

Florin CAZAN

Florin CAZAN

**METODICA PREDĂRII
HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ**



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2018

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Ionel MELENCO

Prof.univ.dr. Constantin RIZESCU

Copyright © 2018 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CAZAN, FLORIN

Metodica predării handbalului în școală / Florin Cazan. - Craiova :

Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1437-6

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

BAZELE GENERALE ALE HANDBALULUI

1.1. Aspecte definitorii ale jocului de handbal

Pentru o mai bună înțelegere a întregului demers referitor la jocul de handbal, vom începe prin a prezenta câteva aspecte definitorii ale acestuia.

Handbalul este un joc sportiv de echipă, practicat în competiții atât de fete cât și de băieți, pe categorii de vârstă și nivele de instruire sportivă.

Vom completa această definiție cu alte câteva trăsături ale jocului de handbal, care îl definesc și îl deosebesc în același timp de celelalte jocuri sportive.

- ✓ *Terenul de joc* (fig. 1) - este un dreptunghi cu latura lungă (linia de margine) de 40 m. și latura scurtă (linia de poartă) de 20 m.; la mijlocul celor două linii de poartă se găsește câte o poartă cu dimensiunile de 2 m. înălțime și 3 m. lățime; în fața porții se află două semicercuri unul de 6 m. și celălalt de 9 m.; spațiul delimitat de semicercul de 6 m. este rezervat în exclusivitate portarului; terenul este împărțit în două de linia de centru; de o parte și cealaltă a liniei de centru, la 4,5 m. distanță se află linia spațiului de schimb; la 7 m. de poartă se află linia aruncărilor de pedeapsă, iar la 4 m. de poartă, linia până la care are voie portarul să iasă la aruncările de la 7 m.
- ✓ *Echipa* - este alcătuită din 7 sportivi (6 jucători de câmp și un portar), iar pe banca de rezerve pot lua loc alți 7 jucători de schimb.
- ✓ *Schimbările* - se pot efectua în orice moment al jocului - fără ca acesta să fie întrerupt - dar numai prin propriul spațiu de schimb.
- ✓ *Timpul de joc* - pentru jucători de peste 16 ani este de 2 reprize de 30 de minute cu o pauză de 10 minute, pentru jucători cu vârsta cuprinsă între 12 și 16 ani, durata este de 2 reprize de 25 minute cu o pauză de 10 minute, pentru jucători cu vârsta cuprinsă între 8 și 12 ani durata este de 2 reprize a 20 minute cu o pauză de 10 minute, iar la minihandbal - copii sub 8 ani - durata este de 2 reprize de 10-15 minute cu o pauză de 10 minute.

- ✓ *Jucarea mingii* - se efectuează cu mâna, numai în anumite condiții: poate fi ținută în mână numai 3 secunde, se pot efectua cel mult 3 pași cu mingea în mână, se poate pasa, arunca la poartă, sau efectua dribling (împingeri repetate ale mingii în sol).

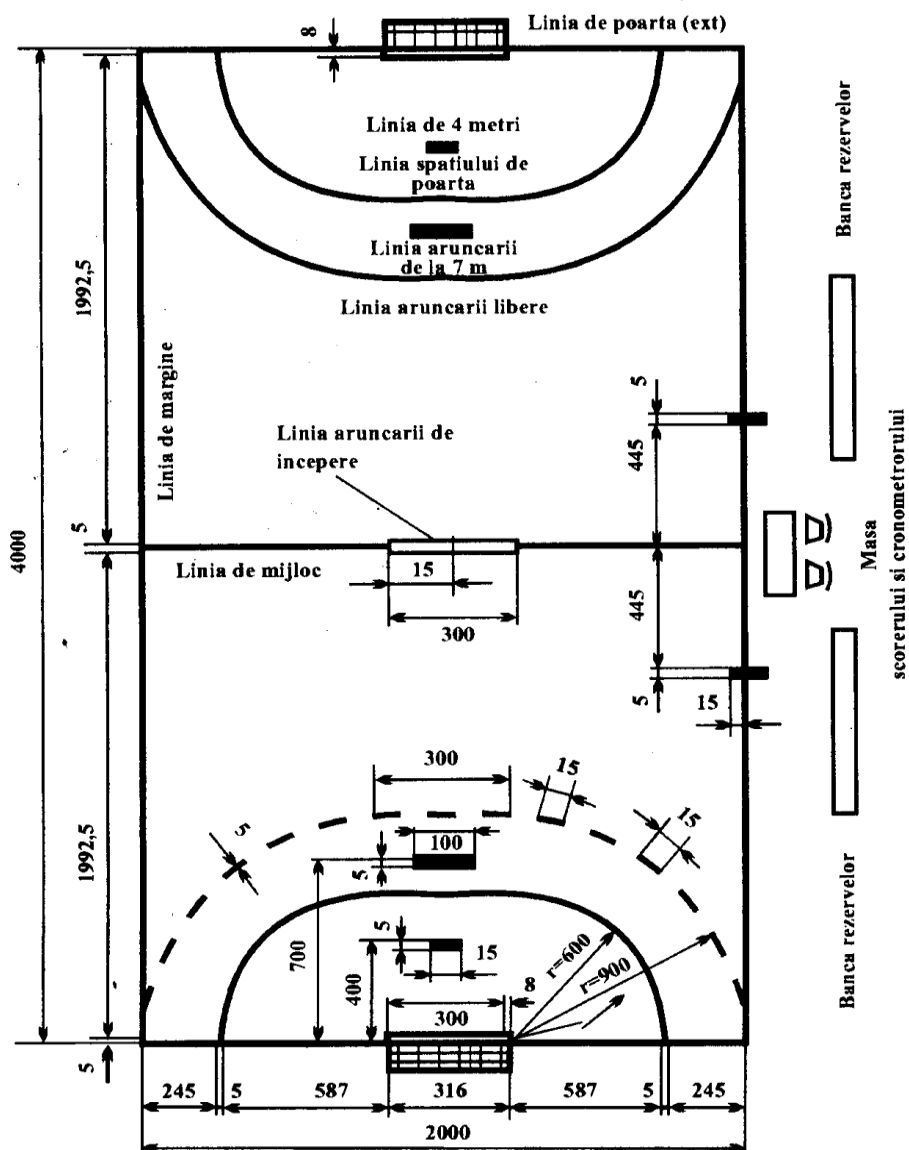


Figura 1. Terenul de joc (marcaje și dimensiuni)

- ✓ *Jucătorii* - cei aflați în posesia mingii sunt în atac, ei numindu-se atacanți, repartizați pe următoarele posturi - portar, extreme (stânga și dreapta), interți (stânga și dreapta), centru (conducător de joc) și pivot; cei care nu sunt în posesia mingii sunt în apărare și se numesc apărători, fiind repartizați pe următoarele posturi - portar, apărători laterali (stânga și dreapta), intermediari (stânga și dreapta), centrali (stânga și dreapta sau retras și avansat, în funcție de sistemul folosit).
- ✓ *Scopul jocului este înscrierea golurilor*. Echipa care înscrie mai multe goluri câștigă jocul.

Conținutul jocului este astfel sistematizat și eșalonat pe categorii de vârstă și nivele de instruire pentru a putea fi practicat atât la nivel școlar (la toate ciclurile din învățământul preuniversitar) și universitar, dar în mod deosebit ca sport de performanță, de la copii la seniori, într-o multitudine de competiții, atât la nivel național, cât și la nivel internațional.

1.2. Obiectul teoriei și metodicii handbalului

Întreaga sferă de probleme referitoare la *jocul de handbal*, constituie obiectul teoriei și metodicii jocului.

Astfel vom avea probleme legate de:

- ✓ handbalul în școală;
- ✓ handbalul la nivelul bazei de masă al handbalului de performanță (de la începători până la juniori I);
- ✓ handbalul de performanță și de înaltă performanță;
- ✓ handbalul ca sport de agrement și timp liber.

Pentru toate aceste categorii se încearcă găsirea celor mai eficiente căi, mijloace, metodologii, care să conducă la realizarea obiectivelor și sarcinilor instructiv-educative specifice, în condițiile vieții sociale actuale, când la nivelul învățământului sunt destule căutări privind locul educației fizice (deci și al handbalului) în programa școlară, activitatea sportivă de performanță are o evoluție spectaculoasă cu tendințe spre maximizarea performanțelor, iar timpul liber sau agrementul cu greu își găsește loc în activitatea omului actual.

Teoria și metodică handbalului abordează din unghiuri diferite, cu o problemă proprie, următoarele aspecte:

- a. handbalul ca mijloc al educației fizice;
- b. handbalul ca disciplină sportivă;
- c. handbalul ca disciplină științifică.

Handbalul ca mijloc al educației fizice

Jocul de handbal este alcătuit din mișcări naturale (deprinderi motrice de bază) - alergare, aruncare, săritură - și din deprinderi motrice specifice, simple și accesibile.

Jocul în sine se desfășoară în viteză, cu numeroase schimbări de ritm, necesitând depunerea unor eforturi fizice apreciabile, lucru la care se adaugă permanenta prezență a adversarilor - desfășurându-se într-o permanentă stare de adversitate - fapt care îi obligă pe practicanți și la depunerea unui considerabil efort psihic. Handbalul practicat în mod științific de elevi, studenți și adulți, contribuie prin efectele efortului fizic și psihic pe care îl solicită, la întărirea sănătății, la dezvoltarea multilaterală a capacității fizice și psihice, la însușirea unor deprinderi motrice și cunoștințe speciale de tehnică și tactică. Putem spune că handbalul are un pronunțat caracter educativ și formativ. Avându-se în vedere toate aceste considerente, handbalul este considerat un important mijloc al educației fizice, contribuind substanțial la rezolvarea sarcinilor acesteia. Jocul de handbal, sub forma elementelor și procedeele tehnice (prezente în jocurile dinamice) și a jocului în sine, se găsește în programele școlare de la ciclul primar, gimnazial, liceal și în activitatea studenților, atât a celor de la profilul sportiv, dar și ca sport la alegere a celor de la celelalte profile.

Handbalul ca disciplină sportivă

Deși tânăr între jocurile sportive - cristalizarea ca sport de sine stătător făcându-se la începutul secolului XX - handbalul a cunoscut o dezvoltare deosebită, fiind astăzi practicat pe toate continentele (Federația Internațională de Handbal având afiliate peste 150 de federații naționale). Atât la nivel național cât și la nivel internațional se organizează competiții pentru toate

vârstele. La noi în țară sunt competiții cu caracter național de la juniori IV și până la seniori (divizia B, A și Liga națională).

Pe plan mondial, Federația Internațională de Handbal și federațiile continentale, dar în mod deosebit Federația Europeană de Handbal, organizează competiții începând cu cadeții (juniori II) până la seniori (C.M., J.O.).

Nivelul jocului a evoluat în mod deosebit în privința calității acestuia - nivelul dezvoltării calităților motrice și al execuțiilor tehnice - și al spectaculozității. Colaborarea specialiștilor domeniului, în cadrul Federației Internaționale de Handbal, a condus la elaborarea unei concepții generale de joc și de pregătire. Concepția de joc este permanent reactualizată, la nivelul exigențelor handbalului din elita mondială, și în concordanță cu tendințele de evoluție ale jocului. Concepția de pregătire este realizată în concordanță cu modelele de joc și cele specifice posturilor, pe nivele de măiestrie, prin eforturile cumulate ale teoreticienilor și practicienilor domeniului. Satisfăcând dorința de întrecere a omului, jocul de handbal, practicat la un înalt nivel de măiestrie, devine un adevărat spectacol sportiv, care îi implică și pe spectatori în trăirea fazelor de joc și a încordării specifice luptei sportive de pe arena de joc.

Handbalul ca disciplină științifică

Teoria și metodică handbalului este parte integrantă a teoriei și metodicii educației fizice și sportului, din acest punct de vedere ea este considerată ca o disciplină științifică.

Sub acest aspect, teoria și metodică handbalului, studiază conținutul jocului din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, teoretic și psihologic. Studiază *metodică* instruirii în handbal, analizând, experimentând și apoi generalizând în practică experiența celor mai bune școli de handbal. De asemenea studiază *istoricul* și *tendințele de evoluție* ale jocului de handbal, face legătura cu celelalte jocuri sportive și sporturi, de la care împrumută metode și mijloace de pregătire, procedee tehnice și acțiuni tactice pe care le adaptează la specificul său. Tot ca disciplină științifică face legătura cu celelalte științe conexe; anatomia și biomecanica, fiziologia, pedagogia, psihologia, etc. Teoria și metodică handbalului *studiază regulamentul de joc*, efectuând

permanenta racordare a acestuia la realitatea jocului, precum și corecta interpretare a regulilor de joc.

Școala românească de handbal are contribuții importante la dezvoltarea științei handbalului. Exemplificăm prin: prima sistematizare a conținutului tehnic și tactic al jocului, criteriile de selecție a copiilor și juniorilor, conținutul modelelor de joc și pregătire pe nivele și pe posturi, stabilirea modelelor de joc pentru echipele reprezentative.

Handbalul ca disciplină științifică se predă la nivelul facultăților de profil, școlilor de antrenori și în liceele cu program sportiv.

1.3. Locul și rolul handbalului în sistemul de educație fizică românesc.

Aria de răspândire

Jocul de handbal este prezent în programa școlară încă de la clasa I-a, alături de baschet, fotbal, volei, atletism și gimnastică. Fiind considerat un mijloc al educației fizice, jocul de handbal contribuie la realizarea obiectivelor acesteia; dezvoltare fizică armonioasă, întărirea sănătății, dezvoltarea motricității generale, la creșterea robusteții și vigoriei. De asemenea contribuie la formarea și dezvoltarea personalității practicanților, la cultivarea calităților morale și de voință, înzestrându-i pe aceștia cu un bagaj de cunoștințe care să le permită organizarea și practicarea independentă a jocului.

Este unul dintre jocurile sportive cu o arie de răspândire foarte mare. Argumentele ariei mari de răspândire sunt datorate faptului că este un joc sportiv complex, angrenând în activitate întreaga musculatură și marile funcțiuni ale organismului, fiind în același timp accesibil, atractiv și spectaculos, stimulând interesul practicanților pentru educație fizică.

Datorită ariei de răspândire, găsim handbalul în următoarele patru ipostaze:

- handbalul în învățământul de toate gradele;
- handbalul ca sport de performanță;
- handbalul ca sport de înaltă performanță;
- handbalul ca sport de agrement și timp liber.

Handbalul în învățământul de toate gradele

În cadrul disciplinei de educație fizică, handbalul este prezent în programele școlare de la toate nivelurile de învățământ.

- În programa ciclului primar vom întâlni handbalul prezent la toate clasele sub forma jocurilor dinamice și pregătitoare cu elemente din handbal (transmiterea, rostogolirea mingii, pasarea, aruncarea mingii la țintă și la poartă, etc.), iar pentru clasele a-III-a și a-IV-a există un program special unde handbalul poate fi prezent ca activitate extracurriculară.

- Programa pentru ciclul gimnazial prevede teme de handbal de la clasa a-V-a până la clasa a-VIII-a. Temele prevăd învățarea și consolidarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice de bază. Este prezent și jocul bilateral unde elevii pot participa atât ca jucători dar și ca arbitrii. Și la acest ciclu de învățământ handbalul poate fi prezent ca activitate extracurriculară.

- În programa pentru ciclul liceal temele de handbal prevăd consolidarea și perfecționarea deprinderilor, priceperilor și cunoștințelor deja dobândite, învățarea de noi procedee tehnice, acțiuni și combinații tactice, precum și deprinderea de a practica independent handbalul.

- În facultățile de profil handbalul este prezent ca disciplină obligatorie, dar și opțională pentru cei care doresc să aprofundeze cunoștințele despre jocul de handbal. La nivelul studenților de la secțiile fără profil de educație fizica, handbalul este unul dintre sporturile pentru care aceștia pot opta, acolo unde se organizează această activitate pe grupe de sporturi, sau se practică acolo unde sunt condiții.

Handbalul ca sport de performanță

Handbalul în această ipostază se ocupă de baza de masă a handbalului de performanță, adică, selecția și pregătirea copiilor și juniorilor. Această activitate se desfășoară în cluburile sportive școlare, cu secții de handbal, secțiile cluburilor departamentale și private, sau în sistemul învățământului în clasele speciale de handbal și în liceele cu program sportiv, cu clase de handbal. Instruirea este modelată în concordanță cu particularitățile de vârstă și sex ale fiecărui eșalon, și în concordanță cu cerințele modelelor de joc specifice nivelelor respective. Competițiile organizate atât pe plan local cât și

central, reprezintă un important mijloc de instruire a viitorilor performeri pentru handbalul de înaltă performanță.

Handbalul ca sport de înaltă performanță

La nivelul teoriei și metodicii, handbalul românesc de performanță și de înaltă performanță, a beneficiat de un puternic nucleu de specialiști, care au realizat o îmbinare fericită între teorie și practică, precum și toate realizările antrenamentului sportiv modern. Pe această bază s-a realizat concepția românească de joc și modelele de joc pe nivele și pe posturi. În privința selecției a fost elaborat un sistem național de selecție și pregătire a jucătorilor și de promovare a celor mai talentați juniori și tineri de perspectivă. Tot în această direcție s-a realizat concepția de pregătire, stabilindu-se cerințele față de parametrii volumului, intensității și complexității efortului în antrenamente.

Handbalul ca sport de agrement și timp liber

Handbalul ca sport de agrement și timp liber este ceea ce se practică sau ar trebui să se practice la nivelul tuturor categoriilor de vârstă. Se organizează competiții de masă pentru elevi, studenți, militari. Aceste competiții au faze locale, pe județ, iar unele au finale pe țară. Din această categorie de competiții fac parte campionatele școlilor generale, al liceelor, spartachiadele militare, Cupa Academicus, Cupa Coca-Cola, etc. Important ar fi ca sub această formă handbalul să se practice în mod independent, pe bazele sportive care încep să apară în marile orașe, pentru agrement și petrecerea timpului liber.

1.4. Valoarea educativă a handbalului

Prin pledoaria făcută handbalului în paginile anterioare, am evidențiat faptul că jocul de handbal este un important mijloc al educației fizice și sportive în cadrul sistemului de învățământ românesc. De asemenea am arătat că acest lucru se datorează faptului că jocul de handbal are, pe lângă multiplele influențe asupra sferei morfo-funcționale și motrice, o importantă contribuție la definirea sferei psihice a tinerilor. În acest sens influențele se