

JOCUL DE HANDBAL, MIJLOC IMPORTANT AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Chirazi Marin¹,Constantin Iuliana Luminița²¹Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași, România²Școala Gimnazială „Nicolae Iorga”, Iași, România

Rezumat. Handbalul a apărut în Europa la sfârșitul secolului al XIX-lea – începutul secolului al XX-lea prin transformarea unor jocuri cu caracter popular și sub influența altor jocuri sportive. Jocul de handbal presupune o îmbinare armonioasă a deprinderilor motrice de bază, respectiv alergare, aruncare-prindere, săritură, pe de o parte, și a celor specifice simple, accesibile și atractive, pe de alta parte. În același timp, jocul se desfășoară pe un fond de solicitări psihice intense, care au un pronunțat rol formativ-educativ. Din aceste motive, handbalul este considerat fără rezerve un important mijloc al educației fizice, care contribuie la realizarea obiectivelor și a conținutului acesteia, fiind cuprins în programele școlare, începând cu clasele primare.

Cuvinte-cheie: handbal, educație fizică, elevi, capacitate fizică și psihică, jocuri.

Introducere. Jocul de handbal se bazează pe o îmbinare armonioasă a deprinderilor motrice principale, respectiv alergare, aruncare-prindere, săritură, pe de o parte, și a celor specifice simple, accesibile și atractive, pe de alta parte. În același timp, jocul se desfășoară pe un fond de solicitări psihice intense, care au un pronunțat rol formativ-educativ. Din aceste motive, handbalul este considerat fără rezerve un important mijloc al educației fizice, care contribuie la realizarea obiectivelor și a conținutului acesteia. Totodată, practicat în mod rațional, el contribuie la dezvoltarea multilaterală a capacităților fizice și psihice, la însușirea unor deprinderi motrice și a unor cunoștințe speciale de tehnică și tactică. În consecință, programele de educație fizică școlară prevăd unele conținuturi corelate cu învățarea jocului de handbal.

Handbalul poate fi practicat atât sub forma lui integrală, adică prin jocuri la două porți, cât și sub forma unor structuri de exerciții, care, odată însușite, vor putea fi aplicate în joc, mărinnd eficiența acțiunilor de atac și apărare. Fiind un joc sportiv complet, care angrenează întreaga musculatură în activitate și prin aceasta activează marile funcțiuni ale organismului, handbalul este preferat altor jocuri și de către învățători și profesori. Se spune ca handbalul este atletism cu mingea, deoarece, pentru a fi jucat, el pretinde din partea celor ce îl practică să alerge, să sară și să arunce

(Ghermănescu, I.K. 1983; Popovici, I. 2006).

Este bine cunoscut faptul că, „dintre toate conținuturile cuprinse în programa școlară, jocul sportiv reprezintă principalul punct de interes pentru elevii de toate vârstele și de ambele sexe. Această atractivitate se justifică prin aceea că practicarea unui joc realizează, în condiții superioare, năzuințele elevilor pentru destindere și recreere, aspecte de mare importanță dacă avem în vedere intensele solicitări intelectuale impuse de programul școlar. Profitând de cadrul favorizant, oferit de practicarea jocurilor sportive, profesorul trebuie să utilizeze procedeele tehnice și în scopul dezvoltării unor calități motrice”.

Masa musculară se dezvoltă relativ lent, tonusul muscular are valori mai reduse, ceea ce favorizează efectuarea unor mișcări cu amplitudine, forța musculară este relativ redusă, iar menținerea echilibrului necesită un efort suplimentar. Activitățile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, ce conferă copilului o mare receptivitate. Predominanța excitației corticale face ca stimulii externi să producă reacții motrice exagerate, insuficient coordonate, explicabile și printr-o slabă inhibiție de diferențiere. Motricitatea în această etapă este foarte mare, capacitatea de învățare motrice - remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse. În consecință, doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă, în repertoriul motrice al

copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare-perfecționare. La începutul perioadei (7 ani), are dificultăți de plasare în spațiu, în raport cu traiectoria mingii. La 9-11 ani, deplasările la minge sunt mai sigure și se caracterizează prin menținerea stabilității posturale verticale. Etapa pubertară reprezintă un interval optim pentru învățarea majorității deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport, precum și pentru dezvoltarea calităților de viteză, rezistență, coordonare. Pe lângă perfecționarea deprinderilor motrice de bază, însușite în etape anterioare, inițierea în practicarea unor ramuri și probe sportive prin însușirea elementelor tehnico-tactice specifice acestora reprezintă unul dintre obiectivele importante ale acestei etape.

Ursula Șchiopu și Emil Verza (1997) sunt de părere că „tipul fundamental de activitate pentru perioada pubertății rămâne învățarea și instruirea teoretică și practică, inclusiv prepararea pentru exercitarea corectă a unei activități profesionale productive”.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că, prin utilizarea mijloacelor specifice handbalului în lecția de educație fizică, se obține un progres mai rapid în ceea ce privește formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice specifice unor ramuri sportive și creșterea indicilor de manifestare a calităților motrice.

Scopul cercetării: a fost acela de a demonstra că, în cadrul orelor de educație fizică se pot realiza, obiectivele propuse de programa școlară, prin mijloace specifice handbalului.

Sarcinile cercetării:

- documentarea științifică prin consultarea literaturii de specialitate;
- stabilirea etapelor cercetării și a eșantionului cuprins în experiment;
- cunoașterea orientărilor și tendințelor handbalului pe plan mondial;
- cunoașterea modelului de joc aplicat la nivel internațional;
- stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate de-a lungul experimentului;

- elaborarea modelului de pregătire și a mijloacelor operaționale;
- evaluarea finală a eșantionului, în urma aplicării modelelor de instruire;
- prelucrarea și interpretarea rezultatelor inițiale și finale și analiza comparativă a rezultatelor cu modelul somatic de la nivel național;
- validarea ipotezei, formularea concluziilor și a propunerilor.

Metode de cercetare utilizate: metoda de documentare bibliografică, observația, metoda înregistrării datelor, metoda matematico-statistică și metoda grafică.

Organizarea. Experimentul a fost realizat în anul școlar 2017/2018 la Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Iași, la clasele a IV-a. Pentru experiment, au fost selecționate 2 clase – experimentală și martor, ambele având câte un efectiv de 27 de elevi. Testele inițiale au fost aplicate în luna octombrie 2017, la ambele grupe cuprinse în cercetare, iar în luna aprilie 2018, s-a efectuat testarea finală. Experimentul a constatat în utilizarea la grupa experimentală a unui set de mijloace selecționale din jocul de handbal, în vederea realizării obiectivelor fiecărei lecții, conform documentelor de planificare.

Probele au fost utilizate în testarea subiecților la începutul experimentului, pe parcursul și în finalul acestuia.

Măsurătorile s-au efectuat la începutul lunii octombrie și la sfârșitul lunii mai, valorile de referință privind acumulările anuale fiind cele incluse în literatura de specialitate, respectiv: 5 kg în medie anual pentru greutate; 4,5 cm/an, în medie - pentru înălțime.

Testarea dezvoltării fizice a elevilor cuprinde patru probe, referitoare la:

- Greutatea corporală - este un indicator al creșterii cantitative a corpului, care exprimă gradul dezvoltării fizice a subiecților, de la o perioadă la alta (în cazul nostru pe o perioadă egală cu desfășurarea experimentului);
- Înălțimea corpului, statura sau talia este dis-

tanța dintre creștet (vertex) și tălpi, măsurată în poziție stând (a fost utilizat taliometrul).

- Perimetrul toracic
- Anvergura

Tabelul 1. Rezultatele inițiale la nivel somatic, grupa experiment

Nr. crit.	Proba	Model	Grupa experiment	Diferențe
1	Talia (cm)	140	140	0
2	Greutatea (cm)	30	36.72	6.72
3	Perimetrul toracic (cm)	65	65,36	0,36
4	Anvergura (cm)	150	147,96	2,04

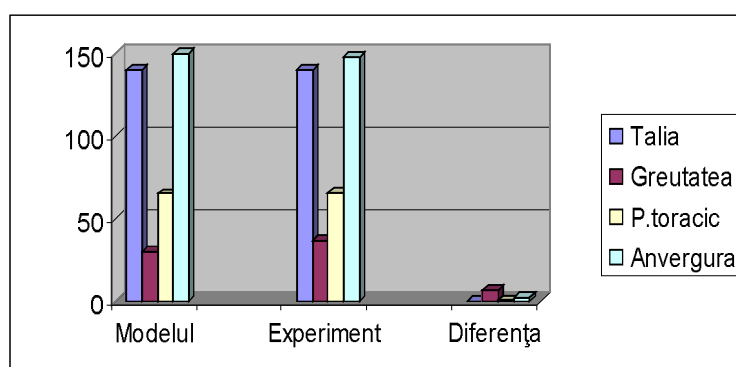


Fig. 1. Rezultatele inițiale la nivel somatic ale grupei experiment comparate cu modelul de performanță

Tabelul 2. Rezultatele inițiale la nivel somatic, grupa martor

Nr. crit.	Proba	Model (Fidler)	Grupa martor	Diferențe
1	Talia (cm)	140	139,96	0,04
2	Greutatea (kg)	30	37.20	7.20
3	Perimetrul toracic (cm)	65	64,20	0,80
4	Anvergura (cm)	150	147,36	2,64

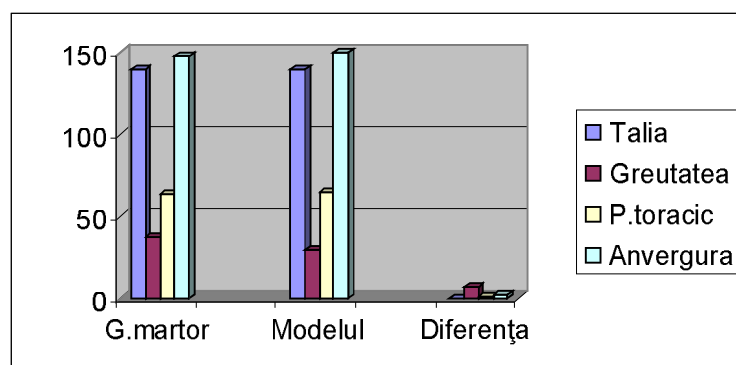


Fig. 2. Rezultatele inițiale la nivel somatic ale grupei martor comparate cu modelul de performanță

Tabelul 3. Rezultatele comparative între grupa experiment și model, la nivel somatic, final

Nr. crit.	Proba	Grupa experiment	Modelul de perf.	Diferența	Grupa martor	Modelul de perf.	Diferența
1	Talia (cm)	143,28	140	3,28	143	140	3
2	Greutatea (kg)	38.88	30	8.88	39	30	9
3	Perimetrul toracic (cm)	70,2	65	5,2	68,96	65	3,96
4	Anvergura (cm)	153,4	150	3,4	151,92	150	1,92

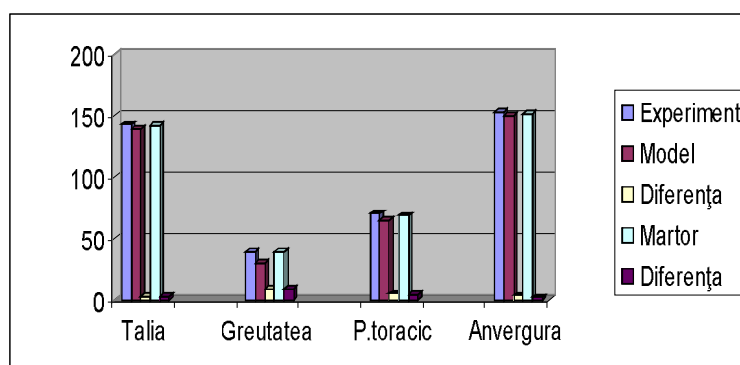


Fig. 3. Prezentarea grafică la nivel somatic a celor două grupe, comparativ cu modelul de performanță

Tabelul 4. Rezultatele comparative obținute de cele două grupe, la nivel somatic

Nr. crit.	Proba	Grupa experiment		Progres	Grupa martor		Progres
		Inițial	Final		Inițial	Final	
1	Talia	140	143,20	3,20	139,96	143	3,04
2	Greutatea	36.72	38.88	2.15	37.20	39	2.20
3	Perimetrul toracic	65,36	70,20	4,84	64,2	68,96	4,76
4	Anvergura	147,96	153,4	5,44	147,36	151,92	4,56

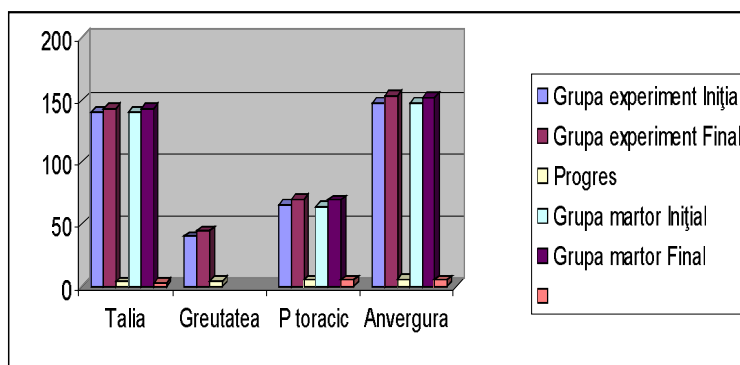


Fig.4 Rezultatele comparative între cele două grupe, somatic, inițial și final

Tabelul 5. Prelucrarea statistică a rezultatelor obținute de grupa experiment, la nivel somatic

Nr. crit	Proba	Test	X	Σ	As	Am	Cv
1	Talía	Inițial	140	1025,21	42,71	1,7	30,50
		Final	143,20	1518,08	63,25	2,5	44,16
2	Greutatea	Inițial	36,72	2554,64	106,44	4,2	289,86
		Final	38,88	2515,04	104,79	4,1	269,52
3	Perimetrul toracic	Inițial	65,36	1399,76	58,32	2,3	89,22
		Final	70,20	1356	56,5	2,2	80,48
4	Anvergura	Inițial	147,96	923,6	38,48	1,5	26,00
		Final	153,4	870,84	36,28	1,4	23,65

Tabelul 6. Prelucrarea statistică a rezultatelor obținute de grupa martor, la nivel somatic

Nr. crit	PROBA	TEST	X	Σ	As	Am	Cv
1	Talía	Inițial	139,96	959,96	39,99	1,59	28,57
		Final	143	1448,24	60,34	2,41	42,19
2	Greutatea	Inițial	37,20	2256	94	3,76	252,68
		Final	39	2322,64	96,77	3,87	248,12
3	Perimetrul toracic	Inițial	64,20	906	37,75	1,51	58,80
		Final	68,96	934,96	38,95	1,55	56,48
4	Anvergura	Inițial	147,36	906,12	37,75	1,51	25,61
		Final	151,92	920	38,33	1,53	25,23

Creșterea parametrilor de dezvoltare somatică

Creșterea și dezvoltarea parametrilor somatici reprezintă un proces de acumulări cantitative succesive concretizate în sporul treptat în greutate, volum, mărirea dimensiunilor corpului.

Dezvoltarea fizică reprezintă un proces de dispunere a elementelor de masă somatică, proporționarea acestora corespunzător unor reguli prioritar genetice, specifice ființei umane, dar variabile în funcție de suma, intensitatea și direcția de acționare a factorilor de mediu. Datele obținute în urma desfășurării experimentului, ca și la testele precedente, ne conduc la concluzia că și în cazul dezvoltării fizice eșantionul experimental atinge parametri superiori. Greutatea corporală a crescut în medie cu 2-3 kg în ambele grupe; înălțimea cu 5,5 cm în grupa experiment și 4 cm în grupa martor. La toate componentele investigate se remarcă o corelație între creșterea greutatei

corporeale și lungimea segmentelor (la această vârstă, media de creștere în lungime a membrilor inferioare este de 4,5 cm) și chiar la indicii funcționali.

Comportamentul ambelor colective, exprimat de indicatorii statistici, relevă omogenitatea de grup.

Analiza rezultatelor. Mijloacele din jocul de handbal selecționate pentru realizarea obiectivelor propuse au fost utilizate în cadrul orelor de educație fizică doar cu clasa experiment. Rezultatele măsurătorilor finale arată variații de creștere în limite normale, la elevii din grupa martor, și ușor crescute peste această limită la cei din grupa experiment. Aceasta evidențiază faptul că procesele de creștere se desfășoară conform caracteristicilor biologice, pe de o parte, dar și sub influența actului educațional, pe de altă parte.

Concluzii. Experimentul întreprins probează convingător progresul realizat de elevi în compa-

rație cu testările inițiale și, în final, cu cele obținute de grupa martor.

De asemenea, în ceea ce privește creșterea și dezvoltarea fizică, prin acumulările obținute, elevii din grupa experiment au depășit, prin mediile superioare, cifrele obținute de elevii grupei martor, atât la înălțime, cât și la greutatea corporală. Se poate constata că între metoda analitică, reprezentată, în mod evident, de structurile aplicate grupei experiment, și metoda globală, repre-

zentată de jocul de handbal propriu-zis, trebuie să existe o relație de alternanță și completare reciprocă permanentă.

Recomandări practico-metodice. În procesul aplicării mijloacelor specifice jocului de handbal deja elaborate și experimentate, e necesar să se asigure o permanentă corespondență între aplicarea mijloacelor specifice jocului de handbal, însușirea cunoștințelor de regulament și jocul propriu-zis.

Referințe bibliografice:

1. Dragnea A., Bota A., (2006). Educație fizică și sport – Teorie și Didactică. București: Editura FEST.
2. Dragnea A. (coord.), (2002). Teoria educației fizice și sportului, Ediția a II-a (revăzută). București: Editura FEST.
3. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002). Educație fizică și sport. București: Editura Didactică și Pedagogică, p. 216.
4. Șchiopu U., Verza E., (1997). Psihologia vârstelor – ciclurile vieții, Ediția a III-a. București: Editura Didactică și Pedagogică.
5. Ghermănescu I.K., (1983). Teoria și metodică handbalului. București: Editura Didactică și Pedagogică.
6. Popovici I., (2006). Handbal – curs de bază. Iași: Editura Universității "Al. I. Cuza".