

Pregătirea elevilor de gimnaziu pentru campionatul de fotbal

Fotbalul este mai mult decât un sport. Cu amestecul său de atletism, strategie și lucru în echipă, oferă lecții de neprețuit atât pe teren, cât și în afara acestuia. Sperăm să construim în jucătorii noștri caractere puternice, însuflându-le rezistență, disciplină, lucru în echipă, precum și perseverență.

Fotbalul pretinde că oferă un mediu structurat pentru ca elevii noștri să-și perfecționeze abilitățile sub îndrumarea unui antrenor cu experiență. De la antrenament la competiție, fiecare sesiune speră să stimuleze dezvoltarea și spiritul sportiv. Jucătorii învață să lucreze coerent cu colegii lor, înțelegându-și rolurile în cadrul structurii echipei prin comunicare și responsabilitate colectivă. De asemenea, se așteaptă ca jucătorii să fie disciplinați și să dea tot ce au mai bun pe măsură ce trec prin antrenament sau reprezintă școala în competiții. [1]

1. Selecția la nivelul școlii

Selecționarea componentelor echipelor constituie o problemă relativ dificilă, aceasta cu atât mai mult particularitățile morfologice și funcționale caracteristice vârstei 12-14 ani creează reale dificultăți depistării cu certitudine a elementelor cu perspectivă sigură de afirmare în activitatea fotbalistică. Indicii concreți ai dezvoltării unor calități motrice specifice jocului de fotbal al seniorilor, de exemplu rezistența și forța, la această vârstă sunt insuficient dezvoltate. Aceeași stare de lucruri poate fi semnalată și în direcția unor procese psihice larg implicate în fotbalul de performanță, ca de exemplu: concentrarea îndelungată a atenției asupra unui mare volum de acțiuni, tenacitate în urmărirea scopului, calități puțin pregnante la această vârstă.

O altă cerință de bază a selecționării copiilor este cea a concordanței prezumtive a evoluției dezvoltării lor fizice și psihice cu nivelul solicitărilor implicate de fotbalul de înaltă performanță, care ar putea fi enumerate ca fiind următoarele:

- a) Dezvoltarea fizică
- b) Calități motrice (îndemânarea, rezistența, viteza, forța)

- c) Eforturi specifice (sprinturi, repetarea unor exerciții în tempouri maxime)
- d) Însușiri psihice (orientarea în spațiu în raport cu poziția și acțiunile adversarilor, menținerea îndelungată a atenției asupra unui volum larg de acțiuni etc) [2]

2. Aspecte asupra practicării fotbalului în școală

În cadrul orelor de educație fizică, dar și a antrenamentelor echipei reprezentative, se va urmări realizarea următoarelor obiective și sarcini: formarea cunoștințelor și deprinderilor de a practica organizat și regulamentar jocul; respectarea zonelor de activitate și a sarcinilor legate de post în atac și în apărare pe teren normal și pe teren redus.

Inițiere privind următoarele acțiuni de joc:

- deplasare rapidă - preluare - conducere - dribling - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- deplasare rapidă - preluare - conducere - dribling - pasă - deplasare - reprimire - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- tatonare - deposedare - conducere - dribling - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- combinații de atac și organizarea apărării la fazele fixe;
- jocuri 2 contra 1, 2 contra 2, 4 contra 2;
- joc bilateral 7 contra 7, pe teren redus.

Consolidarea procedeelor tehnico-tactice învățate în clasele a V-a, a VI-a, se realizează tot mai mult în condiții apropiate de joc și sub forma jocului 2 contra 1, 2 contra 2, 4 contra 2, 4 contra 4, elevilor stabilindu-li-se de fiecare dată o temă pe care trebuie să o respecte. În timpul jocurilor cu sau fără temă, se va urmări creșterea capacității de a acționa în atac și în apărare în condițiile respectării regulamentului de joc pe teren redus, a zonelor de activitate și a sarcinilor legate de postul ocupat în echipă. [3]

3. Strategii pentru a câștiga campionate de fotbal

Strategia din spatele câștigării campionatelor școlare de fotbal este de obicei cu mai multe fațete. De obicei, include o combinație între studierea altor echipe de succes, condiționare fizică riguroasă, antrenament cuprinzător în strategii de joc și promovarea unei atitudini pozitive a echipei.

a) Studierea echipelor de succes: Cercetați stilul de joc, strategia și metodele de antrenament ale echipelor care au câștigat cele mai multe campionate de fotbal. Tacticile comune între aceste echipe ar putea indica o strategie câștigătoare.

b) Condiția fizică: cea mai mare parte a pregătirii elevilor va proveni din antrenamente fizice. Aceasta include o combinație de antrenament de forță, exerciții cardiovasculare, antrenament de flexibilitate și exerciții specifice sportului.

Prevenirea rănilor începe cu întărirea și întinderea mușchilor. Forța musculară și flexibilitatea sunt instrumente esențiale pentru elevii în creștere. Antrenamentul de forță și condiția fizică oferă baza unor mișcări eficiente ale corpului. Sportivii care renunță la antrenamentul de forță în favoarea repetării constante a abilităților ratează beneficiile învățării echilibrului adecvat și a funcției musculare, punând o presiune inutilă asupra corpului care poate duce la răni. De asemenea, sportivii care nu au un antrenament adecvat de forță nu reușesc să maximizeze controlul neuromuscular, ceea ce crește șansele de a se răni. Mișcările sportive adecvate și echilibrul reduc efortul muscular, optimizează performanța și reduc rănilor. Un plan de antrenament bun echilibrează atât exercițiile de creștere a forței, cât și de alungire musculară.[4][5]

c) Strategia de joc: înțelegerea tacticilor și strategiilor fotbalului este crucială. Ca echipă, va trebui să învețe și să înțeleagă colectiv diverse jocuri și formații. Membrii echipei ar trebui să înțeleagă nu numai rolurile lor, ci și rolurile coechipierilor pentru a permite o coordonare și improvizație eficace pe teren.

d) Team Building: cele mai de succes echipe au de obicei un sentiment solid de camaraderie și încredere în rândul membrilor lor. Încurajarea unei atitudini pozitive al echipei prin activități precum servitul meselor împreună, exercițiile de întărire a relației și respectul reciproc pot ajuta pe termen lung. [4]

e) Hidratarea și dieta

Hidratarea și nutriția corespunzătoare sunt esențiale pentru toți sportivii. Nu numai că optimizează performanța, dar lipsa oricărui element poate accelera oboseala – ceea ce duce la o mecanică slabă și la un risc crescut de rănire. Hidratarea este esențială înainte, în timpul și după competiție. Apa este o parte vitală a recuperării. Oboseala, greața, vărsăturile, confuzia sau leșinul pot fi toate semne de avertizare ale deshidratării.

f) Odihnă și recuperare

Odihna este deseori o provocare pentru școlari. Specializarea sportivă pe tot parcursul anului și creșterea participării concomitente la ore și activități extrașcolare îi supun pe elevi la un

risc crescut de accidentare. Odihna adecvată și recuperarea sunt nevoi zilnice și imperative. Odihna între antrenamente și odihna după un sezon competitiv este esențială pentru sportivii în creștere. Beneficiile sunt atât fizice, cât și psihice. Fiți conștienți de volumul de muncă pe care îl poartă sportivul de la școală și folosiți odihna, antrenamentul încrucișat și condiționarea cu impact redus pentru a vă proteja împotriva rănilor cauzate de suprasolicitare.

Învăță-ți sportivul să caute îngrijire dacă are dureri. Prea mulți sportivi ignoră semnele timpurii de durere care pot fi rezolvate rapid. Tratatamentul întârziat mărește durerea, precum și timpul departe de competițiile pe care le iubesc. Teama unui atlet de a pierde timpul de joc sau de a-și dezamăgi antrenorul și colegii de echipă poate duce la o decizie proastă.[5]

Concluzii

Atribute precum munca în echipă, conducerea, disciplina, rezistența, perseverența și angajamentul sunt importante. Deci, nu este vorba despre câștigarea campionatului în sine, ci mai mult despre experiența câștigată de elevi. Practicarea fotbalului în mediul școlar, în special la nivelul claselor de gimnaziu, transcende simpla arie a performanței atletice și se impune ca un instrument educațional complex, cu un puternic impact formativ asupra întregii personalități a elevilor. Analiza detaliată a elementelor care guvernează acest sport evidențiază că succesul activității depinde în primul rând de înțelegerea și managementul corect al particularităților de vârstă. Procesul de selecție la nivelul școlii reprezintă o provocare metodologică majoră din cauza instabilității morfologice, funcționale și psihice specifice pubertății. La vârsta de 12-14 ani, indicii de bază ai performanței sportive, cum sunt forța explozivă, rezistența specifică sau capacitatea de concentrare îndelungată a atenției, se află încă într-o etapă de dezvoltare incipientă. Din acest motiv, optica cadrului didactic trebuie să se orienteze nu spre rezultatul imediat sau presiunea victoriei, ci spre identificarea potențialului nativ și modelarea calităților motrice de bază prin eforturi adaptate riguros.

Eficiența aplicării programei școlare este condiționată direct de utilizarea formelor de joc adaptate pe spații restrânse, de la structuri reduse de tipul doi contra unu sau patru contra doi, până la jocul bilateral de șapte contra șapte pe teren redus. Această abordare metodologică maximizează numărul de contacte cu mingea și obligă elevii să execute rapid lanțul algoritmic format din deplasare, preluare, conducere, dribling și pasă sau șut la poartă. Fixarea unor teme tactice precise în timpul acestor înscenări competiționale consolidează responsabilitatea individuală prin respectarea postului și a zonelor de acțiune, transformând deprinderile tehnice în

automatisme eficiente. Totodată, strategia obținerii succesului este indisolubil legată de o condiționare fizică științifică, ce oferă fundamentul biologic pentru mișcări echilibrate. Omiterea pregătirii fizice generale în favoarea repetării exclusive a abilităților strict tehnice alterează controlul neuromuscular și suprasolicită aparatul locomotor al organismului în creștere. Un plan de antrenament echilibrat trebuie să îmbine exercițiile de dezvoltare a forței cu cele de alungire musculară, asigurând o profilaxie reală împotriva traumatismelor musculare și articulare.

Performanța sportivă și siguranța elevilor depind în mod egal de factorii invizibili ai procesului de pregătire, precum nutriția corectă, hidratarea optimă și odihna. Deficiențele de alimentare și deshidratarea accelerează instalarea oboselii musculare, degradând mecanica mișcărilor și crescând exponențial riscul de leziuni. În contextul riscului de suprasolicitare generat de volumul mare de activități școlare și extrașcolare, odihna zilnică și pauzele inter-sezonale devin imperative psihofizice pentru sportivii în creștere. Profesorul are datoria de a educa elevii să recunoască semnele timpurii ale durerii, demontând frica patologică de a pierde locul în echipă sau de a dezamăgi colectivul, o mentalitate greșită care adesea agravează afecțiunile minore prin întârzierea tratamentului.

În ultimă instanță, miza reală a implementării fotbalului în școală nu rezidă în acumularea de trofee sau câștigarea campionatelor în sine, ci în experiența transformatoare pe care o dobândesc elevii. Mediul structurat al antrenamentelor sub îndrumarea profesorului insuflă valori morale și sociale fundamentale, transferabile în viața cotidiană, cum sunt rezistența și perseverența în fața eșecului, disciplina personală, asumarea deciziilor, comunicarea coerentă și responsabilitatea colectivă în cadrul grupului. Camaraderia și respectul reciproc, cultivate prin activități integrate de consolidare a echipei, definesc esența pedagogică a acestui sport. Fotbalul școlar își îndeplinește adevărata misiune atunci când reușește să folosească jocul cu balonul rotund ca pe un pretext educațional pentru a construi caractere puternice, capabile de o integrare socială armonioasă și de adoptarea unui stil de viață activ, demn și sănătos.

Bibliografie

- [1]. Mayflowersec.moe.edu.sg, *Football*, online, URL: <https://www.mayflowersec.moe.edu.sg/cca/Sports/football/permalink/> , ultima actualizare 15 noiembrie 2024
- [2]. Gaiță Claudiu Gabriel, *Pregătirea echipei de fotbal a școlii*, online, URL: <https://www.didactic.ro/materiale-didactice/pregatirea-echipei-de-fotbal-a-scolii> , ultima actualizare 13 iulie 2023
- [3]. Dragoș P., *Selecția și pregătirea reprezentativei școlare de fotbal la nivelul ciclului gimnazial*, online, URL: https://regielive.net/licente/educatie-fizica/selectia-si-pregatirea-reprezentativei-scolare-de-fotbal-la-nivelul-ciclului-gimnazial-388810.html#_=_
- [4]. CollegeVine.com, *Strategies to win 'most Kentucky high school football championships'?*, online, URL: <https://www.collegevine.com/faq/112466/strategies-to-win-most-kentucky-high-school-football-championships>, ultima actualizare septembrie 2024
- [5]. Ccoe.us, *High School Sports: How to Prepare Your High School Athlete for Competition, and Keep them in the Game*, online, URL: <https://ccoe.us/general/high-school-sports-how-to-prepare-your-high-school-athlete-for-competition-and-keep-them-in-the-game/>