

# Observații privind dezvoltarea vitezei la fotbalistii de 12 – 14 ani

**Gheorghe Dumitrescu**

*Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* S-a pornit de la ideea că utilizarea în cadrul antrenamentelor fotbalistilor de 12 – 14 ani a unor mijloace din atletism va duce la ridicarea nivelului de pregătire fizică generală și specială în rândul juniorilor, la o mai bună însușire a tehnicii și structurii alergării necesare fotbalistilor și, în special, la dezvoltarea vitezei exprimate, atât în indici obiectivi specifici atletismului (timp, distanță), cât și în joc.

*Obiective.* Stabilirea conținutului pregătirii fizice speciale la tinerii fotbaliști, precum și determinarea eficienței folosirii mijloacelor din atletism în pregătirea fizică a fotbalistilor.

*Metode.* Cercetarea, având ca subiecți cei 22 de jucători ai echipei de juniori "C" F. C. Bihor, a fost efectuată pe o perioadă de doi ani. Ca metode de cercetare s-au folosit observația, metoda testelor și experimentul. Testările subiecților au urmărit mai ales evoluția lor la probele de viteză liniară (30 și 50 m) și viteză specifică jocului de fotbal (4 x 10 m).

*Rezultate.* La proba de viteză liniară, 30 m și 50 m, s-a obținut o îmbunătățire semnificativă a timpilor ( $p < 0,05$  sau  $p < 0,01$ ) între testarea inițială și cea finală. Același progres se constată la proba de viteză specifică jocului (4 x 10 m).

*Concluzii.* Echipa care a folosit în pregătire exerciții din atletism adaptate specificului jocului de fotbal a avut progrese notabile, atât în probele de viteză liniară, cât și în cea specifică jocului. Însușirea corectă a tehnicii de alergare contribuie la creșterea calității procesului de antrenament determinând îmbunătățirea pregătirii fizice și asigurând fundamentul pentru perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice.

**Cuvinte cheie:** antrenament, juniori, pregătire fizică, viteză.