

## ANTRENAMENTUL FUNCȚIONAL - PARTE ESENȚIALĂ A PREGĂTIRII JUCĂTORILOR DE FOTBAL

### FUNCTIONAL TRAINING - ESSENTIAL PART OF FOOTBALL PLAYER TRAINING

CZU: 796.332.015.14

<https://doi.org/10.59295/spd2024s.101>

**Valeriu RĂILEANU,**  
ORCID: 0000-0002-1704-7484  
e-mail: raileanu.valeriu@usm.md  
Universitatea de Stat din Moldova

**Summary.** *Functional training is a series of exercises, with different objects, balls, gymnastic ropes, cones, hoops, other accessories or using your own body weight. The difference is the way the exercises are performed. Definitive in functional training is that the impact of the exercises is not on isolated muscles, but to influence, to develop the movement as a whole. Functional training is the most important part in the first years of training in any sports game, the basis of children's motor skills. The main idea of functional training is not to train the muscle, but the movement, which represents a more complex structure that is part of the general set of specific skills. The exercises typical of functional training have tangents with the specifics of football, which, being a sports game, is under the influence of numerous muscle groups and the players have a non-standard, situational behavior (it depends on the situation).*

**Key words:** *training, soccer, stabilizing muscles, sports game, structure.*

**Rezumat:** *Antrenamentul funcțional reprezintă un șir de exerciții, cu diferite obiecte, mingi, coarde de gimnastică, conuri, cercuri, alte accesorii sau folosind greutatea propriului corp. Diferența o face modul în care se execută exercițiile. Definitiv în cadrul antrenamentului funcțional este ca impactul exercițiilor să nu fie asupra unor mușchi izolați, ci să influențeze, să dezvolte mișcarea în ansamblu. Antrenamentul funcțional reprezintă partea cea mai importantă în primii ani de pregătire în orice joc sportiv, baza însușirilor motrice la copii. Ideea principală a antrenamentului funcțional este, să nu antrenezi mușchiul, ci mișcarea, care reprezintă o structură mai complexă ce face parte din ansamblul general al unor competențe specifice. Exercițiile tipice antrenamentului funcțional au tangențe cu specificul fotbalului, care, fiind joc sportiv, este sub influența unor numeroase grupe de mușchi iar jucătorii au un comportament ne standard, situațional (depinde de situație).*

**Cuvinte-cheie:** *antrenament, fotbal, mușchi stabilizatori, joc sportiv, structură.*

### INTRODUCERE

Era inovațiilor în toate domeniile sociale și culturale ale dezvoltării societății umane nu poate ocoli latura sportivă și, mai ales, o parte a jocurilor sportive cum este cea mai populară disciplină de sport din lume, cum este fotbalul.

De obicei, schimbările în structura jocului, a stilului de joc al echipei, schimbări de ordin tactic în diferite faze ale jocului sunt așteptate, studiate după fiecare campionat mondial sau continental, acolo unde își fac prezența cei mai valoroși jucători și antrenori ai momentului.

Nu întotdeauna schimbările produc „revoluții”, „răsturnări de situații” într-un oarecare domeniu. Este destul să intervină o mică schimbare genetică în genomul omului și au loc modificări cruciale în tot organismul. În fotbal e destul o interpretare nouă în arbitraj, spre exemplu, a unei situații de joc și schimbă istoria unui campionat. Dar cursul meciurilor, desfășurarea per ansamblu a unui turneu de fotbal de mare anvergură lasă urme, care produc schimbări în diferite componente ale procesului de antrenament și competiții la nivel de seniori și, inevitabil, la copii și juniorat, cei ce vor presta modificările jocului în viitorii câțiva ani.

### **NATURA EXERCIȚIILOR FUNCȚIONALE**

Antrenamentul funcțional folosește exercițiile cardio (tip HIIT – High Intensity Interval Training), exerciții de tonifiere musculară executate cu intensitate crescută cu pauze foarte scurte la intervale mai mari, exerciții cardio-statice sau cu deplasare, exerciții cu propria greutate și cu diverse accesorii.

Funcțional Training - acest concept poate fi considerat o reinterpretare a metodelor de antrenament tradiționale. În cadrul acestui antrenament folosești greutatea propriului corp, mișcările libere sau accesorii specifice [1].

Ce sunt exercițiile funcționale? Sunt exerciții simple care lucrează mușchii prin integrarea mai multor tipuri de mișcări. În esență, exersezi în același fel în care te miști în viața de zi cu zi. Acest lucru este în contrast evident cu aparatele tradiționale de exerciții din sălile de fitness care îți lucrează mușchii izolat. Deși sunt unele beneficii ale izolării unui mușchi (în primul rând hipertrofia sau creșterea masei musculare), pentru cei mai mulți oameni beneficiile exercițiilor funcționale le depășesc cu mult pe acelea care izolează mușchii [2].

Antrenamentul fitness funcțional își trage rădăcinile din terapiile aplicate bolnavilor cu probleme de mișcare sau vârstnicilor pentru a putea efectua mai ușor activitățile fizice din viața de zi cu zi.

De asemenea, antrenamentul funcțional era destinat reabilitării sportivilor de performanță, trupelor de elită în scopul dezvoltării aptitudinilor specifice. Astfel de exerciții cu răsuciri, întoarceri, ridicări, împingeri care cuprind o varietate largă de mușchi sunt cunoscute de sute de ani.

Un impact deosebit al acestor exerciții este creșterea nivelului de testosteron și al hormonului creșterii [https://12fitnessgym.ro/antrenamentul-funcional-cat-de-pregatit-esti/\[3\]](https://12fitnessgym.ro/antrenamentul-funcional-cat-de-pregatit-esti/[3]).

Antrenamentul funcțional se bazează pe exerciții de baza și mișcări complexe care soliciți întregul corp din toate unghiurile posibile, aflându-se în opoziție cu exercițiile de izolare. Aceste mișcări se execută cu greutatea liberă, accesorii specifice sau doar cu greu-

tatea corpului, în nici un caz la aparate unde se izolează un anumit grup de mușchi și cursa mișcării este prestabilită, neimplicând mușchii stabilizatori care reprezintă fundația, piatra de temelie a construcției unui fizic athletic. Este total contraproductiv și periculos să te axezi doar pe dezvoltarea grupelor de mușchi principale, fără să iei în calcul faptul, că fără o bază solidă e imposibilă o dezvoltare armonioasă. De aceea forța și masa musculară se dezvoltă cel mai bine cu exerciții cu greutate liberă și nu la aparate [4].

Exercițiile funcționale, de obicei, includ acțiuni motrice folosind diferite accesorii: bastoane, cercuri, diferite feluri de scărițe, mingi variate. Aici sunt incluse sărituri, alergări scurte, combinate cu întoarceri, depășirea obstacolelor. Se pot include exerciții din diferite probe de sport, mai ales jocuri sportive, cu reguli simplificate, cu spații reduse, timp adaptat realităților, ținând cont de grupul de pregătire, capacitățile sale (nivelul de pregătire, vârsta). Diferența constă în modul cum sunt executate exercițiile.

Când vine vorba de exerciții, cei mai mulți oameni sunt nehotărâți cu privire la tipul de exerciții necesar pentru a-și atinge obiectivele. Din păcate, ceea ce ei cred că îi ajută cel mai mult, este parte din problemă [2].

În sportul de performanță practicarea oricăror exerciții, fără a urmări scopuri concrete, fără înțelegerea impactului asupra schimbărilor pozitive așteptate peste anumite perioade de timp frânează creșterea constantă a nivelului de măiestrie a sportivului. Dacă se lucrează în sala de forțe izolat asupra unui mușchi sau grup de mușchi, așteptările nu pot fi în direcția îmbunătățirii unor acțiuni tehnico-tactice cu mingea, spre exemplu, decât dacă se lucrează în complex: exercițiile cu acțiuni izolate urmate de exerciții care cuprind acțiuni dinamice cu activități complexe ale diferitor grupuri de mușchi: sinergiști, stabilizatori.

Prin antrenament funcțional în fotbal, în termeni mai vechi se subînțelegea pregătirea multilaterală a sportivului. Se lucrează la majoritatea grupurilor de mușchi, respectând principiile generale ale antrenamentului sportiv. Jocul de fotbal include în activitatea sa, practic, toți cei peste 600 de mușchi și grupuri de mușchi din întregul organism uman. Specific e faptul, că cele mai importante faze ale meciului sunt desfășurate prin mișcări aciclice. Aceste mișcări necesită formarea automatismelor la nivel de deprinderi motrice și competențe specifice. Acest lucru nu se întâmplă peste noapte, ci devine rezultatul pregătirii de lungi perioade, începând cu inițierea în fotbal și continuând până la finele carierei de jucător activ.

Pregătirea funcțională la diferite etape ale dezvoltării jucătorului urmărește diferite sarcini.

Pentru primii ani de dezvoltare a tânărului jucător este specific utilizarea în procesul de antrenament a exercițiilor cât mai variate, pentru a cuprinde un spectru larg de grupuri de mușchi și toate în regim de deplasare a corpului, cu participare activă a senzilor de bază: văz, auditiv, tactil, simțul spațiului (aparatură vestibulară), care sunt definitorii în recepția, analiza și luarea deciziilor într-o fază sau alta a jocului.

Este important pentru vârsta fragedă de evitat exercițiile statice.

În timpul lucrului dinamic, când perioadele de contracție și relaxare a mușchilor

lucrează alternativ pe perioade scurte de timp, vasele capilare sangvine nu sunt presate, fibrele musculare primesc suficientă alimentare, de aceea și oboseala survine mai târziu. În timpul lucrului static, când mușchiul se află în stare contractată (încordată) mult timp rezervele de alimentație a mușchilor repede se epuizează, faza de sintetizare a lor se reține, se adună produse ale schimbului de substanțe ce trebuie eliminate, se reține restabilirea unității morfofuncționale [5, p. 28].

Includerea în procesul de antrenament a exercițiilor, ce cuprind o gamă largă de mușchi înseamnă o coordonare a aparatului neuromuscular structurată de lucrul mușchilor cu diverse funcții: mușchi contractanți, mușchi care au rolul de întindere (nu relaxare), mușchi sinergiști (acționează ca un vector comun), mușchi stabilizatori. Desigur în structura exercițiului fizic sunt și mușchi care sunt relaxați pe scurtă durată pentru a nu dăuna funcției de bază a celor ce participă direct la îndeplinirea sarcinii concrete. Relaxarea mușchilor care nu participă direct la actul motric, de fapt semnifică capacitățile tehnice ale unui sportiv, fie fotbalist, dansator, etc. Varietatea exercițiilor funcționale rezolvă cu succes această problemă.

### **SPECIFICUL ANTRENAMENTULUI FUNCȚIONAL CU ÎNCEPĂTORII (COPIII)**

În timpul meciului de fotbal jucătorii aleargă, înfăptuiesc întoarceri cu și fără mingă, fentează, dribleză și, mai ales, le place să lovească pe spațiul porții. După statistică cele mai puține greșeli se întâmplă când pasează lateral sau înapoi și cele mai multe greșeli sunt în cazul loviturilor la poartă. Explicația e simplă. Pasele laterale sau înapoi se efectuează, de obicei, pe jumătatea proprie de teren, fără presiune prea mare din partea adversarului, iar loviturile pe direcția porții se execută, de regulă, sub presiune majoră, timp scurt și spațiu restrâns. Logic putem deduce, că îmbunătățirea în cazul dat a loviturii precise pe spațiul porții neapărat trebuie perfecționată în condiții de presiune, în condiții de joc.

Pe lângă șuturi precise, jucătorii trebuie să posede o mulțime de abilități tehnico-tactice care subliniază universalismul jucătorului de azi. Adică un jucător modern trebuie să fie universal: să poată juca pe diferite poziții, să îndeplinească diferite roluri, să posede calități tehnico-tactice și fizice corespunzătoare funcției de bază și de rezervă în timpul meciului. Viitorul jucător universal se întrevădea din anii '70 ai secolului trecut după marșul triumfal al unor astfel de echipe ca ale Olandei (campionatul mondial din 1974) și a clubului Ajax (Amsterdam), anii de dominație 1971-1973.

Jucătorul universal în fotbal este un proces continuu de dezvoltare a jocului care a început de la „invenția” sa și se va desfășura la nesfârșit, dat fiind faptul, că omului îi este caracteristic să caute ceva nou, mai perfecționat, iar capacitățile sale nu au capăt [6, p. 3].

La copii este fundamental de pus accentul pe mobilitatea articulară, care, împreună cu alte calități specifice antrenamentului funcțional definesc conceptul de pregătire la inițierea în fotbal. În cazul dat e important de ținut cont de funcțiile aparatului scheletic

al copilului și anume, una din ele fiind **funcția de amortizare**. Este important de ales cu grijă exercițiile care cuprind sărituri, căderi. Este important de ținut cont de alimentarea copiilor. Neajunsul vitaminei „D” întârzie procesul de osificare, iar în lipsă vitaminei „A” oasele se îngroașă și apar fisuri în structura lor [5, p. 37].

Practicarea exercițiului fizic are efect asupra componenței chimice a oaselor. Oasele care suportă efort fizic sunt mai puternice, mai bogate în săruri de calciu, decât oasele care suportă efort fizic mai puțin. Însă trebuie de știut că lucrul asupra unor mușchi izolați în sala de forță, sau alte exerciții care au efect major asupra oaselor întotdeauna au efect și asupra articulațiilor (ligamente, tendoane). Abuzul de astfel de exerciții duce la mărirea, hipertrofierea articulațiilor corespunzătoare și încetinesc formarea calitativă a deprinderilor motrice, stopează însușirea și dezvoltarea tehnicii jucătorilor. Adică crește fizicul în detrimentul tehnicii. Se recomandă antrenamentele în sala de forță după însușirea abilităților tehnice.

Pregătirea funcțională a micilor fotbaliști are loc din primele antrenamente colective sau individuale. Orice părinte poate oferi primele lecții de antrenament pentru cei ce au 5-6 ani și mai puțin: jocuri simple, mobile accesibile vârstei cu alergări scurte, sărituri mici, rostogoliri pe suprafețe moi, aruncări și prinderi de mingi, alte obiecte nepericuloase. Copiii singuri își dozează efortul (iau pauze de odihnă). E necesar de evitat lucruri monotone. Spre exemplu, de învățat jonglări cu picioarele la vârstă timpurie. Cum copilul învață să meargă la timpul lui, așa și va învăța la timpul convenit să jongleze. Pentru aceasta e necesar de a deprinde cât mai multe și variate mișcări care includ grupuri diferite de mușchi.

Principii de bază în antrenamentul funcțional al copiilor (trei pași):

1. Orice exercițiu nou se îndeplinește cu amplitudinea necesară, cu greșeli, în tempoul lent.
2. Pasul doi. Se îndeplinește cu amplitudinea necesară, fără greșeli, în tempoul lent.
3. Pasul trei. Se îndeplinește cu amplitudinea necesară, fără greșeli, rapid.

Atunci când are loc însușirea unor deprinderi noi, respectând acești trei pași, se trece la perfecționarea lor în regim de jocuri simplificate, cu progresie, meciuri de verificare, competiționale.

## CONCLUZII

Beneficiile antrenamentului individual

- Îmbunătățirea capacității de a face față sarcinilor cotidiene
- Îmbunătățește coordonarea, echilibrul și conștientizarea corpului
- Antrenarea mai multor grupuri musculare în același timp
- Dezvoltarea calităților motrice de bază: forța, îndemânarea, viteza, mobilitatea, rezistența
- Obținerea unui efect metabolic și cardiovascular, care ajută la dispersarea țesuturilor adipoase din organism și la îmbunătățirea sistemelor aerobe și anaerobe.

- Prevenirea accidentărilor cauzate de pozițiile, mișcărilor incorecte
- E benefic pentru arderea caloriilor
- Îmbunătățește legătura dintre sistemul nervos și cel muscular dezvoltând viteza de reacție, coordonarea, agilitatea și forța specifică necesară în sportul respectiv.
- Previne accidentele prin faptul, că acționează asupra mușchilor stabilizatori [7].

Avantaje:

- Nu necesită spații deosebite de antrenament
- Se poate executa cu greutatea corpului sau cu un echipament minim: cercuri de gimnastică, haltere mici, bandă elastică, mingi medicinale.

### **Beneficii specifice**

În structura antrenamentului funcțional ca parte componentă a pregătirii jucătorilor de fotbal cel mai bine se încadrează exercițiile sub aspect de joc sportiv. Jocurile sportive au impact impunător asupra senzorialilor aparatului vizual, auditiv, tactil, vestibular (mișcări coordonate după minge, volan). Alergările scurte cu întoarceri, răsuciri, schimbare a direcției, aruncări, prinderi a mingii, în care nu lipsește factorul emotiv sunt cele mai indicate exerciții la diferite vârste. În timpul desfășurării jocurilor are loc diversificarea deprinderilor motrice, automatizarea lor în regim dinamic, în funcție de situații mereu schimbătoare.

În diferite faze de joc are loc mobilizarea tuturor resurselor fizice și psihice ale organismului. Creierul primește și prelucrează informații în situații de schimbări continue a ritmului de joc, tempoului, fazelor de apărare, atac și tranziție concomitent prelucrează informații de la senzorii vizuali, auditivi, aparatului vestibular, tactil.

Rolul cel mai important îl au senzorii vizuali. Ei asigură controlul mingii, distanța față de parteneri, adversari, viteza și direcția lor de deplasare. Tempoul mare de desfășurare a ostilităților de pe suprafața de joc acționează benefic asupra mușchilor ochiului, care devin mai labili, măresc acțiunea lor periferică și rezistă mai efectiv contra oboselii, astfel prevenind greșelile tehnice care apar cel mai des la jucătorii începători. Jocurile sportive ca tenisul de câmp, tenisul de masă, badmintonul dezvoltă în deosebi sensorul vizual prin faptul, că mingea mică sau volanul, mișcându-se cu viteze mari și schimbări rapide de direcție antrenează excepțional retina și toți cei șapte mușchi ai ochiului, asigurând percepția adecvată a adâncimii și lărgimii terenului de joc, îmbunătățind astfel calitatea deciziilor luate în regim de criză de timp și presiune continuă a jucătorilor din echipa adversă.

În același timp activitatea creierului nu este stereotipă, ca în cazul actului motric însuși ci capătă un caracter creativ [8, p. 274 ].

În așa fel, aplicând elemente din jocuri sportive în sesiunile de pregătire ale jucătorilor de fotbal putem beneficia cel mai efectiv de avantajele antrenamentului funcțional.

## REFERINȚE

1. MILITARU, Daniela. *Antrenamentul funcțional*. În: <https://www.antrenoare.ro/fitness/antrenamentul-functional/> [Accesat: 18.07.2024].
2. *Functional training*. În: <https://www.combatgym.ro/functional-training/> [Accesat: 18.07.2024].
3. *12 Fitness Gym*. În: <https://12fitnessgym.ro/antrenamentul-functional-cat-de-pregatit-esti/> [Accesat: 18.07.2024].
4. *Antrenamentul Fitness Funcțional*. În: <https://www.antrenorfitnessladomiciliu.ro/articole/fitness/antrenamentul-fitness-functional/> [Accesat: 18.07.2024].
5. ГЛАДЫШЕВА, А. А. *Анатомия человека*. Москва: Изд. «Физкультура и спорт», 1984, 304 p.
6. ЛЯСКОВСКИЙ, К. П. *Техника ударов*. Москва: Изд. «Физкультура и спорт», 1977. 62 p.
7. *Beneficiile antrenamentului funcțional*. În: <https://www.worldclass.ro/revista/afla-care-sunt-beneficiile-antrenamentului-functional/> [Accesat: 18.07.2024].
8. ВАСИЛЬЕВА, В. В. *Физиология человека*. Москва: Изд. «Физкультура и спорт», 1984. 319 p.