

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

КАТЕДРА „Футбол и тенис“



Данаил Георгиев Иванов

**„Специализирана методика за подготовка на 12-13 годишни
футболисти“**

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2020

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ ВАСИЛ ЛЕВСКИ

ДАНАИЛ ГЕОРГИЕВ ИВАНОВ

**СПЕЦИЛИЗИРАНА МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА 12-13
ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна
степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. „Спорт“, докторска
програма „Теория и методология на спортната наука“**

Научен ръководител:

Доц. Емил Атанасов,

доктор

Рецензенти:

Проф. Лъчезар Димитров, доктор

Доц. Пламен Нягин, доктор

София, 2020

Дисертацията е обсъдена и допусната до защита на вътрешно катедрено обсъждане на катедра „Футбол и Тенис“, състояло се на 1.10.2020г.

Дисертацията съдържа обем от 156 страници, в които 24 фигури, 47 таблици, 31 страници приложения, 113 източника, от които 49 на кирилица, 58 на латиница и 6 интернет сайта.

Защитата на дисертацията ще се състои на 16.12.2020г. в Национална спортна академия „Васил Левски“, на открито заседание на жури в състав:

1. Проф. Лъчезар Димитров, доктор
2. Доц. Арахангел Гигов, доктор
3. Доц. Иван Стоилов, доктор
4. Доц. Венцислав Гаврилов, доктор
5. Доц. Георги Игнатов, доктор

Материали по защитата могат да бъдат намерени в каб. **„Организатор уч.работа“** към катедра **„Футбол и тенис“** в Национална спортна академия „Васил Левски“

Автор: Данаил Г. Иванов

Заглавие: Специализирана методика за подготовка на 12-13 годишни футболисти

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Настоящата дисертация се състои от Въведение, четири глави, списък на използваната литература и приложения. Основното съдържание е поместено в 116 страници, а приложението е придружено с фигури и таблици. Списъкът на цитираната литература включва 113 научно-методични източника.

Актуалност на темата

От направения литературен анализ, ясно се отличава необходимостта от оптимизиране на средствата и методите за развиване на спортно – техническите способности на 12-13 годишни футболисти.

Към вече съществуващите практики и познания в тази област е възможно да се добавят нови, чрез използване на съвременни методи и технически комплектации за контрол и анализ на спортната дейност.

Обект и предмет на изследването

Обект на конкретното изследване е нивото на подготвеност на състезатели по футбол на възраст 12 – 13 години, както и възможностите за оптимизация на тренировъчния и състезателния процес на съответната група

Предмет на изследването е отражението на изготвения годишен модел върху подготовката на състезатели по футбол във възрастта 12 – 13 години.

Методология на изследването

За реализацията на изследването и свързаните с него задачи, използвахме следните методи:

1. Проучване и анализ на литературните източници;
2. Анкетно проучване;
3. Педагогически експеримент;
4. Спортно-педагогическо тестиране;
5. Статистически методи и обработка на извлечените данни от изследването:

- Вариационен анализ
- Сравнителен анализ
- Корелационен анализ

Практическа значимост на получените резултати

Внедряване на експерименталната методика в годишните тренировъчни планове на ДЮШ на ПФК „Левски София“, при работа с 12-13 годишни футболисти.

Структура на дисертацията

Въведение – 3стр.

Глава I. Литературен анализ – 60 стр.

Глава II. Цел, задачи, организация и методика на изследването – 8 стр.

Глава III. Анализ на резултатите от изследването – 22 стр.

Глава IV. Изводи и препоръки от дисертационния труд – 2 стр.

Литература – 8стр.

Приложения -25стр.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Въведение

Във въведението е аргументирана актуалността на проблема от литературните източници. Спецификата на работата във подготовителните възрасти и развитието на играта при най-малките футболисти в България и света.

Глава I. Литературен обзор

В Глава I. е поместена спецификата на предпубертетната и пубертетната възраст, развитие и растежа на човешкия организъм и особеностите на детския организъм. Разгледани са подбора и идентифицирането на таланта, както и ползите от всестранното развитие на спортиста.

От спортно-техническа гледна точка са анализирани всички направления на спортната подготовка във футболната игра като са представени в таблици и са детайлно описани:

1. Техническа подготовка
2. Тактическа подготовка
3. Кондиционна подготовка
4. Психологическа подготовка

Обстойно са разгледани сензитивните периоди в съответния период, както и формирането на двигателните умения и навици при спортистите .

Описани са голям брой технически похвати и тяхното използване за разрешаване на тактическа задача от футболните двубой.

Показани са основните начини за контрол на натоварванията и оптимизацията

на тренировъчния и състезателния процес на футболистите.

Глава II. Цел, задачи, организация и методика на изследването

Цел – Целта на настоящето изследване е да се повиши ефективността на спортната подготовка на 12 – 13-годишни футболисти чрез прилагането на годишен модел на обучение.

Задачи на изследването

За осъществяване на поставената цел си определихме следните задачи:

1. Анализ и изследване на литературните източници по темата;
2. Проучване на моментното състояние на детско-юношеските клубове и дейността им с подрастващите футболисти чрез анкетно проучване;
3. Изработване на тестова батерия за контрол на подготвеността на 12 – 13-годишни футболисти;
4. Разработване и апробиране на едногодишен модел за подготовка на 12 – 13-годишни футболисти;
5. Формулиране на обосновани изводи и препоръки на база на проведеното изследване и направения анализ.

Използваните специализирани спортно-педагогически тестове са представени подробно в таблица 1.

Таблица 1.

Използвани тестове в дисертационния труд

№	Вид тест	Признак	Мерна единица	Измерителна скала	Посока на нарастване
1.	Ръст	Антропометричен	сантиметри	Пропорционална	+
2.	Тегло	Антропометричен	килограми	Пропорционална	+
3.	10 м спринт	Бързина	секунди	Пропорционална	-
4.	20 м спринт	Бързина	секунди	Пропорционална	-
5.	Скок дължина	Сила	сантиметри	Пропорционална	+
6.	Повратливост	Ловкост	секунди	Пропорционална	-
7.	Дрибъл	Техника	секунди	Пропорционална	-
8.	Контрол	Техника	секунди	Пропорционална	-
9.	Жонглиране	Техника	бр. отсечки	Интервална	+
10.	Совалка	Издръжливост	секунди	Пропоционална	-

В таблица 2 е представена цялостната организация и структура на тренировъчната дейност в годишния цикъл, както и разпределението на съдържанието.

Таблица 2. Едногодишна подготовка за 12 – 13-годишни футболисти

Цели	Организация		Разпределение на съдържанието (%)				
<ul style="list-style-type: none">Подобряване на отборното владение на топкатаОбучение на принципи в атака и защитаФокусиране върху подобряването на техническите способностиРазвиване на двигателните качестваИзграждане на отборен дух индивидуална дисциплина на личността	Брой занимания за седмица – 4	Времетраене на занимание – 90 '					
	Брой състезания за седмица – 1	Времетраене на състезание – 60 '					
	Структура на тренировката						
	Подготвителна част	10 '					
	Кондиционен компонент	15 '					
	Технически компонент	20 '					
	Малка игрова форма (ТЕ-ТА компонент)	20 '					
	Голяма игрова форма	20 '					
	Заклучителна част	5 '					
Съдържание на подготовката							
Техническа		Тактическа		Физическа		Психологическа	
Подаване и поемане	5	Принципи в атака	4	Бързина	5	Мотивация	5
Водене на топката	3	Владение на топката	5	Бързина на реакцията	4	Увереност	4
Дрибъл и преодоляване	4	Преходи	4	Координация	5	Работа в екип	3
Обръщане с топката	4	Комбинативна игра	5	Баланс	4	Решителност	2
Удари по топката	5	Смяна на фронта на атака	3	Сила	2	Състезателен дух	3
Контрол на топката	5	Изграждане на атака	3	Издръжливост	2	Поведение	4
1 на 1 в атака/защита	4	Завършване	4	Ускорение	5	Самоконтрол	2
Поемане с обръщане	3	Контраатака	1	Гъвкавост	3	Комуникация	3
Запазване на топката	3	Принципи в защита	4	Ловкост	4	Уважение	5
Завършване	5	Зонова защита	3	Възприятия и осъзнаване	4		
Удар с глава	1	Преса /преход в атака/	2	Промяна на посоката	4		
Отнемане на топката	3	Задържане и прегрупиране	2				

В програмата за годишна подготовка са планирани 160 тренировъчни натоварвания, 32 състезателни натоварвания и 80 почивни дни. Общото тренировъчно натоварване по часове е 240 часа и 32 часа със състезателен характер.

Приложена е 6 седмична блокова периодизация, повтаряща се през целия период на едногодишна подготовка. В приложение 2 е показана примерна 6 седмична програма за работа. (таблица 3)

Таблица 3. Блокова периодизация

	Седмица 1	Седмица 2	Седмица 3	Седмица 4	Седмица 5	Седмица 6
Техника	Подаване Овлабяване с обръщане	Овлабяване с обръщане, стрелба	Обръщане и дрибъл 1 на 1 в атака	Стрелба в цел 1 на 1 в атака	Запазване на топката 1 на 1 в защита Стрелба	Контрол върху топката Обръщане
Тактика	Владеене на топката	Комбинативна игра	Преход 2 на 1, 3 на 1, 3 на 2, 4 на 2	Игра зад гърба (в дълбочина) Принципи в атака	Принципи в защита	Игрови форми
Кондиция	Координация Баланс	Бързина Ловкост	Възприемане на ситуация Бързина на реакцията	Бързина Ловкост	Координация Баланс	Ловкост Сила

Глава III. Анализ на резултатите от изследването

1. ПРОУЧВАНЕ НА ПРЕДСТАВИТЕ НА ФУТБОЛНИ СПЕЦИАЛИСТИ ОТНОСНО НУЖДАТА ОТ ИЗРАБОТВАНЕ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНА МЕТОДИКА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА 12 ГОДИШНИ ДЕЦА ФУТБОЛИСТИ.

Целта на настоящото проучване е да се проучат представите на футболните специалисти относно проблема със спортно-техническата подготовка на децата футболисти на възраст 12 години. Мненията на общо 116 български треньори по футбол бяха включени в анкетно проучване. Резултатите показват, че 92,2% от анкетираните споделят мнението за нужда от изготвяне на нова, специализирана методика за спортно-техническа подготовка на децата в конкретната възрастова група. 62,9% от специалистите споделят познания за вече съществуващи подобни практики, а 41,4% никога не са използвали систематизирана методика на подготовка. 55,2% от футболните треньори определят техническото развитие като основно и приоритетно за възрастовата група 12 годишни деца. Методичните особености при работата с футболисти в изследваната възраст, предполагат точно дозиране и прецизиране на спортната подготовка. От изследването на представите на родните специалисти, установихме необходимостта от съставяне на единна, експертно изготвена методика за спортно-техническо усъвършенстване, насочена тясно към развитието на техническите способности, необходими за играта футбол.

2. Анализ на получените резултати от спортно-педагогическото тестиране.

Вариационният анализ на получените резултати показва, че разпределението на изследваните променливи величини от всички тестове на приложената тестова батерия е нормално.

Таблица 4. Вариационен анализ на експериментална група – първо тестиране

	Брой	Минимум	Максимум	Средна	Стандартно	Дисперсия	Емпирична Стойност	
				Стойност	Отклонение		к. ексцес	к. асиметрия
Ръст	24	136	165	148,40	6,171	38,083	,615	1,244
Кг	24	30,8	51,2	37,336	5,4746	29,971	1,099	,361
Совалка	24	26,4	30,7	28,121	1,1769	1,385	,790	-,330
10м	24	1,96	2,37	2,1324	,10513	,011	,750	,067
20м	24	3,36	4,03	3,6788	,16954	,029	,412	-,080
Скок дължина	24	137	209	175,72	17,329	300,293	,123	-,039
Дрибъл	24	9,87	12,53	11,3244	,69157	,478	-,301	-,289
Контрол	24	8,62	12,60	10,8028	,99404	,988	-,095	-,168
Жонглиране	24	2	16	9,44	4,510	20,340	-,050	-1,447
Повратливост	24	7,95	10,11	8,8508	,58214	,339	,847	,173

Таблица 5. Вариационен анализ на контролна група – първо тестиране

	Брой	Минимум	Максимум	Средна	Стандартно	Дисперсия	Емпирична Стойност	
				Стойност	Отклонение		к.ексцес	к. асиметрия
Ръст	19	130	158	145,31	7,22	4,97	-0,094	0,342
Кг	19	30,5	49	39,29	5,54	14,10	0,015	-0,958
Совалка	19	26,5	30,1	28,273	,8982	,807	,058	-,188
10м	19	1,99	2,50	2,1774	,12978	,017	,970	,916
20м	19	3,35	4,09	3,7021	,18582	,035	,180	,189
Скок дължина	19	145	199	167,74	14,643	214,427	,405	-,515
Дрибъл	18	10,67	12,48	11,3572	,51546	,266	,940	,436
Контрол	19	9,22	12,33	10,5700	,89314	,798	,716	-,327
Жонглиране	19	4	17	9,89	3,857	14,877	,044	-1,001
Повратливост	19	8,14	10,00	8,8574	,44133	,195	,988	1,839

При първото спортно-педагогическо тестиране (таблица 4 и 5) на средното равнище на изследваните показатели и на двете изследвани групи се наблюдават близки стойности в тестовете за проверка на техническите способности. В тестовете, показващи кондиционната подготвеност на изследваните лица, наблюдаваме близки стойности по отношение на средното

равнище. Голямата вариативност при теста за взривна сила на долни крайници при двете групи отдаваме на това, че в изследването участваха и вратарите на отборите, както и на по-бързото навлизане в пубертета на отделни лица. При теста за проверка на чувството към топката и двете групи показват разсейване, което отдаваме на различното ниво на технически умения при състезателите.

По отношение вариативността на показателите на ЕГ и КГ можем да твърдим, че са хомогенни при всички тестове с изключение на тестовете Скок дължина и Жонглиране. Ниската вариативност е логична с оглед на това, че тестовете дават информация основно за кондиционната подготовка. Това ни дава основание да твърдим, че ЕГ и КГ са били на близко изходно положение при началото на експеримента.

При анализа на второто спортно-педагогическо тестиране на ЕГ, показан в таблица 6, се наблюдава значително подобрене на средните стойности при всичките тестове. Значителен напредък се наблюдава при техническите тестове на Контрол и Жонглиране. По отношение двигателните качества се отчита подобрене на всички стойности.

Таблица 6. Вариационен анализ на експериментална група – второ тестиране

	Брой	Минимум	Максимум	Средна	Стандартно	Дисперсия	Емпирична Стойност	
				Стойност	Отклонение		к.ексцес	к. асиметрия
Ръст 2	24	140	166	153,34	6,094	37,131	-,123	-,048
Кг 2	24	34,1	53,1	41,313	5,5128	30,391	,724	-,600
Совалка 2	24	25,1	28,5	26,998	,7844	,615	,033	,872
10м 2	24	1,89	2,19	2,0308	,07162	,005	,680	,756
20м 2	24	3,34	3,85	3,5396	,12838	,016	,857	,769
Скок дължина 2	24	160	220	192,67	16,644	277,014	,029	-,703
Дрибъл 2	24	9,35	11,18	10,2617	,48485	,235	,080	-,725
Контрол 2	24	7,77	11,29	9,1008	1,03067	1,062	,651	-,695
Жонглиране 2	24	4	22	13,71	5,552	30,824	-,156	-1,104
Повратливост 2	24	7,79	9,05	8,3496	,35115	,123	,555	-,550

Резултатите от вариационния анализ на КГ в края на експеримента показват, че стойностите на показателите бележат минимален прираст. (Таблица 7).

Таблица 7. Вариационен анализ на контролна група – второ тестиране

	Брой	Минимум	Максимум	Средна	Стандартно	Дисперсия	Емпирична Стойност	
				Стойност	Отклонение		к.ексцес	к. асиметрия
Ръст	19	136	161	147,42	6,78	4,60	0,459	0,066
Кг	19	32	50	40,36	5,28	13,09	0,097	-0,853
Совалка 2	19	26,6	29,5	27,966	,8432	,711	,251	-1,170
10м 2	19	1,97	2,49	2,1742	,12812	,016	,858	,890
20м 2	19	3,35	4,09	3,6895	,18513	,034	,290	,290
Скок дълж.2	19	152	205	170,68	14,476	209,561	,786	,200
Дрибъл 2	19	10,67	12,48	11,4068	,54634	,298	,679	-,526
Контрол 2	19	9,04	12,30	10,4332	,81981	,672	,961	,862
Жонглиране 2	19	3	17	9,89	3,857	14,877	-,021	-,572
Повратливост2	19	8,15	9,65	8,8158	,33512	,112	,318	1,216

3. Сравнителен анализ на получените резултати.

При почти всички стойности на изследваните показатели на ЕГ наблюдаваме висока статистическа значимост – 99.9 – 100% (Таблица 8).

Таблица 8. Нарастване на показателите при ЕГ

Показател	n	Начало		Край		Статистическа значимост на разликите			
		X1	S1	X2	S2	d	d%	t	P (t)
Совалка	24	28,0	1,1	27,0	0,8	-1,0	-3,7	7,6	100,0
10м	24	2,1	0,1	2,0	0,1	-0,1	-4,3	5,7	100,0
20м	24	3,7	0,2	3,5	0,1	-0,1	-3,4	6,1	100,0
Скок дължина	24	176,5	17,3	192,7	16,6	16,2	9,2	5,9	100,0
Дрибъл	24	11,3	0,7	10,3	0,5	-1,0	-9,0	8,7	100,0
Контрол	24	10,7	0,9	9,1	1,0	-1,6	-15,2	8,3	100,0
Жонглиране	24	9,7	4,5	13,7	5,6	4,0	41,8	8,0	100,0

Повратливост	24	8,8	0,5	8,3	0,4	-0,5	-5,1	3,7	99,9
--------------	----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	------

При физическите показатели отбелязваме прираст на всички данни в края на експеримента. За показател Совалка наблюдаваме разлика от -1,0 към второто изследване, което отговаря на прираст от -3,7%, а при тестовете за бързина (10м, 20м) съответно наблюдаваме прираст от -0,1, отговарящо съответно на -4,3% и -3,4%. Скок дължина бележи най-голям прираст от 16,2, съответстващо на 9,2%. Подобреното на повратливостта е с -0,5 със статистическа значимост на прираста $P(t)$ - 99,9%. Тези данни ни дават основание да говорим за положително влияние на приложената от нас методика върху изследваните кондиционни показатели при ЕГ.

При КГ наблюдаваме прираст на всички показатели с изключение на теста Жонглиране (Таблица 9).

Таблица 9. Прираст на показателите при КГ

Показател	n	Начало		Край		Статистическа значимост на разликите			
		X1	S1	X2	S2	d	d%	t	P (t)
Совалка	19	28,3	0,9	28,0	0,8	-0,3	-1,1	3,9	99,9
10м	19	2,2	0,1	2,2	0,1	0,0	-0,1	1,2	75,0
20м	19	3,7	0,2	3,7	0,2	0,0	-0,3	2,6	98,1
Скок дължина	19	167,7	14,6	170,7	14,5	2,9	1,8	3,8	99,9
Дрибъл	19	11,4	0,5	11,4	0,5	0,0	0,1	0,8	54,2
Контрол	19	10,6	0,9	10,4	0,8	-0,1	-1,3	1,1	72,5
Жонглиране	19	9,9	3,9	9,9	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Повратливост	19	8,9	0,4	8,8	0,3	0,0	-0,5	0,8	57,8

Това отдаваме на спецификата на теста и разликите в техническата подготовка на футболистите в този възрастов период при КГ. При тест Совалка се регистрира прираст -0,3 (-1,1%) при висока статистическа значимост. Тестовете за бързина (10м, 20м) са с незначителен прираст от -0,1% и 0,3%, който до голяма степен се характеризира със силната генетична зависимост на двигателните качества, и за подобряването му е необходима целенасочена подготовка в заниманията. За теста Скок дължина при изследваните лица от КГ се наблюдава прираст от 2,9 (1,8%) при висока статистическа значимост 99,9%. При тест Повратливост се забелязва

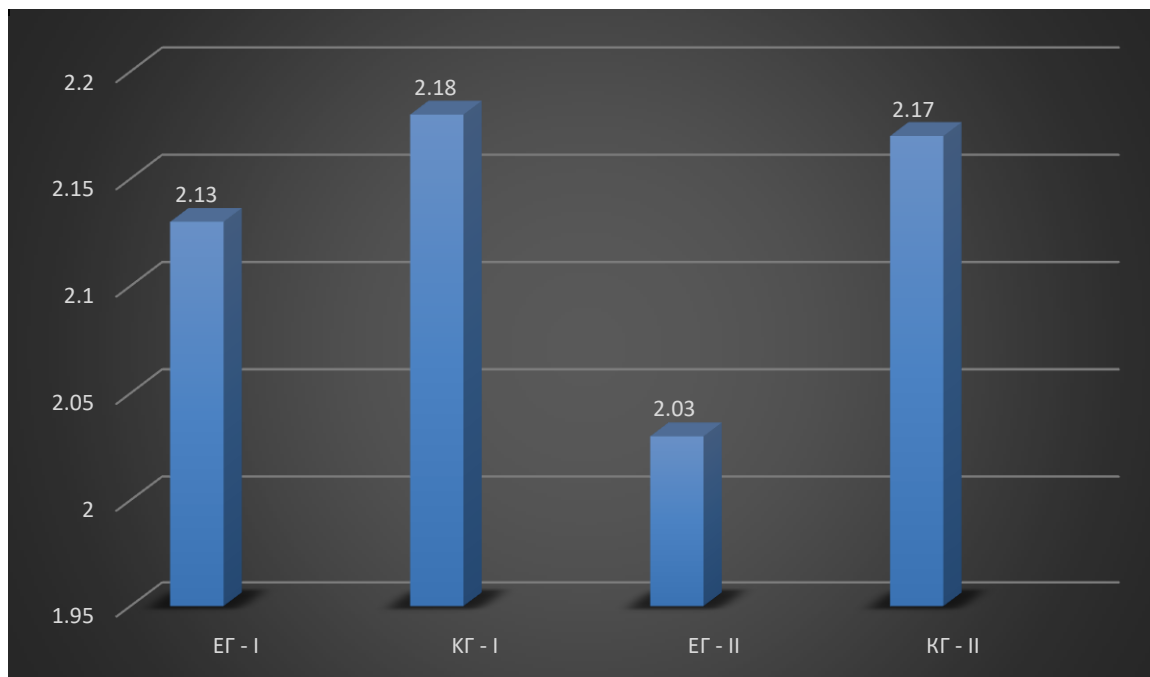
незначителен прираст от -0,5% при статистическа значимост 54,2%.

При изследването на техническите показатели и техните стойности се наблюдава малък прираст. По отношение контрола на топката той е -0,1 (-1,3%) при статистическа значимост 72,5%. При тестовете Дрибъл и Жонглираме не отбелязваме прираст, което обясняваме със специфичността при работата за тези технически показатели.

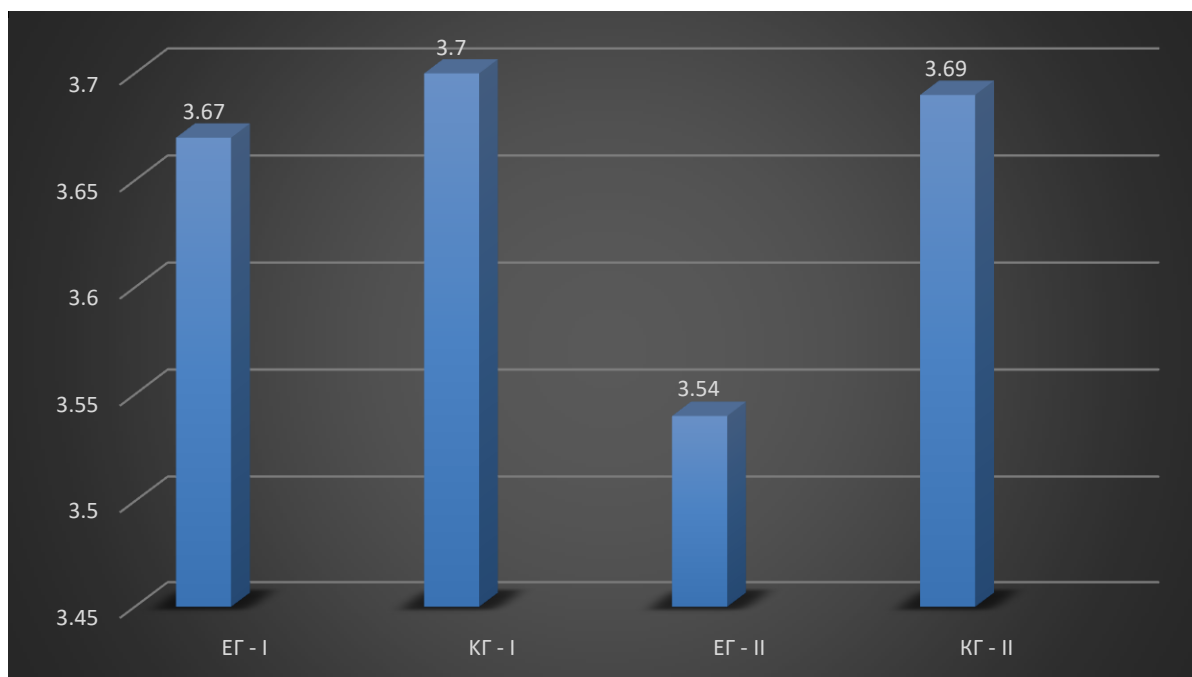
За да установим влиянието на приложената методика, извършихме сравнителен анализ на прираста в постиженията на експерименталната и контролната група.

Най – сериозен прираст наблюдаваме на тестовете 10 и 20 метра (фиг. 1 и фиг.2).

Фигура 1. Тест 10 метра

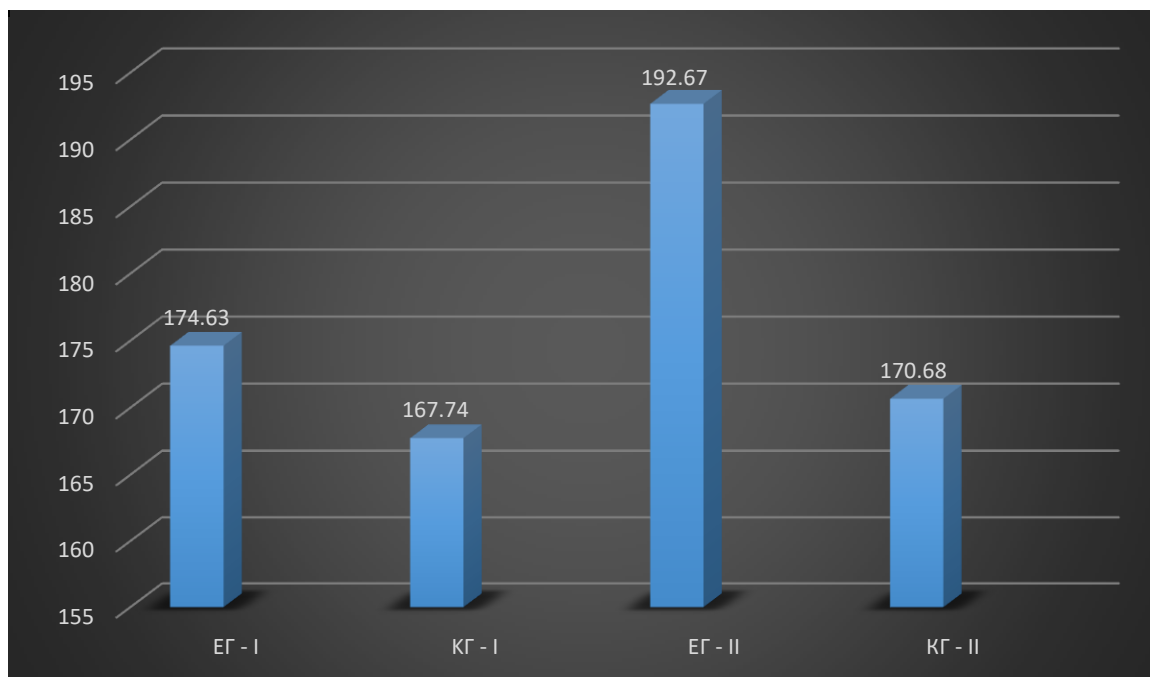


Фигура 2. Тест 20 метра



По отношение на теста Скок дължина не са отчетени статистически значими разлики при ЕГ и КГ. След края на експеримента има статистически достоверна разлика в резултатите, което може да се отдаде на растежа на изследваните лица, както и подобряването на силовите способности в периода. (Фиг. 3)

Фигура 3. Тест скок дължина



При всички технически тестове се наблюдава статистически значими разлики между ЕГ и КГ. Това се дължи на изготвената от нас методика и прилагането и в критични периоди за развитие на техническите и координационните способности на човешкия организъм.

4. Корелационен анализ на получените резултати.

След провеждане на корелационния анализ на второто изследване на ЕГ (Таблица 10) се наблюдава значително повишение на зависимостта на теста Повратливост с голяма част от физическите тестове. Значителна корелация е установена с тестовете 10 метра и 20 метра, както и с теста Совалка. Умерената корелация с теста Дрибъл е логична с оглед на сходното движение по паркура за действие.

При теста Ръст е отбелязана значителна зависимост с теста Скок дължина, което се дължи на повишаването на силата на долните крайници вследствие на приложената от нас методика и израстването на изследваните лица в разглеждания период.

Статистически значима корелация се наблюдава и при тестовете 10 метра и 20 метра, които корелират значимо и с теста Совалка.

Установена е зависимост и между тестовете Скок дължина и Совалка, както и

Скок дължина и спринтовите тестове 10 метра и 20 метра.

Зависимостите между техническите тестове може да бъдат обосновани с приложената от нас методика, съдържаща средства за повишаване на тактилните усещания, свързани с чувството към топката и прекия ѝ контрол в различни динамични ситуации.

Таблица 10. Интеркорелационна матрица на ЕГ – второ изследване

Показател	Ръст	Тегло	Совалка	10м	20м	Скок дълж.	Дрибъл	Контрол	Жонглиране	Повратливост
Ръст	1									
Тегло	,730**	1								
Совалка	-,082	,290	1							
10м	-,234	,036	,582**	1						
20м	-,250	,064	,706**	,917**	1					
Скок дълж.	,316	,035	-,639**	-,459*	-,541**	1				
Дрибъл	,127	,203	,525**	,402	,505*	-,343	1			
Контрол	,101	-,202	,073	,166	,202	-,092	,403	1		
Жонглиране	,114	,125	-,064	-,258	-,221	,329	-,449*	-,319	1	
Повратливост	,189	,413*	,612**	,557**	,649**	-,426*	,539**	,253	-,108	1
Легенда										
>0,9	Много голяма права зависимост					>0,3	Умерена обратна зависимост			
>0,7	Голяма права зависимост					>0,5	Значителна обратна зависимост			
>0,5	Значителна права зависимост					>0,7	Голяма обратна зависимост			
>0,3	Умерена права зависимост					>0,9	Много голяма обратна зависимост			

В таблица 11, 12 и 13 е представена примерна тренировъчна единица на тема „Подаване и овладяване на топката“ от седмица 1 на блоковата периодизация от приложение 2 на дисертационния труд.

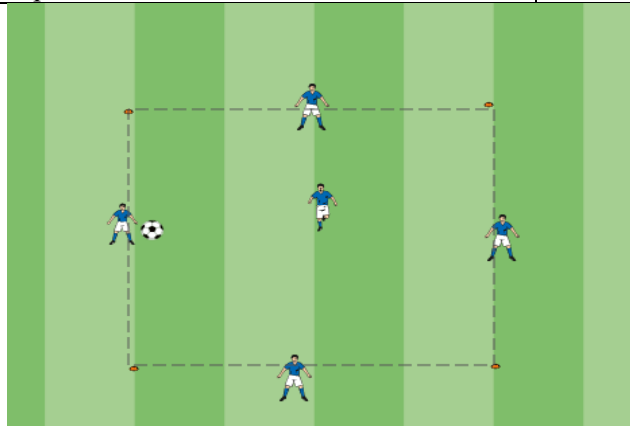
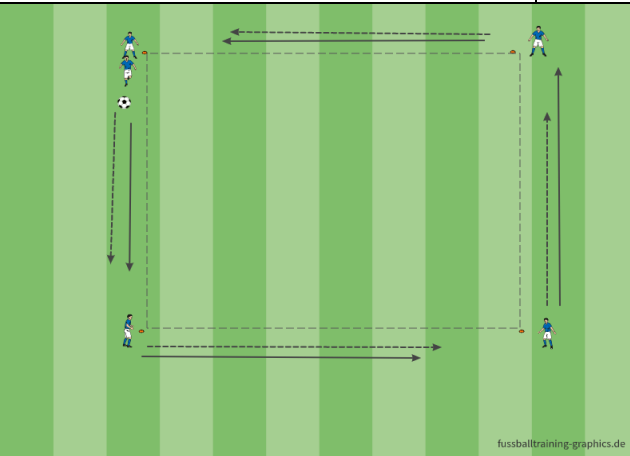
ТАБЛИЦА 11., Подаване и овладяване на топката“		Продължителност – 90‘		Седмица 1	
ПОДГОТВИТЕЛНА ЧАСТ					
Име		Размери	Брой участващи	Брой серии	Продължителност
Игра “Избягай от топката”		5x5 м.	5-6 на квадрат		8‘
		<p>Изпълнение:</p> <p>В квадрат, един футболист се опитва да избяга от останалите футболисти. Те имат 1 топка и чрез подавания с ръце се опитват да докоснат футболиста в средата. Играчите, които си подават топката с ръце, нямат право да се движат, докато топката е в тях и нямат право да хвърлят топката, за да докоснат бягащия футболист.</p> <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none">- всички футболисти да са в движение;- всички футболисти участват в действието;- правилно тактическо решение на футболистите във владееене на топката.			
Име		Размери	Брой участващи	Брой серии	Продължителност
Овладяване + подаване		10x10 м.	5 – 6 на група	1	10‘
		<p>Изпълнение:</p> <p>Както е показано на диаграмата групата е разделена по 5 или 6 играча. Изпълнява се подаване и овладяване на топката. Играе се с 2 докосвания. След подаването, топката се следва. Използват се различни видове овладявания на топката – с външен, с вътрешен и др.</p> <p>* прогресия – с обратен пас и пас по диагонала;</p> <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none">- правилно изпълнение на техническите елементи;- атакуване на топката;- правилна позиция на тялото;- правилен избор на повърхност за овладяване на топката;- овладяване на топката, а не спиране;- преодоляване на линията на противника с първото докосване.			

ТАБЛИЦА 12. ОСНОВНА ЧАСТ

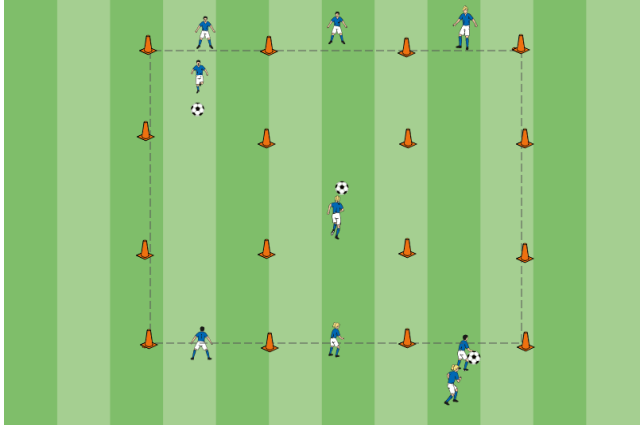
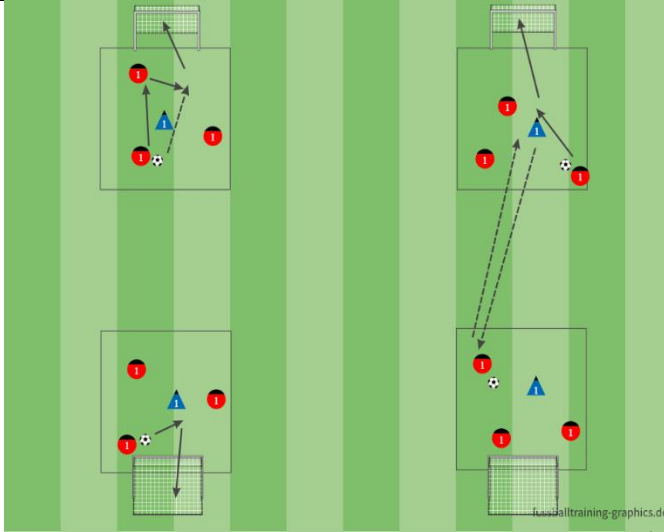
Име	Размери	Брой участващи	Продължителност	Почивка
3 зони, 3 действия	18x5 м.	Всички	18'	2'
<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Изпълнение: Футболистите изпълняват различни видове водене на топката във всяка зона. В последната зона воденето може да бъде заменено с подаване.</p> <p>*вариация – докато води топката, футболиста трябва да види число или цвят, показан от негов съотборник или треньор;</p> <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимален брой докосвания на топката; - вдигната глава; - работа с двата крака. </div> </div>				
Име	Размери	Брой участващи	Продължителност	Почивка
Квадрат 3x1/4x1	10 – 10м /12-12м.	Всички по групи	18'	2'
<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Изпълнение: В квадрат 3-ма или 4-ма футболисти се опитват да задържат топката максимално продължително време. Ако защитника отнеме топката трябва да вкара гол в малката вратичка.</p> <p>Варианти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разиграващите имат право да вкарват гол ако направят двойно подаване; - ако защитник отнеме топката и вкара гол, може да отиде в някой от съседните квадрати и да докосне някой от разиграващите там. Който бъде докоснат отива да гони в другия квадрат. <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилна оценка на ситуацията; - постоянна подрепка и даване на опции на футболиста с топка; - игра с 2 или 3 докосвания; - правилен избор на технически действия в зависимост от ситуацията; - търпение при разиграването. </div> </div>				

ТАБЛИЦА 13.		Размери	Брой участващи	Продължителност	Почивка
Игра 8x8/9x9		68x52м.	16/18	2x13‘	2‘
		<p>Изпълнение:</p> <p>Свободна игра на терен за Ф9 /или половин терен/. Търси се подобряване на връзките на начина игра на отбора.</p> <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none">- анализ на силните и слабите страни на отбора при избрания начин на игра;- анализ на използването на празните пространства, линиите на подаване и владееенето на топката.			
ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ					
Име		Размери	Брой участващи	Продължителност	
Стречинг по двойки и анализ на тренировката			Всички	6‘	
		<p>Изпълнение:</p> <p>Различни упражнения по двойки, целящи отпускане на мускулатурата. Акцента е върху баланса.</p> <p>Важни моменти:</p> <ul style="list-style-type: none">- добра позиция на тялото;- правилно изпълнение на отделните упражнения;- да не се разтяга до крайна фаза.			

Глава IV. Изводи и препоръки от дисертационния труд

Изводи

На основата на теоритичния анализ и проведеното изследване могат да бъдат направени следните аргументирани изводи:

1. Анкетното проучване на специалистите по футбол ни представя данни, които показват, че голяма част от клубовете не се съобразяват с целесъобразна единна методика за обучение в изследвания период. Планирането и структурирането на тренировъчния процес е за много малък период от време, много често за седмица или месец напред, което предопределя процеса като стихия и ненадежден.
2. Голяма част от треньорите смятат, че трябва да бъде изработена нова единна методика за обучение на 12 – 13-годишни футболисти, въпреки че са били запознати с изготвени такива за същия период на обучение.
3. Възрастта 12 – 13 години се квалифицира като критична за развитието на състезателите по футбол, според анализираната литература по темата, с оглед преобладаващите сензитивни периоди за много от функционалните възможности на индивида.
4. Под въздействието на приложения годишен модел за подготовка, съобразен с периодите на развитие на основни качества за реализиране на елитен футболист (бързина, ловкост, координация), беше отчетено подобрене.
5. Прилагането на мултиспорт средства за подготовка благоприятстват всестранното развитие на спортиста.
6. Създаденият модел за работа с 12 – 13-годишни футболисти води до подобряване на базовите технически способности и прилагането им в динамична обстановка.

7. Данните регистрирани от спортно-педагогическото тестване, показват, че повишаването на взривната сила води до подобряване на спринтовите възможности и издръжливостта.
8. Усъвършенстването на повратливостта и координацията подобрява дрибъла и скоростта на играча с топка в крака.
9. По-добрите умения за жонглиране водят до съвършенство при контрола и воденето на топката на скорост.
10. Изграждането на издръжливост в периода е свързано с подобряването на скоростно-силовите способности и повратливостта на състезателите по футбол.

Препоръки

1. При подготовката на подрастващи състезатели по футбол трябва да бъде взета под внимание характерната за периода анатомо-физиологичната характеристика на организма в предпубертета и пубертета, за да бъде достигнат оптимален ефект от прилаганите тренировъчни средства, методи и форми.
2. При работата с футболисти на възраст 12 – 13 години следва да бъде отчетен етапът на навлизане в пубертета и всички съпътстващи го характеристики – както по отношение на функционалните системи на индивида, така и на психологическата нестабилност на детския организъм.
3. Характерните особености на възрастта в периода изискват подобряване на специфичната кондиционна подготовка с най-силно подчертан акцент върху повишаването на координационните способности и бързината във всичките ѝ направления.
4. Техническата подготовка следва да бъде с основен приоритет, но да се прилага за разрешаване на индивидуални тактически действия в атака и в защита.

5. Тактическата подготовка се прилага към насочване на състезателите за вземане на индивидуални и групови тактически решения, както и детайлното им отиграване и отработване на базата на основните принципи на футболната игра за разглеждания период на обучението.

ПУБЛИКАЦИИ

1. **Ivanov. D., M. Gadzhev - STUDYING THE IDEAS OF SOCCER COACHES ON THE NEED TO DEVELOP A SPECIALIZED METHODOLOGY FOR TRAINING 12 YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS. Annual of NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASSIL LEVSKI" 2020, Vol.1, pp. 221 – 228.**
2. **Ловков, К., Д. Иванов, 2019 - Антропометрични показатели на състезатели по футбол от елитната юношеска група U 15. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища“ . IV научна конференция, стр. 139-144**



Данаил Георгиев Иванов е роден на 09.04.1988г. в град София.

Средното си образование завършва в 47 СОУ „Христо Г. Данов“ в природоматематическа паралелка. Постъпва в Треньорски факултет на НСА „Васил Левски“ през 2008г. Завършва степен бакалавър със специалност „Треньор по футбол“ с отличие през 2012г. По време на следването си активно участва в футболния отбор на НСА. През 2015 година завършва и своята магистърска степен със специалност „Физическо възпитание и спорт“.

В ранна детска възраст е пряко свързан със спорта като се занимава с лека атлетика и плуване до 10 годишна възраст. След това започва да тренира футбол в ДЮШ на ПФК Левски, преминавайки през всички възрастови групи. Във футболната си кариера е състезател на ФК Струмска Слава, Ахиронас (Кипър), ФК Белите Орли, ФК Хебър, ФК Сливнишки Герой и ФК Велбъжд.

От 2013 година е треньор по футбол.

Работи в Олимпия Футбол Клуб (2013-2018г) с различни възрастови групи. От 2018 година е треньор в ПФК Левски София.

Притежава УЕФА „А“ лиценз и е инструктор на различните курсове към Българската треньорска школа. Лицензиран треньор е и към Английската футболна асоциация с ниво 3 (The FA level 3).

Редовен докторант от 2017г с тема на дисертационния труд – „Специализирана методика за подготовка на 12-13 годишни футбол“. По време на обучението си в ОНС Доктор, участва в редица научни проекти както и с доклади в научни конференции в България. Владее свободно английски език,

Sofia, 2020

**NATIONAL SPORTS ACADEMY “VASIL LEVSKI”
„FOOTBALL AND TENNIS” DEPARTMENT**



DANAIL GEORGIEV IVANOV

“Specialized methodology on the training of 12-13 year old soccer players”

ABSTRACT OF A DISSERTATION

Sofia, 2020

NATIONAL SPORTS ACADEMY “VASIL LEVSKI”

DANAIL GEORGIEV IVANOV

Specialized methodology on the training of 12-13 year old soccer players

ABSTRACT OF A DISSERTATION

**for affiliation of a doctoral degree in professional direction 7.6. – “Sports”, in
doctoral curriculum “Theory and methodology of sport science”**

Scientific supervisor:

Assoc. Prof. EMIL ATANASOV, PhD

Reviewers:

Prof. LACHEZAR DIMITROV, PhD

Assoc. Prof. ARAHANGEL GIGOV, PhD

Sofia, 2020

The dissertation was discussed and admitted to the defense of an internal departmental discussion of the Department of Football and Tennis, which took place on October 1, 2020.

The dissertation contains a volume of 156 pages, in which 24 figures, 47 tables, 31 pages of appendices, 113 sources, of which 49 in Cyrillic, 58 in Latin and 6 websites.

The defense of the dissertation will take place on 16.12.2020. at the National Sports Academy "Vasil Levski", at an open meeting of the jury consisting of:

6. Prof. Lachezar Dimitrov, PhD
7. Assoc. prof. Arahangel Gigov, PhD
8. Assoc. prof. Ivan Stoilov, PhD
9. Assoc. prof. Ventsislav Gavrilov, PhD
10. Prof. Georgi Ignatov, PhD

Protection materials can be found in room "Organizer of academic work" at the Department of Football and Tennis at the National Sports Academy "Vasil Levski".

Author: Danail G. Ivanov

Title: Specialized methodology for training 12-13 year old soccer players

GENERAL CHARACTERISTICS OF THE DISSERTATION

This dissertation consists of an Introduction, four chapters, a list of references and appendices. The main content is contained in 116 pages, and the application is accompanied by figures and tables. The list of cited literature includes 113 scientific and methodological sources.

Actuality of the subject

From the literature analysis, the need to optimize the means and methods for developing the sports - technical abilities of 12-13 year old football players is clearly distinguished.

To the already existing practices and knowledge in this field it is possible to add new ones, using modern methods and technical equipment for control and analysis of sports activity.

.

Object and subject of the research

The object of the specific study is the level of preparation of football players aged 12 - 13 years, as well as the opportunities for optimization of the training and competition process of the respective group.

The subject of the study is the impact of the prepared annual model on the training of football players aged 12 - 13 years.

Research methodology

For the realization of the research and the related tasks, we used the following methods:

1. Research and analysis of literature sources;
2. Survey;
3. Pedagogical experiment;
4. Sports and pedagogical testing;
5. Statistical methods and processing of the data extracted from the survey;

- Variation analysis
- Comparative analysis
- Correlation analysis

Practical significance of the obtained results

Implementation of the experimental methodology in the annual training plans of PFC "Levski Sofia", when working with 12-13 year old football players.

Dissertation structure

Introduction - 3 pages.

Chapter I. Literary analysis - 60 p.

Chapter II Purpose, tasks, organization and methodology of the research - 8 pages.

Chapter III. Analysis of the results of the study - 22 p.

Chapter IV Conclusions and recommendations from the dissertation - 2 pages.

Literature - 8 pages.

Applications -25p.

CONTENT OF THE DISSERTATION

Introduction

The introduction argues the relevance of the problem from the literature. The specifics of the work in the preparatory ages and the development of the game for the youngest football players in Bulgaria and the world.

Chapter I. Literature analysis

Chapter I. contains the specifics of pre-pubertal and pubertal age, development and growth of the human body and the peculiarities of the child's body. The selection and identification of the talent, as well as the benefits of the all-round development of the athlete are considered.

From a sports-technical point of view, all areas of sports training in the football game are analyzed and are presented in tables and are described in detail:

1. Technical training
2. Tactical training
3. Conditional training
4. Psychological training

The sensitive periods in the respective period, as well as the formation of motor skills and habits in athletes are examined in detail.

A large number of technical techniques and their use to solve a tactical task in football matches are described.

Chapter II. Aim, tasks, organization and methodology of the study

Aim – The aim of the present study is to increase the effectiveness of sports training of 12 - 13-year-old football players through the application of annual training model.

Tasks

To achieve this goal we have set the following tasks:

1. Analysis and research of the literature sources on the topic;
2. Study of the current state of children's and youth clubs and their activities with adolescent footballers through a survey;
3. Development of a test battery for control of the readiness of 12 - 13-year-old footballers;
4. Development and testing of a one-year model for preparation of 12 - 13-year-old football players;
5. Formulation of substantiated conclusions and recommendations based on the conducted research and the performed analysis.

The specialized sports-pedagogical tests used are presented in detail in Table 1.

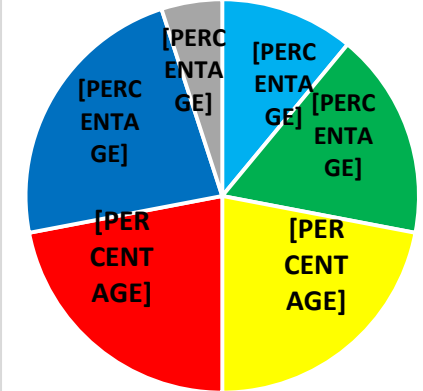
Table 1.

Tests used in the dissertation

№	Type of test	Sign	Measure unit	Measuring type	Direction of increase
1.	Height	Anthropometric	centimeters	Proportional	+
2.	Weight	Anthropometric	kilograms	Proportional	+
3.	10 m sprint	Speed	seconds	Proportional	-
4.	20 m sprint	Speed	seconds	Proportional	-
5.	Jump length	Strength	centimeters	Proportional	+
6.	Reversibility	Dexterity	seconds	Proportional	-
7.	Dribble	Technique	seconds	Proportional	-
8.	Control	Technique	seconds	Proportional	-
9.	Juggling	Technique	no. sections	Interval	+
10.	Shuttle	Endurance	seconds	Proportional	-

Table 2 presents the overall organization and structure of the training activity in the annual cycle, as well as the distribution of the content.

Table 2. One-year training for 12 - 13-year-old football players

Aims		Organisation		Content distribution (%)			
<ul style="list-style-type: none">• Improving team mastery of the ball• Training in principles in attack and defense• Focus on improving technical capabilities• Development of motor skills• Building team spirit and individual discipline of the personality		Number of trainings per week - 4	Duration of activity - 90 '				
		Number of competitions per week - 1	Duration of game - 60 '				
	Training structure						
	Warm up		10 '				
	Conditioning		15 '				
	Technical exercises		20 '				
	Small sided game (TE-TA)		20 '				
	Match form		20 '				
	Cool down		5 '				
Content of the preparation							
Technical		Tactical		Conditioning		Psychological	
Passing and receiving	5	Principles in attack	4	Speed	5	Motivation	5
Running with ball	3	Possession of the ball	5	Speed of reaction	4	Confidence	4
Dribbling	4	Transitions	4	Coordination	5	Teamwork	3
Turning with ball	4	Combination play	5	Balance	4	Determination	2
Striking the ball	5	Changing the front of attack	3	Strength	2	Competitive spirit	3
Control of the ball	5	Build up an attack	3	Endurance	2	Behavior	4
1 vs 1 Attack/def	4	Finishing the attack	4	Acceleration	5	Self-control	2
Receiving with turn	3	Counter-attack	1	Flexibility	3	Communication	3
Shielding the ball	3	Principles in defense	4	Dexterity	4	Respect	5
Finishing	5	Zonal defending	3	Perceptions and awareness	4		
Heading	1	Press /transition to attack/	2	Change of direction	4		
Taking the ball	3	Delay and regrouping	2				

The annual training program plans 160 training loads, 32 racing loads and 80 days off. The total training load per hour is 240 hours and 32 hours of competitive nature.

A 6-week block periodization was applied, repeated throughout the one-year training period. Annex 2 shows an example 6-week work program. (table 3)

Table 3. Block periodization

	<i>Week 1</i>	<i>Week 2</i>	<i>Week 3</i>	<i>Week 4</i>	<i>Week 5</i>	<i>Week 6</i>
Technical	Passing Receiving with turning	Receiving with turning Finishing	Turning and dribbling 1 vs 1 in attack	Shooting 1vs1 in attack	Shielding the ball 1 vs 1 in defence Shooting	Ball control Turning with ball
Tactical	Possession of the ball	Combination play	Transition 2 vs 1, 3 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 2	Playing behind (in-depth) Principles in attack	Principles in defense	Small sided games
Conditioning	Coordination Balance	Speed agility	Perception of a situation Speed of reaction	Speed Agility	Coordination Balance	Agility Strenght

Chapter III. Analysis of the study results

5. STUDY OF THE PERCEPTIONS OF FOOTBALL SPECIALISTS REGARDING THE NEED TO DEVELOP A SPECIALIZED METHODOLOGY FOR TRAINING 12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYER.

The purpose of this study is to examine the perceptions of football professionals about the problem of sports and technical training of children football players aged 12 years. The opinions of a total of 116 Bulgarian football coaches were included in a survey. The results show that 92.2% of the respondents share the opinion on the need to prepare a new, specialized methodology for sports and technical training of children in the specific age group. 62.9% of specialists share knowledge about existing similar practices, and 41.4% have never used a systematic training methodology. The methodological peculiarities of working with football players at the age studied suggest accurate dosing and refinement of sports training. From the study of the ideas of the native specialists, we found the need to compile a unified, expertly prepared methodology for sports and technical improvement, aimed closely at the development of technical skills needed for the game of football.

6. Analysis of the results obtained from the sports-pedagogical testing.

The variation analysis of the obtained results shows that the distribution of the examined variables from all tests of the applied test battery is normal.

Table 4. Variation analysis of an experimental group - first testing

	N:	Minimum	Maximum	Mean	Standard	Dispersion	Skewness/ Kurtosis	
					Deviation			
Height	24	136	165	148,40	6,171	38,083	,615	1,244
Kg	24	30,8	51,2	37,336	5,4746	29,971	1,099	,361
Shuttle	24	26,4	30,7	28,121	1,1769	1,385	,790	-,330
10m	24	1,96	2,37	2,1324	,10513	,011	,750	,067
20m	24	3,36	4,03	3,6788	,16954	,029	,412	-,080

Jump length	24	137	209	175,72	17,329	300,293	,123	-,039
Dribble	24	9,87	12,53	11,3244	,69157	,478	-,301	-,289
Control	24	8,62	12,60	10,8028	,99404	,988	-,095	-,168
Juggling	24	2	16	9,44	4,510	20,340	-,050	-1,447
Reversibility	24	7,95	10,11	8,8508	,58214	,339	,847	,173

Table 5. Variation analysis of a control group - first testing

	N:	Minimum	Maximum	Mean	Standard	Dispersion	Skewness/ Kurtosis	
					Deviation			
Height	19	130	158	145,31	7,22	4,97	-0,094	0,342
Kg	19	30,5	49	39,29	5,54	14,10	0,015	-0,958
Shuttle	19	26,5	30,1	28,273	,8982	,807	,058	-,188
10m	19	1,99	2,50	2,1774	,12978	,017	,970	,916
20m	19	3,35	4,09	3,7021	,18582	,035	,180	,189
Jump length	19	145	199	167,74	14,643	214,427	,405	-,515
Dribble	18	10,67	12,48	11,3572	,51546	,266	,940	,436
Control	19	9,22	12,33	10,5700	,89314	,798	,716	-,327
Juggling	19	4	17	9,89	3,857	14,877	,044	-1,001
Reversibility	19	8,14	10,00	8,8574	,44133	,195	,988	1,839

In the first sports-pedagogical testing (Tables 4 and 5) at the average level of the studied indicators of both studied groups similar values are observed in the tests for checking the technical abilities. In the tests showing the fitness of the examined persons, we observe close values in relation to the average level. The great variability in the test for explosive power of the lower limbs in both groups is attributed to the fact that the team goalkeepers also participated in the study, as well as to the faster entry of puberty of individuals. In the test to check the feeling of the ball, both groups show distraction, which we attribute to the different level of technical skills of the athletes. Regarding the variability of the indicators of EG and CG, we can say that they are homogeneous in all tests except the tests Jump Length and Juggling. The low variability is logical in view of the fact that the tests provide information mainly about the fitness training. This gives us reason to claim that EG and CG were at a close starting position at the beginning of the experiment. In the

analysis of the second sports-pedagogical testing of EG, shown in Table 6, there was a significant improvement in the average values in all tests. Significant progress has been made in the technical tests of Control and Juggling. In terms of motor performance, an improvement in all values is reported.

Table 6. Variation analysis of an experimental group - second testing

	N:	Minimum	Maximum	Mean	Standard	Dispersion	Skewness/ Kurtosis	
					Deviation			
Height	24	140	166	153,34	6,094	37,131	-,123	-,048
Kg	24	34,1	53,1	41,313	5,5128	30,391	,724	-,600
Shuttle	24	25,1	28,5	26,998	,7844	,615	,033	,872
10m	24	1,89	2,19	2,0308	,07162	,005	,680	,756
20m	24	3,34	3,85	3,5396	,12838	,016	,857	,769
Jump length	24	160	220	192,67	16,644	277,014	,029	-,703
Dribble	24	9,35	11,18	10,2617	,48485	,235	,080	-,725
Control	24	7,77	11,29	9,1008	1,03067	1,062	,651	-,695
Juggling	24	4	22	13,71	5,552	30,824	-,156	-1,104
Reversibility	24	7,79	9,05	8,3496	,35115	,123	,555	-,550

The results of the variation analysis of CG at the end of the experiment show that the values of the indicators show a minimal increase. (Table 7).

Table 7. Variation analysis of the control group - second test

	N:	Minimum	Maximum	Mean	Standard	Dispersion	Skewness/ Kurtosis	
					Deviation			
Height	19	136	161	147,42	6,78	4,60	0,459	0,066
	19	32	50	40,36	5,28	13,09	0,097	-0,853
	19	26,6	29,5	27,966	,8432	,711	,251	-1,170
Shuttle	19	1,97	2,49	2,1742	,12812	,016	,858	,890
10m	19	3,35	4,09	3,6895	,18513	,034	,290	,290
20m	19	152	205	170,68	14,476	209,561	,786	,200
Jump length	19	10,67	12,48	11,4068	,54634	,298	,679	-,526
Dribble	19	9,04	12,30	10,4332	,81981	,672	,961	,862
Control	19	3	17	9,89	3,857	14,877	-,021	-,572
Juggling	19	8,15	9,65	8,8158	,33512	,112	,318	1,216
Reversibility								

7. Comparative analysis of the obtained results. At almost all values of the studied indicators of EG we observe high statistical significance - 99.9 - 100% (Table 8).

Table 8. Increase in the indicators in EG

Indicator	n	Start		End		Statistical significance of differences			
		X1	S1	X2	S2	d	d%	t	P (t)
Shuttle	24	28,0	1,1	27,0	0,8	-1,0	-3,7	7,6	100,0
10m	24	2,1	0,1	2,0	0,1	-0,1	-4,3	5,7	100,0
20m	24	3,7	0,2	3,5	0,1	-0,1	-3,4	6,1	100,0
Jump length	24	176,5	17,3	192,7	16,6	16,2	9,2	5,9	100,0
Dribble	24	11,3	0,7	10,3	0,5	-1,0	-9,0	8,7	100,0
Control	24	10,7	0,9	9,1	1,0	-1,6	-15,2	8,3	100,0
Juggling	24	9,7	4,5	13,7	5,6	4,0	41,8	8,0	100,0
Reversibility	24	8,8	0,5	8,3	0,4	-0,5	-5,1	3,7	99,9

In the case of physical indicators, we note an increase in all data at the end of the experiment. For the Sovalka indicator we observe a difference of -1.0 to the second study, which corresponds to an increase of -3.7%, and in the speed tests (10 m, 20 m) we observe an increase of -0.1, corresponding to -4, respectively. 3% and -3.4%. The jump in length marked the largest increase of 16.2, corresponding to 9.2%. The improvement of the yield is -0.5 with statistical significance of the increase $P(t) = 99.9\%$. These data give us reason to talk about the positive impact of our methodology on the studied condition indicators in EG.

In CG we observe an increase in all indicators except for the Juggling test (Table 9).

Table 9. Growth of indicators in CG

Indicator	n	Start		End		Statistical significance of differences			
		X1	S1	X2	S2	d	X1	S1	X2
Shuttle	19	28,3	0,9	28,0	0,8	-0,3	-1,1	3,9	99,9
10m	19	2,2	0,1	2,2	0,1	0,0	-0,1	1,2	75,0
20m	19	3,7	0,2	3,7	0,2	0,0	-0,3	2,6	98,1
Jump length	19	167,7	14,6	170,7	14,5	2,9	1,8	3,8	99,9
Dribble	19	11,4	0,5	11,4	0,5	0,0	0,1	0,8	54,2
Control	19	10,6	0,9	10,4	0,8	-0,1	-1,3	1,1	72,5
Juggling	19	9,9	3,9	9,9	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Reversibility	19	8,9	0,4	8,8	0,3	0,0	-0,5	0,8	57,8

We attribute this to the specifics of the test and the differences in the technical training of the players in this age group at KG. In the Sovalka test, an increase of -0.3 (-1.1%) was registered with high statistical significance. The speed tests (10m, 20m) have a slight increase of -0.1% and 0.3%, which is largely characterized by a strong genetic dependence of motor skills, and to improve it requires targeted training. For the Leap Length test, an increase of 2.9 (1.8%) was observed in the subjects of CG with a high statistical significance of 99.9%. In the Reversibility test, a slight increase of -0.5% was observed with a statistical significance of 54.2%.

In the study of technical indicators and their values, a small increase is observed. In terms of ball control, it is -0.1 (-1.3%) with a statistical significance of 72.5%. In the Dribble and Juggling tests we

do not notice an increase, which we explain by the specificity of the work for these technical indicators.

To determine the influence of the applied methodology, we performed a comparative analysis of the growth in the achievements of the experimental and control groups.

The most serious increase is observed in the tests of 10 and 20 meters (Fig. 1 and Fig. 2).

Figure 1. Test 10 meters

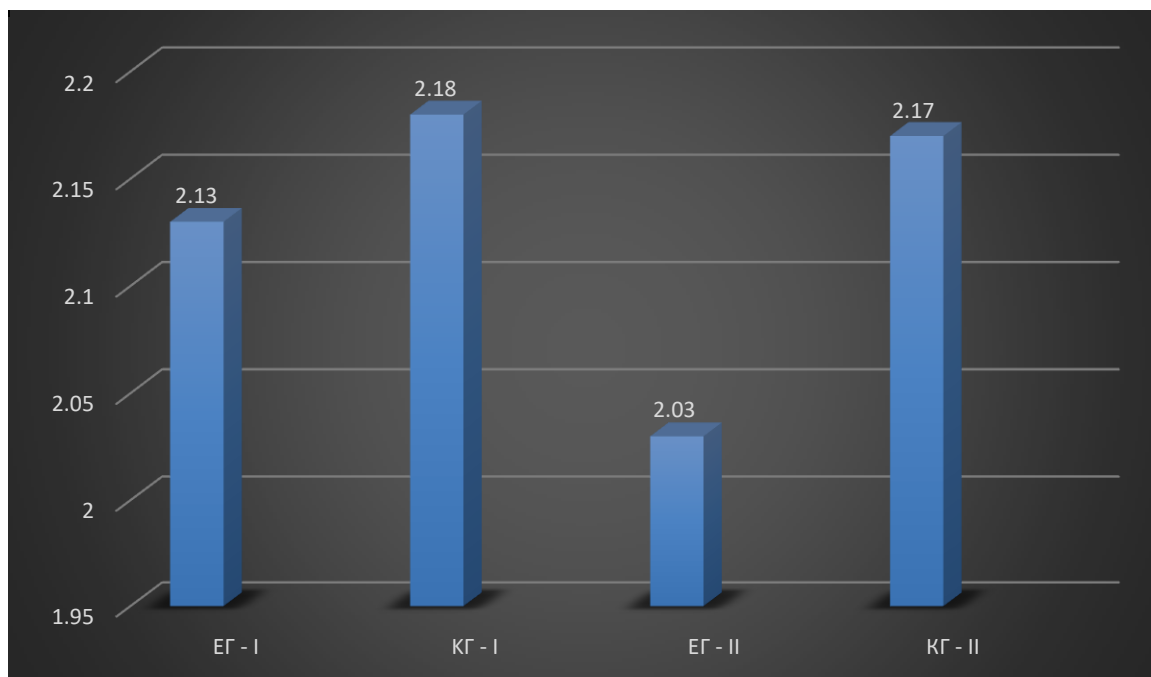
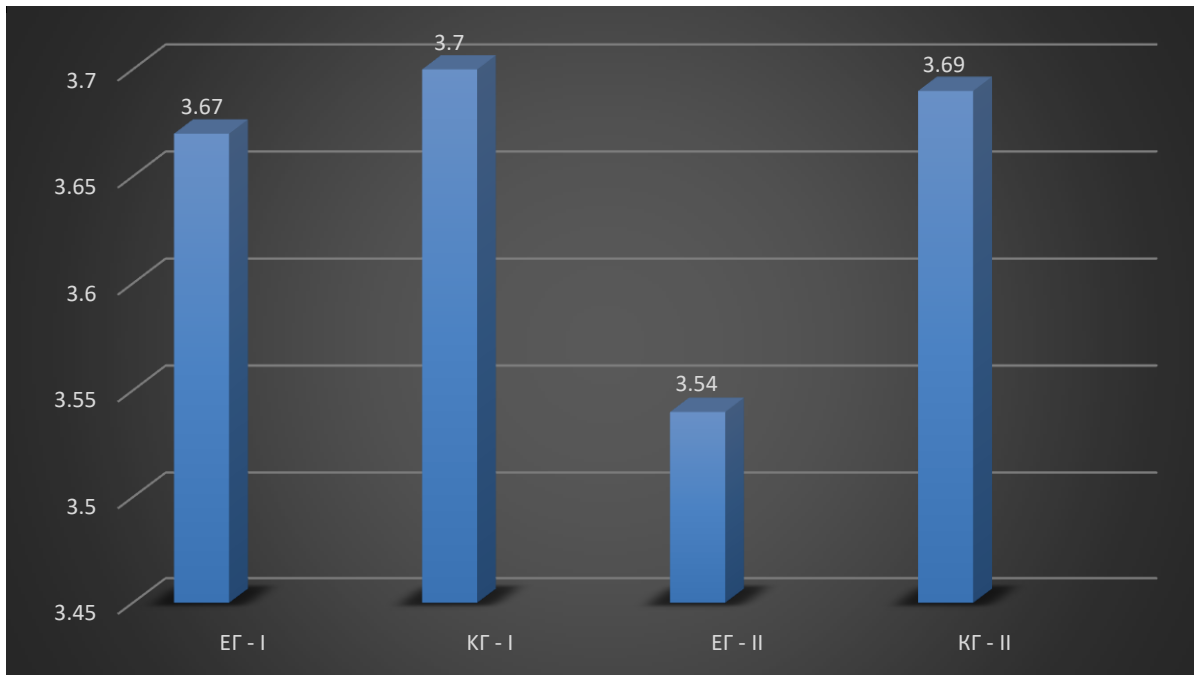
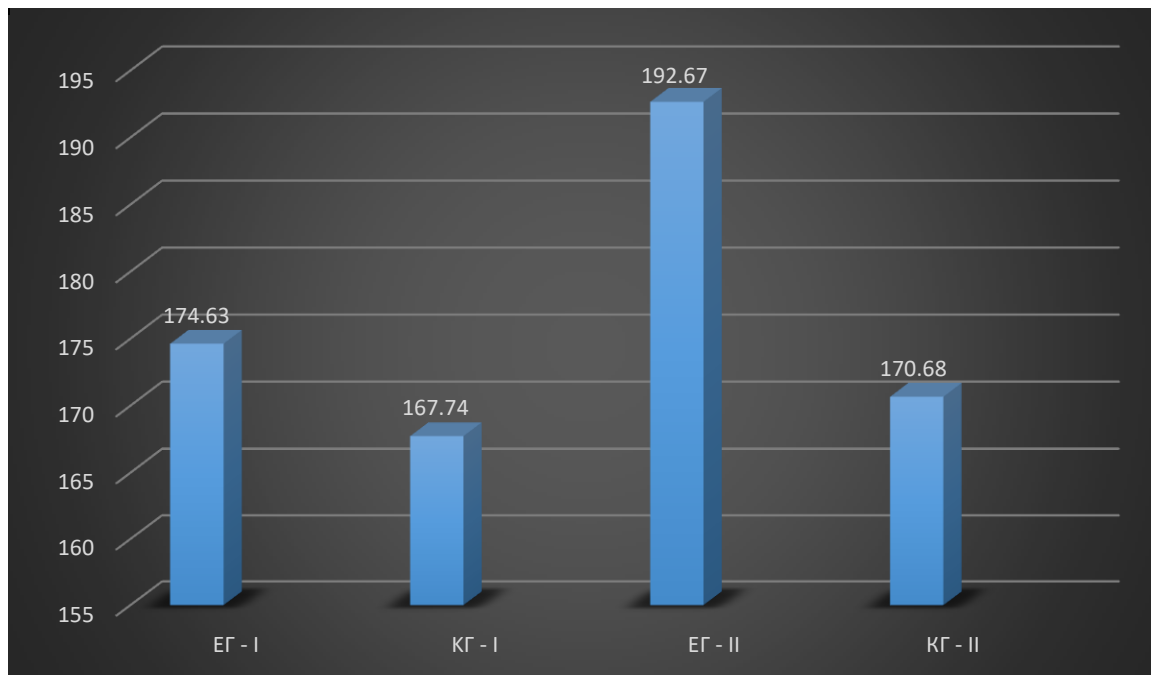


Figure 2. Test 20 meters



Regarding the jump length test, no statistically significant differences were reported in EG and CG. After the end of the experiment there is a statistically significant difference in the results, which can be attributed to the growth of the subjects, as well as the improvement of strength abilities in the period. (Fig. 3)

Figure 3. Test jump length



In all technical tests there are statistically significant differences between EG and CG. This is due to the methodology prepared by us and the application in critical periods for the development of technical and coordination abilities of the human body.

4. Correlation analysis of the obtained results.

After performing the correlation analysis of the second EG study (Table 10), a significant increase in the dependence of the Reversibility test was observed with a large part of the physical tests. A significant correlation was found with the 10 meter and 20 meter tests, as well as with the Shuttle test. The moderate correlation with the Dribble test is logical in view of the similar movement on the action parkour.

In the Growth test, a significant dependence was noted with the Leap Length test, which is due to the increase in the strength of the lower limbs due to the methodology applied by us and the growth of the subjects in the period under review.

A statistically significant correlation was also observed in the 10 meter and 20 meter tests, which also correlated significantly with the Shuttle test.

There is also a relationship between the long jump and shuttle tests, as well as the long jump and the 10 meter and 20 meter sprint tests.

The dependencies between the technical tests can be substantiated by the methodology applied by us, containing means for increasing the tactile sensations related to the feeling of the ball and its direct control in different dynamic situations.

Table 10. Intercorrelation matrix of EG - second study

Indicator	Height	Weight	Shuttle	10m	20m	Jump length	Dribble	Control	Juggling	Dexterity
Height	1									
Weight	,730**	1								
Shuttle	-,082	,290	1							
10m	-,234	,036	,582**	1						
20m	-,250	,064	,706**	,917**	1					
Jump lenght	,316	,035	-,639**	-,459*	-,541**	1				
Dribble	,127	,203	,525**	,402	,505*	-,343	1			
Control	,101	-,202	,073	,166	,202	-,092	,403	1		
Juggling	,114	,125	-,064	-,258	-,221	,329	-,449*	-,319	1	
Dexterity	,189	,413*	,612**	,557**	,649**	-,426*	,539**	,253	-,108	1
>0,9	Very big real dependence					>0,3	Moderate inverse relationship			
>0,7	Great real dependence					>0,5	Significant inverse relationship			
>0,5	Significant straight dependence					>0,7	Great inverse relationship			
>0,3	Moderate straight dependence					>0,9	Very large inverse relationship			

Tables 11, 12 and 13 present an exemplary training unit on the topic "Passing and receiving the ball" from week 1 of the block periodization of Annex 2 of the dissertation.

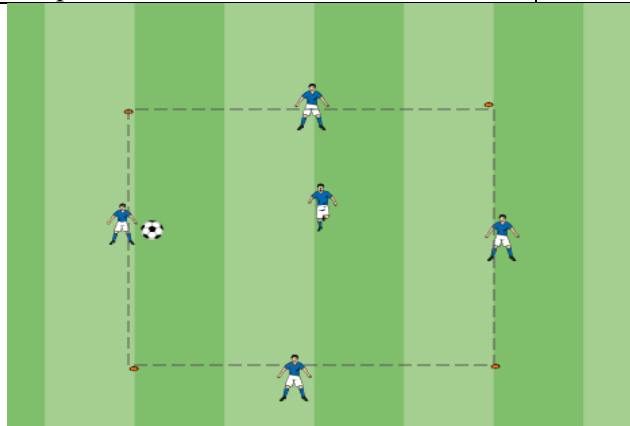
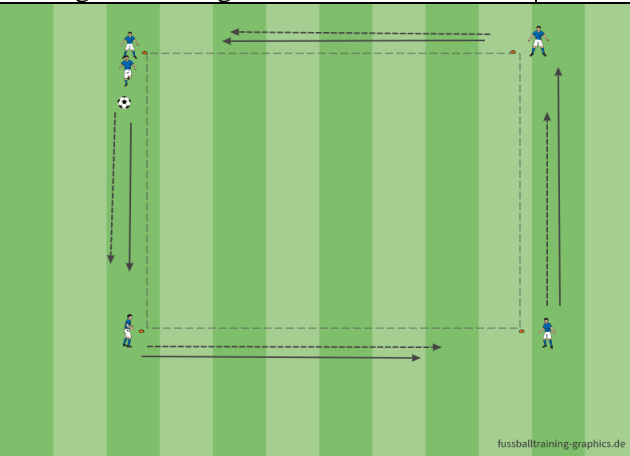
TABLE 11 "Passing and receiving the ball"		Duration 90 '		Week 1
Warm up				
Name	Size	Number of participants	Number of series	Duration
Escape the Ball" Game	5x5 m.	5-6 in square		8‘
		<p>Execution:</p> <p>Squared, one player is trying to escape from the other players. They have 1 ball and through hand passes they try to touch the player in the middle. Players who pass the ball with their hands are not allowed to move while the ball is in them and are not allowed to throw the ball to touch the running player.</p> <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none">- all players to be on the move;- all players participate in the action;- correct tactical decision of the players in possession of the ball.		
Name	Size	Number of participants	Number of series	Duration
Passing + reveiving	10x10 m.	5-6 in group	1	10‘
		<p>Execution:</p> <p>As shown in the diagram, the group is divided into 5 or 6 players. Passing and mastering the ball is performed. It is played with 2 touches. After the pass, the ball is followed. Different types of ball control are used - external, internal, etc.</p> <p>* progression - with reverse pass and pass on the diagonal;</p> <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none">- correct implementation of the technical elements;- attacking the ball;- correct body position;- correct choice of surface to control the ball;- control of the ball, not stopping;- Overcoming the opponent's line with the first touch.		

TABLE 12. MAIN PART

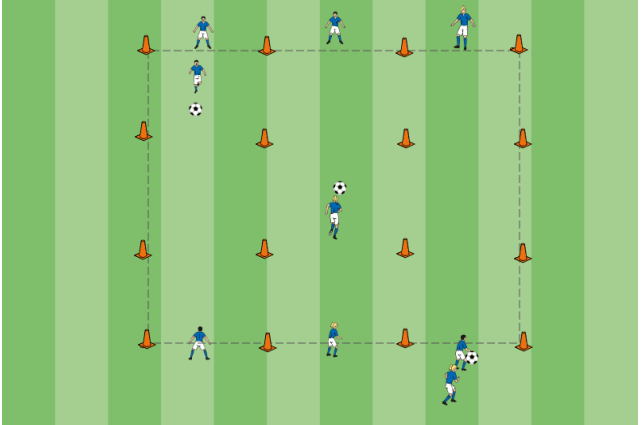
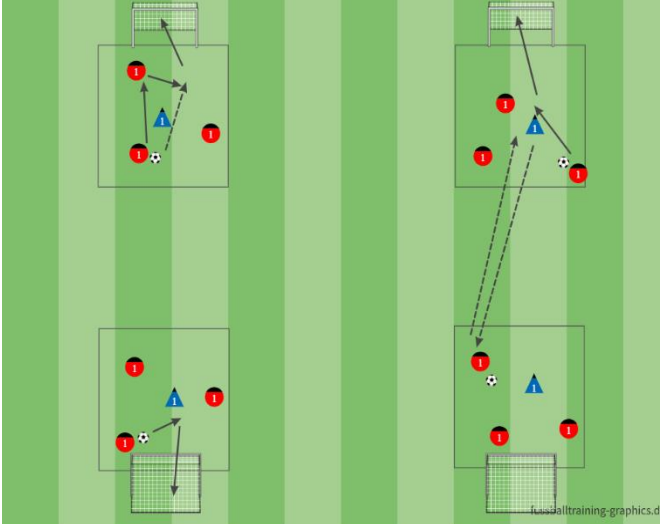
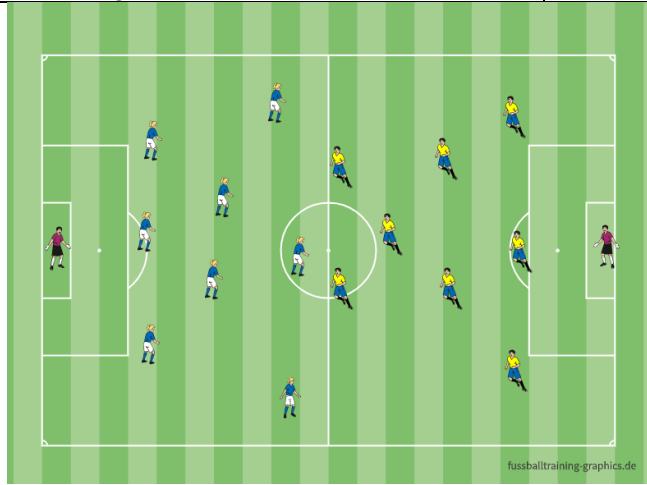

Name	Size	Number of participants	Duration	Rest
3 zones; 3 executions	18x5 m.	All players	18'	2'
 <p>Execution: Footballers perform different types of ball guidance in each zone. In the last zone, the guide can be replaced by a feed.</p> <p>* variation - while leading the ball, the player must see a number or color shown by his teammate or coach;</p> <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - maximum number of touches of the ball; - head up; - work with both legs. 				
Name	Size	Number of participants	Duration	Rest
Rondo 3v1; 4v1	10 – 10M /12-12M.	All players	18'	2'
 <p>Execution: In a square, 3 or 4 players try to hold the ball for as long as possible. If the defender takes the ball, he must score a goal in the small goal.</p> <p>Options:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Players have the right to score if they make a double pass; - If a defender takes the ball and scores a goal, he can go to one of the adjacent squares and touch one of the players there. Whoever is touched goes to chase in the other square. <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - correct assessment of the situation; - constant support and giving options to the player with a ball; - game with 2 or 3 touches; - correct choice of technical actions depending on the situation; - patience in the game. 				

Table 13.		Size	Number of participants	Duration	Rest
Football game 8v8/9v9		68x52m.	16/18	2x13‘	2‘
		<p>Execution:</p> <p>Free field play for F9 / or half field /. We are looking to improve the connections in the way the team plays.</p> <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none">- analysis of the strengths and weaknesses of the team in the chosen way of playing;- analysis of the use of empty spaces, supply lines and ball control.			
Cool down					
Name		Size	Number of participants	Duration	
Stretching in pairs and analysis of the training			All players	6‘	
		<p>Execution:</p> <p>Different exercises in pairs, aimed at relaxing the muscles. The emphasis is on balance.</p> <p>Important points:</p> <ul style="list-style-type: none">- good body position;- correct execution of the individual exercises;- not to stretch to the final phase.			

Chapter IV. Conclusions and recommendations from the dissertation

Based on the theoretical analysis and the conducted research, the following reasoned conclusions can be made:

1. The survey of football specialists presents data that show that most of the clubs do not comply with an appropriate uniform methodology for training in the study period. The planning and structuring of the training process is for a very short period of time, very often for a week or a month ahead, which predetermines the process as spontaneous and unreliable.

2. Most of the coaches believe that a new uniform methodology for training of 12-13-year-old football players should be developed, although they were familiar with those prepared for the same training period.

3. The age of 12-13 years qualifies as critical for the development of football players, according to the analyzed literature on the subject, in view of the prevailing sensitive periods for many of the functional capabilities of the individual.

4. Under the influence of the applied annual training model, consistent with the periods of development of basic qualities for the realization of an elite football player (speed, agility, coordination), an improvement was reported.

5. The application of multisport training means favors the all-round development of the athlete.

6. The created model for working with 12 - 13-year-old football players leads to the improvement of the basic technical abilities and their application in a dynamic environment.

7. The data registered from the sports-pedagogical testing show that the increase of the explosive force leads to the improvement of the sprint possibilities and the endurance.

8. Improving agility and coordination improves the dribble and speed of the player with the ball in his foot.

9. Better juggling skills lead to perfection in controlling and guiding the ball at speed.

10. The building of endurance in the period is related to the improvement of the speed-power abilities and the agility of the football players.

Recommendations

1. In the preparation of adolescent football players must be taken into account the characteristic anatomical and physiological characteristics of the body in prepuberty and puberty in order to achieve optimal effect of the applied training tools, methods and forms.

2. When working with football players aged 12-13, the stage of entering puberty and all the accompanying characteristics should be taken into account - both in terms of the functional systems of the individual and the psychological instability of the child's body.

3. The characteristic features of the age in the period require the improvement of the specific conditioning training with the strongest emphasis on the increase of the coordination abilities and the speed in all its directions.

4. Technical training should be a top priority, but should be applied to allow individual tactical actions in attack and defense.

5. Tactical training is applied to directing the athletes to make individual and group tactical decisions, as well as their detailed play and practice based on the basic principles of the football game for the considered period of training.

PUBLICATIONS

- 3. Ivanov. D., M. Gadzhev - STUDYING THE IDEAS OF SOCCER COACHES ON THE NEED TO DEVELOP A SPECIALIZED METHODOLOGY FOR TRAINING 12 YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS. Annual of NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASSIL LEVSKI" 2020, Vol.1, pp. 221 – 228.**
- 4. Lovkov, K., D. Ivanov, 2019 - Anthropometric indicators of football players from the elite youth group U 15. "Modern trends, problems and innovations in physical education and sports in higher education." IV Scientific Conference, pp. 139-144**



Danail Georgiev Ivanov was born on April 9, 1988. in the city of Sofia.

He completed his education at 47 Hristo G. Danov High School in a science and mathematics class. He entered the Coaching Faculty of NSA "Vasil Levski" in 2008. He graduated with a bachelor's degree in "Football Coach" with honors in 2012. During his studies he actively participated in the NSA football team. In 2015 he completed his master's degree with a degree in Physical Education and Sports. In early childhood he was directly involved in sports, playing athletics and swimming until the age of 10. After that he started to train football in PFC Levski, going through all age groups. In his football career he is a player of FC Strumska Slava, Ahironas (Cyprus), FC Belite Orli, FC Heber, FC Slivnishki Geroy and FC Velbuzhd.

He has been a football coach since 2013.

Works at Olympia Football Club (2013-2018) with different age groups. Since 2018 he has been a coach at PFC Levski Sofia.

He has a UEFA "A" license and is an instructor of various courses at the Bulgarian Football Coaching School. He is also a licensed coach with the English Football Association with level 3 (The FA level 3).

Full-time doctoral student from 2017 with the topic of the dissertation - Specialized methodology on the training of 12-13 year old soccer players. During his studies at ONS Doctor, he participated in a number of scientific projects as well as with reports in scientific conferences in Bulgaria. Fluent in English,