blocaje. • **Coordonare și viteză:** scări de ritm, exerciții cu conuri, schimbări de direcție. • **Situații de joc:** șuturi de la distanță, mingi centrate, mingi pe jos din apropiere.
Perioada pregătitoare specifică (4-6 săptămâni)
Obiective: • Transferul pregătirii fizice spre cerințele jocului. • Automatizarea tehnicii și integrarea în fazele defensive ale echipei. • Dezvoltarea reacției la situații imprevizibile. **Mijloace / exerciții:** • **Forță specifică portarului:** sărituri laterale, respingeri repetate din plonjon, 1v1. • **Joc de picior:** pase lungi și scurte cu piciorul stâng/drept, degajări, lovituri de la 16 m. • **Situații reale:** contraatac advers, mingi în spatele apărării, șuturi din unghiuri variate. • **Coordonare cu apărarea:** ieșiri la centrare, poziționare la lovituri libere și cornere. • **Rezistență specifică:** serii de 5–6 exerciții tehnico-tactice cu intensitate mare și pauze scurte.
Perioada competițională (7–9 luni, în funcție de campionat)
Obiective: • Menținerea formei fizice și tehnice. • Pregătirea tactică în funcție de adversar. • Recuperare și prevenirea accidentărilor. **Mijloace / exerciții:** • **Săptămânal:** 2 antrenamente specifice portari + integrare zilnică în antrenamentul echipei. • **Reacție și decizie:** șuturi din apropiere, dueluri 1v1, mingi deviate. • **Tactic:** așezarea la faze fixe, comunicarea cu apărarea, construcția de la portar.

- **Întreținere fizică:** antrenamente de forță moderată și mobilitate.
- **Video-analiză:** corectarea poziționării și a deciziilor din meciuri.

Perioada de tranziție (2-4 săptămâni)

Obiective:
- Refacere fizică și mentală.
- Menținerea tonusului prin activități recreative.
- Eliminarea dezechilibrelor musculare.

Mijloace / exerciții:
- Activități ușoare (înot, bicicletă, alergare ușoară).
- Exerciții de mobilitate și stretching.
- Jocuri recreative cu mingea.
- Analiză și evaluare a sezonului.

CNȚINUTUL PLANULUI ANUAL DESFĂȘURAT

IANUARIE (începutul perioadei pregătitoare generale)	
Obiective:	• Revenirea treptată la efort, • dezvoltarea bazei fizice și a tehnicii fundamentale.
Mijloace:	• Alergare aerobă 20–30 min + intervale (70% FC max). • Forță generală (genuflexiuni, flotări, abdomene, core stability). • Prinderi de minge din toate pozițiile (față, lateral, jos, sus). • Exerciții de mobilitate și coordonare (scări de ritm, conuri). • Exerciții simple cu mingi medicinale: aruncări de pe loc, peste cap, lateral.
FEBRUARIE (perioada pregătitoare generală → specifică)	
Obiective:	• trecere spre eforturi intense, • introducere situații de joc.
Mijloace:	• Forță specifică: sărituri pe cutii, plonjoane repetate, exerciții pliometrice. • Reacție: mingi aruncate din apropiere, mingi deviate, schimbări bruște de direcție. • Joc de picior: pase scurte cu presiune, pase lungi la distanță (30–40 m). • Situații 1v1 cu atacantul. • Exerciții combinate: 4–5 intervenții succesive (șut, centrare, recuperare).
MARTIE (începutul perioadei competiționale – tur/sezon de primăvară)	
Obiective:	• integrare totală în joc, • rezistență specifică.

Mijloace:	• Exerciții tactice: poziționare la faze fixe (lovituri libere, cornere). • Joc de picior sub presiune (construcția de la portar). • Serii de 5–6 acțiuni de intensitate maximă cu 20–30 sec pauză (simulare faze de meci). • Meciuri amicale cu accent pe implicarea portarului în construcție. • Corectarea greșelilor prin video-analiză.
APRILIE	
Obiective:	• menținere + adaptare la adversari concreți.
Mijloace:	• Exerciții de reacție rapidă (mingi trimise cu obstacole, devieri). • Repetarea ieșirilor la centrări. • Lucru la poziționare și unghiuri (șuturi din lateral, din 11 m, din marginea careului). • Pregătire tactică specifică adversarilor din campionat. • Forță de întreținere (2 ședințe/săptămână).
MAI	
Obiective:	• menținerea formei + prevenirea accidentărilor.
Mijloace:	• Exerciții explozive scurte (starturi, plonjoane rapide, sprinturi 5–10 m). • Situații imprevizibile (mingi deviate, șuturi cu obstacole vizuale). • Integrarea portarului în contraatacuri (pase lungi precise). • Stretching și mobilitate pentru prevenirea accidentărilor.
IUNIE	
Obiective:	rezistență psihică + continuitate în joc.:
Mijloace:	• Serii complexe: centrare + plonjon + 1v1 + șut de la distanță. • Lucru pe comunicare cu linia defensivă. • Repetarea ieșirilor la mingi lungi (pase peste apărare). • Exerciții de concentrare: 3–4 mingi în succesiune de la distanțe și unghiuri diferite.
IULIE	
Obiective:	• refacere și relaxare
Mijloace:	• Activități recreative: înot, bicicletă, jocuri cu mingea. • Stretching, yoga, exerciții de mobilitate. • Corectarea dezechilibrelor musculare. • Evaluare sezon (analiză performanță).
AUGUST (relansarea pregătirii – început sezon nou)	
Obiective:	• revenirea progresivă, • acumulări fizice și tehnice.
Mijloace:	• Alergare de fond + intervale.

	• Forță specifică: sărituri, plonjoane, lucrul la 1v1. • Reînvățarea tehnicii fundamentale (prinderi, blocaje). • Joc de picior (pase scurte sub presiune, pase lungi).
SEPTEMBRIE (început sezon competițional – tur)	
Obiective:	• integrare în tactica echipei.
Mijloace:	• Situații reale de joc: faze fixe, mingi în spatele apărării. • Reacție și viteză (exerciții scurte cu intensitate maximă). • Lucru la plasament la lovituri libere și cornere. • Pregătire video înainte de adversari.
OCTOMBRIE	
Obiective:	• consolidarea formei și a rezistenței specifice
Mijloace:	• Exerciții în serii (6–8 faze succesive cu mingea). • Lucru pe încredere în duelurile 1v1. • Joc de picior (pase pe zone prestabilite). • Forță de întreținere + exerciții preventive.
NOIEMBRIE	
Obiective:	• menținere și recuperare.
Mijloace:	• Antrenamente scurte dar intense (30–40 min). • Exerciții de reacție cu mingi neașteptate. • Lucru pe anticipație (citirea jocului advers). • Recuperare: stretching, exerciții de respirație.
DECEMBRIE (sfârșitul sezonului – tranziție + refacere)	
Obiective:	• refacere fizică și mentală
Mijloace:	• Activități recreative (alergări ușoare, jocuri libere). • Exerciții de corectare posturală. • Relaxare și menținerea tonusului (pilates, înot). • Analiză individuală și planificare pentru noul sezon.

CONȚINUTUL MICROCICLURILOR SĂPTĂMÂNALE
PERIOADELE PREGĂTITOARE, COMPETIȚIONALĂ ȘI DE REFACERE

PERIOADA PREGĂTITOARE	
LUNI- Forță generală + tehnică de bază	
Conținutul antrenamentului	Dozarea
Încălzire	15 min
• Alergare ușoară, exerciții mobilitate (umeri, șolduri, glezne)	5 min
• Joc cu mingea: pase scurte între portari	3-4 min
Circuit forță generală	
1. Genuflexiuni cu mingea medicinală (5–6 kg)	3 serii x 10–12
2. Fandări înainte (alternativ)	repetări/exercițiu
3. Flotări clasice (sau cu genunchii jos dacă e nevoie)	
4. Abdomene (genunchi la piept)	
5. Tracțiuni la bară (sau ramat cu elastic)	
Tehnică portar	
• Prindere la nivel piept (10 repetări x 3 serii)	20 min
• Prindere jos (minge rostogolită, 8 repetări x 3 serii)	
• Pase cu piciorul la partener la 10–15 m (20 execuții pe fiecare picior)	
• Aruncare mingii cu două mâini peste umăr (10 execuții x 2 serii)	
Refacere – stretching	8–10 min
MARȚI - Forță explozivă, mobilitate specifică	
Încălzire– alergare scurtă + sărituri de încălzire	10 min
Pliometrie	3 serii x 8–10
1. Sărituri pe cutie (40–60 cm)	repetări
2. Sărituri laterale peste garduri mici (6–8 obstacole)	30 min
3. Sărituri pe un picior înainte și lateral	
Specific portar	(5 min
• Ieșiri pe centrări (10 repetări stânga + 10 dreapta)	
• Plonjoane jos, mingi aruncate de la 5–6 m (3 serii x 6 execuții)	
• Reacție rapidă: antrenor aruncă 2 mingi, portar prinde una după comandă vizuală (10 execuții x 2 serii)	
Joc redus 4v4– accent pe intervențiile portarului	
MIERCURI – Rezistență plus tehnică aplicată	
Încălzire– pase + exerciții coordonare cu mingi mici	10 min
Rezistență Alergare intervale: 8x200 m la 70–80% intensitate (pauză 1 min)	25 min
Tehnică aplicată	
• Șuturi din 16 m: serii de 10 mingi (3 serii)	30 min
• Reacții după pase scurte + șut din 8 m (15 execuții)	

• Mingea deviată: șuturi din lateral, portar se repoziționează rapid (10 execuții stânga + 10 dreapta)	
JOI -Forță specifică + reacție	
Încălzire– exerciții core + stabilitate pe mingea medicinală **Forță specifică** 1. Împingeri cu mingea medicinală (5–6 kg) la perete 2. Flotări cu bătăi din palme 3. Abdomene cu mingea medicinală ridicată 4. Ridicări cu gantere mici pentru umeri **Reacție rapidă** • Mingi aruncate la 4–5 m cu schimbări bruște de direcție (10 execuții x 3 serii) • Semnal vizual: antrenor arată stânga/dreapta, portar plonjează (12 execuții x 2 serii) • Șuturi surpriză din spatele unor jaloane (15 execuții) **1v1 portar–atacant**– dueluri la 12–14 m, 8–10 situații	10 min 3 serii x 8–10 repetări 20 min 10 min
VINERI – Antrenament tehnico-tactic	
Încălzire– pase, prinderi, aruncări cu mâna **Exerciții tactice** • Poziționare la centrări: 10 repetări din partea stângă + 10 din partea dreaptă • Blocaje la șuturi puternice din 12–14 m (15 execuții) • Ieșiri pe mingi lungi (10 execuții x 2 serii) **Construirea atacului** • Pase lungi la 30–40 m (10 execuții cu fiecare picior) • Lansări cu mâna (peste cap, lateral, sub braț) – 8 execuții x 3 serii **Mini-meci 6v6**– accent pe rolul portarului la construcție	10 min 30 min 20 min 15 min
SÂMBĂTĂ - Rezistență specifică + joc aplicat	
Încălzire **Circuit specific** • Sprint 10 m → plonjon stânga → ridicare rapidă → plonjon dreapta → pas lung • Alergare 20 m → ieșire la centrare → aruncare mingii • Plonjoane repetate la 5 mingi consecutive **Situații de joc** • Cornere + lovituri libere (10 execuții din fiecare parte) • Contraatacuri rapide cu 2–3 atacanți (10 situații) **Joc 8v8 sau 11v11**– accent pe deciziile portarului	10 min 30 min, 4 ture) 20 min) 20–25 min
DUMINICĂ - Refacere	

• Alergare ușoară sau înot • Exerciții stretching + mobilitate • Masaj/recuperare	15–20 min 15 min 30 min
PERIOADA COMPETIȚIONALĂ	
LUNI- refacere după meci	
Conținutul antrenamentului	**Dozarea**
• Alergare ușoară sau bicicletă • Înot (opțional) • Stretching + mobilitate • Masaj/recuperare	15–20 min 30 min 20 min 30 min
MARȚI - Forță de întreținere + tehnică simplă	
• Încălzire • Forță: genuflexiuni, flotări, abdomene, ridicări hantere umeri • Exerciții portar: prinderi simple, aruncări cu mâna, pase 10–15 m • Final: plonjoane scurte pentru activare	10 min 2 serii x 10–12 repetări, 20–25 min 8–10
MIERCURI -Forță explozivă, viteza de reacție	
• Încălzire • Sprinturi 10–15 m • Pliometrie ușoară (sărituri laterale peste jaloane,) • Exerciții reacție: mingi lansate de aproape, comenzi vizuale • Situații 1v1 atacant–portar	10 min 6–8 repetări 2 serii x 8 20 min 8–10 execuții
JOI – antrenament tactic, situații de joc	
• Încălzire cu pase și prinderi • Exerciții poziționare la centrări și lovituri libere • Faze de joc cu apărarea: cornere, mingi lungi, contraatacuri • Construirea jocului: pase lungi și lansări cu mâna	10 min 20 min 30 min 15 min
VINERI - Intensitate scăzută + pregătire pentru meci	
• Încălzire (10 min) • Exerciții tehnice simple: prinderi, pase, aruncări (15–20 min) • Joc redus 5v5 sau 6v6 (15 min) • Final: plonjoane de intensitate medie	10 min 15-20 min 15 min 4-5
SÂMBĂTĂ – Meci oficial	
DUMINICĂ- refacere (Analog ziua de luni)	

PERIOADA DE REFACERE	
LUNI- refacere activă	
Conținutul antrenamentului	**Dozarea**
• Alergare ușoară 20 min • Exerciții de mobilitate + stretching (20 min) • Jocuri recreative cu mingea (tenis–fotbal, handbal, volei)	20 min 20 min 30 min
MARȚI - Forță generală ușoară	
• Circuit lejer: genuflexiuni, flotări, abdomene, fandări • Coordonare: exerciții cu mingea medicinală, pase scurte, sărituri pe loc • Exerciții portar cu intensitate scăzută (prinderi simple, aruncări cu mâna, pase la partener)	2 serii x 12 repetări (4–5 kg)
MIERCURI – Activități alternative	
• Înot, ciclism ușor sau joc recreativ • Stretching + respirație	60 min
JOI – Tehnică simplă	
• Exerciții cu mingea: prinderi, pase, conducere • Plonjoane ușoare • Joc redus 4v4 fără intensitate mare	20 min 8–10 execuții 15 min
VINERI – Activități recreative	
• Sport alternativ: baschet, volei, tenis de câmp • Exerciții de mobilitate și stretching	
SÎMBĂTĂ – Forță moderată, cadrdio	
• Circuit de întreținere • Alergare ușoară sau bicicletă • Final: exerciții de relaxare și mobilitate	(3 serii, 6 exerciții) 20–25 min
DUMINICĂ – Odihnă activă	

CONȚINUTUL MICROCICLULUI SĂPTĂMÂNAL DUPĂ EFFORT FIZIC
PERIOADA PREGĂTITOARE

Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea individuală a portarului	Cros, Exerciții de dezvoltare fizică generală simple	Aerob Anaerob	Mic Mic	80 мин. 20 мин.
	II	Pregătirea fizică specială a portarului (PFSP) Acțiuni tactice colective în echipă	Exerciții cu alergări și sărituri, Exerciții simple sub formă de joc	Aerob-anaerob	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
2-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică individuală a portarului (PFIP)	Exerciții simple în alergare și în forță, Exerciții Stretcing	Аэробно-анаэробная Aerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Acțiuni tactice colective (lucrul în echipă)	Exerciții cu grad sporit de coordonare a mișcărilor, Exerciții simple pe terenuri reduse	Аэробно-анаэробная Аэробно-анаэробная	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
3-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică individuală a portarului	Exerciții ciclice, Exerciții acrobatice cu un grad mediu de coordonare	Aerob Aerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică individuală	Exerciții la coordonare și pentru forță, Exerciții individuale pe teren redus	Aerob -anaerob, Anaerob	Mediu Mare	35 мин. 85 мин.
4-a zi	I	PFG (lucrul în echipă)	Exerciții cu alergări și sărituri (antrenament cu intervale)	Aerob -anaerob,	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.

		Pregătirea fizică individuală a portarului	Exerciții stretcing	Anaerob		
	II	PFSP Acțiuni tehnico-tactice individuale	Antrenament în circuit, Acțiuni pe echipă în atac și apărare	Anaerob Pregătirea complexă PFS	Mediu Mare	35 мин. 95 мин.
5-a zi	I	Pregătirea individuală a portarului PFG (lucrul în echipă)	Exerciții acrobatice cu un nivel mediu de coordonare, Exerciții ciclice	Aerob Aerob-anaerob	Mic Mediu	20 мин. 70 мин.
	II	PFSP PFS (lucrul în echipă)	Exerciții cu alergări și sărituri, Exerciții speciale sub formă de joc	Aerob Aerob-anaerob	Mediu Mediu	35 мин. 85 мин.
6-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) PFI	Exerciții în alergare și în forță, Exerciții Stretcing	Aerob Aerob-anaerob	Mediu Mic	70 мин. 20 мин.
	II	PFSP Acțiuni tactice în echipă (antrenament pe echipe)	Exerciții cu sărituri cu mingea, Exerciții sub formă de joc cu efectiv redus	Aerob-anaerob Aerob-anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ

Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	PFSP PFS (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing Exerciții cu grad sporit de coordonare cu mingea, Exerciții de forță combinate cu elemente de îndemânare specială	Aerob, Aerob, Aerob-anaerob	Mediu Mic Mediu	20 мин. 20 мин. 75 мин.
	II	Pregătirea tehnico-tactică a portarului, Acțiuni tactice în echipă (lucrul în echipă)	Exerciții din tehnica de joc Atac pozițional, Apărarea activă	Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
2-a zi	I	PFG (lucrul în echipă) Pregătirea fizică integrală a portarilor (PFIP)	Exerciții de forță la aparate, Exerciții Stretcing	Anaerob, Aerob	Mediu Mic	75 мин. 20 мин.
	II	Pregătirea tehnico-tactică specială a portarilor (PTTSP) Acțiuni tactice colective (lucrul în echipă)	Exerciții cu acțiuni tactice ale echipei, Exerciții sub formă de joc cu efectiv redus	Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mediu Mediu	30 мин. 90 мин.
3-a zi	I	PFS (Lucrul în echipă) PFI	Exerciții de forță, Exerciții Stretcing	Aerob, -anaerob, Aerob,	Mediu Mic	60 мин. 15 мин.

	II	PTTSP Pregătirea tehnico-tactică a echipei (Joc cu sarcini)	Exerciții tehnice speciale, Acțiuni tactice individuale în atac și apărare	Aerob-anaerob Aerob -anaerob	Mediu Mare	30 мин. 90 мин.
4-a zi	I	PFG (Lucrul în echipă) PGI	Exerciții de forță la aparate, Exerciții Stretcing	Aerob, -anaerob, Aerob,	Mediu Mic	60 мин. 20 мин.
	II	PTTSP Acțiuni tehnico-tactice colective în apărare	Exerciții tehnice speciale, Apărarea în zonă	Aerob, Aerob	Mic Mic	30 мин. 90 мин.
5-a zi	I	PFSP Pregătirea tehnico-tactică (Lucrul în echipă)	Exerciții de forță cu grad sporit de coordonare Exerciții Stretcing, Acțiuni din situații standard	Aerob-anaerob Aerob, Aerob -anaerob	Mare Mic Mediu	20 мин. 15 мин. 90 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică colectivă (Lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții sub formă de sărituri, Exerciții speciale sub formă de joc, Atac pozițional, Apărarea în zonă	Aerob, Aerob-anaerob, Aerob -anaerob	Mic Mediu, Mediu	20 мин. 30 мин. 90 мин.
6-a zi	I	PTT (Lucrul în echipă) PIP	Exerciții simple sub formă de joc, Exerciții Stretcing, Exerciții tactice speciale	Aerob-anaerob, Aerob, Aerob -anaerob	Mediu Mic Mediu	75 мин. 15 мин. 30 мин.
	II	PFSP Pregătirea tehnico-tactică colectivă (Joc de verificare)	Exerciții cu sărituri cu mingea, Exerciții Stretcing, Acțiuni de atac și apărare cu efectiv numeros	Aerob-anaerob, Aerob, Aerob -anaerob	Mediu Mic Mare	30 мин. 15 мин. 90 мин.
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

Ziua microciclului	Lecția de antrenament	Efort fizic specializat	Conținutul mijloacelor	Tipul efortului	Volumul efortului fizic	Durata efortului
1-a zi	I	Pregătirea integrală a portarilor	Exerciții Stretcing, Exerciții ciclice	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 40 мин.
	II	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții sub formă de joc cu grad mediu de dificultate	Aerob-anaerob,	Mediu	75 мин.
2-a zi	I	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții ciclice Exerciții sub formă de joc cu dificultate	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 60 мин.
	II	Pregătirea integrală a portarilor, PTT (lucrul în echipă)	Exerciții Stretcing, Exerciții sub formă de joc cu grad mediu de dificultate	Aerob, Aerob-anaerob,	Mic Mediu	20 мин. 60 мин.
3-a zi	I	Pregătirea integrală a portarilor	Exerciții speciale de integrare Exerciții cu grad mediu de dificultate	Aerob,	Mic	15 мин. 40 мин.
	II	Pregătirea integrală, Pregătirea tehnico-tactică în echipă (joc cu sarcini)	Exerciții Stretcing, Acțiuni tehnico-tactice individuale în atac și apărare	Aerob, Aerob-anaerob,	Mediu Mare	20 мин. 90 мин.
4-a zi	I	PTT (lucrul în echipă)	Exerciții sub formă de joc, Exerciții cu complexitate medie	Aerob-anaerob,	Mediu	45 мин.
5-a zi	Zi de joc					
6-a zi	Zi de joc					
7-a zi	Odihnă, proceduri de recuperare					

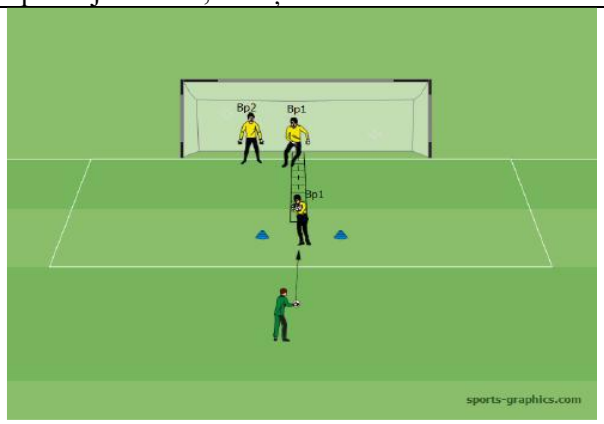
MODEL **Proiect didactic de antrenament**		
Data	**Ora**	**Locul**
Echipa	**Antrenoul**	**Nr. portari**
Tema: Pefecționarea prinderii mingii din plonjon		
Timpul: 18.00	**Durata**: 90 min	
Inventar: Conuri, mingi, aparataj GPEXE, scărițe		

Partea pregătitoare -20-25 min

Organizare:
- Mers, alergări cu schimb de direcție și viteză, exerciții pentru cap, gât, brațe, corp, picioare în dinamică.
- Careul de pedeapsa
  - Exercițiul de coordonare la scărița, plus

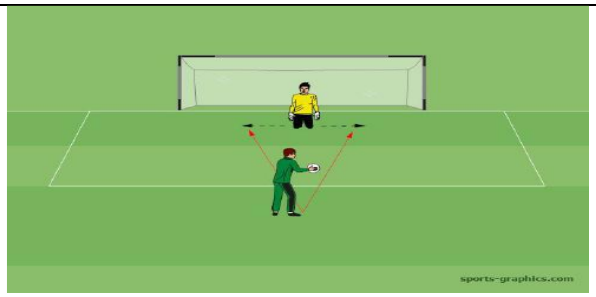
  prinderea mingii în față.

Antrenorul urmărește:
Poziția de baza, calitatea execuției, tehnica prinderii
Durata: 5-7 min.



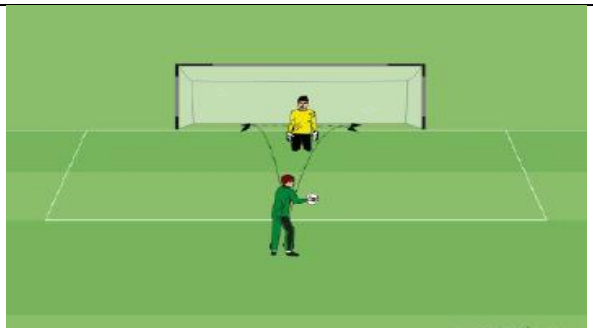
Organizare:
- Careul de pedeapsa
  - Poziția de baza in genunchi - lovitura

mingii (sau arunca cu mina) pentru plonjon lateral**).** 3 serii a câte 10 ori (pauza 2min..)
Antrenorul urmărește:
Tehnica prinderii, tehnica plonjonului
Durata: 8– 10 min.



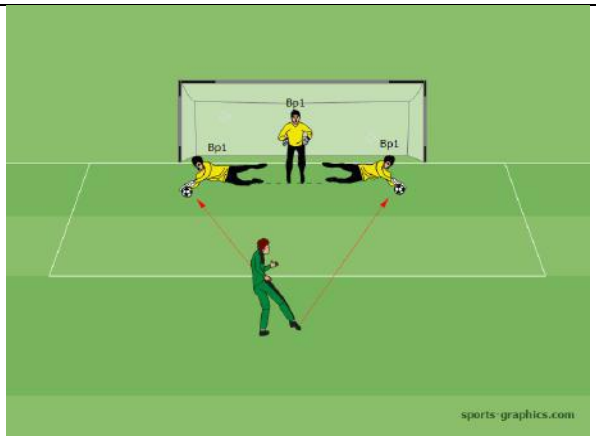
Organizare:
- Careul de pedeapsa
  - Poziția de baza in genunchi - lovitura

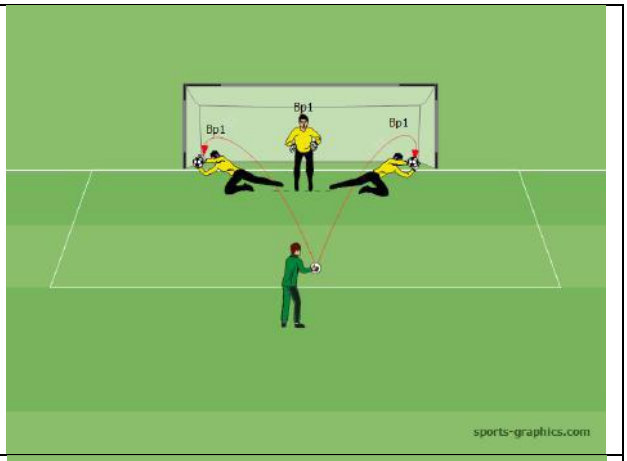
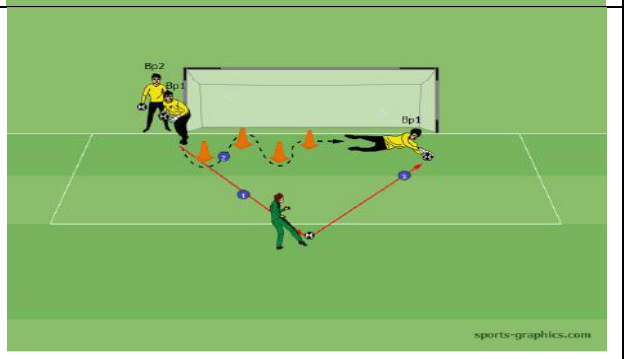
mingii (sau arunca cu mina) pentru plonjon la înălțime medie. 3 serii a câte 10 ori (pauza 2min..)
Antrenorul urmărește:
Tehnica prinderii, tehnica plonjonului
Durata: 8-10 min.



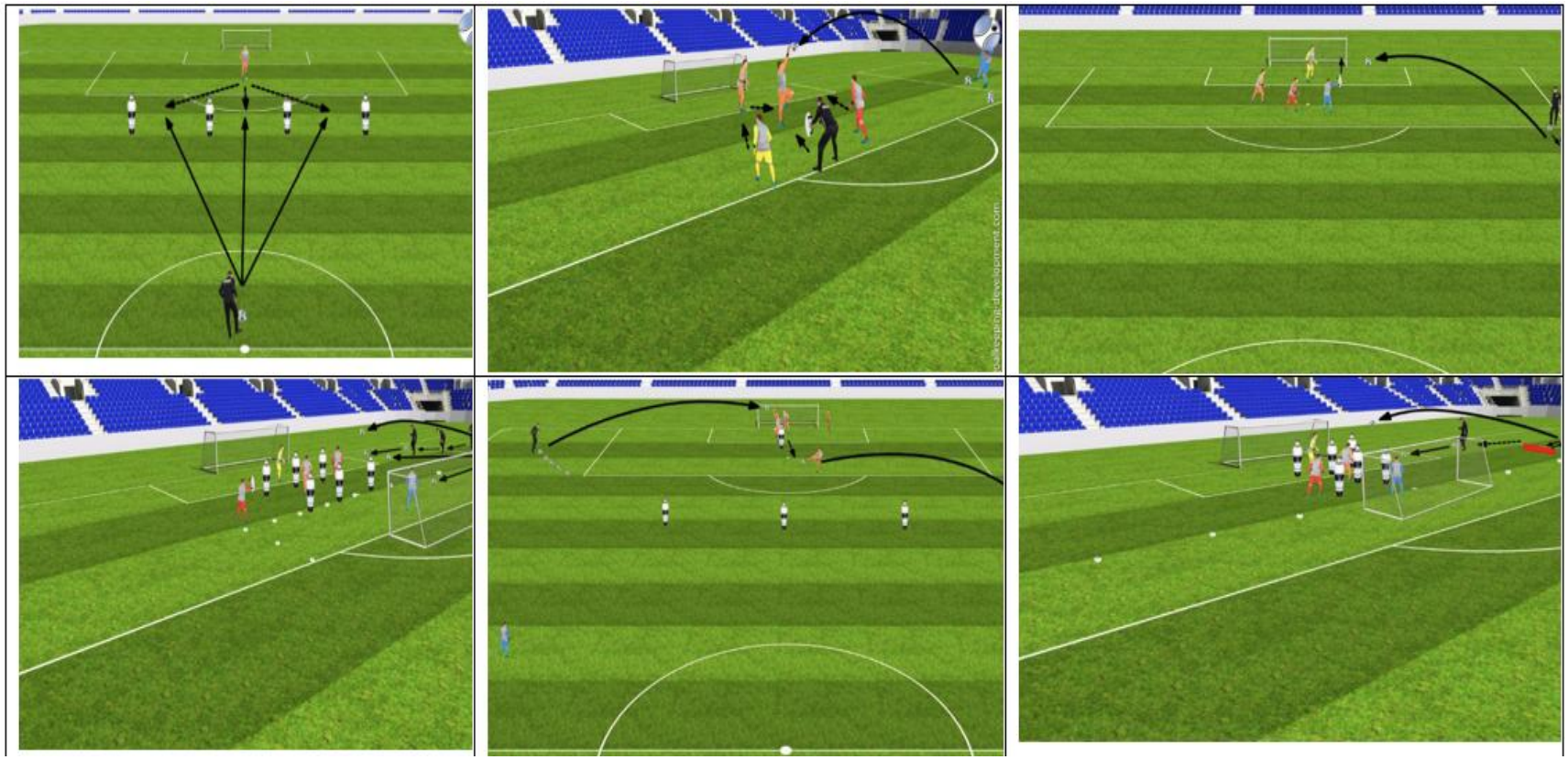
Organizare: Careul de pedeapsa
- Greutatea corpului este transferat pe piciorul (drept sau stâng), prin care portarul efectuează săritura in lateral. În același timp, întinde mâinile spre minge, portarul prinde balonul in plonjon. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta. Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.)

Durata: 12 min.

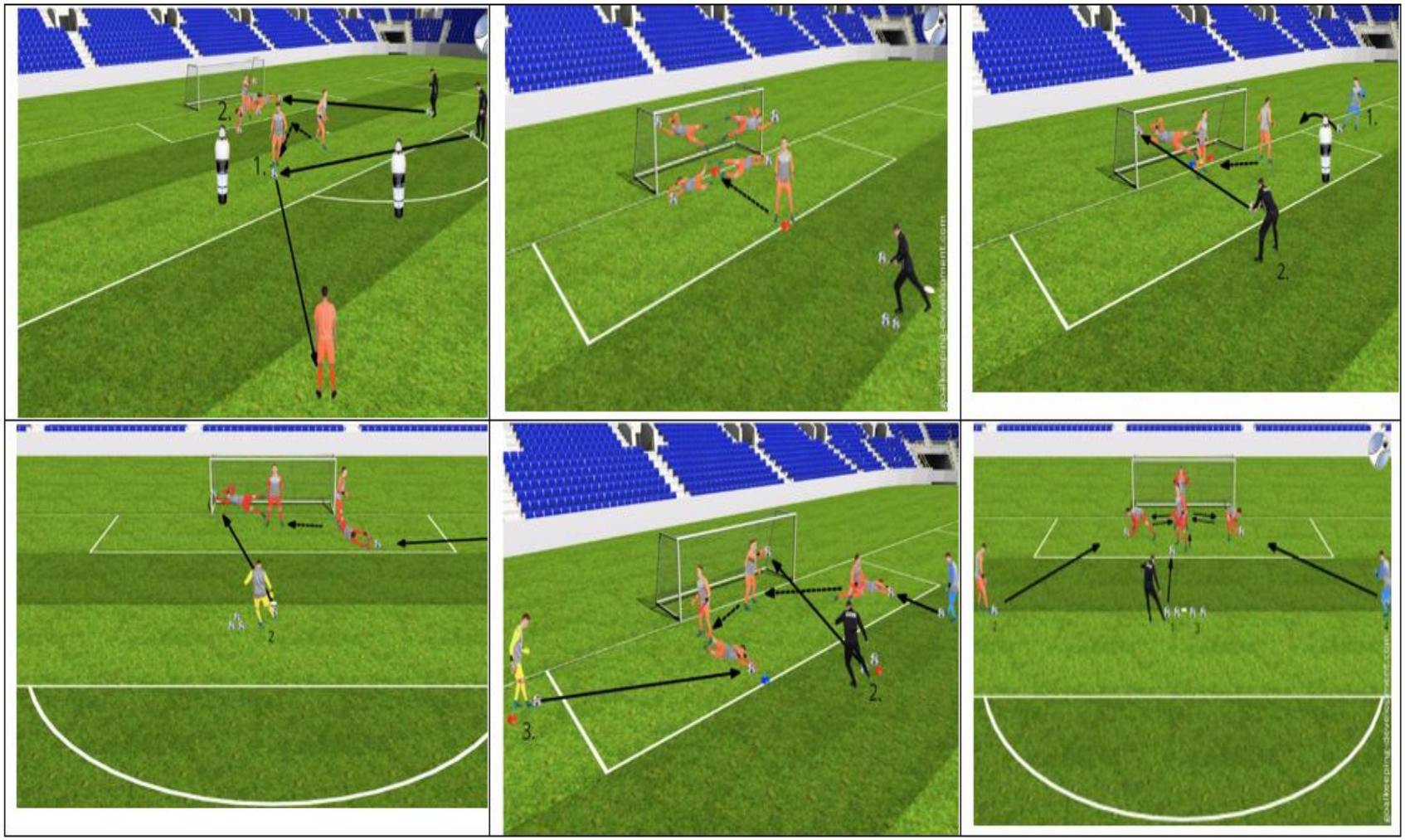


<table>
<tr><td rowspan="3">Partea de bază</td><td>Organizare: Careul de pedeapsa
• Portarul face numărul necesar de pași, in lateral cu piciorul (dreapta sau stânga), greutatea corpului ușor înainte transferată pe piciorul de împingere, iar portarul efectuează plonjonul. Mâinile se mișcă în direcția mingii. Principalul lucru să cadă lateral, dar nu pe burta.
• Revenire rapida in poziția de baza. 3 serii a câte 10 ori (2min pauză.)
Durata: 12 min.</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>Prinderea balonului in plonjon in mișcare
Organizare: Careul de pedeapsa
• Rularea mingii de la portar pe teren, mișcarea înainte și înapoi între conuri, plus prinderea mingii in plonjon. Lucrează ambii portari. 3 serii a câte 8 ori (pauza
3min.) Între serie.
Durata: 15 min.</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>Prinderea balonului in plonjon (înalte) in mișcare
• Careul de pedeapsa. Mișcare laterală , face numărul necesar de pași pentru a plonja. 4 seturi x 4 repetări (pauza 3min.) Între serie.
Durata: 15 min.</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>Partea finală</td><td colspan="2">• Alergări,
• exerciții de relaxare,
• exerciții stretcing,
• jocuri cu intensitate redusă.
• Analiza jocului.
• Planul pentru următorul antrenament.</td></tr>
</table>

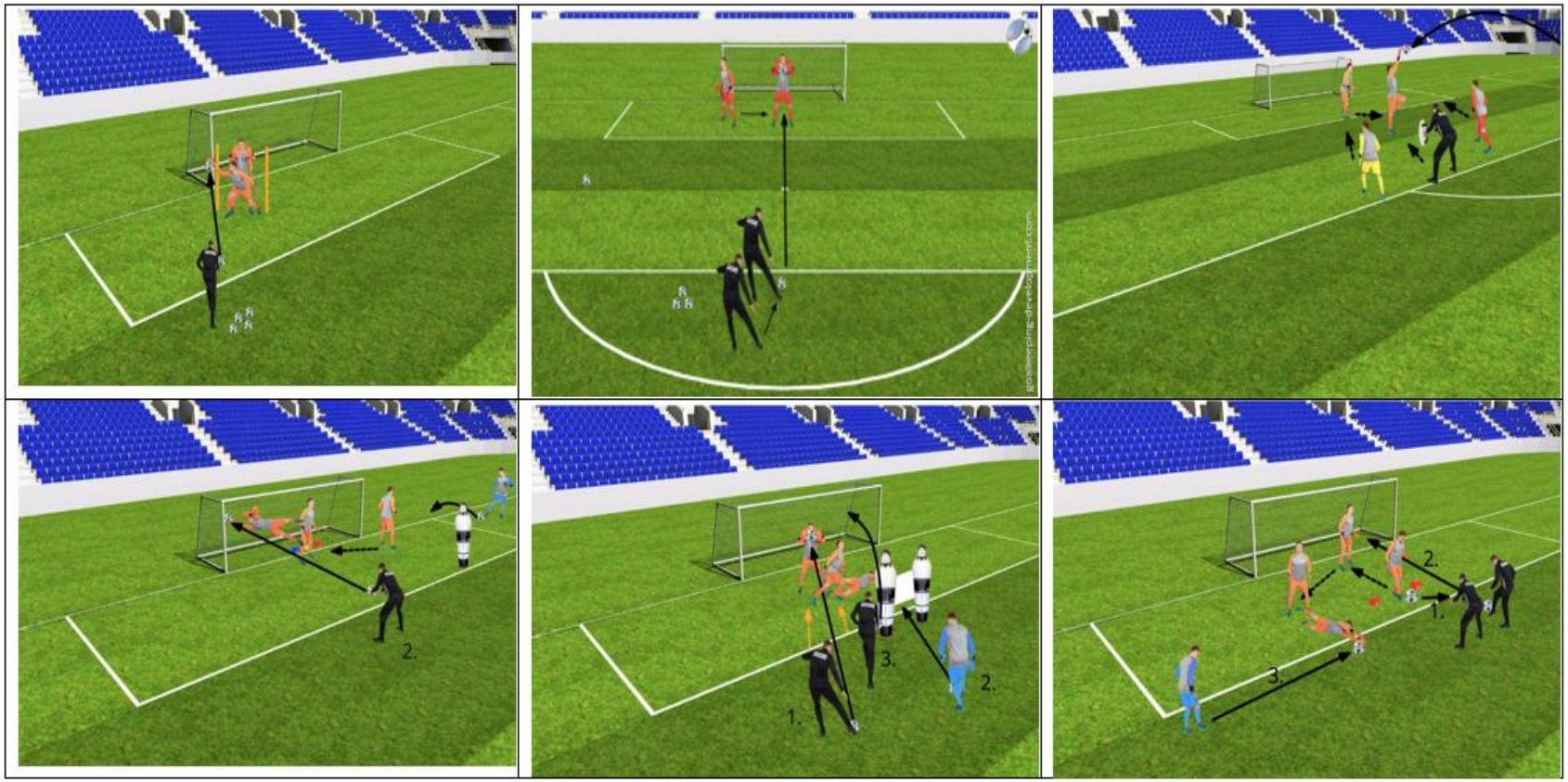
Complexe de exerciții
specifice pregătirii sportive a fotbaliștilor pe postul de portar
Exerciții pentru ocuparea poziției corecte



Exerciții pentru perfecționarea plonjoanelor



Exerciții pentru perfecționarea tehnicii de joc a portarului



Anexa 3.

Tabel centralizator privind indicii dezvoltării capacităților coordinative caracteristice portarilor în fotbal (testarea inițială)

Nr. ord. sportivi	Optica, s.	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	Testul în patrat, s.	Săritura cu întoarcere la 270^0, grade	Dinamometria mâinii drepte, kg	Dinamometria mâinii stângi, kg
1.	0,11	49	12	10	4	6
2.	0,15	51	16	12	11	8
3.	0,21	48	14	9	3	5
4.	0,16	44	9	14	5	9
5.	0,13	45	8	15	7	4
6.	0,11	47	12	14	6	6
7.	0,13	52	12	7	10	7
8.	0,23	51	13	12	4	13
9.	0,09	43	12	14	3	9
10.	0,08	42	7	9	5	7
11.	0,12	48	15	10	4	8
12.	0,13	51	14	17	7	5
13.	0,07	49	9	16	2	6
14.	0,06	53	12	14	7	7
15.	0,08	43	14	8	4	8
	x=0,12±0,02	x= 48,16± 1,12	x= 10,15± 0,43	x= 12,07± 0,35	x= 5,16± 0,24	x= 7,21± 0,45

Tabel centralizator privind indicii dezvoltării capacităților coordinative caracteristice portarilor în fotbal (testarea finală)

Nr. ord. sportivi	Optica, s.	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	Testul în patrat, s.	Săritura cu întoarcere la 270^0, grade	Dinamometria mâinii drepte, kg	Dinamometria mâinii stângi, kg
1.	0,07	57	9	7	3	4
2.	0,08	52	11	8	7	6
3.	0,11	57	7	6	4	4
4.	0,09	47	7	11	3	5
5.	0,08	49	8	9	4	2
6.	0,11	61	7	10	5	3
7.	0,10	55	8	6	7	5
8.	0,11	56	6	10	2	10
9.	0,07	52	11	9	3	6
10.	0,06	47	6	7	3	7
11.	0,04	53	7	7	3	6
12.	0,11	54	10	10	4	6
13.	0,06	52	8	11	3	5
14.	0,06	57	11	8	3	4
15.	0,07	48	8	6	4	6
	x=0,07±0,01	x= 53,13± 1,14	x= 8,32± 0,56	x= 8,32± 0,56	x= 3,86± 0,26	x= 5,43± 0,47

Anexa 4.

Tabel centralizator privind indicii pregătirii motrice a portarilor în jocul de fotbal (testarea inițială)

Nr. ord. sportivi	Alergarea de viteză, 30m, s	Aplecare înainte, cm	Testul Cooper, m	Ridicarea trunchiului în 30 s, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, m	Săritura pe verticală, cm	Săritura in lungime cu elan, m	YO YO test, aerob-anaerob, m	Gacon test, aerob intermitent, m	Test beep, aerob,s
1.	3,57	5	3627	24	2,95	76	5,82	2356	2634	10,57
2.	3,44	4	3545	27	3,66	75	4,95	2368	2534	10,48
3.	4,03	6	3412	31	2,37	69	5,36	2402	2711	12,37
4.	3,28	2	3526	24	3,14	81	5,64	2532	2622	10,52
5.	3,47	11	3478	32	3,18	72	4,87	2498	2607	11,53
6.	4,21	6	3632	22	3,36	78	5,57	2322	2721	12,04
7.	3,41	5	3398	27	2,48	68	5,76	2204	2612	11,51
8.	3,58	6	3476	28	2,56	70	5,64	2431	2608	11,54
9.	3,27	8	3534	24	3,28	69	5,48	2231	2624	10,44
10.	3,28	2	3447	32	2,87	78	5,63	2534	2612	10,38
11.	3,59	3	3462	28	3,52	72	4,85	2378	2611	12,12
12.	3,36	4	3632	31	2,98	70	5,61	2258	2587	11,52
13.	4,03	5	3471	23	3,18	76	5,67	2301	2619	12,32
14.	3,43	6	3465	27	2,76	77	4, 93	2521	2631	11,44
15.	3,51	7	3549	22	3,32	68	5,68	2474	2602	11,36
	x=3,54 ±0,04	x=5,31 ± 0,25	x=3542, 15± 0,43	x=26,12 ± 1,03	x= 2,87 ± 0,04	x= 74,73 ± 1,14	x=5,37 ± 0,26	x=2335,2 8± 4,58	x=2622,4 3± 5,41	x=11,64 ± 0,17

Tabel centralizator privind indicii pregătirii motrice a portarilor în jocul de fotbal (testarea finală)

Nr. ord. sportivi	Alergarea de viteză, 30m, s	Aplecare înainte, cm	Testul Cooper, m	Ridicarea trunchiului în 30 s, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, m	Săritura pe verticală, cm	Săritura in lungime cu elan, m	YO YO test, aerob-anaerob, m	Gacon test, aerob intermitent, m	Test beep, aerob,s
1.	3,41	5	3632	30	3,17	79	5,84	2362	2636	11,59
2.	3,23	6	3533	31	3,32	78	5,12	2371	2537	12,48
3.	3,36	6	3524	28	2,45	77	5,38	2408	2723	12,45
4.	3,21	4	3631	29	3,21	85	5,66	2539	2627	12,58
5.	3,25	10	3574	31	3,31	74	4,92	2489	2621	12,57
6.	4,01	7	3642	25	3,32	82	5,59	2329	2727	12,43
7.	3,22	6	3528	31	2,53	75	5,82	2213	2619	12,55
8.	3,37	6	3566	30	2,78	79	5,64	2432	2618	11,57
9.	3,14	7	3540	31	3,31	72	5,52	2238	2627	12,52
10.	3,22	5	3541	33	2,84	81	5,65	2534	2625	10,48
11.	3,37	6	3563	30	3,32	77	4,87	2372	2615	12,57
12.	3,31	5	3654	31	3,27	76	5,72	2253	2596	12,59
13.	3,32	6	3563	27	3,24	83	5,73	2312	2627	12,44
14.	3,27	7	3571	31	2,84	79	4, 98	2527	2635	12,51
15.	3,38	7	3460	25	3,31	74	5,73	2472	2612	12,48
	x=3,32 ±0,06	x=6,22 ± 0,28	x=3561, 36± 4,48	x=29,47 ± 1,05	x= 3,05 ± 0,07	x= 78,11 ± 1,21	x=5,48 ± 0,21	x=2352,1 7± ,36	x=2640,2 1± 5,37	x=12,23 ± 0,18

europass			
Curriculum vitae Europass			
Informaţii personale			
Nume / Prenume	**Dincă Alin Răzvan**		
Adresă	Str. Lacu Rosu 3 , Bl. B , Sc. 6 , Ap. 72 , Cluj - Napoca		
Telefon		Mobil:	(+4) 0733411873
E-mail	torwartschuledinca@yahoo.de		
Naţionalitate	română		
Data naşterii	5 octombrie 1979		
Sex	M		
Experienţa profesională			
Perioada	10/03/2023 - 12/07/2026		
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari al echipei naţionale de fotbal		
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.		
Numele şi adresa angajatorului	Federaţia Iraniană de Fotbal – Teheran, Iran		
Perioada	07/01/2020 - 15/05/2023		
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului FC Tractor		
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.		
Numele şi adresa angajatorului	FC Tractor – Persian Gulf Pro Liga - Tabriz, Iran		
Perioada	14/07/2019 - 04/01/2020		
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului CSM Ceahlăul		

Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.
Numele şi adresa angajatorului	CSM Ceahlăul - Piatra Neamţ, România
Perioada	06/01/2018 - 14/05/2019
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului Al Ta'ee
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.
Numele şi adresa angajatorului	Al Ta'ee - Hail, Arabia Saudită
Perioada	31/05/2015 - 30/12/2017
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului APOEL Nicosia
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.

Numele şi adresa angajatorului	APOEL Nicosia, Nicosia, Cipru
Perioada	31/05/2015 - 30/04/2017
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului Al Faisaly
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.
Numele şi adresa angajatorului	Al Faisaly - Mashmah, Arabia Saudită
Perioada	30/06/2015 - 30/04/2016
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului FC Schweinfurt 05
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.
Numele şi adresa angajatorului	FC Schweinfurt 05, Germany
Perioada	14/09/2014 - 19/05/2015
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor de portari coordonator al clubului FC Universitatea Cluj
Activităţi şi responsabilităţi principale	Responsabil cu pregătirea fizică, tehnică, tactică şi mentală a portarilor echipei de seniori.
Numele şi adresa angajatorului	FC Universitatea Cluj, Cluj-Napoca, România
Performanţe	Câştigător al Cupei Iranului - Hazvi Cup (Tractor FC) - 15/05/2020 Câştigător CAFA Nations Cup - 15/06/2023 - 19/06/2023 Calificare la Campionatul Mondial de Fotbal - 05/09/2024 - 14/06/2025

Educaţie şi formare	
Perioada	2021 - 2025
Calificarea / diploma obţinută	Student doctorand în Ştiinţe ale Educaţiei
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Universitatea de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău
Perioada	2025
Calificarea / diploma obţinută	Coach Educator UEFA
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia Română de Fotbal
Perioada	2024
Calificarea / diploma obţinută	Licenţă de Antrenori de Portari A UEFA
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia Moldovenească de Fotbal
Perioada	2022
Calificarea / diploma obţinută	Licenţă de Antrenori de Portari B UEFA
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia de Fotbal din Malta
Perioada	2016
Calificarea / diploma obţinută	Licenţă UEFA B
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia Română de Fotbal
Perioada	2016
Calificarea / diploma obţinută	Licenţă de Performanţă - Antrenor de portari de fotbal
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia Germană de Fotbal
Perioada	2015
Calificarea / diploma obţinută	Licenţă de bază - Antrenor de portari de fotbal
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Federaţia Germană de Fotbal
Perioada	2013-2015
Calificarea / diploma obţinută	Diplomă de masterat

Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Universitatea din Craiova - Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
Perioada	2013
Calificarea / diploma obţinută	Perfecţionare antrenori de portari
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Clubul de fotbal Ajax Amsterdam
Perioada	1998-2005
Calificarea / diploma obţinută	Diplomă de licenţă
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Universitatea din Craiova - Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
Perioada	1994-1998
Calificarea / diploma obţinută	Diplomă de Bacalaureat
Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / furnizorului de formare	Colegiul Economic Emanuil Gojdu, Hunedoara

Limba maternă											
				Română							
Limbi străine cunoscute											
Autoevaluare			**Înţelegere**				**Vorbire**				
Nivel european (*)			Ascultare		Citire		Participare la conversaţie		Discurs oral		
Engleză			C1		C1		C1		C1		
Germană			B1		B1		B1		B2		
Italiană			B2		B1		B1		B1		
	(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referinţă Pentru Limbi Străine										

Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, DINCĂ Alin Răzvan, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat reprezintă rezultatul propriilor mele cercetări și realizări științifice.

Sunt conștient că, în caz contrar, voi suporta consecințele prevăzute de legislația în vigoare.

Numele și prenumele: **DINCĂ Alin Răzvan**

Semnătura:



Data: 17.09.2025