

STUDII ȘI CERCETĂRI: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

UNELE ASPECTE ALE ANTRENAMENTULUI LA FOTBAL CU ÎNCEPĂTORII

Valeriu RĂILEANU, Vitalie GAVRILOV, Vasile GOJAN

Universitatea de Stat din Moldova

Acest articol oferă răspunsuri la anumite întrebări cu care se confruntă părinții, antrenorii, profesorii în procesul antrenamentului la fotbal cu începătorii. De asemenea, se explică scopul și sunt proiectate obiectivele acestui debut.

Cuvinte-cheie: *antrenament la fotbal, începători, competitivitate.*

SOME ASPECTS OF FOOTBALL COACHING TO BEGGINERS

This article provides answers to some questions of parents, coaches, teachers, professors faced in the football coaching to beginners. Also there is explained the purpose and there are drawn the objectives to this debut.

Keywords: *football coaching, beginners, competitiveness.*

Alergarea emoționantă, liberă după rostogolirea misterioasă, atrăgătoare a balonului îi atrage pe micuți mai mult decât orice pe lume. Ce poate fi mai captivant decât fotbalul? Ei simt necesitatea de a se mișca, doresc să joace și să-și compare aptitudinile cu ale semenilor. Dacă la 4-5 ani ei mai află ce reprezintă porțile și sensul jocului, atunci așteaptă-i acasă plângând că au pierdut sau că n-au bătut gol. Dar părinții pot fi mândri: copilul lor are o ocupație. Cât va dura aceasta? Unele răspunsuri sperăm să le găsiți în rândurile de mai jos.

Vârsta când copiii încep să cunoască alfabetul fotbalului s-a micșorat cu mult odată cu dezvoltarea fotbalului, cu apariția noilor metode în instruire și educație, în general cu evoluția ritmului vieții cotidiene.

Fotbalul a devenit demult o industrie unde, pe lângă antrenori, jucători, un rol important îl joacă managementul clubului sau, la modă fie spus: filosofia clubului.

A rămas în urmă timpul când la vârsta de 15-16 ani apăreau copii - „stele” ale fotbalului. Acum cluburile mari sunt dispuse să investească sume mari de bani în copiii talentați de vârstă foarte mică cu speranța că aceste investiții se vor recupera atunci când micul fotbalist se va transforma într-un „prinț” al clubului profesionist.

Însă, spre deosebire de povestea cu cenușăreasa, când se putea schimba înfățișarea într-o singură noapte sau zi, drumul transformărilor unui copil junior în jucător profesionist este lung și anevoios. Și mai greu este de prevăzut evoluția sa pe parcursul diferitelor etape.

Scopul antrenamentului – promovarea unui climat de competitivitate care să creeze valori în vederea obținerii performanței în fotbal, pe de o parte, și (în alt sens) formarea unor deprinderi motrice menite să stimuleze practicarea exercițiului fizic pentru dezvoltarea armonioasă a personalității.

Capacitățile se dezvoltă într-o ordine care depinde de momentul în care sunt solicitate. Ele au propriul lor ritm biologic care trebuie respectat. De aceea, ele trebuie solicitate la momentul potrivit: nu înainte, când acest lucru nu este posibil și nu mai târziu, deoarece poate fi inutil.

Toate jocurile sportive, inclusiv fotbalul, sunt sporturi „situaționale” din punctul de vedere al execuției procedeele tehnice. Aceasta înseamnă că execuția depinde de condițiile competiționale, în această categorie intrând opoziția adversarului, mișcărilor coechipierilor etc.

Învățarea abilităților tehnice este un proces treptat, care presupune parcurgerea anumitor etape de formare și aplicarea principiului repetiției.

Un lucru este bine definit în activitatea cu micii fotbaliști: cu cât mai devreme este încadrat copilul în activitatea fotbalistică – cu atât șansele sale de a reuși în fotbalul de performanță sunt mai mari.

Și nu doar în fotbalul profesionist, dar și în adaptarea sa la tumultul vieții cotidiene, care are întorsături tot mai mari și neașteptate.

Dar fotbalul nu înseamnă doar performanță. Majoritatea părinților își aduc odraslele la antrenamente nu pentru ai lua locul lui Zidan sau Messi. Pentru ei prioritar este ca copilului să-i apară un interes, să fie captivat de ceva frumos, sănătos și de lungă durată. Fiecare înțelege că sportul înseamnă forță, rezistență, agerime a minții. Aceste calități de bază părinții ar vrea să le vadă și să le dezvolte la copiii lor. În afară de aceasta, în sport, în general, și în fotbal, în special (fiind un joc de echipă) are loc adaptarea copilului în colectiv, deprinderea cu însușirea și respectarea anumitor reguli și norme de conduită, sportul îi disciplinează pe copii, îi face să devină la fel de responsabili și în viața de zi cu zi.

Un aspect important în această activitate este înțelegerea de către copii a sensului jocului de fotbal. Cu alte cuvinte, ce înseamnă atunci când o echipă câștigă de la cealaltă. La maturitate noi înțelegem că rezultatul performanței în sport depinde de mai mulți factori. Însă, la copiii de această vârstă înțelegere exactă nu există. Studiile arată că ei nu pot evidenția acești factori. Pe acești copii îi atrage mai întâi dorința de a se distra și mai târziu apare închipuirea despre joc.

Maturii joacă un rol important în menținerea interesului copiilor față de activitatea nou aleasă. Ca și în oricare activitate, este foarte importantă faza începătoare, fiindcă ea reprezintă fundamentul viitoarei organizații.

Perioada când copiii ar trebui să înceapă practicarea fotbalului este destul de incomodă pentru părinți. La 6-7 ani copiii nu se pot deplasa singuri la antrenamente, nu-și pot chiar lega singuri șireturile, este nevoie de prezența maturilor chiar și atunci când primesc dușul după ocupațiile cu sportul. Dar rolul acesta îl pot juca bunicii, frații mai mari etc. Doar e un lucru știut de toată lumea: totul trebuie de făcut la timpul său. Mai târziu nepracticarea unei discipline sportive este completată cu altceva care nu întotdeauna poate entuziasma apropiații.

În majoritatea țărilor europene peste 90% de copii practică o probă sportivă. La noi procentul acesta este mai mic, chiar dacă includem aici orele de educație fizică din gimnazii și licee.

În țările unde fotbalul are o dezvoltare la scară largă copiii sunt încadrați în fotbal de la 5-6 ani. Acest lucru se încearcă a fi implementat în țara noastră, prin intermediul Federației Moldovenești de Fotbal de către cluburile de elită din Moldova. Problemele cu care se confruntă acei care au menirea de a se ocupa cu copii de această vârstă sunt vizibile: lipsa inventarului necesar, terenurilor speciale pentru joc, condițiilor de desfășurare a antrenamentului. Alte împrejurări ar fi chiar disponibilitatea copiilor (părinților) de a fi atrași în acest proces de pregătire. Unii părinți consideră greșit că la această vârstă copiii sunt prea mici. Închipuirile lor despre fotbal se reduc la faptul că la antrenamente copiii trebuie să învețe cum să lovească corect mingea, să paseze sau să dribleze adversarul, să înțeleagă fotbalul așa cum îl înțeleg ei. Explicația ar fi expresia „în fotbal și în politică se pricep toți”. Cu siguranță, dacă ar încerca să învețe aceste lucruri copiii de 6-7 ani, s-ar confrunta cu multe probleme. Dar obiectivele pentru această perioadă sunt cu totul altele.

Trebuie de conștientizat că, exact așa cum la școala copilul nu trebuie să depășească o anumită vârstă, tot așa la o anumită vârstă copilul trebuie încadrat în fotbal pentru a trece consecutiv toate etapele, indiferent dacă se dorește a crește un copil sănătos, armonios dezvoltat sau se mai vrea și performanță.

Un lucru extrem de important pentru toată lumea încadrată în acest proces este să înțeleagă că pentru copil este importantă mișcarea, emoțiile pozitive, aflarea în colectiv, unde el se poate manifesta și se bucura împreună cu alți copii. Copiii așteaptă aprecierea și, mai ales, laudele părinților, încurajare atunci când nu reușesc.

Odată încadrați în acest proces, părinții trebuie să înțeleagă (cel mai des părinții asistă la antrenamente cu copiii de această vârstă) că rolul lor este de a-i încuraja pe copii, de a-i lauda, de a-i susține moral indiferent de tot ce se întâmplă pe teren. Indicațiile metodice trebuie lăsate pe seama celui care de fapt are menirea s-o facă: antrenorul, profesorul. Orice alte „completări” știrbesc din imaginea antrenorului și în ultimă instanță are de suferit întreg procesul de activitate cu copiii.

Părinților le place să se simtă importanți în procesul de antrenament și participare la competiții, și e bine acest lucru. Doar se cuvine să se țină cont de unele legi ale instruirii și educației, care par simple la descriere, dar nu este atât de ușor a le îndeplini.

Adeseori vedem cum dâșii se impun direct în procesul de joc și îi explică copilului cum trebuie să joace, când să dea pas etc. Toți țin minte anii de școală: câtă dezamăgire simțeau atunci când stăteau cu mâna ridicată, iar cineva ți-o lua înainte cu răspunsul. Așa și în fotbal: copiii trebuie să caute singuri răspuns la întrebări. Și ei îl vor găsi, dacă noi nu le vom încurca. Mai mult: atunci când copilul caută răspunsul – atunci se dezvoltă fantezia lui, imaginația ca mai apoi să poată improviza în joc ceea ce este foarte important pentru așa joc de echipă cum este fotbalul.

Problemele cu care se confruntă copiii de 6-7 ani le poate observa fiecare. Toți văd cum copiii, în timpul jocului, uitând de toate pe lume, se aruncă ca un roi de albine după minge ca măcar o atingere să facă cu piciorul sau cu mâna, uitând de rolurile încredințate fiecăruia. Studiile arată că capacitatea de a vedea în perspectivă la copii se formează de la 8 la 10 ani. În legătură cu aceasta, gândul de a abandona fotbalul apare atunci când părinții și antrenorii așteaptă de la copil mai multe decât el poate reuși la această vârstă. În fotbal este o expresie: „ce folos că știu, dacă nu pot”. Iar la această vârstă copiii nu pot multe. Inclusiv să-i înțeleagă pe maturi.

Trebuie de ținut cont de particularitățile morfofiziologice ale copiilor de această vârstă. Este un moment foarte important, deoarece din această cauză copiii pot fi dezamăgiți de fotbal și apare bariera psihologică, când pentru ei devine un chin de a mai frecventa antrenamentele. În acest caz, atenția părinților trebuie îndreptată asupra faptului nu dacă copilul lor a marcat goluri sau a jucat bine, dar cum s-a simțit el între copii, l-a ascultat sau nu pe antrenor, l-a ajutat sau nu pe coleg să se ridice de jos etc.

De la vârsta de 5 ani copiii pot compara aptitudinile lor cu ale semenilor săi. Însă, să nu uităm că pentru ei fotbalul la această vârstă este o distracție și ca anume plăcerea de a alerga după minge cu semenii lor este lucrul cel mai important pentru ei, aceasta fiind și principala atracție a fotbalului.

Copiii de 6-7 ani nu trebuie să li se indice fiecare greșeală, cum ar trebui corect să lovească mingea sau să îndeplinească anumite fente. În acest timp ei se află la etapa studierii, când descoperă multe lucruri noi, ei trebuie neapărat să se adapteze la situația nou-creată. Dacă li se vor da multe indicații, ei vor asculta, însă nu le vor înțelege, frânând în felul acesta învățarea noilor forme de mișcare.

Trebuie de conștientizat că în această perioadă copiii nu-și pot menține atenția o perioadă îndelungată pentru a asculta diferite explicații sau își pot distrage atenția atunci chiar când joacă fotbal (dacă văd un avion care zboară, un fluture etc.)

În aceste condiții este bine să se aplice niște reguli simple, expuse clar, ușor de îndeplinit pentru copii.

Antrenorul, pe lângă faptul că trebuie să încurajeze reușitele copiilor, nu trebuie să uite de cei timizi, mai greu adaptabili, aceștia având nevoie cea mai mare de susținere și încadrare în colectiv. Fiindcă sunt copii cu caracter exploziv, energici care mai degrabă trebuie stăpâniți și sunt de cei care la primul succes doresc să plece. Încadrarea copiilor în colectiv depinde de acțiunile comune ale părinților, antrenorilor, ale tuturor ce au tangențe cu această activitate. O tactică comună eficientă a acestor persoane reprezintă evoluarea de mai departe a evenimentelor în această direcție.

O importanță deosebită a antrenamentelor cu copiii de 6-7 ani este lichidarea deficitului de mișcare acumulat genetic de ultimele generații, de generațiile copiilor de televizor, calculator, jocuri video ș.a.

Ținând cont de aceste modificări ale ritmului vieții cotidiene, activând consecvent, cu satisfacție, conștientizând importanța lucrului făcut prin aceste antrenamente, dezvoltăm calitățile lor motrice, crește în mod special îndemânarea lor ca viitori fotbaliști și, în general, punem bazele unei generații dornice de a face lucruri frumoase, îmbunătățindu-și calitățile fizice și intelectuale.

Pentru a atinge culmile măiestriei sportive sau, pur și simplu, pentru a avea un copil cu „o minte sănătoasă într-un corp sănătos” mai este nevoie în tot acest proces de multă consecvență în acțiuni, timp și răbdare – lucruri mai importante decât numărul antrenorilor, inventarul sportiv sau condițiile financiare.

Bibliografie:

1. Apolzan D. Fotbal 2010. - București: F.R.F. 1996
2. Giacomini M. Ghid tehnic pentru școlile de fotbal. Ediția a III-a, F.R.F.
3. Скуртул Г. Руководство по технике для футбольных школ. - Chișinău: Sirius, 2010.
4. Scurtul G., Danilants I. Principiile de bază în pregătirea copiilor și juniorilor în cadrul școlii de fotbal. - Chișinău: Sirius, 2010.
5. Кузнецов А.А. Футбол. - Москва: Олимпия, 2007.
6. Răileanu V., Babici P. Dezvoltarea și perfecționarea îndemânării tinerilor fotbaliști. - Chișinău: CEP USM, 2010.

7. Răileanu V., Gavrilov V. Selecția tinerilor jucători în fotbalul modern. - Chișinău: CEP USM, 2005.

Prezentat la 04.10.2012