

Gidu Diana Victoria

Gidu Diana Victoria

PREGĂTIREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE



**Editura Universitaria
Craiova, 2017**

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Ene-Voiculescu Carmen - Universitatea "Ovidius" Constanța

Prof. univ. dr. habil. Ene-Voiculescu Virgil - Academia Navală "Mircea cel Bătrân" - Constanța

Copyright © 2017 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**GIDU, DIANA VICTORIA****Pregătirea echipelor reprezentative școlare / Diana Victoria Gidu. -**

Craiova: Universitaria, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1342-3

Cuvânt înainte

Lucrarea de față se adresează studenților de la facultățile de profil, dar și cadrelor didactice deja angrenate în procesul instructiv-educativ.

Cartea se dorește a fi o trecere în revistă a celor mai importante repere de natură teoretico-practică a celor cinci sporturi de echipă practicate în cadrul școlilor și la nivelul cărora există competiții interșcolare – handbal, volei, fotbal, baschet și rugby-tag.

Accentul este pus pe descrierea modelului de joc și a criteriilor de selecție ale fiecărui joc sportiv trecut în revistă, așa cum sunt prezentate în viziunea federațiilor naționale și a specialiștilor din domeniu.

La finalul fiecărui capitol sunt prezentate și o serie de exerciții practice, care consider ca vor veni în sprijinul studenților, oferindu-le o viziune asupra modului de abordare a pregătirii sportivilor din echipele reprezentative școlare.

Lucrarea reprezintă un material metodic pus la dispoziția celor interesați, material care poate să fie prelucrat și adaptat condițiilor existente în fiecare școală din țara noastră.

Autoarea

INTRODUCERE

Locul jocurilor sportive în cadrul programelor de educație fizică este deplin justificat de contribuția importantă pe care acestea și-o aduc la dezvoltarea morfologică, funcțională și motrică a copiilor. În același timp ele susțin procesul de formare a personalității elevilor, prin influența asupra sferei cognitive, afective și sociale.

În definiția noțiunii de joc sportiv trebuie să luăm în considerare trei elemente: activitatea jucătorului; ideea de joc; regulamentul de concurs. Jocul înlesnește declanșarea unor realități psihosociale dintre două sau mai multe persoane nevoite să colaboreze pentru îndeplinirea unui anumit scop: alternanța dintre efort și perioadele de întrerupere (pauze) este determinată de principiile și regulile jocului, care la rândul lor permit sportivilor să-și păstreze libertatea de acțiune, în sensul că aceștia decid singuri modalitatea de acțiune prin interpretarea și exploatarea corectă a regulilor de joc (inclusiv a principiilor) în vederea sporirii eficienței acțiunilor. D. Colibaba-Evuleț și I. Bota (1999)¹ afirmă că *“este nevoie de existența unui obiect de joc (minge, puc, balon oval, bile), care impune caracterul de întrecere complex (individual mai ales colectiv); desfășurat cu reguli de joc unitare și mai ales obligatorii, preluate după regulamentul intrenațional; sub supravegherea arbitrilor (oficial neutru); cu o delimitare a duratei de joc (timp, prelungiri); trebuie precizate criteriile de apreciere (puncte, goluri, transformări etc.). Se impune standardizarea inventarului de joc, a aparaturii tehnice și a dimensiunilor terenului, unde există tehnică și tactică specifică pentru fiecare joc în parte; într-un sistem competițional bine determinat, ce conferă frumusețea spectacolului sportiv; datorită structurii motrice particulare pentru fiecare joc în parte, care provoacă solicitări fizice și psihice diferențiate”*.

¹ Colibaba-Evuleț, D., Bota I., (1998), Jocuri Sportive - teorie și metodică, Editura Aldin, București.

Mijloc al educației fizice, jocul sportiv urmărește să perfecționeze deprinderile motrice, să dezvolte calitățile motrice, să contribuie la educarea psihomotrică, prin formarea sensibilității motrice, a simțului mingii și echilibrului, a orientării în spațiu (Torje, D.C., 2005)². Cu alte cuvinte, prin varietatea procedurilor tehnico-tactice pe care le conțin, jocurile sportive pot contribui la formarea și consolidarea unui volum mare de deprinderi și priceperi motrice și la dezvoltarea calităților motrice și psihomotrice.

T. Badiu și colab.(1995)³ au explicat jocul ca un proces de asimilare care necesită o dublă funcție: pe de o parte, în timpul jocului are loc o asimilare de impresii și reacții, ceea ce duce la dezvoltarea prin funcționalitate, iar pe de altă parte, asimilarea presupune antrenări și organizări de natură mentală.

Înșușirea procedurilor tehnice și tactice de bază, are în vedere următoarele aspecte în concepția autorilor A. Dragnea (2006)⁴; D. Colibaba-Evuleț, I. Bota (1998)⁵:

- posibilitatea folosirii acestora ca exerciții pentru realizarea altor obiective ale educației fizice școlare;
- posibilitatea practicării integrale a jocurilor sportive respective, conform prevederilor regulamentului, în cadrul lecțiilor, excursii, tabere etc.;
- posibilitatea de a observa și selecționa elevii care prezintă calități și interes deosebit pentru jocul sportiv respectiv.

Eficiența folosirii jocurilor în lecția de educație fizică este dată de o serie de aspecte: jocurile sportive reprezintă pentru copii activitatea globală cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică

² Torje, D.C., 2005, Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I., Editura Ministerului Administrației și Internelor, București, p 77-78.

³ Badiu, T., Badiu, G., Carastoian, L., (1995), Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV, Editura Alma, Galați.

⁴ Dragnea, A., et al., (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. Fest, București.

⁵ Colibaba-Evuleț, D., Bota I., (1998), Jocuri Sportive - teorie și metodică, Editura Aldin, București

și psihică în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative ale lecției de educație fizică. Ca activitate globală, jocul sportiv constituie un instrument de activare a funcțiilor organismului, utilizat de tineri sau de adulți, ca activitate de agrement, reconfortare fizică și psihică.

Jocurile favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență; pe plan afectiv jocul are influențe asupra personalității omului, influențându-i favorabil trăirile emoționale, sentimentele, determinate de situațiile favorabile sau nefavorabile echipei, de interesele comunității etc. În final se menționează că principalele deprinderi și calități motrice, precum și însușirile moral-volitive specifice jocurilor sportive, au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate.

Datorită accesibilității încă de la o vârstă mică, a posibilităților de instruire relativ rapide și a practicării lor cu efective variabile, jocurile sportive se situează printre opțiunile prioritare ale elevilor. În acest sens, profesorul de educație fizică trebuie să vină în întâmpinarea doleanțelor elevilor, realizând ore de pregătire separată cu elevii care prezintă calități și interes pentru un anumit joc sportiv.

Astfel, învățământul românesc prevede posibilitatea ca formațiile sportive școlare să fie pregătite prin ore special prevăzute în anexe ale planurilor de învățământ. Pașii de urmat în această direcție de către profesorii de specialitate sunt în concepția lui Scarlat, E., Scarlat B.M., 2006⁶, p 101., următorii:

- dezbarrea în catedră și stabilirea strategiei de participare la sistemele competiționale interșcolare, repartizând pentru fiecare profesor 1-2 discipline sportive pentru care are disponibilități profesionale și pe

⁶ Scarlat, E., Scarlat, B.M. (2006), Îndrumar de educație fizică școlară, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.

care le va pregăti și prezenta în competiții. Pentru această activitate se vor aloca 2 ore.

- înaintarea unei solicitări scrise către Consiliul de administrație, cuprinzând propunerile argumentate ale catedrei.
- elaborarea criteriilor de selecție specifice pentru fiecare disciplină sportivă.
- popularizarea inițiativei catedrei în rândul elevilor și organizarea la începutul fiecărui an școlar a unui campionat interclase (sistem eliminatoriu) ca o formă suplimentară de selecție.
- programarea stabilă pe baza sportivă a școlii a două poziții de antrenament săptămânal după orele de curs și cuprinderea lor în orarul școlii și condica profesorilor.
- stabilirea de către fiecare profesor (de exemplu la jocuri sportive) a modelului de joc și de intruire și elaborarea unei planificări adecvate
- asigurarea cu materiale sportive care să permită realizarea unei instruirii intensive
- realizarea unui proces de antrenament similar cu cel pentru grupele de avansați din cluburile sportive școlare
- ținerea evidenței prezenței elevilor la antrenament în caietul personal al profesorului. Scarlat, E., Scarlat B.M., 2006⁷, p 101-102.

În general, profesorul de educație fizică este persoana care răspunde de activitatea echipelor reprezentative în școală și considerăm că trebuie să îndeplinească următoarele sarcini:

- să întocmească planul de activitate și de pregătire al echipelor reprezentative din școală;

⁷ Scarlat, E., Scarlat, B.M. (2006), Îndrumar de educație fizică școlară, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.

- să răspundă de pregătirea și prezența echipei reprezentative la competiții;
- să desfășoare o activitate permanentă de selecție;
- să se preocupe de dezvoltarea bazei materiale necesară instruirii;
- să organizeze competiții de masă la nivelul școlii.

CAPITOLUL I

1. Pregătirea echipei reprezentative de handbal

1.1. Generalități

1.2. Conținutul modelului de joc al echipei reprezentative școlare de handbal

1.2.1. Conținutul modelului de joc în atac

1.2.2. Conținutul modelului de joc în apărare

1.3. Sarcini de joc pe posturi, în atac și în apărare

1.3.1. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în atac, pentru posturile din linia de semicerc

1.3.2. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc pe posturile liniei de 9m

1.3.3. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare/ individual

1.3.4. Conținutul tehnico-tactic al modelului de joc în apărare/ colectiv

1.4. Obiective ale instruirii echipei reprezentative

1.5. Selecția în echipa reprezentativă de handbal a școlii

1.6. Tipuri de exerciții utilizate în pregătire

