

Beatrice ABALAȘEI

Introducere în antrenamentul jocului de

HANDBAL



Beatrice ABALAȘEI

INTRODUCERE ÎN
ANTRENAMENTUL
JOCULUI DE HANDBAL

Lumen

Iași, 2012

Beatrice ABALAȘEI

Introducere în antrenamentul jocului de handbal

Volum publicat în cadrul Programului Lumen Educational.

Editura Lumen Iași, Țepeș Vodă, nr. 2

edituralumen@gmail.com grafica.redactia.lumen@gmail.com

prlumen@gmail.com www.edituralumen.ro

www.librariavirtuala.com

Reproducerea oricărei părți din prezentul volum, prin fotocopiere, scanare, multiplicare neautorizată indiferent de mediul de transmitere este interzisă.

Editura Lumen este acreditată CNCS.

www.edituralumen.ro, www.librariavirtuala.com

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

ABALAȘEI, BEATRICE

**Introducere în antrenamentul jocului de
handbal / Beatrice Abalașei. - Iași : Lumen, 2012**

ISBN 978-973-166-331-9

796.322

Beatrice ABALAȘEI

INTRODUCERE ÎN
ANTRENAMENTUL
JOCULUI DE HANDBAL

Lumen

Iași, 2012

**Pagin 1 sat
goal inten ionat**

Cuprins:

I. Selecția în jocul de handbal	7
1.1. Tipuri de selecție	12
1.2. Indicatori ai selecției	18
1.3. Factorii principali și cerințele selecției în handbal	23
1.4. Criteriile de selecție	26
II. Calitățile motrice specifice jocului de handbal și metodica dezvoltării lor	37
III. Componentele antrenamentului în jocul de handbal...	73
IV. Principiile antrenamentului sportiv cu aplicabilitate în jocul de handbal	115
V. Modelarea în jocul de handbal	131
VI. Planificarea în jocurile sportive	161
VII. Structura lecției de antrenament în jocul de handbal.	183
VIII. Forma sportivă în jocul de handbal	191
IX. Liderul echipei în jocul de handbal	197
BIBLIOGRAFIE.....	207

Pagin 1 sat goal inten ionat

I. Selecția în jocul de handbal

În opinia specialiștilor domeniului educației fizice și sportului, selecția este procesul prin care se depistează, se atrage și se angrenează într-o activitate organizată tinerii care au aptitudini pentru practicarea sportului, în cazul de față, a handbalului.

Selecția la copii, pentru eșaloanele handbalului de performanță, este un factor important în orientarea talentelor în funcție de aptitudinile lor. Organizarea obiectivă a selecției, bazată pe criterii științifice, contribuie în mod hotărâtor la creșterea nivelului practic al handbalului pe plan intern și internațional. Rolul cel mai important în acest proces îl are profesorul de educație fizică care trebuie să desfășoare o activitate intensă observând și cercetând în mod pragmatic și continuu aria de selecție. Practica a demonstrat că pot fi depistate noi elemente cu înclinații deosebite pentru handbal dintre elevii care au depășit gimnaziul, chiar și adolescenți liceeni care pot fi îndrumați spre practicarea handbalului de performanță într-un cadru organizat.

„Selecția științifică responsabilă a copiilor și adolescenților pentru activitatea sportivă de performanță este condiționată de cunoașterea legilor creșterii și dezvoltării corpului, a proceselor și fenomenelor care stau la baza evoluției fizice și psihice a viitorilor performeri. În același timp, selecția trebuie înțeleasă și conceptual ea fiind o activitate sistematică a antrenorilor desfășurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport.” (I. Șiclovan)

Din sublinierile făcute se desprinde clar ideea că selecția nu este o operație unică, un concurs ce stabilește ierarhii permanente, ci un proces evolutiv, legat de creșterea și dezvoltarea somato-funcțională, psihică și motrică a copilului și adolescentului. În acest sens, selecția nu este și nu trebuie privită doar ca o activitate singulară, unică de restul procesului de pregătire, ci ca un sistem cu un grad ridicat de complexitate și cu multiple funcții de interdependență între laturile acesteia. Practic

selecția are la bază un proces continuu care se desfășoară pe o perioadă lungă de timp, perioadă variabilă în funcție de caracteristicile fiecărei ramuri de sport, ce poate depăși uneori 10 ani.

Handbalul face parte din grupa jocurilor sportive (dominantă este calitatea motrică viteza, cu toate formele ei de manifestare și combinația calităților motrice viteză - forță) care formează sportivul în ani de muncă, selecția având un interval de 7 -8 ani, completând că ea nu se finalizează după acest interval. Pentru susținerea acestei afirmații este necesar a se arăta că vârsta propice selecției pentru handbal este de 10 - 11 ani, vârsta la care aptitudinile cerute de specificul jocului apar conturate în comportamentul psiho-motric al copiilor. Fiecare sport are o perioadă de timp mare pentru desăvârșirea comportamentului psiho-motric al individului inclus în performanță, mai tarziu, iar în handbal, procesul de selecție trebuie etapizat. Prin etapizarea lui se urmărește o delimitare a conținutului pregătirii care să creeze premisele unei munci cu maximum de randament și eficiență cunoscând posibilitățile obiective de învățare, formare, dezvoltare și perfecționare a tuturor parametrilor fizici, psihici, tehnici, tactici, funcționali.

În opinia lui Ghermănescu K. (1983: 232), selecția se desfășoară bidimensional la toate eșaloanele de vîrstă, concretizîndu-se în selecția orizontală și în cea verticală. Primul tip de selecție este evident la nivelul începătorilor (are caracter permanent), iar cea de-a doua, pe verticală, o regăsim periodic în promovarea talentelor la eșaloanele superioare.

Drumul către marea performanță are de străbătut două perioade distincte de instruire:

1. Pregătirea de bază, care constă în dezvoltarea calităților fizice generale și specifice, precum și învățarea și consolidarea elementelor necesare obținerii performanțelor.

Introducere în antrenamentul jocului de handbal

2. Creșterea continuă a performanțelor și menținerea capacității optime de lucru pe o perioadă de timp cât mai îndelungată (intensitate crescută).

Calitățile de voință, perseverență, bagajul motric sunt utile în escaladarea volumului muncii și calității acesteia, de-a lungul procesului de pregătire, în realizarea înaltei performanțe, dar pe fondul lipsei de talent, oricât de mult și de bine s-ar munci, nu se pot obține rezultate superioare. Pe de altă parte, nu putem afirma că talentul poate suplini munca. Numai un talent autentic supus unei munci de pregătire continuă și de cea mai bună calitate poate deveni un mare performer.

În consecință, este necesar ca profesorul, antrenorul să desfășoare o muncă intensă de căutare și depistare a copiilor cu reale aptitudini pentru handbal.

Încă de la primele antrenamente desfășurate cu copiii, profesorul, antrenorul, trebuie să dezvolte un comportament motivat, perseverent, care să angreneze copiii în munca fizică specifică handbalului. Măiestria pedagogică a antrenorilor în stimularea interesului copiilor pentru muncă este primordială în evoluția pozitivă a rezultatelor individuale, centrată pe performanțe, clasamente, ierarhii. De altfel, copiii cu aptitudini pentru sportul de performanță sunt receptivi la informațiile de specialitate, îndeplinind sarcinile specifice din antrenament cu ușurință.

Pe lângă toate acestea, bagajul mare de deprinderi și priceperi motrice, vor asigura baza pregătirii tehnice la orice nivel. Educatorul (antrenorul) va folosi mijloace variate, repetate în condiții specifice, în concordanță cu vârsta copiilor:

- a. jocuri dinamice,
- b. exerciții și jocuri pentru dezvoltarea capacității de a alerga, sări, arunca, de a depăși adversarul,
- c. pentru educarea echilibrului,
- d. pentru educarea creativității, a descoperirii soluțiilor de rezolvare imediată a sarcinilor inedite,

- e. mijloace pentru educarea atenției distributive,
- f. exerciții și jocuri din gimnastica de bază.

Munca educativă pe care profesorul trebuie să o desfășoare cu tinerii handbaliști are un caracter determinant în obținerea mării performanțe. Această activitate pedagogică face parte din procesul de antrenare, obținând valențe catalizatoare în ascensiunea handbaliștilor spre culmile măiestriei. Elevii selecționați trebuie să înțeleagă conceptul de grup, echipă, de sincronizare a eforturilor pentru obținerea rezultatelor bune; ei trebuie să conștientizeze sensul responsabilității acțiunilor personale ca activități subordonate intereselor de grup.

Tânărul handbalist va fi dirijat spre acceptarea conștientă a respectării unui regim de viață care să-i permită realizarea celor două obiective majore:

- obținerea unei calificări profesionale;
- aprofundarea specializării în handbal până la atingerea mării performanțe.

Formele, metodele și mijloacele de intervenție educațională trebuie folosite cu mult simț de răspundere și adecvat particularităților individuale în scopul formării și dezvoltării personalității tânărului.

Personalitatea jucătorului de handbal este factorul de bază care-i dezvoltă valoarea performanței. În acest sens, este deosebit de importantă acționarea pe trei componente:

- afectivă,
- comportamentală,
- socială,

componente ce vor orienta procesul educativ, vor desăvârși personalitatea sportivului și-l vor pregăti pentru trăirile specifice sportului (victorie, eșec, respect, fairplay). Încă de la începutul pregătirii copilul trebuie considerat subiect al instruirii nu numai obiect al acesteia. El nu trebuie tutelat de antrenor, nu trebuie dresat, ci dirijat spre conștientizarea sensului și scopului

Introducere în antrenamentul jocului de handbal

pregătirii spre o participare activă și conștientă în procesul instructiv-educativ, spre trecerea fiecărei informații prin filtrul rațiunii, ca mai apoi să o execute.

Teodorescu S. (2006: 57) spune că juniorii copii și juniorii adolescenți, prezintă aceleași caracteristici de adaptare cu adulții, în cadrul antrenamentului de rezistență, antrenament care favorizează marea performanță, prin influențarea sănătății generale cu reflectare în sistemul imunologic și a capacității de adaptare structurală și funcțională a organelor și sistemelor. De aceea, este important să abordăm această componentă a antrenamentului, însă, limitându-ne:

- copii nu vor fi antrenați peste limitele lor maxime de efort fizic și psihic,
- nu se vor mobiliza devreme (din punct de vedere cronologic) resurse performanțiale de care vom avea nevoie mai târziu,
- antrenamentul strict de rezistență va opri activitatea hormonală de creștere și dezvoltare,
- antrenamentul copiilor va fi orientat spre dezvoltarea rezistenței generale și nu pe rezistența specifică (metoda eforturilor continue, antrenamentul cu intervale de scurtă durată, alactacide).

Procesul instructiv-educativ desfășurat cu copiii și juniorii asigură instruirea sportivă de specialitate a acestora, dar în același timp contribuie la formarea și dezvoltarea unor calități psihice și morale, prin dezvoltarea spiritului de fairplay și a celui de perseverență cu valoare aplicativă în activitatea lor socială, în ipostaza de adult. Prin procesul de antrenament, proces instructiv, se vor forma aptitudini și atitudini ce urmăresc potențialul de excepție. Antrenorii copiilor și juniorilor trebuie să se implice responsabil în munca de formare a sportivilor, viitori campioni, pentru că, în general, comportamentul de pe teren se răsfânge în

cel social, iar cel social, se poate regăsi în comportamentul de pe terenul de joc.

Caracteristicile personale, educația, influențele sociale ale grupului la care tânărul sportiv se afiliază (poate să fie un grup diferit decât echipa de handbal), influențează evoluția personală și profesională a handbalistului, de aceea, antrenorul are sarcina de a menține un raport deschis cu profesorii din școală, cu educatorii și cu părinții elevului, comunicare prin care se poate stabili o relație ce va influența sfera educațională a ucenicului, va cizela personalitatea copilului, rezultat care să corespundă cerințelor societății în continuă schimbare. Un bun elev va fi, evident, și un bun sportiv care va avea rezultate la nivelul performanțelor pe care le obține în handbal.

1.1. Tipuri de selecție

A. Selecția primară (inițială)

Selecția inițială sau primară este concretizată în activitatea de constituire a grupelor, de depistare a copiilor cu aptitudini pentru handbal, specifică celor care au vârsta de 9 - 11 ani. Evident, 9-11 ani reprezintă vârsta optimă, dar, nu se exclude posibilitatea de a selecționa copiii (fete) de 8 ani sau (băieți) de 10 ani, deoarece se poate orienta pregătirea spre modelul vârstei apropiate, astfel încât, însușirea tehnicii specifice jucătorului de handbal să se realizeze în funcție de parametrii conturați.

Elementele caracteristice acestei etape sunt evidente prin: strategiile antrenorului, elementele care opresc sau deformează reușita acțiunii și de acțiunile organizate să prevină influența elementelor de stopare a formării priceperilor și deprinderilor specifice jocului de handbal.

În ceea ce privește metodele utilizate de antrenori pentru a depista copii cu talent, acestea sunt multiple și diferă foarte mult, dar pot fi sistematizate în acest mod:

Introducere în antrenamentul jocului de handbal

1. observația pedagogică la orele de educație fizică este utilă în etapa de identificare a talentelor;
2. înregistrarea evoluției copiilor în activitatea competițională școlară;
3. organizarea jocurilor și competițiilor în mediul informal, în care spiritul combativ este vizibil la fiecare component participant la competiție;
4. organizarea jocurilor speciale, cu caracter de selecție;
5. discuții cu profesorii din școli și cu părinții copiilor.

Elementele care pot produce involuție pe plan psihomotric în educarea fizică a unui copil, dotat cu calități corespunzătoare sporturilor de echipă, au valoare obiectivă dar și subiectivă și duc la întârzierea selecției.

Elemente cu caracter limitativ:

- a) opoziția părinților pentru selecționarea copiilor în activitatea sportivă și integrarea lor într-un program strict de pregătire, constituie unul din principalele elemente inhibitorii în formarea unui viitor handbalist de performanță. Chiar dacă s-a modificat percepția despre practicarea activităților fizice, despre sportul de performanță, programul organizat, orele petrecute pe terenul de handbal în detrimentul studiului disciplinelor din orarul școlar (excepție făcând educația fizică), există premise care determină părinții să-și orienteze copiii spre disciplinele care implică mai puțin efort fizic. Cu atât mai mult această opoziție se simte în handbal spre deosebire de alte ramuri sportive, ca: înotul, tenisul, fotbalul și mai nou gimnastica.
- b) insuficienta stăpânire a elementelor de bază și teama de a nu da greș în efectuarea deprinderilor specifice.
- c) condițiile grele de antrenament.

d) deficiențele cadrelor de specialitate (lipsa de tact pedagogic, superficialitate în muncă).

Rezultatele pozitive, în ceea ce privește selecția și orientarea spre marea performanță, vor apare după aplicarea rațională a unor măsuri timpurii:

- consilierea părinților și prezentarea obiectivă a efectelor practicării unui sport de performanță, pot convinge factorii implicați în organizarea timpului copiilor și îi vor orienta spre practicarea handbalului;
- sublinierea unor perspective atrăgătoare, mobilizatoare: educarea trăsăturilor de caracter, clasamente naționale și internaționale;
- participarea sportivilor (handbaliștilor) valoroși la activitatea de selecție pentru un nivel superior (echipe reprezentative: ale orașului, ale țării);
- organizarea exemplară a acțiunii de selecție.

În această etapă a selecției, criteriul sanogenezelor este eliminatoriu, urmărindu-se dezvoltarea fizică și psihică a copilului, amprenta genetică ce poate stagna evoluția în marea performanță, factorii socio-economici și cei organizatorici.

B. Selecția secundară (pubertară)

Această etapă constituie acțiunea de formare a echipei reprezentative de juniori, junioare III și coincide cu apariția primelor semne ale pubertății, perioadă care produce modificări prin creșterea accelerată a oaselor și mușchilor, prin modificările hormonale și intensificarea metabolismului, toate impunând antrenarea capacităților condiționale (Teodorescu, S. 2006: 63).

Astfel, se recomandă:

1. antrenamente orientate pe dezvoltarea capacităților condiționale,
2. dezvoltarea capacităților ce influențează perfecționarea tehnicii,

Introducere în antrenamentul jocului de handbal

3. consolidarea deprinderilor tehnico-tactice,
4. educarea vitezei, a forței în regim de viteză, și a tehnicii,
5. conturarea factorilor care obligă traseul ascendent în performanță.

După inițierea în handbal urmează încadrarea în activitatea organizată a unei grupe cu componența relativ stabilă, selecționându-se indici ce vor trimite spre „modelul biologic al performerului”. Astfel, după stadiul de 2-3 ani de pregătire specializată prin „școala mingii”, la vârsta de 13-14 ani, copiii care au demonstrat că au acumulat deprinderi specifice jocului de handbal, care au înregistrat progrese remarcabile în procesul de instruire, urmează să formeze grupe pregătitoare pentru marea performanță. Acesta este și momentul când se trece la etapa a doua a primei perioade la nivelul avansaților, unde caracterul pregătirii, al acumulărilor, este stabil.

Dezvoltarea fizică armonioasă, capacitatea de efort considerabilă, motivația și factorii volitivi pot concretiza acțiunea de formare a reprezentativei de juniori și junioare II când din două grupe de nivel III, se formează o grupă la vârsta de 15-16 ani care va avea la bază 4-5 ani de instruire în handbal, și din această echipă, vor exista 3, 4 jucători foarte valoroși care vor continua handbalul de performanță. Această etapă este importantă mai ales prin aspectele legate de conținutul pregătirii care nu vor forța performanța ci vor educa latura competitivă a sportivului, îl vor introduce în tehnica și tactica handbalului. De asemenea, importanța acestei etape derivă și din faptul că la terminarea ei va fi realizată selecția finală (impropriu spus „selecție finală” pentru că selecția este un proces continuu), formarea echipei reprezentative de juniori I, care deja vor fi integrați în activitatea competițională de performanță și mare performanță.

Continuarea acestui volum o puteți lectura achiziționând volumul de pe

www.editalumen.ro

www.lumenpublishing.com

sau din librăriile noastre partenere.

ISBN 978-166-331-2



Conținutul acestui volum nu
reprezintă în mod necesar
punctul de vedere al Editurii
Lumen sau al finanțatorilor

Publicat cu finanțarea:

EDITURA
LUMEN
in elita editurilor romanesti