

Mihaela Sorina Epure

Handbalul în sistemul de învățământ liceal

Editura ZVEN

str. Boerescu Zaharia, nr. 2, R3/3
130059, Târgoviște, Dâmbovița
tel./fax: 0345 401 330; mobil 0765 464 304
zven.print@gmail.com | www.zven.ro

Editor – Ion Anghel

Procesare text – Iuliana Cornelia Barbu
Tehnoredactare – Andrei Toma
Coperta – după o idee a autoarei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Mihaela Sorina, Epure

Handbalul în sistemul de învățământ liceal /

Mihaela Sorina Epure. - Târgoviște: Editura ZVEN,
2019

ISBN 978-606-8955-25-4

368.4

MIHAELA SORINA EPURE

**HANDBALUL
ÎN SISTEMUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT
LICEAL**



Târgoviște, 2019

Referent științific:
Prof. univ. dr. USCATU TEODOR
(Universitatea „Spiru Haret”)

Copyright © 2019 MIHAELA SORINA EPURE. All right reserved

Acest volum este protejat prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, fără permisiunea scrisă a deținătorului copyright-ului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc conform legilor în vigoare.

CUPRINS

Introducere	7
1. Importanța educației fizice în sistemul nostru de învățământ	7
2. Rolul jocului de handbal în educația fizică școlară	11
3. Motivarea alegerii temei.....	16
4. Ipotezele cercetării	20
Capitolul I	
FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEMEI.....	24
1.1. Particularitățile morfologice, funcționale, motrice și psihice ale elevilor din ciclul liceal	24
1.2. Caracteristicile educației fizice în învățământul liceal	30
1.3. Conținutul modelului de performanță (avansați).....	34
1.4. Programarea și periodizarea pregătirii echipei reprezentative școlare	67
Capitolul II	
ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA	
EXPERIMENTULUI	74
2.1. Scopul și sarcinile experimentului.....	74
2.2. Desfășurarea experimentului	75
2.3. Metode și tehnici de cercetare	78
2.4. Jocuri de mișcare, exerciții și structuri de exerciții folosite în cadrul experimentului.....	85

Capitolul III

REZULTATELE CERCETĂRII

ȘI INTERPRETAREA LOR 95

3.1. Analiza rezultatelor obținute la măsurătorile somatice95

3.2. Evaluarea rezultatelor obținute la testările fizice și
tehnice 100

3.3. Interpretarea datelor și reprezentarea grafică 110

CONCLUZII..... 117

Concluzii generale 117

Concluzii experimentale 119

Bibliografie 123

Anexa 1. Date personale 126

Anexa 2. Măsurători somatice 127

INTRODUCERE

1. Importanța educației fizice în sistemul nostru de învățământ

Educația fizică, ca principală activitate de tip motric, este accesibilă tuturor vârstelor școlare și are obiective – cadru (generale) și diferențiate (specifice) pe fiecare subsistem. Educația fizică, ca proces instructiv – educativ în mod deosebit – dar și ca autoeducație fizică – este o activitate deliberat construită și desfășurată în vederea perfecționării dezvoltării fizice și capacității motrice ale practicanților exercițiilor fizice, în funcție de particularitățile de vârstă și sex, cerințele de integrare socială, specificul unor viitoare profesii etc.

Educația fizică are un caracter predominant formativ (în sensul că, face pregătire pentru „viață”), nefiind exclus – ba chiar recomandat, din ce în ce mai mult – caracterul competitiv.

Educația fizică beneficiază de un foarte mare număr de exerciții fizice, diferențiate și adaptate la toate subsistemele și variabilele. Ea presupune practicarea sistematică și după reguli științifice a acestor exerciții. Necesitatea practicării sistematice a exercițiilor fizice, ca parte componentă a regimului de viață, a căpătat un caracter axiomatic pentru omul contemporan. În schimb, punerea în practică a acestui concept are rezolvări diferite și, în foarte multe cazuri, el nu depășește stadiul de deziderat. Acest obiect de învățământ reprezintă subsistemul

care este cel mai bine organizat. La nivelul acestui subsistem există: cadre specializate în predarea educației fizice ca disciplină de învățământ și, începând cu anul școlar 2007 – 2008, este predată de aceste cadre, încă de la clasa I. Are programe specifice de la clasa I și până la a XII-a. Există, de asemenea, obligativitatea participării la forma organizatorică de bază (lecția) și posibilitatea de a beneficia de o serie de alte forme (gimnastică zilnică, momentul de educație fizică, pauză organizată, activitatea sportivă și turistică etc.). Evaluarea randamentului subiecților se face pe baza unor probe și criterii precise prin aplicarea „Sistemului Național de Educație Fizică și Sport”.

În altă ordine de idei, educația fizică este constituită ca arie curriculară de sine stătătoare, față de celelalte obiecte de învățământ, care sunt înglobate în alte arii curriculare. Mai trebuie amintit faptul că numai educația fizică și limba română sunt singurele discipline care sunt prezente în toate planurile – cadru de învățământ de la clasa I și până la a XII-a.

Disciplina educație fizică are de îndeplinit obiective – cadru (generale), și specifice, subordonate idealului și funcțiilor generale valabile pentru întregul fenomen de practicare a exercițiilor fizice. Această „misiune” nu poate fi realizată decât prin conceperea și transpunerea în practică a unui proces desfășurat în timp și după anumite reguli bine statornicite în sistemul de învățământ. Procesul respectiv impune, în primul rând, o activitate desfășurată în mod sistematic și, în al doilea rând, condusă de cadre cu competență profesională. Procesul de educație fizică școlară este bilateral: această afirmație nu trebuie limitată numai la cele două aspecte pe care le implica, adică

instruirea și educația, ci și la participarea activă la realizarea sa a celor doi factori implicați: cadrul de specialitate (profesorul) pe post de emițător în raport cu informația pe care o deține elevul, în postura de receptor. Important este să nu delimităm strict atribuțiile celor doi factori la cele două roluri: „emițător” și „receptor”. Pentru ca să funcționeze eficient, procesul respectiv presupune o relație corectă între cei doi factori, o relație adecvată la noile coordonate ale învățământului modern. Obiectivul general al disciplinei educație fizică constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și la formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale.

Disciplina educație fizică contribuie, în general, prin cunoștințele, abilitățile și atitudinile specifice, la toate domeniile de competente interpersonale, interculturale, sociale și civice și „sensibilitate la cultura”. Detaliat, contribuția educației fizice la aceste domenii poate fi prezentată astfel:

a) a învăța să înveți:

- cunoștințe: modelul bio-psiho-motric specific vârstei și sexului, metode și mijloace specifice dezvoltării fizice, capacității motrice și instruirii sportive, tehnici de evaluare specifice a potențialului bio-psiho-motric personal;
- abilități: utilizarea tehnicilor specifice de autoevaluare a capacităților proprii și analiza valorii acestora, elaborarea autonomă a unor programe de ameliorare a propriei dezvoltări fizice și a capacității motrice;

- b) competente interpersonale, interculturale, sociale și civice:
- cunoștințe: noțiuni despre starea de sănătate și despre igiena practicării exercițiilor fizice, forme de practicare a exercițiilor fizice și a sporturilor în timpul liber, individual și în familie, comportamente acceptate și interzise în diferite discipline sportive, instituțiile specifice domeniului, olimpism, *Charta olimpică*;
 - abilități: inițierea și întreținerea de relații interumane prin intermediul practicării exercițiilor fizice și a sportului, în vederea eliminării oricărei forme de violență, medierea situațiilor conflictuale care pot apărea pe parcursul activităților;
- c) „sensibilitate la cultura”:
- cunoștințe: cultura fizică – domeniu al culturii universale, repere reprezentative ale culturii fizice, reflectarea sportului în creația artistică, influențe ale creației artistice în sport (patinaj artistic, înot sincron, gimnastică ritmică sportivă, dans sportiv, sport aerobic).

Iată, așadar, prin această scurtă prezentare, cât de importantă este, în momentul actual, educația fizică și sportul în sistemul nostru de învățământ. Nu este departe „ziua” când obiectul educație fizică va „beneficia” de câte trei ore pe săptămână, la aproape toate treptele de învățământ.

2. Rolul jocului de handbal în educația fizică școlară

Handbalul este unul dintre mijloacele de bază ale educației fizice și sportului școlar, fiind mult practicat în cadrul lecției de educație fizică din școală și din activitatea sportivă de masă. Această disciplină se situează printre ramurile cu mare audiență în rândul tineretului școlar și universitar, datorită accesibilității acestui sport care are la baza exerciții naturale de alergare, săritură, pasare, prindere și aruncare a mingii precum și datorită caracterului său dinamic și spectacular și a efectelor multiple asupra pregătirii fizice. Aceste aspecte au determinat ca handbalul să apară în programele de învățământ ale unităților școlare din învățământul preuniversitar, precum și în programele activităților instituțiilor superioare de învățământ.

În școală, jocul de handbal trebuie să aibă o structură simplă, ușor de abordat de către elevi, fiind în strânsă corelație cu particularitățile morfologice, funcționale și psihice ale acestora. În mod logic deci, la clasele mici, tehnica și tactica jocului de handbal este simplă și se limitează la un fond minim de deprinderi motrice specifice, iar pe măsură ce elevii promovează în clasele superioare, jocul devine mai complex.

Astfel, la finele unui ciclu școlar, elevii trebuie să practice handbalul în mod corespunzător, potrivit modelului tehnico-tactic de joc prevăzut pentru lecțiile de clasă și activitățile sportive din școală. Având o tehnică simplă, jocul poate fi învățat relativ repede, dând satisfacții imediate, stimulând foarte mult pe cei care practică. Regulile sunt simple și ușor de reținut, putând fi aplicate chiar de la începutul procesului de instruire,

urmând ca mai apoi, pe o anumită treaptă de perfecționare, practicanții să ajungă, datorită unei pregătiri fizice multilaterale și speciale, să aibă o viteză de deplasare și execuție, o forță mai mare a brațelor și picioarelor, rezistența în regim de viteză, suplețe, îndemânare.

Din punctul de vedere al influenței asupra organismului, pot fi amintite:

- a) dezvoltarea fizică generală și întărirea sănătății organismului elevului;
- b) solicitarea, în egală măsură, a tuturor segmentelor corpului, a principalelor grupe musculare și a tuturor funcțiilor organismului datorită:
 - alergării naturale în viteză cu opriri și porniri, schimbări de direcție, ceea ce duce la păstrarea unui echilibru normal între creșterea și scăderea frecvenței respiratorii;
 - pasării și aruncării mingii ce dezvoltă forța generală prin mișcări naturale;
 - aruncărilor, săriturilor cu și fără minge, ce dezvoltă musculatura brațelor, trunchiului și picioarelor.
- c) necesitatea manevrării mingii cu precizie și rapiditate în situații neprevăzute dezvoltă îndemânarea, capacitatea de a gândi rapid și de a lua decizii în cel mai scurt timp, atât individual dar și în funcție de alți factori:
 - condiții de mediu;
 - coechipieri;
 - un anume moment al jocului;
 - spectatori.

Recunoașterea caracterului formativ al jocului de handbal și oficializarea sa ca mijloc al educației fizice în programele moderne, determină cadrele didactice, profesorii de educație fizică să răspundă cu mai mult simț civic, profesional și competență în realizarea fondului motric specific, conținut în cuprinsul programelor, dar și depășirea acestora, atunci când posibilitățile biomotrice ale copiilor o permit.

Se poate concluziona clar, în ceea ce privește rolul jocului de handbal în educația fizică școlară, numai trecând în revistă aceste repere favorabile integrării lui în programele de învățământ ca un mijloc foarte important de dezvoltare fizică a tuturor celor integrați în învățământul de toate gradele.

Handbalul este studiat de către teoria și metodică jocului din mai multe puncte de vedere:

- handbalul ca mijloc al educației fizice;
- handbalul ca disciplină sportivă;
- handbalul ca disciplină științifică.

Handbalul ca mijloc al educației fizice

Jocul de handbal corespunde unor îmbinări armonioase între mișcărilor naturale (alergare, aruncare, săritură) precum și deprinderile motrice simple, accesibile tuturor vârstelor și sexelor. Jocul se desfășoară pe un fond de solicitări psihice, care au un pronunțat caracter educativ și formativ. Toate aceste aspecte fac ca jocul de handbal să fie un foarte important mijloc al educației fizice, care poate contribui la dezvoltarea unor calități motrice, psihice, precum și la însușirea unor deprinderi motrice. Urmare a acestor calități deosebite ale jocului de handbal, educative și formative, el este cuprins în programele

școlare , începând cu clasa a V-a (el poate coborî și mai jos, chiar din clasele III-IV, lucru dovedit de către cadrele didactice care au fost inspectate pentru gradul I în țară).

Handbalul ca disciplină sportivă

Ca disciplină sportivă pe parcursul anilor a cunoscut o evoluție și dezvoltare deosebită, astăzi organizându-se competiții sportive la toate categoriile de copii și până la cea mai înaltă performanță. Nivelul calitativ și spectacular a crescut deosebit, fiecare competiție de nivel național și internațional vine și aduce îmbunătățiri deosebite, ceea ce presupune că mai există resurse pentru perfecționare. Concepția de joc elaborată corespunzător exigențelor mondiale în etapa respectivă trebuie mereu actualizată, ținând pasul cu evoluția pe plan internațional. Același lucru se presupune și în elaborarea unor noi programe de pregătire. Handbalul se practică pe baza unui regulament, cu reguli precise, în spiritul eticii sportive, spectatorii trăind din plin fazele spectaculoase ale jocului, desfășurate în cel mai înalt grad de fair-play.

Handbalul ca disciplină științifică

Jocul de handbal este studiat din punct de vedere tehnic, fizic, teoretic și psihologic, generalizând activitatea celor mai bune echipe. Studiază apariția, istoria și evoluția jocului, făcând legătura între celelalte jocuri sportive de la care împrumută metode și mijloace de pregătire, procedee tehnice și tactice, adaptate specificului. Jocul de handbal face legătura și cu alte discipline, ca: igiena sportivă, fiziologia, anatomia și biomecanica, biochimia, pedagogia și psihologia sportivă.

Totodată se studiază pregătirea, instruirea metodică în handbal, regulamentul și aplicarea lui.

Școala românească de handbal a efectuat și continuă cercetarea științifică de îmbunătățire și perfecționare a metodicii de pregătire sportivă. Există cercetări care dovedesc că jocul de handbal poate începe la o vârstă timpurie, stabilindu-se programe pentru toate vârstele. Este stabilit modelul jucătorului de performanță, specializat pe un anumit post, precum și modelul echipei participante la CM. sau J.O., la nivel de echipe școlare, divizionare etc. Sunt stabilite criteriile de selecție a copiilor și juniorilor pentru handbalul de înaltă performanță.

Jocul de handbal se înscrie printre cele mai importante mijloace ale educației fizice școlare. Prin conținutul său complex, în care sunt prezente numeroase forme de alergare, de aruncare și de sărituri, executate în situații mereu schimbătoare, handbalul aduce o contribuție însemnată la realizarea sarcinilor educației fizice școlare, cum ar fi:

- întărirea sănătății;
- formarea unui fond de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice care să poată fi aplicat în condiții cât mai variate;
- creșterea indicilor de valoare a calităților motrice, de bază și specifice;
- dezvoltarea proceselor de cunoaștere: analiza, viteza de decizie, imaginație creatoare;
- dezvoltarea calităților morale și de voință: spirit de echipă, responsabilitate pentru activitatea individuală subordonată celei de echipă, combativitate, dăruire etc.;

- urmarea obișnuinței de practicare independentă a sportului în scop recreativ.

Efectele pozitive ale practicării jocului de handbal asupra organismului și a

personalității elevilor depind în foarte mare măsură de metodică predării acestui joc sportiv. În stabilirea metodicii de predare a handbalului în școală, trebuie să se pornească de la ideea potrivit căreia, la rezolvarea sarcinilor educației fizice contribuie eficient atât jocul bilateral și fazele acestuia, cât și exersarea analitică, izolată de condițiile jocului, a procedeele tehnice cuprinse în conținutul acesteia. Aplicarea alternativă a celor două căi trebuie să aibă o motivare logică din punct de vedere metodic. Dacă în timpul exersării jocului sau a fazelor de joc se constată că un anumit procedeu tehnic este însușit greșit de către elevi, și prin aceasta se frânează desfășurarea corespunzătoare a jocului sau a fazei respective, se va trece la exersarea analitică a acestuia.

Exersarea analitică trebuie făcută prin mijloace bine selecționate, după criteriul eficienței, pentru ca procedeul respectiv să fie însușit cât mai repede și integrat în global.

3. Motivarea alegerii temei

Se știe că instituția școlară reprezintă în orice țară principalul factor de cultură și civilizație a generației tinere ce este angrenată în amplul proces de formare și instruire. După cum se știe învățământul românesc are o structură normală instituită în perioada interbelică. Atunci, această structură

reprezintă o achiziție de vârf în domeniul pedagogiei, fiind în sincronie cu sistemul de învățământ din multe țări europene. De atunci psihologia vârstelor în teoriile învățării au fost pași uriași în redefinirea și reconstruirea aspectelor educaționale ale vârstelor școlare. Din motive cunoscute, structura sistemului de învățământ românesc a ținut pasul cu evoluția firească a achizițiilor. Reintrarea în sincronie a presupus o nouă formă de organizare a demersului didactic.

În acest proces didactic alături de celelalte obiecte de învățământ, o importantă contribuție este adusă și prin sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice și sportului. Efectele acestei acțiuni reprezintă o oglindire a unei bogate experiențe didactice ce a fost acumulată și perfecționată de-a lungul anilor de către corpul profesoral de specialitate, constituit ca o componentă a sistemului educațional școlar din țara noastră.

Organizarea demersului didactic la educație fizică și sport în învățământul preuniversitar, urmărește să-și aducă aportul în formarea structurală a acumulărilor respectivelor cicluri de învățământ, contribuind astfel la acțiunea organizată care vizează procesul somatotrofic, al celui care urmărește creșterea capacității de efort precum și de dezvoltare corectă și armonioasă psiho-somatică a organismului elevilor, lărgind și adâncind continuu sistemul de competențe, cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, perfecționând indicii de dezvoltare ai acestora. În baza acestui deziderat, demersul didactic desfășurat în cadrul activităților de educație fizică și sport până la ultima „treaptă” a învățământului preuniversitar - ciclurile de

aprofundare și specializare - trebuie să urmărească anumite finalități:

1. formarea capacității elevilor de a reflecta asupra lumii, de a forma și de a rezolva probleme pe baza relaționării cunoștințelor din diferite domenii;
2. valorizarea propriilor experiențe, în scopul unei orientări profesionale pentru piața muncii sau pentru învățământul superior;
3. dezvoltarea capacității de integrare activă în grupuri diferite: familie, mediu profesional, prieteni;
4. dezvoltarea competențelor funcționale esențiale pentru reușita socială: comunicare, gândire critică, luarea deciziilor, prelucrarea și utilizarea contextuală a unor informații complexe;
5. cultivarea expresivității și a sensibilității în scopul împlinirii profesionale și promovării unei vieți de calitate;
6. formarea autonomiei morale.

Concret, absolventul de liceu, pe linia educației fizice și sportului trebuie să dispună de o capacitate motrică generală și specifică ramurilor de sport, să-și mențină starea de sănătate și creșterea capacității de adaptare la condiții variate, să-și stimuleze interesul pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și sportului, să-și dezvolte spiritul de echipă și cel competitiv, în scopul integrării sociale, să poată analiza și evalua concursurile sportive din perspectiva spectatorului, cât și practicantului. Toate acestea cu scopul de a-și organiza independent activitatea sa de destindere, compensare și preîntâmpinare a efectelor dăunătoare cauzate de activitățile sedentare și unilaterale specifice societății. El va trebui să fie

convins de necesitatea și utilitatea dar mai ales obișnuința de a acționa în sensul dorit.

În actuala structură a sistemului nostru de învățământ, educația fizică și sportul sunt integrate în demersul didactic și se desfășoară sub următoarele forme: lecții de educație fizică și sport; activitatea din cadrul ansamblului sportiv; activitatea sportivă de performanță (în cadrul claselor sau unităților de învățământ cu caracter sportiv). Aceste forme s-au cristalizat și s-au consolidat de-a lungul anilor ca urmare a activităților creatoare a personalului didactic și a cercetătorilor, a experienței didactice dobândite și care au dus la fundamentarea unor premise obiective, originale și eficiente, prin care se situează școala românească. Prin conținutul lor, formele menționate urmăresc realizarea într-o deplină armonie, atât a unui nivel optim de dezvoltare și pregătire fizică generală, cât și învățarea și practicarea diferitelor ramuri de sport printre care și handbalul, cultivarea inclinațiilor și a dorințelor de afirmare prin sport a elevilor talentați.

În altă ordine de idei, introducerea handbalului în învățământul liceal a avut ca scop perfecționarea deprinderilor, priceperilor și cunoștințelor dobândite în clasele anterioare, însușirea de noi procedee tehnice și acțiuni tactice, astfel încât elevii să poată practica jocul cu succes, fiind îndeplinit astfel scopul urmărit prin introducerea handbalului în programele pentru educație fizică și de activități sportive. Practicarea handbalului va avea ca rezultat, pe lângă efectele de ordin fiziologic, de trăiri psihice, și hotărârea unora de a-l practica sub forma activităților de masă, chiar și după terminarea școlii,

dezvoltându-le dorința de competiție și de corectitudine, chiar și în viața de zi cu zi.

În activitatea didactică actuală a profesorului de educație fizică și sport intra și constituirea și pregătirea echipelor reprezentative ale unităților școlare în care profesează. Această activitate implica un mare volum de lucru, o pricepere de nivel ridicat, o pregătire pe măsură, o abilitate de atragere a copiilor și adolescenților, capacitate de convingere și multe alte aspecte importante.

4. Ipotezele cercetării

Se recomandă ca profesorul de educație fizică să formeze prima echipă reprezentativa școlară, în vederea realizării unei continuități în activitatea de performanță. Aceasta poate fi condusă, în activitatea competițională și chiar în cadrul pregătirii de către instructori special selecționați (căpitani de echipă), dar numai sub stricta supraveghere a profesorului. Profesorul de educație fizică poate să îndrume în mai mare măsură activitatea echipei care urmărește o bună comportare în diferitele competiții. Activitatea competițională a acestor echipe poate fi favorizată de folosirea unor competiții de handbal cu păstrarea timp îndelungat a componenței echipelor în lecțiile de educație fizică și mai ales, prin organizarea unui campionat „de casă” (al școlii) cu caracter permanent.

Participarea elevilor cu aceste echipe poate fi condiționată de obținerea unor note corespunzătoare și la celelalte discipline de învățământ (neparticiparea în prima formație și chiar

excluderea periodică din echipă). În activitatea sportivă extrașcolară a elevilor, de o mare importanță este participarea la o serie de competiții sportive desfășurate la nivelul local și național. Aceste competiții fac o frumoasă propagandă sportului și creează o emulație deosebită în rândul elevilor. De aceea este necesar ca în cadrul activității din școli să existe preocupări specifice.

Pentru că activitatea la nivelul echipelor reprezentative să fie mult ușurată este indicat să se folosească, în cadrul lecțiilor de pregătire, o anumită orientare în instruirea elevilor pentru jocul de handbal. În acest sens, în lecție, exista o serie de aspecte care pot influența pregătirea elevilor:

- organizarea lecțiilor de educație fizică pe grupe, echipe stabile pe o perioadă mai lungă de timp (semestru, an școlar);
- organizarea lecțiilor de educație fizică pe opțiuni;
- utilizarea unor forme de autopregătire și autocontrol;
- efectuarea selecției pentru echipele reprezentative în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Referitor la organizarea pregătirii, lecțiile în care se desfășoară pregătirea la echipele reprezentative sunt lecții de tip antrenament sportiv. Acestea se împart în trei părți:

- a) încălzirea (generală și specifică);
- b) partea fundamentală;
- c) încheierea.

Durata unui antrenament este cuprinsă între 90-120 minute de lucru efectiv. Numărul de antrenamente care se desfășoară săptămânal este în funcție de cadrul organizat de profesor. În perioadele de teze, este mai redus. Ca tipuri de antrenamente:

antrenamente tehnice; antrenamente tehnico-tactice, de învățare, consolidare și perfecționare a acțiunilor de joc; antrenamente tactice de pregătire a jucătorilor; antrenamente de pregătire fizică; antrenamente mixte (tehnico-tactice + pregătire fizică); antrenamente tip competiții.

Metodele și procedeele metodice folosite în antrenament la echipa reprezentativă sunt: demonstrația și explicația; folosirea lucrului pe ateliere; repetarea multiplă. Ținând cont de aceste aspecte cercetarea a pornit de la următoarele ipoteze:

1. Dacă în activitatea de pregătire a unei reprezentative de handbal de liceu se efectuează o programare și o planificare reală, care să țină cont de perioadele pe care le traversează echipa (de pregătire generală, precompetițională, competițională, etc.), atunci activitatea va avea un nivel mai ridicat, acesta concretizându-se prin rezultatele ei;
2. Această acțiune, implicând și utilizarea unor mijloace și metode atractive, ar avea ca efect și ridicarea calitativă a pregătirii, concretizată prin rezultatele obținute de către subiecți la probele de control.
3. S-a presupus că elaborarea și aplicarea în practică a unui sistem de mijloace specifice, eșalonate în cadrul pregătirii tehnice din antrenamentul sportiv al elevilor, va favoriza esențial nivelul pregătirii acestora care se exprimă prin:
 - îmbunătățirea nivelului pregătirii tehnice;
 - sporirea nivelului pregătirii fizice, generale și specifice;
 - creșterea nivelului calitativ de joc.

4. Abordarea concepțiilor teoretice și a experienței practice a specialiștilor care tratează pregătirea copiilor începători în handbal și în mod deosebit aspectele legate de pregătirea tehnică.
5. Metodica de pregătire tehnică pentru copii începători în handbal, în baza eșalonării mijloacelor specifice și a planificării conținutului instruirii pe durata unui macrociclu anual de pregătire.
6. Argumentarea metodicii de pregătire tehnică a handbaliștilor începători, bazată pe eșalonarea mijloacelor specifice.

Capitolul I

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEMEI

1.1. Particularitățile morfologice, funcționale, motrice și psihice ale elevilor din ciclul liceal

Dacă etapa pubertară este dominată de maturizarea biologică a organelor sexuale, etapa postpubertară, adolescența desăvârșește și încheie perioada de creștere nu numai sub aspectul ei biologic dar și din punct de vedere social. Ca durată, etapa postpubertară variază în funcție de intervalul dintre sfârșitul pubertății și atingerea vârstei adulte. Datorită faptului că și această etapă, vârsta fiziologică diferă de cea cronologică, avansul vârstei fiziologice se va menține și în etapa postpubertară.

Sfera somatică

În etapa postpubertară procesul de dezvoltare biologică a organismului continuă sub aspectele sale esențiale – creșterea și diferențierea. Între aceste două laturi ale procesului unic de dezvoltare, creșterea și diferențierea, există relații dialectice de interdependență reciprocă ele evoluând, în general, paralel. Odată încheiată perioada furtunoasă a dezvoltării somatice și vegetative din etapa pubertară, în ultima parte a vârstei de

creștere, în cea postpubertară, ritmul devine din ce în ce mai lent, iar la sfârșitul ei organismul atinge stadiul de maturizare somato-vegetativă.

Durata perioadei de creștere și dezvoltare postpubertară este destul de lungă, ajungând până la 6-8 ani, uneori chiar mai mult, mai ales dacă ne orientăm după criteriul încheierii complete a creșterii în înălțime.

Sistemul osos

Oasele își continuă creșterea în lungime și în această perioadă, dar cu un ritm lent, în special spre sfârșitul ei. În schimb, procesul de îngroșare, mai ales pe seama compactei, este foarte intens în perioada postpubertară.

Definitivarea osificării scheletului se produce diferit la nivelul segmentelor corpului, dar aproape în toate ea continuă de-a lungul perioadei postpubertare. În cele mai multe cazuri, oasele și-au dobândit forma și dimensiunile lor definitive la sfârșitul perioadei școlare (postpubertare) urmând ca sudarea centrilor de osificare primari cu cei secundari să aibă loc mai târziu, între 20-25 de ani. Talia crește în special datorită dezvoltării mai accentuate a trunchiului. Între 16-18 ani crește în medie doar 1-2 cm pe an, față de etapa pubertară, când se înregistrează 4-6 cm pe an.

Deci, creșterea taliei, suprafeței și a greutateii corporale în etapa postpubertară sunt asemănătoare cu celelalte modificări somato-vegetative, creșterea fiind caracterizată în general prin încetinirea treptată a ritmului de creștere și dezvoltare. La sfârșitul perioadei postpubertare modificarea acestor indici este abia sesizabilă de la un an la altul, cu excepția greutateii

corporale, care poate cunoaște variații relativ importante și după această vârstă, corelate mai degrabă cu regimul de viață și cel alimentar, decât cu creșterea și dezvoltarea somato-funcțională a organismului.

Sistemul muscular

La elevii de vârstă postpubertară, musculatura scheletică este în plină dezvoltare, mai ales sub aspectul îngroșării fibrelor care capătă treptat caracteristicile morfologice, funcționale și biochimice ale adulților. Hipertrofia tot mai pronunțată a mușchilor contribuie la rotunjirea formelor diferitelor segmente corporale, mai ales la fete, la care acest proces este însoțit și de o depunere de țesut gras subcutanat. La sfârșitul perioadei postpubertare, musculatura scheletică apare bine dezvoltată din punct de vedere morfologic, însă din punct de vedere funcțional privind forța musculară, rămân mult în urma adulților.

Sistemul nervos și analizatorii

Dintre puținele modificări morfologice de la nivelul sistemului nervos central, notăm creșterea numărului de celule ganglionare din substanța albă a emisferelor cerebrale. Din punct de vedere funcțional, SN al elevilor este caracterizat de un echilibru dinamic mai stabil între excitația și inhibiția corticală, ceea ce favorizează formarea și păstrarea timp mai îndelungat a legăturilor temporare.

În concluzie, SNC¹ și analizatorii în perioada postpubertară se prezintă atât morfologic cât și funcțional, la un nivel apropiat

¹ Sistemul Nervos Central

de cel al adulților. Echilibrul între excitația și inhibiția corticală este mult îmbunătățit, ceea ce favorizează formarea și păstrarea timp îndelungat a legăturilor temporare necesare formării deprinderilor de mișcare. Mobilitatea funcțională crescută a proceselor nervoase fundamentale favorizează dezvoltarea vitezei și a îndemânării, în timp ce plasticitatea corticală ridicată asigură o mare capacitate de imprimare a noilor engrame.

Sfera vegetativă

La nivelul organelor ce aparțin sferei vegetative, în etapa postpubertară, constatăm o tendință spre un echilibru dinamic. Modificările sunt evidente, pe plan fiziologic și biochimic deoarece pe plan morfologic, ele s-au încheiat în mare măsură, în perioada pubertară. Cele mai favorabile și spectaculoase modificări se constată, însă, în dezvoltarea capacității funcționale a marilor aparate și sisteme vegetative, direct interesate în efort, care reușesc către sfârșitul perioadei postpubertare să asigure un suport biologic solid în vederea utilizării eforturilor intense, nu numai în privința dezvoltării vitezei și îndemânării, ci și a rezistenței și forței musculare. Astfel, componenta vegetativă a organismului reușește pentru prima dată în ontogeneză să se ridice la un nivel sensibil egal față de dezvoltarea sferei somatice, marcând prin aceasta creșterea capacității de efort a organismului.

RECOMANDĂRI METODICE

1. Activitatea trebuie coordonată de profesorul de educație fizică, în mod nemijlocit de la începutul perioadei de pregătire și până la sfârșitul ei, dar activitatea nu se oprește niciodată, ea este continuă și uniformă.

2. De o deosebită importanță este acțiunea de selecție a elevilor care posedă aptitudini pentru jocul de handbal și, care, ar putea să facă parte din reprezentativa școlii; ele pot să constituie „echipa a II-a”, de perspectiva, la o unitate școlară care se respectă.

3. Întocmirea programului de pregătire a echipei reprezentative școlare de handbal trebuie să țină cont de următorii factori:

- structura anului școlar, de perioadele de învățământ și de vacante;
- de structura campionatului de handbal inclus în „Olimpiada Națională a Sportului școlar”;
- de perioadele mai „încărcate” ale elevilor, pentru pregătirea unor sarcini strict școlare: lucrări practice, teze, extemporale, etc.
- de problemele fiziologice specifice sexului lor;

3. Planificarea mijloacelor de pregătire trebuie să țină cont de nivelul la care se lucrează și este recomandat să se utilizeze sisteme de acționare conform posibilităților lor fizice, accesibile nivelului lor de pregătire și în concordanță cu un anumit model recunoscut de metodică jocului de handbal.

4. Pentru ridicarea calitativă a nivelului de pregătire se pot organiza competiții. Aceste activități sunt necesare pentru a

„roda” echipa. Competițiile pot fi de „casă” sau inter școli cu caracter de antrenament și verificare, dar și competiții organizate la nivelul claselor mici (a IX-a – a X-a), pentru a avea o viziune cât mai clară asupra potențialului fetelor ce ar putea face parte, în viitor, din reprezentativa școlară.

Bibliografie

1. Badiu, Toma, *Didactica educației fizice*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2001;
2. Badiu, Toma, Mereuta, Claudiu, Talaghir, Laurențiu,- Gabriel, *Metodica educației fizice a tinerei generații*, Editura Mongabit, Galați, 2000;
3. Badiu, Toma, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2001;
4. Badiu, Toma și colectiv, *Strategii didactice de tip algoritmic și euristic folosite în educație fizică școlară*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2003;
5. Bastiurea, Eugen, *Caiet de lucrări practice în handbal*, Galați, 1996 (multiplicare internă);
6. Bastiurea, Eugen, Sârbu, Dumitru, Stan, Zenovia, *Handbal pas cu pas*, Editura Evrica, Brăila, 2001;
7. Bastiurea, Eugen, *Handba*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2002;
8. Bompă, O., Tudor, *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - Periodizarea*, Editura ExPonto, Constantă, 2001;
9. Bota, Ioan, *Handba. Modele de joc și pregătire*, Editura Sport-Turism, București, 1984;
10. Bota, Maria, Bota, Ioan, *Handbal -500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București, 1990;
11. Cătună, G.C., Alupoie, Mihaela, *Handbal –lecții practice*, Editura Fundației România de Măine, București, 2008;

12. Cercel, Paul, *Handbal – Exerciții pentru fazele de joc*, Editura Sport-Turism, București, 1980;
13. Cercel, Paul, *Handbal – Antrenamentul echipelor masculine*, Editura Sport-Turism, București, 1980;
14. Dragnea, Adrian, *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodologie*, vol. I și II, A.N.E.F.S., București, 1993;
15. Dragnea, Adrian, *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București, 1984;
16. Dragnea, Adrian; Bota, Aură, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999;
17. Ghermănescu,-Kunst, Ioan (coordonator), *Teoria și metodică handbalului*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1983;
18. Gogâțlan, Valeriu, *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Editura Stadion, București, 1983;
19. Hostiuc, Nicolae, *Teoria antrenamentului apativ*, Editura Altius Academy, 2001;
20. Pacurar, Alexandru, *Teoria antrenamentului sportiv*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, vol. I, 2000, Vol. II, 2001;
21. Postolache, Nicolae, *Curs – Handbal II*, Editura "România de mâine", București, 2008;
22. Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Bogdan, Mihai, *Educație fizică și sport - învățământ liceal*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2003;
23. Sârbu, Dumitru; Bastiurea, Eugen, *Curs opțional de handbal*, 1997 (multiplicare internă);
24. Siclovan, Ion, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1979;

25. *Programe școlare pentru ciclul inferior al liceului, Clasele a IX-a și a X-a*, M.E.C., C.N.C.,2004;
26. *Programe școlare pentru ciclul superior al liceului, Clasele a IX-a și a X-a*, M.E.C., C.N.C.,2006;
27. *Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică, Învățământ liceal*, M.E.C, București, 2002.

Anexa 1

Date personale

Nr. crt	Numele și prenumele	Data nașterii	Clasa	Postul în echipă
1.	I. I.	16.04.1994	XI	PORTAR
2.	A. L.	15.10.1995	X	PORTAR
3.	D. G.	08.07.1995	X	CENTRU
4.	B. A.	18.12.1994	XI	CENTRU
5.	G. A.	06.09.1994	XI	EX. DR
6.	P.G.	12.03.1994	XI	EX. DR
7.	I. M.	19.08.1995	X	EX. STG
8.	C. A.	10.05.1994	XI	EX.STG
9.	G. D.	10.12.1995	X	PIVOT
10.	M.F.	21.07.1994	XI	PIVOT
11.	B. A.- M.	16.11.1995	X	INTER DR.
12.	N. L.	08.06.1994	XI	INTER DR.
13.	J. I.	23.10.1995	X	INTER STG.
14.	M. N.	04.05.1994	XI	INTER STG.

Anexa 2

Măsurători somatice

Nr. crt	Numele și prenumele	Postul în echipă	Înălțimea	Anvergura	Lungimea palmei	Greutatea	t – 100 g
1.	I. I.	portar	163	165	16,5	58	1,12
2.	A.L.	portar	165	167	17,3	59	1,13
3.	D.G.	centru	161	166	16,2	56	1,17
4.	B.A.	centru	163	165	16,5	63	1,03
5.	G. A.	ex. dr	158	161	16,3	57	1,07
6.	P.G.	ex. dr	160	162	17,5	55	1,12
7.	I.M.	ex. stg	162	165	17,5	64	1,01
8.	C. A.	ex.stg	165	164	16,9	59	1,08
9.	G. D.	pivot	172	170	17,3	64	1,09
10.	M. F.	pivot	167	170	17,8	72	0,97
11.	B.A.- M.	inter dr.	175	176	18,0	68	1,11
12.	N. L.	inter dr.	173	175	17,5	66	1,13
13.	J.I.	inter stg.	174	176	17,5	70	1,08
14.	M.N.	inter stg.	173	176	17,7	69	1,10
indica tori statist ici	Σ		2331	2358	243,50	880	15,2 1
	X		166,5	168,42	17,39	62,85	1,08
	S		±5,80	±5,40	±0,84	±5,60	±0,0 5
	Cv		3,48	3,20	4,83	8,90	4,89

TIPARUL EXECUTAT LA TIPOGRAFIA:



www.zven.ro

zven.print@gmail.com

tel./fax: 0345 401 330

mobil: 0765 464 304

str. Gabriel Popescu, nr. 3, Târgoviște, Dâmbovița

Autoarea declară că prezentul volum îi aparține și că nu încalcă drepturile
intelectuale ale niciunei alte persoane. Drept urmare își asumă întreaga
răspundere, conform legislației în vigoare, atât pentru forma,
cât și pentru conținutul volumului de față.
