

Florin CAZAN

Florin CAZAN

**METODICA JOCURILOR SPORTIVE-
HANDBAL
METODICA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR MOTRICE**



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2018**

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Antoanela OLTEAN

Conf.univ.dr. George-Cosmin MUȘAT

Copyright © 2018 Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CAZAN, FLORIN

Metodica jocurilor sportive : handbal / Florin Cazan. - Craiova :
Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1436-9

796.322

© 2018 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Capitolul I

CALITĂȚI MOTRICE - PREZENTARE GENERALĂ

În literatura de specialitate sunt prezentate numeroase puncte de vedere în legătură cu denumirea acestei componente a procesului instructiv educativ. Astfel, Dragnea A. (1996)¹, Cârstea Gh., (1993, 1999, 2000)², o denumesc „*calitate motrică*”; Demeter A. (1981)³ – „*calitate fizică*”; Manno R. (1992)⁴, Tudor V. (1999)⁵ „*capacitate motrică*”; Rață G., Rață B.C., (2006)⁶, Mârza D.D. (2006)⁷ – „*aptitudine motrică*”; în timp ce T.O. Bompa (2001)⁸, o numește „*calitate biomotrică*”.

În terminologia Educației fizice și sportului (1974)⁹, termenul de „calitate motrică” este definit ca fiind: „*Aptitudinea individului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate*”.

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului uman. Ele se dezvoltă pe parcursul vieții (până la o anumită vârstă) dar se pot și „educa” (o influențare, „accelerare” a dezvoltării) printr-un proces special de instruire.

Cârstea Gh., (1997)¹⁰, împarte calitățile motrice în două categorii:

1. De bază: viteză, îndemânarea, rezistența și forța (V.Î.R.F.). Unii autori, pe lângă acestea, mai adaugă mobilitatea și suplețea.

¹ Dragnea A., (1996) - *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.

² Cârstea, G., (2000) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului pentru examenele de definitivat și gradul didactic II*, Edit. AN-DA., București.

³ Demeter A., (1980) - *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Ed. Sport - Turism, București.

⁴ Manno R., (1992) - *Les bases de l'entraînement sportif*, Revue EPS.

⁵ Tudor V., (1999) - *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Ed. RAI, București.

⁶ Rață, G., Rață, B.C., (2006) – *Aptitudinile în activitatea motrică*, Ed. EduSoft, Bacău.

⁷ Mârza, D. D., (2006) - *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ed. PIM, Iași.

⁸ Bompa, T., (2001), *Dezvoltarea calităților biomotrice – periodizarea*, Ed. Ex Ponto, Constanța, p. 2.

⁹ Nicu, A.-coord, et al., (1974) – *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, p. 149.

¹⁰ Cârstea, G., (1997) - *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. ANEFS, București, p. 79.

2. Specifice: cele implicate în practicarea unor ramuri de sport sau în exercitarea unor profesii, meserii. Ele rezultă din combinația între două sau mai multe calități motrice de bază. (de exemplu: „detenta” este viteză + forță).

Calitățile motrice se dezvoltă și „educă” în funcție de vârstă și sunt în strânsă interdependență cu deprinderile și/sau priceperile motrice, interdependență care trebuie să fie corect înțeleasă - însușirea deprinderilor și/sau priceperilor motrice necesită un anumit nivel al calităților motrice și influențează acest nivel (prin exersarea realizată în scopul învățării, consolidării sau perfecționării deprinderilor și/sau priceperilor motrice). La rândul său, orice acționare pentru dezvoltarea calităților motrice, realizată prin deprinderi și/sau priceperi motrice, influențează consolidarea acestor deprinderi și/sau priceperi motrice (G. Balint, 2007)¹¹.

Acționarea specială asupra educării unei calități motrice implică și efecte indirecte asupra celorlalte calități motrice. Există pentru fiecare calitate motrică de bază, un element caracteristic, ca predominantă:

- pentru viteză - repeziciunea
- pentru îndemânare - gradul de complexitate
- pentru rezistență - durata
- pentru forță - încărcătura

Viteza, îndemânarea, rezistența și forța sunt cele patru calități motrice de bază, care în practică nu pot fi separate, fiind permanent într-o strânsă interdependență și corelație (G. Balint, 2007)¹².

1.1. Viteza

Considerații generale: „Viteza (în accepțiunea cea mai largă) se referă în principal la iuțeala sau rapiditatea efectuării mișcării sau actului motric în unitatea de timp.” (A. Dragnea, 1996)¹³.

Viteza este capacitatea organismului uman de a executa acte sau acțiuni motrice, cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt, cu rapiditate maximă în funcție de condițiile existente. Ea face parte din calitățile stabile ale individului depinzând în mare

¹¹ Balint G., (2007) - *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*, Ed. Pim, Iasi, p. 21.

¹² *Operă citată*, p. 22.

¹³ Dragnea, A., (1996) - *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.

măsură de zestrea ereditară, și trebuie considerată calitatea motrică cu cea mai largă prezență în realizarea acțiunilor de mișcare, diferitele sale forme de manifestare prezentând interes pentru toate ramurile sportive.

Din punct de vedere cinematic, viteza este o dimensiune a relațiilor spațio-temporale ($v=s/t$). Orice mișcare se desfășoară într-un spațiu și timp determinate, inclusiv mișcările umane (T. Ardelean, 1982)¹⁴.

După cum este cunoscut, viteza are capacitatea motrică cu cel mai mare grad de determinare genetică, deci antrenabilitatea ei este destul de scăzută. Filin (1979), citat de T. Virgil (1999)¹⁵ afirmă că prin antrenament viteza se poate îmbunătăți doar cu 20%.

Factorii care condiționează viteza: Factorii care condiționează viteza sunt numeroși și variați. Aceștia sunt de natură genetică (biologică, psihologică - zestrea ereditară) și pedagogică.

În privința factorilor biologici deosebim două categorii: unii aparțin de sistemul nervos și alții sunt proprii mușchilor (anatomic și funcționali). Dintre aceștia cei mai importanți sunt:

- a. mobilitatea proceselor nervoase corticale fundamentale, viteza alternării proceselor de excitație cu cele de inhibiție (precum și intensitatea acestora);
- b. timpul de latență sau de reacție care, la rândul său, depinde de calitatea nervului, a mușchiului și a sinapsei;
- c. viteza de conducere a influxului nervos (aferent și eferent) prin rețeaua nervoasă;
- d. viteza de contracție a mușchiului în urma excitației nervoase;
- e. forța mușchiului care intră în contracție;
- f. capacitatea de coordonare a grupelor musculare;
- g. lungimea segmentelor implicate în activitate, mobilitatea și elasticitatea musculară;
- h. tipul fibrei din care este alcătuit mușchiul, fibre albe F.T. (Fast-Twitch glicolitic fibers — fibre rapide) sau fibre roșii ST(Slow-Twitch oxidative fibers — fibre lente);

¹⁴ Ardelean, T., (1982) - *Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism*, Ed. Stadion, București.

¹⁵ Tudor V., (1999) - *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Ed. RAI, București.

- i. bogăția de compuși macroenergetici din fibra musculară (CP și ATP)
- j. nivelul de dezvoltare al celorlalte calități motrice (G. Cârstea, 1997)¹⁶

Formele de manifestare ale vitezei

1. Viteza de reacție: Se măsoară prin durata timpului care se scurge de la producerea excitației până la efectuarea mișcării. Reprezintă viteza de reacție în fața unor acțiuni sau mișcări neașteptate ale balonului, ale adversarului sau coechipierului. Este dependentă de cele cinci elemente componente:

- a) transmiterea pe cale aferentă;
- b) apariția excitației în receptor;
- c) analiza semnalului – care durează cel mai mult;
- d) transmiterea pe calea eferentă;
- e) excitarea mușchilor.

Reacțiile sunt simple sau complexe.

2) Viteza de execuție, este dată de timpul consumat de la începerea efectuării unui act sau a unei acțiuni motrice până la terminarea acestora. Ea se referă în special la mișcările „singulare”, „separate”. Este o calitate care permite jucătorului să rezolve favorabil situații de joc prin executarea rapidă a unui procedeu sau complex de procedee tehnice.

3) Viteza de repetiție, este de fapt o variantă a vitezei de execuție și se referă la efectuarea aceleași mișcări într-o unitate sau interval de timp prestabilite. Ea vizează frecvența repetării unei mișcări într-o unitate de timp. Practica sportivă a demonstrat că îmbunătățirea coordonării și perfecționarea tehnicii execuției, conduc la creșterea simțitoare a frecvenței mișcărilor.

4) Viteza de deplasare, care este tot o variantă a vitezei de execuție (când este vorba de parcurgerea, prin alergare sau alte modalități, a unui spațiu prestabilit), sau a vitezei de repetiție (când se pune problema cât spațiu, ce

¹⁶ Cârstea, G., (1997) - *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. ANEFS, București, p. 87-88.

distanță se parcurge într-o unitate de timp prestabilită, deci care este frecvența mișcărilor care deplasează corpul individului în spațiu). Această formă de viteză se întâlnește în ramurile sau probele sportive ciclice.

5) Viteza în regimul altor calități motrice: viteza în regim de forță (numită și detentă); viteza în regim de rezistență; viteza în regim de îndemânare. Viteza este o calitate motrică de bază, care depinde și de tipul de sistem nervos al omului și din această cauză se dezvoltă mai greu decât celelalte calități.

6) Viteza de decizie: Se alege din mai multe posibilități, acțiunea cea mai eficientă în intervalul de timp cel mai scurt.

7) Viteza de anticipare: Se intuiesc, pe baza experienței și a situației corespunzătoare, acțiunile adversarului sau ale coechipierului, sau modul de desfășurare a acțiunilor de joc.

Evoluția diferitelor forme de manifestare a vitezei în cursul perioadelor de creștere se prezintă astfel:

- viteza de reacție – înregistrează valorile cele mai bune în jurul vârstei de 20 ani;
- frecvența maximă a mișcărilor urmează evoluția tipică a capacităților coordonative în sensul creșterii începând de la 6-7 ani până la 16-18 ani;
- viteza de deplasare – valorile cele mai bune ajung în jurul vârstei de 16-17 ani la fete și 20-22 ani la băieții neantrenați.

1.2. Rezistența

În literatura de specialitate întâlnim mai multe modalități de definire a rezistenței, însă deosebirile nu vizează atât conținutul, cât mai ales, terminologia folosită. În sprijinul acestei afirmații prezentăm câteva definiții: A. Demeter, 1980¹⁷, consideră că rezistența este „*capacitatea organismului uman de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului,*

¹⁷ Demeter, A., (1980) - *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, București.

învingerii oboselii și a unei restabiliri rapide.”; - A. Nicu, 1993¹⁸ o definește ca fiind "*capacitatea organismului de a efectua lucru mecanic de o anumită intensitate, un timp mai îndelungat, fără scăderea eficienței activității depuse, în condițiile reprimării stării de oboseală*", G. Cârstea, 1997¹⁹, menționează că rezistența "*este capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă*".

După cum rezultă din cele prezentate mai sus, principalul factor limitativ al manifestării rezistenței este oboseala.

Rezistența este condiționată de o serie de factori, printre cei mai importanți numărându-se:

1. Structura fibrei musculare și participarea acesteia la compoziția mușchiului;
2. Posibilitățile aparatului respirator, cardiovascular și a celorlalte funcții ale organismului;
3. Nivelul de dezvoltare a unor calități de voință (dârzenie, perseverență, abnegație);
4. Nivelul la care se realizează coordonarea activității aparatului locomotor, cu a funcțiilor vegetative (și a mușchilor agoniști și antagoniști);
5. Alternanța în contracție a fibrelor musculare;
6. Intensificarea secreției unor hormoni. (G. Cârstea, 1997)²⁰

Rezistența se manifestă sub diferite forme:

1) *După ponderea participării grupelor musculare și ale marilor funcții și organe avem:*

- a) Rezistența generală, care este capacitatea organismului uman de a efectua timp îndelungat acte și acțiuni motrice, cu eficiență și fără apariția oboselii, care angrenează principalele grupe musculare și solicită mult sistemul nervos central, sistemul cardiovascular și cel respirator.
- b) Rezistența specifică, capacitatea organismului uman de a depune eforturi, cu eficiență și rară apariție a oboselii, pe care le implică probele sau ramurile sportive. Acest tip de rezistență poate fi de două feluri:

¹⁸ Nicu, A., (1993) – *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București.

¹⁹ Cârstea, G., (1997), *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. ANEFS, București, p. 94.

²⁰ *Operă citată.*

b.1) Rezistența regională când în efort se angrenează între 1/3 și 2/3 din grupele musculare ale organismului executantului.

b.2) Rezistența locală când în efort se angrenează mai puțin de 1/3 din musculatura corpului (P. Cercel, 1980)²¹ (Weineck spune că până la 1/6-1/7 din musculatura corpului).

2) *După criteriul surselor energetice, intensitatea și durata efortului avem:*

a) Rezistență anaerobă specifică eforturilor cuprinse între 45 secunde și 2 minute.

b) Rezistență: aerobă, specifică eforturilor ce depășesc 8 minute.

c) Rezistență mixtă, specifică eforturilor cuprinse între 2 și 8 minute.

3) *După natura efortului avem:*

a) Rezistență în efort cu intensitate constantă.

b) Rezistență în efort cu intensitate variabilă. (P. Cercel, 1980)²²

4) *După modul de combinare cu alte calități motrice avem:*

a) Rezistență în regim de forță - vorbim despre rezistență în regim de forță atunci când se lucrează cu încărcături mai mici de 50 % din posibilitatea maximă a subiectului. Factorul de rezistență este cel care influențează în cel mai înalt grad volumul total de lucru posibil. (I. Bota, M. Bota, 1987)²³

b) Rezistență în regim de viteză - practic este o probă de viteză, ce nu se poate lipsi de o anumită componentă de rezistență, deoarece se consideră că organismul e capabil să mențină o viteză maximă doar pe o distanță de 30 - 50 m, după care trebuie să intervină un anumit tip de rezistență. (P. Cercel, 1983)²⁴

c) Rezistență în regim de îndemânare - o calitate motrică combinată de care trebuie să ținem seama în practica sportivă.

Ca o formă de manifestare a rezistenței, rezistența specifică este cea mai importantă calitate motrică în jocul de handbal, deoarece aceasta creează premisa desfășurării acțiunilor de atac și apărare pe toată durata meciului, într-

²¹ Cercel, P., (1980), *Exerciții pentru fazele de joc*, Ed. Sport – Turism, București.

²² *Operă citată.*

²³ Bota, I., Bota, M., (1987), *Handbal. Pregătirea și formarea echipelor de performanță*, Ed. Sport – Turism, București.

²⁴ Cercel, P., (1983), *Handbalul. Antrenamentul echipelor masculine*, Ed. Sport – Turism, București.

un tempo ridicat și cu un randament constant. (I. Bota, M. Bota, 1987)²⁵ De această calitate depind atât eficiența proceselor de antrenament, cât și evoluția în competiție. (P. Cercel, 1983)²⁶

1.3. Îndemânarea

Îndemânarea este o calitate motrică complexă, cu multe aspecte încă insuficient studiate. Având multiple interferențe cu celelalte calități, cu deprinderile și priceperile motrice, unii specialiști îi contestă existența. Pentru aceste motive, conținutul îndemânării, mecanismele perfecționării ei nu au fost complet elucidate, fapt reflectat în imprecizia definiției ei, în multitudinea termenilor utilizați: abilitate, iscusință, coordonare etc. Majoritatea specialiștilor din țara noastră: E. Firea (1984)²⁷, G. Cârstea (1997, 2000)²⁸, A. Dragnea (1996)²⁹, denumesc această componentă a capacității motrice: **îndemânare**. Astfel, A. Dragnea, definește îndemânarea ca fiind: “*[...]o formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situațiile variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază și aplicative.*”

A. Dragnea, A. Bota, (1999)³⁰, folosesc termenul de **capacități coordinative**, definindu-le ca: „*un complex de calități preponderent psihomotric care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent.*”.

Alți autori apreciază îndemânarea ca și „capacitatea organismului uman de a restructura și adapta fondul motric disponibil în condiții variate”, fiind asimilată cu „**priceperea motrică complexă**”. În unele publicații de specialitate este desemnată și prin alți termeni: „**abilitate**”, „**iscusință**”, „**coordonare a mișcărilor**”, „**coordonare musculară**”, etc.

²⁵ Bota, I., Bota, M., (1987), *Etapizarea procesului de selecție și pregătire în handbal*, Ed. Educație Fizică și Sport, 3, 1987; 10 – 15.

²⁶ *Operă citată.*

²⁷ Firea, E., (1984), *Metodica educației fizice și sportului*. - Editura I.E.F.S., București, p. 243.

²⁸ Cârstea, G., (1997), *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. ANEFS, București, p. 89.

²⁹ Dragnea A., (1996), *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.

³⁰ Dragnea A., Bota A., (1999) – *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.