



## 2. Material and methods

*The aim of this research:* to assess the players' physical condition during the special training period.

*Organization of the research:* The main source of information for identifying the problems, and the reason for choosing this theme, was the data obtained from using the questionnaire method, which was professionally conceived, in order to get the desired information from the respondents [1;4]. The questionnaire was designed for me to obtain information about the contents of the physical training sessions, and their effect on the athletes' bodies.

The questionnaire was applied on coaches and specialists (n=15) working for the futsal teams in the national division clubs. In order to assess the athletes' physical training during the special training sessions, I applied the pedagogical testing method during the special training period of the players (n=32) from two clubs. Throughout my research, I conducted a complex assessment of the physical training level, through various tests recommended by the futsal and football/soccer specialists [2,3]:

1. Assessment of the start speed - 10 m run, sec.
2. Assessment of the distance speed - 30m run, sec.
3. Assessment of the strength-speed abilities - standing vertical jump, cm.
4. Assessment of the strength-speed abilities - triple long jump from standing, m
5. Assessment of the special physical training - complex drill - 7x30m shuttle run, sec.

The drills I used to assess the level of the athletes' physical training satisfy the demands of this sport's theory and practice.

The results of this research were analyzed with modern data analysis programs.

**Table no. 1** The results for the pedagogic test of the futsal players' (n=16) physical training level during the special training period

No.	Drill	1st team n=16	2nd team n=16
		x ± m	x ± m
1.	10m run, sec.	2.55±0.02	2.45±0.04
2.	30m run, sec.	4.59±0.02	4.51±0.03
3.	7x30 m run, sec.	39.66±0.24	39.02±0.21
4.	Standing vertical jump, cm.	0.4±0.01	0.44±0.01
5.	Triple long jump from standing, m	6.77±0.03	6.90±0.05

*Note:* x - arithmetical mean; m - standard deviation; n - number of people

---

---

### 3. Results

The analysis of the questionnaire results gathered from the futsal coaches (n=15) has shown that during the special training periods they think as basic qualities the coordination ability and special endurance within the team, this being linked to the fact that during the training period the physical fitness of the players is contoured. The development of the agility is obtained through playing, and game exercises, in combination with strength-speed drills, but also through the development of the tactical techniques. The latter ones are trainings with a more reduced volume, but with a more increased and more complex technical side.

The training sessions are conducted with an emphasis on developing the strength-speed and endurance qualities for competitions, by applying the method of circuit and frontal training.

For developing the special endurance, a special attention must be given to the increase of the anaerobe-glycolytic energy level. For this, endurance and strength development drills must be performed, using energy-producing glycolytic processes.

The second important thing considered by the coaches was the performance speed of technical maneuvers, and the strength-speed ability. These are linked, of course, to a good physical training, which can also enable the use and development of technical-tactical elements, and the establishment of strategic team tasks.

The coaches consider less important the common endurance and maximum strength. This is linked to the fact that during the special training, the effort volume for separate drills and during one training day is increased on the basis of the increase in intensity, even though the average index for this volume decreases. The intensity - of a specific priority, aerobic-anaerobic orientated. The aerobic effort intensity is increased, while the anaerobic - alactacid, and aerobic-anaerobic effort intensities decrease.

The results presented in Table 1 prove that the strength-speed abilities index is not substantially different from one team to another, which allows us to observe that the coaches use the model training for perfecting the players' physical qualities.

This leads to a stop in the players' physical development, and even to a decrease in the athletes' physical fitness, which is inconceivable within a progressive framework for development of science and society.

### 4. Conclusions

1. The results obtained in this research allowed me to observe the importance of approaching the physical training in different ways during the special training sessions. Also, I must emphasize the importance of careful planning in applying the physical exercises during the training process.

2. The assessment of the physical training during the special training sessions allows us to better coordinate the training process for the competitions.

3. The results of this research can be used also as a theoretical support for other researchers and as practical material during lessons, and futsal specialization training.

## References:

1. Быстров, В.А., (2000), Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Бы- стров. - М.: Терра-Спорт, - 64 с.
2. Ишматов, Р.Г., (2006), Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб.: Академия хоккея. - 45 с.
3. Годик М.А., (1978), Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт. – 136с.
4. Платонов В.Н., (1984), Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа. Головное изд-во. – 352с.
5. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н., (1987) Платонова. – К.: Вища школа. Головное изд-во. – 424с

## PREGĂTIREA FIZICĂ A JUCĂTORILOR DE FUTSAL ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE A ANTRENAMENTELOR SPECIALE

Codiță Gheorghe<sup>1</sup>  
Carp Ion<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> USEFS Chișinău, Republic of Moldova

**Cuvinte cheie:** *futsal, pregătire fizică, perioadă pregătitoare, evaluarea pregătirii fizice*

### Rezumat

Lucrarea prezintă cercetări privind pregătirea fizică a jucătorilor de futsal în perioada pregătitoare și metodele de evaluare a statusului fizic și gradul de dezvoltare în antrenamentele specifice

### 1. Introducere

În cadrul cercetării noastre subiectul pregătirii fizice a jucătorilor în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale este factorul principal și cel mai important care contribuie la dezvoltarea altor aspecte, nu mai puțin importante, a pregătirii. Echipa care are cea mai bună pregătire fizică, are posibilitatea de a aplica tactici multiple în cadrul competițiilor. Nivelul scăzut al pregătirii fizice se reflectă în mod negativ asupra voinței sportivilor, compromite capacitatea de însușire și cea de rezistență în timpul antrenamentelor și a competițiilor, iar prin acestea, duce la lipsa de performanță [2;3,5].

Componentele acestui factor sunt următoarele:

a. creșterea performanțelor necesită dezvoltarea continuă a capacităților fizice a sportivului;

b. nivelul înalt al pregătirii fizice este o condiție determinantă în creșterea efortului fizic și a rezistenței în timpul antrenamentelor și al competițiilor. Cea din urmă este în acord cu principiile comune ale teoriei și metodicii pregătirii sportive,

devenind elementul principal al potențialului unui sportiv în multe ramuri ale sportului.

Pregătirea fizică a jucătorilor de futsal la antrenamentele speciale, care este destinată stabilirii formei fizice, reprezintă partea principală a pregătirii, conform aprecierii specialiștilor din această zonă a sportului [2;3], atribuindu-i-se între 30 și 45% din totalul timpului de pregătire. Prin urmare, este baza pe care se construiește performanța jucătorilor.

## 2. Material și metode

*Scopul cercetării:* evaluarea stării fizice a jucătorilor în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale.

*Organizarea cercetării:* Sursa informației de bază pentru identificarea situațiilor problematice și motivul în stabilirea temei cercetării a fost obținerea de date prin metoda sondajului, care a fost conceput în mod profesionist pentru a obține informațiile dorite de la respondenți [1;4]. Chestionarul a fost conceput în scopul obținerii informațiilor despre conținutul antrenamentelor fizice și despre efectul acestora.

Sondajul a fost realizat pe respondenți antrenori și specialiști (n=15), care își desfășoară activitatea la echipele de futsal la cluburile din divizia națională. În scopul evaluării pregătirii fizice în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale am aplicat metoda testării pedagogice la care au participat jucătorii (n=32) din două cluburi ce se aflau în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale. Pe parcursul cercetării am făcut o evaluare complexă a nivelului de pregătire fizică prin testări diverse, recomandate de specialiștii din domeniul futsal și fotbal [2,3]:

1. Evaluarea vitezei de start - alergare 10m, sec.
2. Evaluarea vitezei pe distanță - alergare 30m, sec.
3. Evaluarea capacităților de forță - viteză - săritură verticală de pe loc, cm.
4. evaluarea capacităților de forță - viteză - triplu salt în lungime de pe loc, m.
5. Evaluarea pregătirii fizice speciale - probă complexă - alergare în suveică 7x30m, sec.

**Tabelul nr.1** Rezultatele testării pedagogice a nivelului de pregătire fizică a jucătorilor de futsal (n=16) în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale.

Nr.	Denumirea probei	I echipă n=16	II echipă n=16
		x ± m	x ± m
1.	Alergare 10m, sec.	2,55 ± 0,02	2,45 ± 0,04
2.	Alergare 30m, sec.	4,59 ± 0,02	4,51 ± 0,03
3.	Alergare 7x30 m, sec.	39,66 ± 0,24	39,02 ± 0,21
4.	Săritură verticală de pe loc, cm.	0,4 ± 0,01	0,44 ± 0,01
5.	Triplu salt de pe loc în lungime, m..	6,77 ± 0,03	6,90 ± 0,05

*Notă:* x - media aritmetică; m - abatere standard; n - număr de persoane

Probele, folosite de noi pentru evaluare nivelului pregătirii fizice a sportivilor, satisfac cerințele teoriei și practicii acestui sport.

Rezultatele cercetărilor au fost prelucrate cu ajutorul unor programe moderne de analizare a datelor.

### **3. Rezultate și discuții**

Analiza rezultatelor chestionarului realizat pentru antrenorii (n=15) echipelor de futsal au arătat, că în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale, aceștia consideră drept calități de bază capacitatea de coordonare și a rezistenței speciale în cadrul echipei și acest lucru este legat de faptul, că în perioada pregătitoare se conturează forma fizică a jucătorilor. Dezvoltarea dexterității se obține prin joc și exerciții de joc în combinație cu cele de forță - viteză, dar și prin desăvârșirea tehnicilor de tactică. Cele din urmă sunt antrenamente mai reduse ca volum, dar cu caracter tehnic de o intensitate mai sporită și mai complexe. Antrenamentele se desfășoară punând accent pe dezvoltarea calităților de forță - viteză și a rezistenței în regimul sever al desfășurării competițiilor, prin aplicarea metodei antrenamentului în circuit și frontale.

Pentru dezvoltarea rezistenței speciale, o deosebită atenție este acordată creșterii nivelului de energie anaerobo-glicolitică. În acest scop se impun exerciții pentru creșterea rezistenței și forței prin procese glicolitice de producere a energiei.

Pe locul doi ca importanță, antrenorii situiază viteza de executare a manevrelor tehnice și capacitatea de forță - viteză. Acestea sunt legate, desigur, de buna pregătire fizică, în prezența căreia se pot aplica și desăvârși elemente tehnico-tactice și se pot stabili sarcini strategice de echipă.

Mai puțin importante sunt considerate, de către antrenori, rezistența comună și forța maximă. Acest lucru e legat de faptul, că la antrenamentele speciale volumul efortului depus în exerciții separate și într-o zi de antrenament, este ridicat pe baza creșterii intensității, deși indexul mediu al acestui volum scade. Intensitatea - cu caracter prioritar specific, de orientare aerob-anaerobă. Scade simțitor intensitatea efortului aerob și cresc cele anaerob - alactacide și aerob - anaerobe.

Rezultatele afișate în tabelul nr. 1, demonstrează că indicele capacităților de forță - viteză nu se diferențiază substanțial de la o echipă la alta, ceea ce ne permite să constatăm că antrenorii folosesc antrenamentul de tip șablon în perfecționarea calităților fizice a jucătorilor.

Acest fapt duce la stoparea dezvoltării fizice a jucătorilor și chiar la scăderea formei fizice, ceea ce este de neconceput în cadrul unei dezvoltări progresive a științei și societății.

### **4. Concluzii**

1. Rezultatele obținute în timpul cercetării ne permit să constatăm importanța abordării în moduri diferite a pregătirii fizice în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale. De asemenea, subliniem importanța planificării atente a aplicării exercițiilor fizice în procesul de pregătire.

---

---

2. Evaluarea nivelului pregătirii fizice în perioada pregătitoare a antrenamentelor speciale ne permite să coordonăm în mod eficient procesul de pregătire și pe cel competițional.

3. Rezultatele cercetării pot fi folosite în continuare suport teoretic pentru alți cercetători și material practic în cadrul lecțiilor, antrenamentelor de specializare în domeniul jocului de futsal.

**Referințe bibliografice:**

1. Быстров, В.А., (2000), Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Бы- стров. - М.: Терра-Спорт, - 64 с.
2. Ишматов, Р.Г., (2006), Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / Р.Г. Ишматов. - СПб.: Академия хоккея. - 45 с.
3. Годик М.А., (1978), Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт. – 136с.
4. Платонов В.Н., (1984), Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа. Головное изд-во. – 352с.
5. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н., (1987) Платонова. – К.: Вища школа. Головное изд-во. – 424с