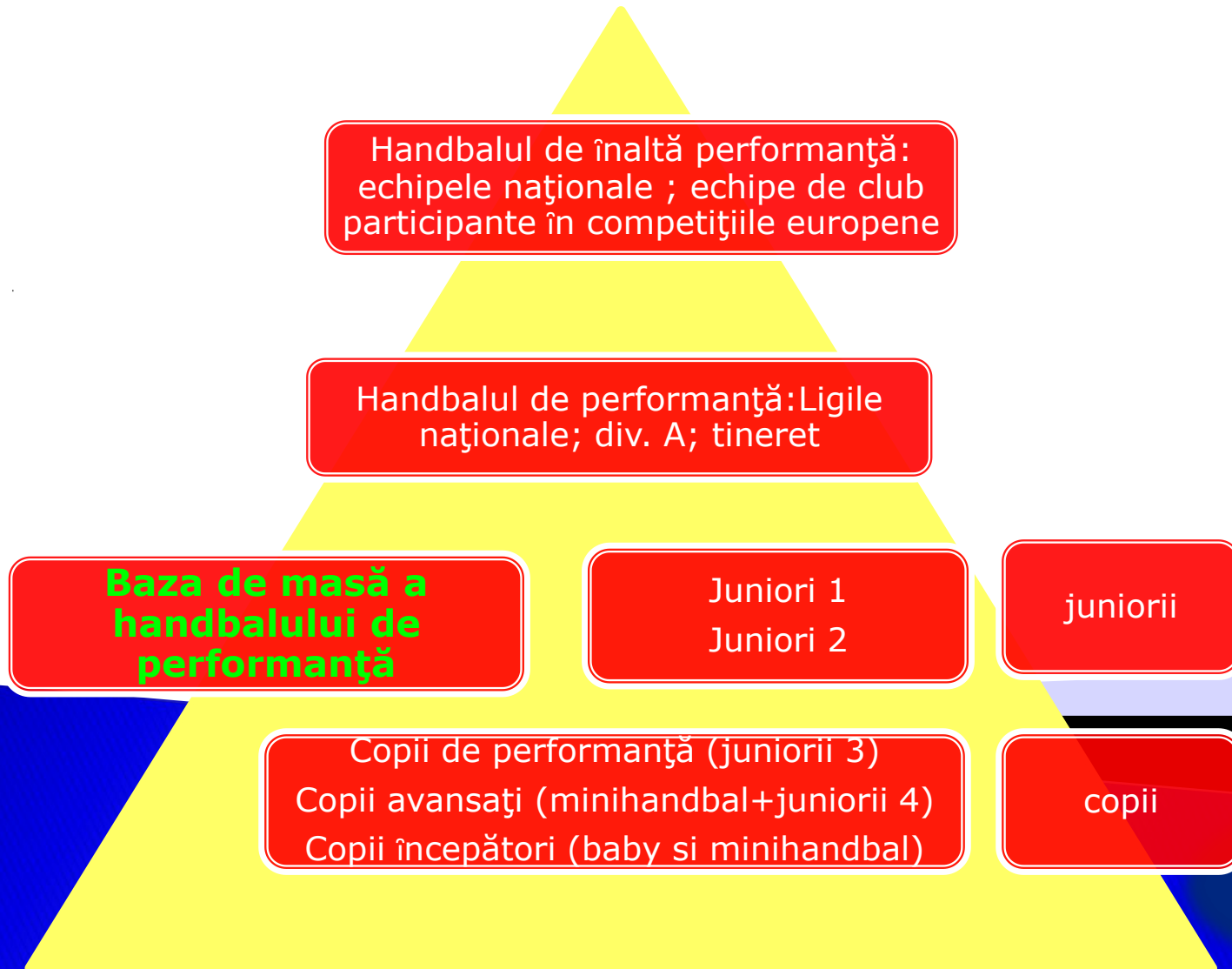


# Baza de masă a handbalului de performanță



# LOCUL BAZEI DE MASĂ A HANDBALULUI DE PERFORMANȚĂ ÎN STRUCTURA HANDBALULUI DIN ROMÂNIA



Antrenamentul sportiv trebuie să aibă un caracter stadial, să fie în concordanță cu particularitățile de vârstă și cu obiectivele instructiv-educative și de performanță iar pentru a respecta cele menționate mai sus , au fost stabilite următoarele stadii de instruire :

- Copii începători (baby handbal) 5-8 ani ;**
- Copii avansați (minihandbal +juniori 4 ) 9-13 ani ;**
- Copii de performanță (juniorii 3) 14-15 ani ;**
- Juniori 2 16-17 ani;**
- Junior 1 18-19 ani;**



Ponderea componentelor antrenamentului (fizic, tehnic și tactic), în procente din volumul total de pregătire, la toate eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță

	Pregătirea fizică	Pregătirea tehnică	Pregătirea tactică
Copii începători	40%	50%	10%
Copii avansați – jun.IV	35%	50%	15%
Copii performanță – jun.III	35%	45%	20%
Juniori II	30%	45%	25%
Juniori I	25%	40%	35%

Respectarea ponderii componentelor antrenamentului în funcție de vârstă este primordială în prevenirea accidentărilor și asigură baza unei însușiri corecte a tehnicii specifice handbalului pe fondul unei pregătiri fizice generale și specifice la nivel corespunzător etapelor de vârstă.

După cum spune Piaget Claparede, citat în lucrarea „Antrenamentul sportiv modern”,

***copilul nu este un adult în miniatură,***

deci procesul de antrenament trebuie să fie adaptat fiecărei etape de creștere.



La vârsta junioratului pericolul mare îl reprezintă nu atât alegerea mijloacelor și metodelor de pregătire, cât valoarea mare a solicitării.

Trebuie să se țină seama în alcătuirea sistemului de mijloace de pregătire de faptul că, la această vârstă, juniorii trec printr-o perioadă de schimbări dinamice, atât în sfera psihologică cât și motrică.

Unul dintre principalele obiective ale antrenamentului este dezvoltarea tuturor capacităților motrice de bază și realizarea unui prag superior, corespunzător al pregătirii fizice generale, pentru a se realiza suportul formării tehnicii de bază.

Se consideră că aceasta este perioada favorabilă învățării tehnicii accesibile acestei vârste, pentru că mișcările juniorilor se caracterizează prin ușurință, precizie și economicitate.



**Principiile antrenamentului** : se referă la toate laturile și sarcinile antrenamentului, determină conținutul, mijloacele, metodele și organizarea antrenamentului.

Vom face referire doar la grupul principiilor după care sunt ghidate antrenamentele în jocurile sportive.

### **1. Principiul raționalizării**

Respectarea acestui principiu urmărește organizarea orelor de antrenament în funcție de obiectivele propuse și de etapa de pregătire (precompetițională și competițională).

Introducerea și utilizarea mijloacelor de antrenament vor respecta regulile de sistematizare și raționalizare a exercițiilor de la **ușor la greu**, de la **simplic la complex** și de la **cunoscut la necunoscut**.

Toate aceste cerințe pot constitui fundamentarea unui sistem de antrenament unitar și creativ, care va permite evitarea unor erori pedagogice în pregătirea sportivilor de înaltă performanță.

Crearea unui sistem de pregătire conform principiului raționalizării duce la diferențierea mijloacelor folosite în antrenament în funcție de perioada de pregătire (competițional, precompetițional), de nivelul de vârstă, de valoarea individuală a sportivilor, de obiectivele de pregătire și temele antrenamentelor.

## ***2.Principiul adaptării tactice individuale și colective la particularitățile adversarului și competiției***

Pentru jocurile colective, în cazul de față handbalul, unde fiecare sportiv reprezintă o componentă individuală dintr-un tot unitar „**echipa**”, acest principiu ajută la realizarea unui sistem tehnico-tactic în funcție de capacitatea fiecărui component al echipei de a răspunde la efort și de particularitățile echipei adverse.

Folosirea mijloacelor adaptate individual și colectiv la cerințele tehnico-tactice din perioada de pregătire în care se află echipa se realizează după ce antrenorul a analizat comportamentul sportivilor din punct de vedere biologic și psihologic și a realizat o evaluare a capacității de efort a acestora.





### **3. Principiul concordanței dinamicii antrenamentului cu forma sportivă și calendarul competițional**

Sistemele competiționale au evoluat, perioada precompetițională s-a redus foarte mult, practic la doar câteva săptămâni într-un an competițional, iar perioada competițională la nivel național și internațional este aproape continuă, pauzele dintre competițiile de mare anvergură fiind foarte scurte.

Există posibilitatea **estimării** obținerii vârfului de formă sportivă odată cu stabilirea **calendarului competițional**.

În momentul actual este evidentă necesitatea obținerii a două vârfuri de formă pentru echipă și menținerea lor pe o perioadă cât mai îndelungată.

Menținerea vârfului de formă este realizabilă prin dirijarea tot mai sigură a randamentului sportiv potrivit scopurilor urmărite în competiții.

Dinamica efortului în timpul unui joc confirmă faptul că eforturile intense și maxime sunt hotărâtoare.

**Acest principiu nu trebuie să intre în contradicție cu supracompensarea, refacerea după efort și cu cerința pregătirii treptate pentru acest tip de efort.**

## **4. Principiul motivației și al complementarității teoriei cu practica și a mijloacelor cu metodele**

Motivația se bazează pe **necesități**, acestea fiind cauza imediată a celor mai diferite comportamente interumane și activități.

Forma cea mai importantă a motivației este **motivația internă**, care apare atunci când sportivul consideră rolul lui, în ceea ce face, o necesitate.

Motivația poate fi provenită din *mediul extern* (motivația extrinsecă), fiind aplicată de alții (organizarea antrenamentului, metodele de antrenament, obiectivele de performanță propuse, familia, premierile materiale), și provenită din *mediul intern* (motivația intrinsecă), reprezentând coeziunea dintre procesul de antrenament, concurs și sportivi (provocarea obținerii unui record, realizarea unei victorii, sentimentul de împlinire, sentimentul de a fi un sportiv valoros).

Crearea de către antrenor a unei planificări științifice a pregătirii presupune și **anticiparea momentelor** în care sportivul prezintă un **nivel scăzut al motivației** datorat diferiților factori exteriori (condiții de antrenament, mijloace de antrenament, familie, școală, sponsori), cât și anumite stări emoționale (dezinteres pentru antrenament, sentimentul de nereușită, dorința de a nu mai practica sportul, automulțumire în ceea ce privește evoluția pe plan sportiv).

## Atașat acestui material regăsiți :

*Modelul de pregătire la copii și juniori (F.R. Handbal)*



## Planificarea antrenamentelor pe nivel de vârstă

*Microci ciclul sistem competițional cu jocuri săptămânale*

Categorie de vârstă	Nr. antrenamente săptămână	Durață minute	Jocuri recomandate (joc școală+joc oficial)
<b>Copii începători (baby handbal) 5-8 ani</b>	<b>1-2</b>	<b>50-65</b>	<b>1 Festival național</b>
<b>Copii avansați (minihandbal +juniori 4) 9-13 ani</b>	<b>3-4</b>	<b>60-75</b>	<b>1-2 Festival național</b>
<b>Copii de performanță (juniorii 3) 14-15 ani</b>	<b>4-5</b>	<b>75-90</b>	<b>1-2</b>
<b>Juniori 2 16-17 ani</b>	<b>5-6</b>	<b>75-90</b>	<b>1-2</b>
<b>Junior 1 18-19 ani</b>	<b>5-6</b>	<b>90-120</b>	<b>1-2</b>



## *Microci ciclul sistem competițional cu turnee*

<b>Categorie de vârstă</b>	<b>Nr. antrenamente săptămână</b>	<b>Durață minute</b>	<b>Jocuri recomandate (joc școală)</b>	<b>Turneu Jocuri Lunar</b>
<b>Copii începători (baby handbal)</b> <i>5-8 ani</i>	1-2	50-65	1	Festival național
<b>Copii avansați (minihandbal +juniori 4)</b> <i>9-12 ani</i>	3-4	60-75	1-2	Festival național
<b>Copii de performanță (juniorii 3)</b> <i>13-14 ani ;</i>	4-5	75-90	1-2	Turneu lunar
<b>Juniori 2</b> <i>15-17 ani</i>	<b>5-6</b>	<b>75-90</b>	<b>1-2</b>	Turneu lunar
<b>Junior 1</b> <i>18-19 ani</i>	<b>5-6</b>	<b>90-120</b>	<b>1-2</b>	Turneu lunar

## Propunere teste juniori 4 și juniori 3

EVALUARE ANTROPOMETRICĂ	EVALUARE FIZICĂ	EVALUARE TEHNICĂ
Înălțime	Sprint pe 5,10 m	Jucători de câmp: Aruncarea Mingii fără elan
Greutate	Săritura în lungime de pe loc	Portari: „plicul”
Anvergură	Testul Matorin	
Perimetru toracic (inspir profund/expir maxim)	Testul Shark Skill Coordination adaptat	
Diametrubiaccomial	Testul SEBT	
Lungimea/deschiderea palmei	Teste de mobilitate (coif rotator, coxo-femural, gleznă)	
Lungime bust		
Lungime membre inferioare		

Descrierea testelor se regăsește pe site [www.frh.ro](http://www.frh.ro)

## Propunere teste junior 2

EVALUARE ANTROPOMETRICĂ	EVALUARE FIZICĂ	EVALUARE TEHNICĂ
Înălțime	Sprint pe 5,10,30m	Jucători de câmp:Deplasarea în triunghi
Greutate	30-15 IFT	Jucători de câmp:Aruncarea mingii cu elan
Anvergură	Săritura în lungime de pe loc	Jucători de câmp:Aruncarea Mingii fără elan
Perimetru toracic (inspir profund/expir maxim)	Testul 5-0-5	Portari:„plicul”
Diametru biacromial	Testul Matorin	Portari:„Deplasare în poartă cu Repunerea mingii în joc”
Lungimea/deschiderea palmei	Testul Shark SkillCoordination	
Lungime bust	Testul SEBT	
Lungime membre inferioare	Plank frontal	
	Teste de mobilitate(coifrotator, coxo-femural,gleznă)	

Descrierea testelor se regăsește pe site [www.frh.ro](http://www.frh.ro)

## Propunere teste junior 1

EVALUARE ANTROPOMETRICĂ	EVALUARE FIZICĂ	EVALUARE TEHNICĂ
Înălțime	Sprint pe 5,10,30m	Jucători de câmp:Traseu tehnic
Greutate	30-15 IFT	Jucători de câmp:Aruncarea mingii cu elan
Anvergură	Săritura în lungime de pe loc	Portari:„plicul”
Perimetru toracic (inspir profund/expir maxim)	Testul 5-0-5	Portari:„Deplasare în poartă cu repunerea mingii în joc”
Diametru biacromial	Testul Matorin	
	Testul Shark SkillCoordination	
	Testul SEBT	
	Testul Illinois	
	Plankfrontal	
	Teste de mobilitate(coif rotator, coxo-femural, gleznă)	

Descrierea testelor se regăsește pe site [www.frh.ro](http://www.frh.ro)



**Jucători de mare valoare, adevăratele modele nu se nasc, ci sunt consecințele unor antrenamente riguros structurate.**



## SURSE BIBLIOGRAFICE

**Acsinte, A.**, 2007, *Handbal – predarea jocului în școala generală*, Editura Performantica, Iași.

**Alexandrescu, N.**, 2012, *Metode complementare de pregătire a jucătoarelor de handbal junioare*, prez. Olimpiada tinerilor doctoranzi, org. EFS Pitești, 2012

**Makenzie, B.**, 2005, *101 Performance Evaluation Tests*, Electric Word plc. Londra

**Hantău, C.**, 2005, *Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Printech, București

**König, H.**, 2007, *Youth Handball*, publicat: EHF Web Periodical, <http://www.eurohandball.com/Vienna>.

**Macovei, Bogdan și co.**, 2014, *Orientarea metodică pregătirii în handbal*, editată de CSM București

**Mihăilă, I.**, 2006, *Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță*, Ed. Universității Craiova

**Mihăilă, I.**, 2006, *Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori*, Editura Universitaria, Craiova.

**Rizescu, C.**, 2013, *Aspecte ale pregătirii tehnice și planificării antrenamentului la copii începători în handbal*, publicat pe

**Tudor V.**, 2013, *Măsurare și evaluare în sport*, edit. Discobolul, București  
NCSA'Guiedo Tests and Assesments

<http://www.topendsports.com>

<http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>

