

**Florin CAZAN**



**Florin CAZAN**

**APROFUNDARE ÎNTR-O RAMURĂ  
SPORTIVĂ  
PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ  
ÎN HANDBAL**



**Editura UNIVERSITARIA  
Craiova, 2018**

## **Referenți științifici:**

Prof.univ.dr. Alin LARION

Prof.univ.dr. Constantin RIZESCU

Copyright © 2018 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria.

## **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**CAZAN, FLORIN**

**Aprofundare într-o ramură sportivă : pregătirea fizică specifică în handbal**

/ Florin Cazan. - Craiova : Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1438-3

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

### INTRODUCERE

#### 1.1. Notații cu privire la problematica temei propuse

Pregătirea fizică generală, în general, și pregătirea fizică specifică, în special, constituie componente ale jocului de handbal, care în decursul timpului au avut o pondere deosebită în construcția capacității de performanță. Desigur, că noțiunea de pregătire fizică a suferit în decursul timpului numeroase modificări. Astfel în unele materiale bibliografice o întâlnim sub denumirea de capacitate fizică, în altele de condiție fizică, în altele de fitness general și specific etc.

În decursul timpului însăși obiectivele și conținuturile pregătirii fizice sau modificat în mod evident. O lungă perioadă de timp practica instruirii handbaliștilor a pus accent pe pregătirea fizică generală, ca suport fundamental a tuturor componentelor de antrenament. Ulterior a apărut conceptul de pregătire fizică multilaterală care presupunea (și încă presupune) selectarea acelor aptitudini generale care pot subvenționa pregătirea specifică jocului de handbal (tehnică, tactică). În sfârșit, în ultima perioadă de timp a apărut și conceptul de pregătire fizică specifică care presupune educarea cu preponderență a calităților motrice condiționale- denumindu-se condiționale deoarece condiționează calitatea și eficiența acțiunilor tehnico-tactice specifice.

Încercând să definim și delimita conceptele mai sus amintite prezentăm în continuare următoarele definiții:

**-pregătirea fizică înseamnă:- nivel al dezvoltării posibilităților fizice și motorii ale individului atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor fizice.**

- **componenta antrenamentului sportiv, constând din dezvoltarea calităților motorii, a indicilor morfo-funcționali ai organismului**

**și a stăpânirii a unui sistem larg și variat de deprinderi și priceperi motorii** (Nicu, A.și colab., 2002, pag. 296).<sup>1</sup>

În antrenamentul sportiv avem de-a face cu două concepte:

- **pregătire fizică generală și multilaterală**, care este **un proces orientat spre asigurarea unei baze largi multilaterale a indicilor morfo-funcționali, a calităților motorii, a priceperilor și deprinderilor de mișcare, care asigură premisele specifice ale pregătirii tehnico-tactice și psihice** (Nicu, A.și colab., 2002, pag. 296)<sup>1</sup>.
- **pregătirea fizică specifică** este un **proces de dezvoltare selectivă a indicilor morfo-funcționali ai organismului și calităților motorii în concordanță cu caracteristicile efortului specific fiecărei ramuri sau probe sportive și cu cerințele performanței sportive** (Nicu, A.și colab., 2002, pag. 296).<sup>1</sup>
- **fitness (forma fizică)** reprezintă un **ansamblu de activități motrice sistematic desfășurate în scopul dezvoltării armonioase a corpului, folosind exerciții de gimnastică și exerciții la diferite aparate instalate și valorificate în săli special amenajate** (Nicu, A. și colab., 2002, pag. 172).<sup>1</sup>
- **condiția fizică** este un **nivel înalt al pregătirii fizice pe care un sportiv sau o echipă îl dobândește în urma unei pregătiri de durată și care îi permite să valorifice optim indicii tehnici și tactici pe care îi posedă** (Nicu, A.și colab., 2002, pag. 116).<sup>1</sup>
- **capacitatea motrică** definește **totalitatea însușirilor de ordin motric, morfologic și funcțional, înnăscute și dobândite, prin care individul poate efectua exerciții și eforturi variate ca structură și dozare** (Nicu, A.și colab., 2002, pag. 95)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> NICU, A. și colab., (2002), *Enciclopedia educației fizice și sportului din România vol. 4*, Ed. Aramis Print, București p. 95, 116, 172, 296.

Ar mai trebui să prezentăm câteva definiții elaborate de L. Teodorescu, A. Dragnea, D. Colibaba-Evuleț.

**Prin pregătire fizică se urmărește hipertrofierea componentelor motrice (a motricității) ale performanței, respectiv a calităților motrice: forța, viteza, detenta, îndemânarea, rezistența, suplețea etc.** În procesul pregătirii fizice se pleacă de la premisa că, deși în proporții foarte diferite, toate calitățile motrice sunt dezvoltabile și educabile. Se urmărește realizarea unor disponibilități de performanță superioare pentru fiecare calitate motrică, precum și pentru calitățile motrice însumate (Teodorescu, L., 1975 pag. 54)<sup>2</sup>.

**Capacitatea de efort reprezintă posibilitatea organismului de a desfășura un travaliu, un lucru mecanic de o intensitate cât mai mare și de a-l menține un timp cât mai îndelungat.** Capacitatea de efort a întregului organism nu rezultă din însumarea capacității funcționale a tuturor organelor și sistemelor, fiind limitată de acele organe care, ajungând la valoarea maximă a capacității lor funcționale, împiedică intensificarea efortului sau continuarea acestuia, deși alte organe și sisteme ar permite acest lucru.

**Capacitatea de efort a organismului sportivului se constituie ca o rezultată a interacțiunii funcționale a organelor și sistemelor având la bază potențialul energetic specific, din care rezultă un lucru mecanic exprimat în unitați de măsură consacrate** (Dragnea, A., 2002 pag.319)<sup>3</sup>.

**Capacitatea fizică este o componentă observabilă a modelului de joc și se distinge printr-un comportament performanțial demonstrat.** Capacitatea fizică a unui sportiv este asemuită cu potențialul global de efort al unui sportiv, datorită căruia acesta reușește să îndeplinească în mod constant sarcinile de joc (Colibaba- Evuleț, D., 1998, pag.99)<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> TEODORESCU, L., (1975), *Probleme de teorie și metodică a jocurilor sportive*, Ed. Sport-Turism, București p. 54.

<sup>3</sup> DRAGNEA, A., (coord.) (2000), *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Cartea școlii, p. 319.

<sup>4</sup> COLIBABA-EVULEȚ, D., Bota, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Ed. Aldin, București, p. 99.

Pregătirea fizică este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al atingerii mării performanțe (Bompa, T., 2002, pag. 413)<sup>5</sup>.

Părerile specialiștilor referitoare la o definiție a pregătirii fizice sunt oarecum asemănătoare de-a lungul timpului. Astfel:

**Prin pregătirea fizică, se înțelege, nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale individului, atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor fizice"** (Cercel, P., 1983, pag. 352)<sup>6</sup>.

**Pregătirea fizică „reprezintă procesul de educare a aptitudinilor fizice, prin care se dezvoltă toate organele și funcțiile corpului, se perfecționează calitățile motrice și se formează un mare număr de deprinderi de mișcare, creând astfel baza pentru o desfășurare cu succes a activității sportive"** (Kunst-Ghermanescu, I., și colab. 1983, pag. 52)<sup>7</sup>.

**Pregătirea fizică „este nivelul de dezvoltare al posibilităților motrice ale jucătorului, obținute prin repetiția sistematică a exercițiilor fizice”.**

Din definițiile anterioare reiese în mod evident că **această componentă a procesului de pregătire este direct determinată de structura motrică a jocului de handbal, care în esență stă la baza pregătirii fizice specifice.**

În acest sens, D. Colibaba-Evuleț (2005) spune că multe dintre erorile care se comit în pregătirea echipelor de jocuri sportive, pot fi evitate dacă team-work-ul (staful tehnic) ar putea răspunde corect la următoarele întrebări:

1. Care este structura motrică a jocului (originalul) sau cauzele care provoacă solicitările și consumul energetic de natură specifică?

---

<sup>5</sup> BOMPA, T., O., (2002), *Periodizarea Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, ExPonto CNFPA, București, p. 413.

<sup>6</sup> CERCEL, P., (1983), *Handbal, antrenamentul echipelor masculine*, Ed. Sport turism, București, p. 352.

<sup>7</sup> KUNST-GHERMĂNESCU, I., și colab., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, p. 52.



2. Care sunt elementele structurale ale jocului sau acțiunile tehnico-tactice care necesită ameliorări prioritare ale indicatorilor motrici, funcționali și psihici?

3. Care sunt mijloacele de antrenament (exercițiile sau structurile operaționale) care corespund cu structurile motrice originale (de joc)?

4. Care sunt stimulii optimi (durata, intensitatea, densitatea, complexitatea etc) care trebuie aplicați pentru ameliorarea nivelului de pregătire?

5. Care sunt sursele de energie care subvenționează efortul?

6. Care sunt testele de evaluare a parametrilor și indicatorilor care ne permit conducerea obiectivă a procesului de pregătire? etc. (Colibaba- Evuleț, D., 2005, pag. 3-7)<sup>8</sup>.

Același autor arată că răspunsurile la aceste întrebări sunt legate de cunoașterea principalelor dimensiuni ale modelului de joc (a originalului sau a jocului propriu-zis), studiate de numeroși specialiști (străini sau români), printre care ar trebui amintiți: M. Niculescu, I. Kunst-Ghermănescu, I. Bota, O. Vlase, P. Popescu, P. Mihăilă, C. Rizescu.

Studiind lucrările de specialitate ne dăm seama că **cercetarea pregătirii fizice specifice handbaliștilor de performanță este legată de structura motrică a jocului, tipurile de solicitări funcționale specifice handbalului, capacitatea sistemelor energetice, ciclitatea fazelor ș.a.m.d.**

Majoritatea autorilor sunt de acord că jocul de handbal trebuie analizat prin prisma unor dimensiuni sistemice care, în condiții de analogie, pot fi ameliorate în procesul de antrenament. Modelul jocului de handbal poate fi reprezentat prin prisma următoarelor dimensiuni care acceptă raționamente sistemice deductive:

I. Structura motrică a jocului care provoacă:

II. Trei tipuri de solicitări funcționale:

---

<sup>8</sup> COLIBABA-EVULEȚ.,D., (2005), *Dimensiunile efortului în baschet*, Revista Știința sportului, nr. 48, București p. 3-7.

- anaerob alactacidă
- anaerobă lactacidă
- aerobă, cu regim de manifestare alternativă sau preponderent mixtă, subvenționate de:

III. Capacitatea și puterea sistemelor energetice și care, toate împreună, se integrează flexibil în:

IV. Ciclitatea fazelor de joc.

Structura motrică a jocului este dimensiunea cauză care provoacă fenomenul efect, adică determină și, ulterior, este determinată de solicitările de natură fiziologică, energetică, psihologică etc.

Structura motrică a jocului de handbal se identifică prin prisma următoarelor elemente distincte:

1. Osatura naturală a jocului constituită din:

- deprinderile și priceperile motrice de bază combinate și adaptate specificului jocului.
- aptitudinile motrice adiacente deprinderilor și priceperilor motrice, moștenite pe cale ereditară sau/și anterior dobândite (forța, viteza, rezistența, îndemânarea ș.a.);
- dezvoltarea fizică favorizantă (dimensiuni antropometrice și constituție corporală);
- aptitudini psihomotrice și psihosociale moștenite sau achiziționate prin învățare socială (familie, prieteni etc.).

2. Tehnomotricitatea specifică handbalului (elementele și procedeele tehnice specifice) reprezintă un angrenaj de mișcări care se diferențiază ca formă și amplitudine și se combină variabil și flexibil în funcție de situația de joc sau prestația adversarului.

Cele mai importante grupe de elemente și procedee tehnice sunt:

- a) elemente și procedee tehnice fără minge sau elementele de mișcare în teren în atac și în apărare;
  - b) elemente și procedee tehnice cu mingea:
    - procedee de pasare,
    - procedee de aruncare la poartă,
    - procedee de conducere a mingii.
3. Acțiunile tactice individuale, colective și de echipă, în atac și în apărare.
4. Calitățile motrice specifice implicate în procedeele tehnice și acțiunile tactice:
- viteza sub diferite forme de manifestare: de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare;
  - forța sub diferite forme de manifestare: forța dinamică, forța maximă, forța în regim de rezistență (putere), detentă, forță explozivă;
  - rezistența generală aerobă (capacitatea și puterea aerobă), rezistența anaerobă lactacidă sau alactacidă;
  - mobilitatea articulară și suplețea musculară care asigură elasticitatea și amplitudinea mișcărilor: îndemânarea, aptitudine ce integrează sau combină optim următoarele dimensiuni ale motricității:
    - capacitățile perceptiv-senzitiv-reprezentative,
    - precizia și adresa mișcărilor,
    - mobilitatea și suplețea,
    - echilibru static și dinamic,
    - agilitatea.

Este important să cunoaștem și să modelăm în pregătire: distanțele parcurse, tipurile de deplasări, viteza de deplasare, frecvența săriturilor, opririlor, schimbărilor de direcție, piruetelor etc., efectuate izolat de fiecare jucător, pe posturi sau integrate în acțiunile tactice individuale, colective și de echipă (Colibaba- Evuleț, D., 2005, pag. 3-7)<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> COLIBABA- EVULEȚ, D., (2005), *Dimensiunile efortului în baschet*, Revista Știința sportului, nr. 48, București pag. 3-7.

## Capitolul II

### ERGOGENEZA EFORTULUI ÎN JOCUL DE HANDBAL

#### 2.1. Structura motrică a jocului de handbal

Structura motrică a jocului este dimensiunea cauză care provoacă fenomenul efect, adică determină și ulterior este determinată de solicitările de natură fiziologică, energetică, psihologică etc.

Structura jocului este dată de modul de organizare și coordonare a acțiunilor (forme, principii și factori) în cadrul fazelor de atac și de apărare. Conținutul jocului este constituit din diversele procedee tehnice: ținerea, prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă, integrate în diferite acțiuni de joc, adică tehnica în atac și apărare.

Structura jocului în atac și apărare este dată de organizarea acțiunilor de atac respectiv apărare, în diverse forme și în baza unor principii de coordonare, obiectiv necesară, cum ar fi combinațiile tactice de executare a trecerii în atac, de pregătire a atacului etc. Activitatea jucătorilor într-un meci reprezintă practic conținutul jocului.

Handbalul modern este un joc rapid caracterizat prin performanțele atletice deosebite realizate de către jucătorii care-l practică. De fapt, jucătorii moderni de handbal sunt capabili să efectueze mișcări foarte diferite: mers, deplasări laterale, alergări variate, sărituri, întoarceri, etc. precum și elemente tehnice efectuate într-un timp foarte scurt și într-o anumită ordine determinată de situația tactică.

Alergarea cu și fără minge, în linie dreaptă, săriturile, aruncările, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din alergare, în timpul desfășurării unui joc reprezintă caracteristicile tehnice ale jucătorului de handbal modern.

Distanța acoperită în timpul desfășurării unui joc de handbal – este diferită în funcție de post/poziție, ceea ce înseamnă că ea depinde de postul pe care se joacă, dar și de ritmul și robustețea jocului. Mecuriile puternic disputate sunt întotdeauna mai solicitante, stresante atât din punct de vedere fiziologic cât și psihologic.