

COSTEA LIANA MARIA

COSTEA LIANA MARIA

**PARTICULARITĂȚILE PSIHO-MOTRICE ALE
JUCĂTOARELOR LINIEI DE 6 METRI JUNIOARE II**



**Editura Universitaria
Craiova, 2017**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Alexandru Acsinte

Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

Copyright © 2017 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**COSTEA, LIANA MARIA****Particularitățile psiho-motrice ale jucătoarelor liniei de 6 metri junioare II /**

Liana Maria Costea. - Craiova : Universitaria, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1351-5

796.322

LISTA ABREVIERILOR

AP	apărător
AP C	apărător central
AP I	apărător intermediar
AP L	apărător lateral
AT	atac
C	centru
CA	contraatac
cca.	circa
CM	calități motrice
cm.	centimetru
cm²	centimetru pătrat
cm³	centimetrucub
D	depășire
dr.	dreprul
E	extremă
ex.	exercițiu
F2	faza a doua
I	inter
kg F	kilogram forță
kg.	kilogram
L	lungime
m	metru
MI	microciclu
min.	minut
ml	mililitru
MZC	mezociclu
O₂	oxigen
P	pivot
PA	pauză activă
PP	Prindere pasare
PP	pauză pasivă
rep.	repetări
sec.	secunde
stg.	stângul
V	viteză
VO₂ max.	volum maxim de oxigen

CUVÂNT ÎNAINTE

Prin prisma particularităților sale, sportul de performanță este un teren de încercare a noului și creativității. Factorul „nou” trebuie să înregistreze o creștere la fiecare salt al performanței.

Sportul de performanță contemporan cunoaște, în momentul actual, un avânt neîncetat. Aflăm, zi de zi, prin intermediul presei de specialitate, despre atingerea unor performanțe sportive și recorduri greu de anticipat cândva.

El își continuă drumul său ascendent, ținând pasul cu marile cuceriri științifice ale domeniului, uneori rezultatele sportive obținute, luând-o înaintea fundamentării științifice a acestora.

Este necesar însă să recunoaștem, că pentru obținerea majorității acestor performanțe de răsunet, știința a avut un aport esențial.

În cadrul ramurilor sportive, jocurile sportive sunt un grup bine definit. Caracteristica specifică este activitatea concurențială dintre doi rivali (cupluri, echipe), fiecare încercând să-și demonstreze superioritatea manevrând cât mai bine obiectul de joc.

Tradițiile pozitive și negative, particularitățile și tendințele de lungă durată sunt conceptele de bază pe care le deține jocul de handbal. Grație importanței educației fizice și valorilor sportului, handbalul a evoluat căpătând popularitate.

Handbalul, între jocurile sportive, se consideră a fi cel mai tânăr și cu o extraordinară dinamică de dezvoltare.

Natura dinamică a jocului de handbal face interesantă vizionarea sa datorită combinării tehnicii și eleganței cu curajul și rezistența fizică.

La baza antrenamentului stau metode moderne de instruire în vederea optimizării celor trei direcții: alergare, săritură și aruncare, fiind necesară o educație fizică completă și armonioasă.

Astăzi, mai mult ca oricând, jocul de handbal solicită, cu precădere la jucătoarele tinere instruite și îndreptate către marea performanță, un mai mare rafinament în toate dimensiunile.

Anii petrecuți ca sportivă de performanță și apoi îmbrățișând meseria de profesor antrenor, înființarea propriei asociații sportive la nivel de copii și juniori, colaborarea cu alți antrenori, preparatori fizici, metodiști din cadrul handbalului de performanță, dar și explozia de informații prin intermediul mass-media și internetului, au contribuit la formarea unei concepții proprii asupra sportului de performanță și în special a jocului de handbal.

Cei zece ani de activitate și experiență pedagogică au dus la formarea unei gândiri personale asupra instruirii și abordării competițiilor. Acești ani au solicitat pregătire și muncă temeinică, documentare teoretică, planificare și analiză profundă, descoperirea și analiza erorilor. Abordarea diferențiată a pregătirii în cadrul aceleiași grupe de jucătoare, ba mai mult, abordarea aceleiași concepții de pregătire cu caracteristici diferite referitoare la calitățile individuale și experiența sportivelor, m-au ajutat să înțeleg că fără a cunoaște cât mai exact particularitățile individuale ale jucătoarelor, mijloacele implementate nu au eficiența scontată, individualizarea devenind un principiu modern de instruire.

Putem concluziona că, una din tendințele actuale necesare obținerii marii performanțe în handbalul modern este perfecționarea pregătirii specializate.

CAPITOLUL 1 PSIHOMOTRICITATEA – NOȚIUNI DEFINITORII ȘI SISTEMATIZĂRI SELECTIVE

1.1 *Conceptul de psihomotricitate*

Definirea clară a conceptelor și termenilor utilizați reprezintă un element important al unui demers științific, prin reunirea celor mai importante puncte de vedere ale literaturii de specialitate apreciate a avea importanță în contextul științific. Vom trata pe rând următorii termeni:

- capacitatea motrică;
- motricitatea;
- psihomotricitatea.

Capacitatea motrică este definită de către Nicu, A., (2002, p. 95) ca fiind „totalitatea însușirilor de ordin motric, morfologic și funcțional, înnăscute și dobândite, prin care individul poate efectua exerciții și eforturi variate ca structură și dozare”.

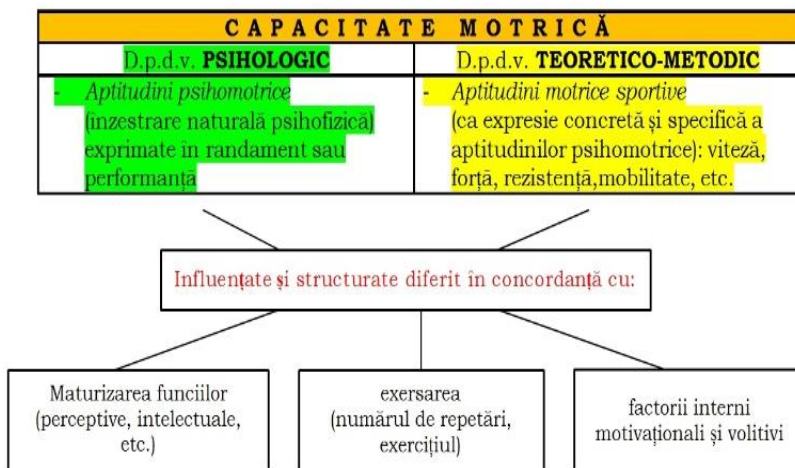
Capacitatea motrică este „o rezultată plurifactorială, un vector ce rezultă din interacțiunea componentelor stabile: aptitudini, calități motrice, structuri operaționale, cunoștințe, experiență și a componentelor de stare: motivație, stări emoționale, care pot favoriza, reduce sau bloca exprimarea capacității motrice”.

Reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfofuncționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice, metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice” (Dragnea, A., Bota, A., 1999, p. 44).

Capacitatea motrică a individului este reacția complexă la stimuli ambianți, ce cuprinde într-o unitate caracteristică mai multe elemente: aptitudini psihomotrice (ca înzestrare naturală psiho-fizică), aptitudinile motrice atletice (ca expresia concretă și specifică a celor de mai sus), toate influențate de manifestarea firească a funcțiilor de exersare și de factorii interni motivaționali (Epuran, M., 1984, p. 121).

Conform profesorului Epuran, M., (2005, p. 379) conceptul de capacitate motrică are o semnificație teoretico-metodică, prin contribuția la știința domeniului și prin recomandările privitoare la educația psihomotrică, formarea aptitudinilor și capacităților motrice.

Este o reacție complexă la stimulii ambientali. Cuprinde următoarele elemente:



Figură 1 Structura capacității motrice
(după Epuran, M., 2005, p.379)

În *Dicționarul Explicativ al Limbii Române* (1984, p. 572) motricitatea este definită ca „o capacitate a activității nervoase

superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul”.

Motricitate este o însușire a ființei umane înnăscută și dobândită de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimuli interni și externi sub forma unei mișcări (Terminologia Educației Fizice și Sportului citat de Dragnea, A., ș.c., 1999, p. 33).

Epuran, M., (2011, p. 15) afirmă că „din punct de vedere psihologic, motricitatea desemnează funcția care asigură relațiile cu ambianța materială și socială și care are drept suport periferic musculatura striată”.

Motricitatea reunește totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor sportive (Dragnea, A., ș.c., 1999, p. 33).

Lauzon, F., (1990, p. 6) afirmă: „cuvântul psihomotricitate a fost astfel format pentru a marca interacțiunea spiritului – care desemnează afectivul și cognitivul – și corpul care înglobează activitatea senzorială și activitatea motrică”. „Sunt legate astfel psihicul și motricul pentru a insista asupra legăturii strânse observate între corp și spirit”.

Psihomotricitatea definește generic, orice acțiune motorie, atitudine sau model comportamental care se află sub influența proceselor psihice, cele două laturi ale sale (motorie și psihică) neputând fi separate. Este o caracteristică a comportamentului motor reieșită din particularitățile individuale ale organizării și coordonării mișcărilor musculare (Gorgoș, C., 1997-1992, p. 709), fiind deci, „o funcție complexă, o caracteristică umană, o aptitudine ce integrează și conjugă aspecte motrice și psihice legate de funcțiile senzoriale, perceptivă, motorii și intelectuale, de recepție a informațiilor și de execuție adecvată a actului de

răspuns care determină o conduită specifică, individualizată” (Radu, D.I., ș.c., 2003 , p. 8).

Grosu, E.F., (2009, p. 6) este de părere că „ psihomotricitatea apare atât ca aptitudine, cât și ca funcție complexă de reglare a comportamentului individual. Putem spune că ea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns”.

Psihomotricitatea este o funcție bazală ce cuprinde în structura ei fenomene de natură psihică, generate de mișcările corpului și exprimate prin mișcări voluntare cărora le condiționează utilizarea în cadrul acțiunilor (Horghidan, V., 2000, p. 30).

Epuran, M., (1976, p. 114) definește psihomotricitatea ca „expresie a maturizării și integrării funcțiilor motrice și psihice la nivel pretins de adaptarea funcțională bună a individului la ambianță”; „ca aptitudine și ca funcție complexă de reglare a comportamentului individual, incluzând participarea diferitelor funcții ce asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns”.

Conform lui Păunescu, C., (1983) citat de Albu, A., ș.c., (1999, p. 5) psihomotricitatea constă în „o direcție complexă de dezvoltare a persoanei, care rezultă din interacțiunea și interconexiunea dintre dispozitivele neuropsihologice ce asigură elaborarea și execuția mișcării, precum și dintre procesele mentale și afective. Toate sub coordonarea conștiinței”.

De Meur, A., (1999) citat de Grosu, E.F., (2002, p. 13) susține că „la copil funcția motrică, dezvoltarea intelectuală și afectivă sunt intim legate. Astfel, psihomotricitatea permite aprecierea globală a copilului datorită raporturilor evidente care există între motricitate, intelect și afectivitate”.