
EXPERIMENT ON THE MANAGEMENT OF THE LAST MINUTES IN A FOOTBALL GAME OF REPUBLICAN JUNIORS

Savu Vasile Cătălin^{1*}

Moiescu Petronel Cristian²

^{1,2}“Dunarea de Jos” University of Galați, 63-65, Garii, 800003, Romania

Keywords: *football, end of the game, concentration, juniors*

Abstract

There are a multitude of factors that may influence the efficiency of a junior football player towards the end of a match; a technical error, a deficient physical condition or a lack of concentration, which lead in most cases to the loss of the match or points. Coaches from various junior teams and even senior teams, so as to motivate the negative result, explain the failures or the lack of efficiency of a player or of the teams they run by using the sentence, "in decisive moments of the match my players have given proof of lack of concentration". In this respect, in order to find the determining factor, we have to do a thorough analysis on the management of the last minutes of a football match, so that we can identify and fight its negative effects in the future.

1. Introduction

As for the coach, his role lies not only in the preparation of the athletes but also in making players do the best they can during the matches, but especially during the end of the matches when both internal and external factors are involved (the stakes of the game, the public pressure, fatigue, poor performance of referees, precipitation, emotions, etc.-Mazzantini, Bombardieri, 2013). To make this happen the coach needs to know in detail the strengths and the weaknesses of every player but also those of the whole team, as a result of objective tests and analyses, in order to take the necessary decisions in important moments of the match. These tests and analyses refer to all training factors, although some specialists (Epuran, Holdevici, Toniță, 2001 and Hniatiuc, 2008) consider that match endings relate to the psyche of the players, to their ability to raise and concentrate their attention.

So attention is necessary for any type of activity, it is involved in any conscious activity, accompanying all mental processes (Cottraux, 2005).

Referring to the football game, the maximum and lasting requests during a match gradually decrease the attention (Rădulescu, Cojocar, 2003). For this

* E-mail: catalin_savu_1971@yahoo.com

reason, if we want to find out the cause of a player's failures we must first evaluate his capacity for each factor of sport training (Dragan, Oprea, 2007).

In conclusion, for a good management of the end of the match, the coach should know very well the psychological profile of each player (qualities + defects) and that of the group (relationships, conflicts between players, ethnic, religious issues, etc.) in order to take the best decisions during the game but especially in critical and tense moments towards the end of the game.

The purpose of this paper is to identify and fight against factors which may influence the efficiency of a junior soccer player towards the end of a game, through the implementation of specific means of training, in order to obtain superior results in the competition.

Hypotheses of the research:

1. It is considered that identifying and fighting against those factors which may influence the efficiency of a junior soccer player towards the end of a game, can lead to superior results in competitions.
2. To what extent the methods and means used at the end of the training will influence the ability of management of the last minutes of the match at the level of junior republicans.

2. Material and methods

The groups included in the research are the following: A.S.C.M.Dunărea Galați – the experimental group and L.P.S. Galați – the control group made of juniors under 19 each group including 18 players.

The experiment was carried out on the "Danube 2" and, "Siderurgistul" pitches in Galați, where the playing area is made of artificial grass, so that training teams was not influenced by weather conditions.

This experiment took place during a return competition (01.03.2016-31.05.2016).

Assessment tests - For the analysis of the factors of sports training which may influence the management of the last minutes of a football match, a number of three tests were applied.

Description of the tests:

1. In order to measure the physical factor we applied the 2000m *Endurance test*

Execution: On the command "ready" the players go close to the start line, without touching it. On whistling (or using an acoustic signal) they run on 2000 m as fast as possible. The timer is stopped the moment the runner's chest goes over the finish line.

2. In order to measure the technical factor we applied the Long Pass test

Marking: the marking of the 5m square must be visible.

Execution: the players must execute 3 long passes in the square with a 5 m side.

Rules:

- the ball is static. The ball falls on the border line of the square = success.
- successful long pass = 20 PTS

Result: the sum of points.

3. In order to test the psychological factor we applied the Toulouse-Pieron concentrated attention test

Content:

- 4 squares each one with a slash in a different position, used as models;
- 23 rows of 20 squares with the slash placed either in the corners or on the sides of the square.
- *Subject task:*
- is to find and to cross out the four square types given as a model, working simultaneously;
- if the subjects identifies an error he can correct it.

Duration: 6 minutes

Analysis of the results:

This test allows the diagnosis of the attention from the quantitative and qualitative point of view. On the right side of the page we will have 3 columns:

- c-representing correctly crossed out signs
- g- representing incorrectly crossed out signs
- o-representing omitted signs.

In order to assess quality we apply the formula :Quality = $T_c - T_g / T_c + T_o$

After the analysis of the results of the initial tests, an experimental training program was developed and applied for the experimental group; it contained specific means aimed at developing sports training factors, in order to manage at a higher level the last minutes of a match. The experimental preparatory program was structured over the course of 3 months, with three sessions per week (Monday, Wednesday and Friday) 10 minutes before the players' recovery after exercise.

The control group worked using their own training program, which consisted of training towards the end of the training session by two gate shooting games on half of the field. Among the exercises used to upgrade the training factors, we mention the following:

1. *4x4 Games* - In a 30x20m square, we have 4 teams of 2 players each wearing different t-shirts. 2 teams has two different colours play (e.g. red + green-yellow + blue). Each color has a gate with the same colour as the t-shirts, made of markers at a distance of two metres. When a team has the ball they must score in the coloured gates of the other teams. Teams are changing at the coach's whistle after some time and try to score in the new gates. Working time 2 rounds x 4' ; break 1'.

2. *5x5 Games* - In a 30x20m square, two gates of 5/2 m with goalkeepers. We have 4 teams of two players with different t-shirts (red, orange, green, blue).

They play 4 against 4 but each team consists of 2 groups of players with the same t-shirts (e.g. red + blue versus orange + green). The coach announces the starting teams and during the game the teams change according to color and each team will attack at the indicated gate. Working 3 sessions x 3'; break 1'.

3. *5x5 Games* - In 45x30m square, 2 normal gates with 2 goalkeepers. They play in the area in the middle of the square, in pairs of players with strict marking each pair having a number. After a certain number of passes, the coach calls a number, and the player in possession of the ball must pass "to the number shouted that can enter the completion area on 1 x 1 with the goalkeeper. The pair must prevent him from completing. Working 2 sessions x 5'; break 1'.

4. *5x5 Games* - A square of 40x40m. They play at a small improvised normal gate, made of markers, placed in the middle of the field, two goalkeepers defending the gate, with the back at each other, or one goalkeeper who must go wherever the ball goes. They play with two and one touch. They score from anywhere. They can also perform a long pass over the gate and complete from the opposite direction. Working time 2 sessions x 4'; break 1'.

5. *5x5 Games* - A square of 50x20m, divided into three parts, two gates of 5/2 m with goalkeepers.

Two 20x20m areas and one 10x20m area. In the 20x20m area they play 2 x 2, and in the 10x20m area they play 1 x 1 the player having to put forward the strikers. This player may not participate in the completion. Strikers must score through individual action or through combinations with teammates, as many goals as possible. Defenders must prevent strikers from scoring, and if they recover the ball they must play as soon as possible with a midfielder. Working time 2 sessions x 5'; break 1'.

3. Results and discussions

After the application of the experimental training program the following result were recorded:

Tabel 1 Results obtained after the test

Test	Endurance 2000 m (minutes)				Long pass (points)				Toulouse-Pieron (qualitative model score)			
	Experiment		Control		Experiment		Control		Experiment		Control	
Group	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final
Arithmetic mean	7.54	7.35	7.50	7.36	32.30	38.46	33.84	36.92	25	60.55	27.5	34.16
Standard deviation	0.171	0.049	0.185	0.065	10.12	9.87	9.60	11.09	4.20	6.39	6.47	8.08
Coef. Of variation.%	2.278	0.66	2.471	0.88	31.34	25.66	28.38	30.04	16.80	10.55	23.54	23.67
Average error m	0.04	0.0115	0.043	0.015	2.38	2.32	2.26	2.61	0.99	1.50	1.52	1.907
m ²	0.0016	0.00013	0.0019	0.0002	5.7	5.41	5.13	6.84	0.98	2.27	2.33	3.64
Signif. test. $t=1.95$	0.017				1.5				10.86			

Graphical expression regarding the arithmetic mean of the initial and final tests „Endurance 2000 meters”

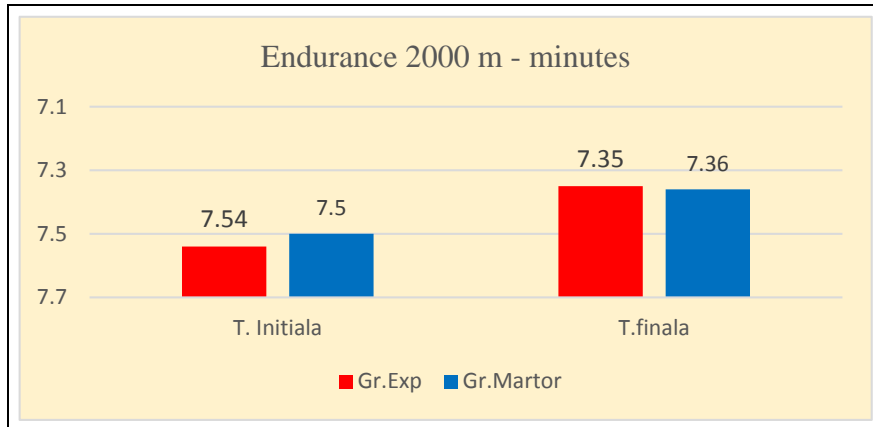


Figure 1. Results for the test „Endurance 2000 meters”

For the „Endurance 2000 meters” test, the final arithmetic mean of the experimental group is 7.35 minutes, compared to the final mean of the control group, which is 7.36 minutes, an increase of 0.01 minutes in favour of the experimental group, thus statistically insignificant differences between the two groups ($t=0,017$).

Graphical expression regarding the arithmetic mean of the initial and final tests „Long pass ”

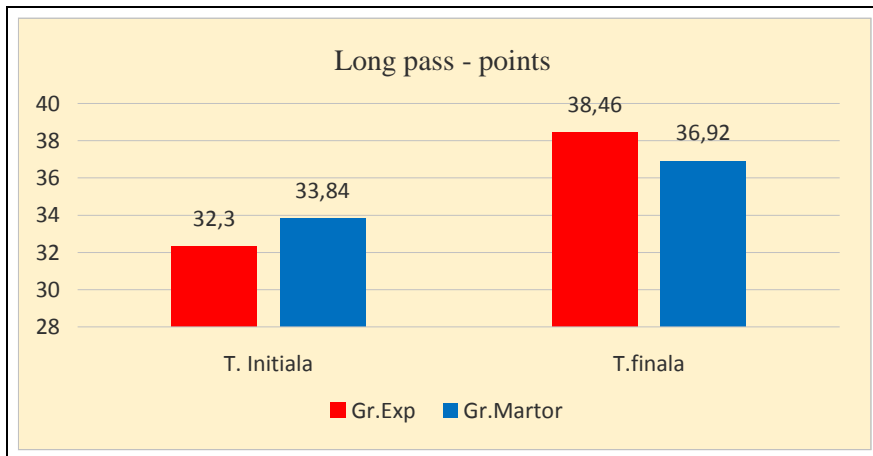


Figure 2. Results for the test „Long pass”

For the „Long pass” test, the final arithmetic mean of the experimental group is 38,46 points, compared to the final mean of the control group, which is

36,92 points, an increase of 1,54 points in favour of the experimental group, thus statistically insignificant differences between the two groups ($t=1,5$).

Graphical expression regarding the arithmetic mean of the initial and final tests „Toulouse-Pieron”

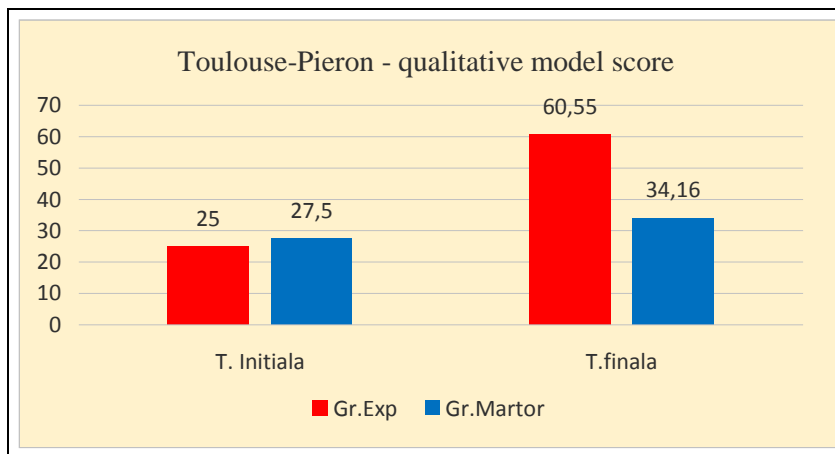


Figure 3. Results for the test „Toulouse-Pieron”

For the „Toulouse-Pieron”, test, the final arithmetic mean of the experimental group is 60,55 points, compared to the final mean of the control group, which is 34,16 points, an increase of 26,39 points in favour of the experimental group, thus statistically significant differences between the two groups ($t=10,86$).

Discussions

The existence of significant differences in favor of the experimental group compared to the control group on the Toulouse-Pieron test, in conjunction with the insignificant differences of the physical and technical testing, emphasizes a conclusive development of the level of concentrated attention, obtained as a result of carrying out the training program. These results and findings may help coaches in the development of comprehensive training curricula, which, by the training methods and means they use, contribute not only to the improvement of the physical, technical and tactical preparation of athletes, but also to the improvement of certain psychological traits and to a much better management of the last few minutes of the match in order to obtain higher results in competitions.

4. Conclusions

1. The performed experiment confirmed the hypotheses of the research, emphasizing by the recorded values an improvement of the concentration ability of the experimental group, which led to an increase of the efficiency of a junior

football player towards the end of a match and thus to a better management of the last minutes of the match.

2. Coaches can develop more complete training programs by proposing as many "games" of attention as possible; these games, based on the specific elements of training methods and means will contribute not only to the improvement of the specific preparation of the athletes, but also to the improvement of certain psychological traits and qualities.

3. It is recommended to use exercises of concentration and mobility of attention at the end of the training session, when fatigue is higher and it is recommended to be short (maximum 10 minutes), and the content must be simple and attractive.

4. Knowledge of the individual faults and qualities of group members and the qualities and the flaws of the group as a whole in terms of technical, tactical, physical, theoretical and psychological perspective, by the coach, is the optimal solution to take the necessary decisions in critical moments of a match.

References

1. COTTRAUX, J. (2005). *Les thérapies comportementales et cognitives*, Paris: Masson;
2. DRĂGAN, A. (2008). *Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal*, Galați: University Press;
3. DRAGAN, A., OPREA, A. (2007). *Abordări interdisciplinare în fotbal*, Galați: Academica;
4. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚĂ, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Fest;
5. GAGEA, A. (2007). *Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță*, București: Ministerul Internelor și reformei Administrative;
6. HNIATIUC, A. (2008). *Revista Antrenorul nr.22*, București: S.F.A.;
7. MAZZANTINI, M., BOMBARDIERI, S. (2013). *Italian academy training session for U15-U18*, Edited by Alex Fitzgerald-SoccerTutor.com.;
8. RADULESCU, M., COJOCARU, V. (2003). *Ghidul antrenorului de fotbal- copii si juniori*, București: Axis Mundi;
9. <http://www.frf.ro/sites/default/files/fisiere/TESTE%20TEHNICE%20%JUNIORI20%.pdf>.

EXPERIMENT PRIVIND GESTIONAREA ULTIMELOR MINUTE ALE UNUI JOC DE FOTBAL LA JUNIORI REPUBLICANI

Savu Vasile Cătălin¹

Moiescu Petronel Cristian²

^{1,2}*Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați, Str. Gării nr. 63-65, 800003, Romania*

Cuvinte cheie: *fotbal, final de joc, concentrare, juniori*

Abstract

Există o multitudine de factori care pot influența randamentul unui jucător junior de fotbal pe finalul unui joc; o greșeală tehnică, o condiție fizică insuficient pusă la punct sau o lipsă de concentrare, fapt care duce în cele mai multe cazuri la pierderea meciului sau a unor puncte. Antrenori de la diverse echipe de juniori și chiar de seniori, pentru a motiva rezultatul negativ, explică eșecurile sau lipsa de randament a unui jucător sau a echipelor pe care le conduc prin expresia „în momentele decisive din finalul partidei jucătorii mei au dat dovadă de lipsă de concentrare”. În acest sens, pentru a depista care factor este determinant, trebuie făcută o analiză riguroasă privind gestionarea ultimelor minute ale unei partide de fotbal astfel încât să putem identifica și combate pe viitor efectele negative ale acestuia.

1. Introducere

Referitor la profesia de antrenor rolul acestora constă nu numai în pregătirea sportivilor ci și să-i facă pe jucători să se capaciteze la maxim în timpul meciurilor dar mai ales în cazul finalurilor de joc când intervin factorii interni și externi (miza jocului, presiunea publicului, oboseala, prestație nesatisfăcătoare a arbitrilor, precipitare, emoții, etc. (Mazzantini & Bombardieri, 2013). Pentru a reuși acest lucru, antrenorul trebuie să cunoască în amănunt punctele forte și slabe ale fiecărui jucător în parte dar și în ansamblu al echipei, în urma unor teste și analize obiective, pentru a lua deciziile ce se impun în momentele importante ale jocului.

Aceste teste și analize se referă la toți factorii antrenamentului sportiv deși unii specialiști (Epuran, Holdevici, & Toniță, 2001; Hniatiuc, 2008) consideră că finalurile de joc țin de psihicul jucătorilor, de capacitatea de mobilizare și concentrare a atenției. Deci atenția este necesară oricărui tip de activitate, ea intervine în orice activitate conștientă, însoțind toate procesele psihice (Cottraux, 2005).

Referitor la jocul de fotbal, solicitările maxime și de durată din timpul jocului slăbesc treptat capacitatea atenției (Rădulescu & Cojocaru, 2003). Din aceasta cauză dacă vrem să aflăm cauza eșecurilor unui jucător trebuie mai întâi să evaluăm capacitatea acestuia pe fiecare factor al antrenamentului sportiv (Dragan & Oprea, 2007).

În concluzie pentru un management bun al sfârșiturilor de joc antrenorul trebuie să cunoască foarte bine profilul psihologic al fiecărui jucător în parte (calități+defecte) dar și a grupului (relații, divergente între jucători, probleme etnice, de religie, etc.) pentru a lua deciziile cele mai bune în timpul jocului dar mai ales în momentele critice și tensionate din finalurile de joc.

Scopul acestei lucrări este de a identifica și de a combate acei factori care pot influența randamentul unui jucător junior de fotbal pe finalul unui joc, prin implementarea unor mijloace specifice de pregătire, în vederea obținerii unor rezultate superioare în competiție.

Ipotezele cercetării:

1. Se consideră că identificarea și combaterea acelor factori care pot influența randamentul unui jucător junior de fotbal pe finalul unui joc pot conduce la obținerea unor rezultate superioare în competiție.
2. În ce măsură metodele și mijloacele utilizate pe finalul antrenamentului vor influența capacitatea de gestionare a ultimelor minute ale unui joc de fotbal la nivelul juniorilor republicani.

2. Material și metode

Grupele cuprinse în cercetare sunt: A.S.C.M. Dunărea Galați – grupa experiment și L.P.S. Galați – grupa de control formate din juniori under 19 fiecare având în componență 18 jucători.

Experimentul s-a desfășurat pe terenul „Dunarea 2” și „Siderurgistul” din Galați, unde suprafața de joc este din gazon artificial, astfel încât pregătirea echipelor nu a fost influențată de condițiile meteo. Prezentul experiment s-a desfășurat pe parcursul unui retur competițional (01.03.2016 – 31.05. 2016).

Teste de evaluare - Pentru analiza factorilor antrenamentului sportiv ce pot influența gestionarea ultimelor minute ale unui joc de fotbal au fost aplicate un număr de trei teste.

Descrierea testelor aplicate:

1. Pentru măsurarea factorului fizic s-a aplicat testul - Anduranță 2000 m
Execuție: La comanda „pe locuri”, jucătorii se plasează aproape de linia de plecare, fără a o atinge. La fluier (sau la alt semnal acustic) ei parcurg distanța de 2000 m în cel mai bun timp. Cronometrul se oprește în momentul în care pieptul alergătorului trece linia de sosire.

2. Pentru măsurarea factorului tehnic s-a aplicat testul - Pasa lungă

Marcaj: Marcajul careului de 5m să fie vizibil.

Execuție: Jucătorul trebuie să execute 3 pase lungi în careul de 5m latură.

Reguli:

- mingea este statică. mingea care cade pe linia careului = reușită.
- pasă lungă reușită = 20 pct.

Rezultat: Suma punctelor.

3. Pentru măsurarea factorului psihologic s-a aplicat testul de atenție concentrată - Toulouse-Pieron

Construcție:

- 4 pătrate cu bară (codiță) date ca mode
- 23 de șiruri a câte 20 de pătrate cu bară plasată fie în colțuri, fie pe laturile pătratului
- Sarcina subiectului:
- este de a găsi și de a bara cele 4 pătrate date ca model, lucrând simultan
- greșeala pe care subiectul și-o sesizează, o poate remedia încercuind pătratul

Durata: 6 minute

Analiza rezultatelor:

Acest test permite diagnosticarea atenției atât sub aspect cantitativ, cât și sub aspect calitativ. În marginea din dreapta a foii se vor trece 3 coloane:

- c-reprezentând semnele corect barate
- g-reprezentând semnele greșit barate
- o-reprezentând semnele omise.

Pentru aprecierea calitatii, se aplica formula: $Calitate = \frac{Tc - Tg}{Tc + To}$

În urma analizei rezultatelor înregistrate la testările inițiale, pentru grupa experiment a fost elaborat și aplicat un program experimental de pregătire cu mijloace specifice care să vizeze dezvoltarea factorilor antrenamentului sportiv în vederea gestionării la un nivel superior a ultimelor minute dintr-un joc. Programul experimental de pregătire a fost structurat pe parcursul a 3 luni, cu trei antrenamente pe săptămână (luni, miercuri și vineri) câte 10 minute, înainte de revenirea după efort a jucătorilor.

Grupa martor a lucrat după programul propriu de pregătire acesta constând pe finalul antrenamentului în joc la două porți pe jumătate de teren. Dintre modelele de exerciții utilizate în vederea îmbunătățirii factorilor antrenamentului sportiv exemplificăm:

1. *Jocuri 4x4* - Într-un careu de 30x20m avem 4 echipe de câte 2 jucători cu maieuri diferite. Se joacă 2 echipe a câte două culori (ex. roșu+verde – galben+albastru). Fiecare culoare are poarta sa de aceeași culoare cu echipamentul formată din jaloane cu o distanță de doi metri. Atunci când o echipă are mingea trebuie să marcheze în portile colorate ale celeilalte echipe. Echipele se schimbă la fluierul antrenorului după un anumit timp și încerca să înscrie în noile porți. Timp de lucru 2 reprize x 4'; pauză 1'.

2. *Jocuri 5x5* - Într-un careu de 30x20m, două porți de 5/2m cu portari. Avem 4 echipe a câte doi jucători cu maieuri distincte (roșu, portocaliu, verde, albastru). Se joacă 4 contra 4 dar fiecare echipă este alcătuită din 2 grupuri de jucători cu aceleși maieuri (ex. roșu+albastru versus portocaliu+verde). Antrenorul anunță echipele de început iar în timpul jocului schimbă echipele în funcție de culori iar fiecare echipă va ataca la poarta indicată. Timp de lucru 3 reprize x 3'; pauză 1'.

3. *Jocuri 5x5* - Într-un careu de 45 x 30m, la 2 porți normale cu 2 portari. Se joacă în zona de mijlocul careului, pe perechi de jucători, cu marcaj strict, fiecare pereche având un număr. După un anumit număr de pase, antrenorul

striga un numar, iar jucatorul aflat in posesia mingei trebuie sa-i paseze coechipierului de la numarul strigat care poate intra în zona de finalizare în situație de 1x1 cu portarul. Jucatorul pereche trebuie sa-l impiedice sa finalizeze. Timp de lucru 2 reprize x 5'; pauză 1'.

4. *Jocuri 5x5* - Careu de 40x40m. Se joacă la o poartă regulamentară, improvizată din jaloane, așezată în mijlocul terenului, unde apără doi portari care se află unul în spatele celuilalt, sau apără un portar care trebuie să se orienteze mereu unde se află mingea. Se joacă din două și o atingere. Se marchează de oriunde. Se poate și cu pasă lungă peste poartă și apare finalizarea din direcția opusă. Timp de lucru 2 reprize x 4'; pauză 1'.

5. *Jocuri 5x5* - Careu 50x20m, împărțit în trei zone, două porți de 5/2m cu portari. Două zone de 20x20m și una de 10x20m. În zonele de 20x20m se joacă 2x2, iar în zona de 10x20m se joacă 1x1 jucătorul având sarcina să pună în valoare atacantii. Acest jucător nu poate participa la finalizare. Jucătorii atacanți trebuie să înscrie prin acțiune individuală sau prin combinații cu coechipierul, cât mai multe goluri. Jucătorii aparatori trebuie să-i impiedice pe jucătorii atacanți să înscrie, iar dacă recuperează mingea să joace cât mai repede cu jucătorul mijlocas. Timp de lucru 2 reprize x 5'; pauză 1'.

3. Rezultate și discuții

În urma aplicării programei experimentale de pregătire s-au înregistrat următoarele rezultate:

Tabel 1 Rezultate obținute după testări

Test	Anduranță 2000 m (minute)				Pasa lungă (puncte)				Toulouse-Pieron (punctaj etalon calitativ)			
	Experiment		Control		Experiment		Control		Experiment		Control	
Test	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final
Media aritmetica	7.54	7.35	7.50	7.36	32.30	38.46	33.84	36.92	25	60.55	27.5	34.16
Abaterea standard	0.171	0.049	0.185	0.065	10.12	9.87	9.60	11.09	4.20	6.39	6.47	8.08
Coef. de variab. %	2.278	0.66	2.471	0.88	31.34	25.66	28.38	30.04	16.80	10.55	23.54	23.67
Eroarea medie m	0.04	0.0115	0.043	0.015	2.38	2.32	2.26	2.61	0.99	1.50	1.52	1.907
m ²	0.0016	0.00013	0.0019	0.0002	5.7	5.41	5.13	6.84	0.98	2.27	2.33	3.64
Test semnif. t=1.95	0.017				1.5				10.86			

Exprimarea grafică privind media aritmetică a testărilor inițiale și finale la proba „Anduranta 2000 metri”

La proba „Anduranta 2000 metri”, media aritmetică finală a grupei experimentale este de 7,35 minute, față de media finală a grupei martor care este de 7,36 minute, creșterea fiind de 0,01 minute, în favoarea grupei experimentale, aceasta însemnând diferențe nesemnificative statistic între cele două grupe (t=0,017).

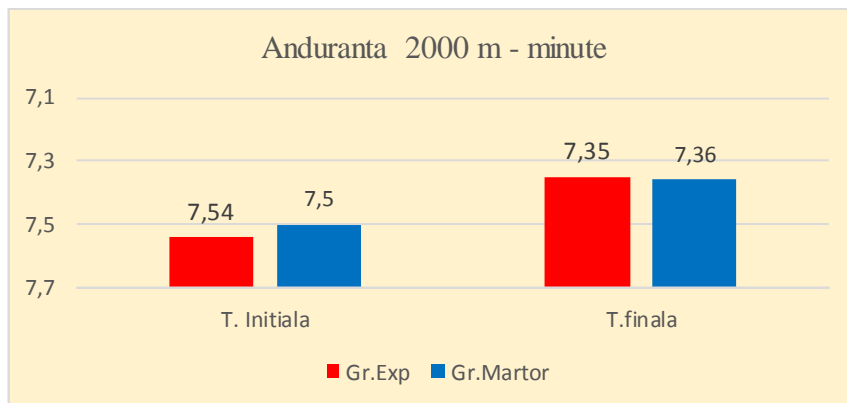


Figura 1. Rezultatele probei "Anduranta 2000 metri"

Exprimarea grafică privind media aritmetică a testărilor inițiale și finale la proba „Pasa lunga”

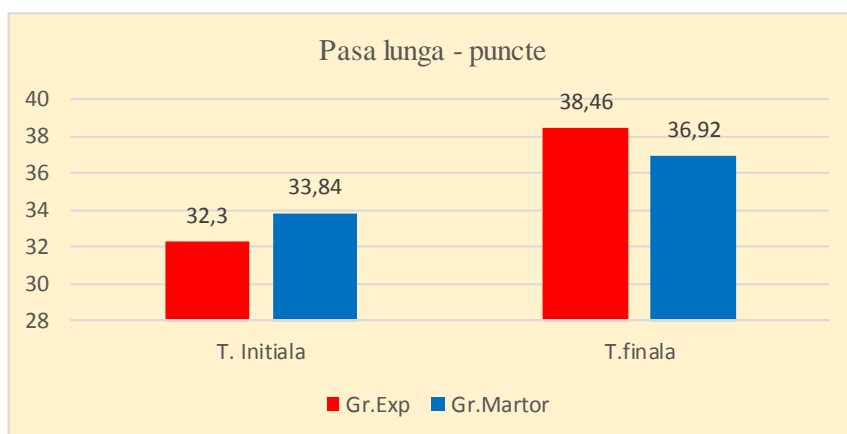


Figura 2. Rezultatele probei „Pasa lunga”

La proba „Pasa lunga”, media aritmetică finală a grupei experimentale este de 38,46 puncte, față de media finală a grupei martor care este de 36,92 puncte, creșterea fiind de 1,54 puncte, în favoarea grupei experimentale, aceasta însemnând diferențe ne semnificative statistic între cele două grupe ($t=1,5$).

Exprimarea grafică privind media aritmetică a testărilor inițiale și finale la proba „Toulouse-Pieron”

La proba „*Toulouse-Pieron*”, media aritmetică finală a grupei experimentale este de 60,55 puncte, față de media finală a grupei martor care este de 34,16 puncte, creșterea fiind de 26,39 puncte, în favoarea grupei experimentale, aceasta însemnând diferențe semnificative statistic între cele două grupe ($t=10,86$).

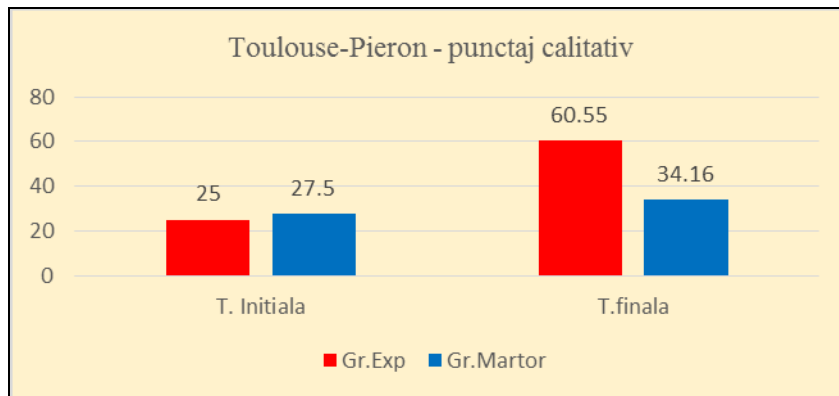


Figura 3. Rezultatele probei „*Toulouse-Pieron*”

Discuții

Existența unor diferențe semnificative în favoarea grupului experimental față de grupul martor la testul Toulouse-Pieron, coroborată cu diferențe insignifiante la testarea fizică și tehnică, evidențiază o dezvoltare concludentă a nivelului atenției concentrate, obținută ca rezultat al aplicării programului de pregătire. Aceste rezultate și constatări îi pot ajuta pe antrenori în elaborarea unor programe mai complete de instruire, care prin specificul metodelor și mijloacelor de antrenament, să contribuie nu numai la îmbunătățirea pregătirii fizice și tehnico-tactice a sportivilor, ci și la perfecționarea unor trăsături și însușiri psihice în vederea gestionării mult mai bine a ultimele minute ale jocului în vederea obținerii unor rezultate superioare în competiție.

4. Concluzii

1. Experimentul întreprins confirmă ipotezele cercetării, evidențiind prin valorile înregistrate îmbunătățirea capacității de concentrare la lotul experimental, lucru care duce la creșterea randamentului unui jucător junior de fotbal pe finalul unui joc și implicit la gestionarea mai bună a ultimelor minute din meci.

2. Antrenorii pot elabora programe mai complete de instruire, prin efectuarea a cât mai multe "jocuri" de atenție cu tematică, care prin specificul metodelor și mijloacelor de antrenament să contribuie nu numai la îmbunătățirea pregătirii specifice a sportivilor, ci și la perfecționarea unor trăsături și însușiri psihice.

3. Sunt recomandate folosirea unor exerciții de concentrare și de mobilitate a atenției, la sfârșitul antrenamentului când oboseala este mai crescută și se recomandă ca acestea să aibă o durată scurtă (maxim 10 min), iar conținutul să fie cât mai simplu și atractiv.

4. Cunoașterea calităților și defectelor individuale ale membrilor grupului cât și calitățile și defectele grupului în ansamblu din punct de vedere fizic, tactic, tehnic, teoretic, psihologic de către antrenor este soluția optimă pentru a lua deciziile ce se impun în momentele critice ale unui joc.