

Pregătirea fizică și capacitatea de efort fizic la copii fotbaliști începători

Dan Dragoș Crăciun¹, Simona Tache², Traian Bocu²

¹Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

²U.M.F. „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. Pregătirea fizică generală și specială este indispensabilă marilor performanțe.

Pentru copiii de 10-12 ani pregătirea fizică generală vizează formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea calităților motrice.

Obiective. S-a studiat la elevi de vârstă prepubertară influența pregătirii fizice școlare și a pregătirii fizice generale asupra capacității de efort.

Material și metode. Cercetările au fost efectuate pe două loturi de copii, grupa 1993, băieți cu vârsta de 11-12 ani; lotul I – martor – a cuprins 15 elevi nesportivi, iar lotul II – 15 elevi sportivi.

S-au determinat direct indicatorii antropometrici, capacitatea vitală (CV) ca și indicator fiziometric, indicatorii motrici pe baza unor probe de control în teren – rezistența aerobă (RA) și rezistența anaerobă (RAN). S-au determinat indirect: ritmul de creștere (RC), indicele de masă corporală (IMC), indicele Lorentz (IL), indicele de activitate fizică (IAF), rata progresului (RP).

Programul și etapele de testare pentru ambele loturi a cuprins: testarea inițială (T_1), care s-a efectuat în luna septembrie 2004, urmată de pregătirea fizică – timp de 8 luni și testarea finală (T_2), care s-a efectuat în luna iunie 2005.

Rezultate. Rezultatele noastre arată îmbunătățirea indicatorilor antropometrici la ambele loturi, CV scăzută la copiii nesportivi și în limite normale la copii sportivi, RA și RAN scăzute la copiii nesportivi și îmbunătățite semnificativ la copiii sportivi, menținerea unor valori scăzute ale IMC, îmbunătățirea IAF, îmbunătățirea IL la sportivi.

Concluzii. Pregătirea fizică școlară la copii nesportivi și pregătirea fizică generală la copii sportivi contribuie la îmbunătățirea capacității vitale și a rezistenței la efort. Pregătirea fizică generală la copii sportivi, fotbaliști începători, determină o rată a progresului net superioară, comparativ cu copii nesportivi privind CV, RA, RAN, IAF și IL.

Cuvinte cheie: copii, pregătire fizică, capacitate de efort, fotbal.