

# METODICA INSTRUIRII COPIILOR ÎN ETAPA I DE PREGĂTIRE

Conf. univ. dr. Hantău Cezar  
UNEFB București

Etapa I de pregătire, în cazul pregătirii de lungă durată se numește „Etapa pregătirii generale” sau „Etapa copiilor prezumtiv selecționabili”. Această etapă cuprinde copii cu vârste între 6 și 10 ani. Din punct de vedere organizatoric această etapă este divizată în două sub etape:

- subetapa pregătirii de bază – copii între 6 și 8 ani;
- subetapa pregătirii de bază dirijate – copii între 8 și 10 ani.

## 1. Obiectivele de instruire în etapa I

Aceste obiective au un caracter foarte general și reprezintă ținta finală a acestui ciclu. Ca obiective fundamentale ale acestui ciclu putem enumera:

- formarea deprinderilor motrice de bază;
- educarea calităților motrice cu accent pe dezvoltarea capacităților coordinative și a vitezei;
- formarea unor deprinderi motrice specifice care vor fi folosite în ciclurile următoare pentru instruirea în handbal.

Aceste obiective generale pot fi împărțite în obiective specifice celor două subetape.

### 1.1. Obiective de instruire în subetapa pregătirii de bază

- Formarea deprinderilor motrice de bază;
- Educarea calităților motrice cu accent pe capacitățile motrice coordinative și viteză;
- Formarea simțului mingii;
- Formarea capacității de lucru în echipă;
- Dezvoltarea, pe baza instinctului de joacă, a capacității de practicare în mod organizat a exercițiilor fizice;
- Formarea spiritului de echipă.

### 1.2. Obiective de instruire în subetapa pregătirii de bază dirijate

- Formarea simțului terenului;
- Inițierea în deprinderile motrice specifice jocului de handbal;
- Inițiere în executarea deprinderilor motrice specifice jocului de handbal în mișcare și împotriva unor adversari;
- Formarea motivației;
- Inițiere în regulile de bază ale jocului de handbal;
- Participarea la turnee de minihandbal.

## **2. Principiile instruirii în etapa I**

Ca obiective generale ale acestui ciclu putem desemna învățarea deprinderilor motrice de bază și inițierea în formarea deprinderilor motrice specifice jocului de handbal. La această vârstă se urmărește folosirea unor jocuri de mișcare care să predisună copiii la formarea și învățarea deprinderilor motrice de bază și a celor specifice care vor fi utilizate mai târziu în jocul de handbal.

Minihandbalul oferă primele experiențe cu mingea, exersarea capacităților coordinative și introducerea în mediul social al sporturilor de echipă. La acest nivel, ne dorim formarea unei experiențe motrice, fără a urmări nici un obiectiv de performanță.

Premisele de la care se pornește în stabilirea metodicii instruirii în etapa I de pregătire sunt:

- minihandbalul nu este handbalul adulților;
- minihandbalul ajută la dezvoltarea copiilor pentru practicarea ulterioară a handbalului;
- minihandbalul este un joc cu mingea, deci o modalitate de joacă pentru copii;

Ca urmare a acestor considerente, putem spune că în instruirea la nivelul acestui ciclu se pune accentul pe următoarele orientări:

- regulile de antrenament specifice adulților sau metodele și mijloacele de perfecționare ale componentelor antrenamentului nu au ce să caute la acest nivel;
- absolut toată instruirea la acest nivel se bazează pe instinctul de joacă al copiilor;
- jocurile utilizate ca mijloace de pregătire sunt orientate către un obiectiv final; întreaga instruire se bazează pe propoziția: „Învățăm în joacă!”;
- fundalul tuturor antrenamentelor este distracția și buna dispoziție, precum și achiziționarea unor noi experiențe motrice;
- copiii trebuie să experimenteze diferite forme de mișcare;
- deprinderile motrice de bază se formează prin jocuri de mișcare;
- se aplică principiul variației, pentru a evita plictiseala și pentru a stimula atenția; variind diferitele sarcini forțăm copilul să se adapteze la schimbări, ceea ce reprezintă un important element în procesul de învățare;
- accentul este pus pe coordonare (recție, orientare în spațiu, ritm, echilibru, coordonare oculo-manuală, etc.);
- pe lângă aceste aspecte trebuie dezvoltat și spiritul de echipă și cel de fair-play.

### **3. Metodica specifică instruirii în etapa de formare generală**

Din punct de vedere metodic instruirea în ciclul de formare generală poate fi structurată pe trei trepte. Aceste trei trepte sunt: „obișnuirea cu mingea”, „obișnuirea cu partenerul” și „obișnuirea cu adversarul”.

#### **3.1. Subetapa pregătirii de bază**

În această etapă se vor parcurge primele două trepte de instruire și anume „obișnuirea cu mingea” și „obișnuirea cu partenerul”. La rândul lor, aceste două trepte au câte două niveluri. Primul nivel este reprezentat de învățare, în timp ce de-al doilea nivel este reprezentat de aplicarea celor învățate.

##### *Treapta 1 - „obișnuirea cu mingea”*

La nivelul acestei trepte copiii descoperă calitățile mingii (modul în care sare, cum se simte la pipăit, greutate, duritate, etc). În cadrul acestei trepte se va urmări inițierea în tehnica de bază cu următorul conținut de elemente tehnice: dribling, ținerea mingii, manevrarea mingii și aruncarea mingii.

##### *Treapta 2 - „obișnuirea cu partenerul”*

Ca element nou în această treaptă este introdus partenerul. Acest nou element induce apariția elementelor tehnice noi cum ar fi prinderea și pasarea mingii. La nivelul acestei trepte apar noțiuni noi legate de aceste elemente tehnice cum ar fi ținta în mișcare, tăria și direcția aruncării și coordonarea mișcărilor proprii cu mișcările partenerului. În cadrul acestei trepte se pune un accent deosebit pe colaborarea cu partenerul.

#### **3.2. Subetapa pregătirii de bază dirijate**

Pe parcursul acestei etape se urmărește consolidarea deprinderilor formate în etapa anterioară, în plus, trecându-se la treapta a treia de instruire de bază.

##### *Treapta 3 - „obișnuirea cu adversarul”*

Această treaptă are ca linii directoare formarea echipelor și a spiritului de echipă, precum și formarea capacității de a depăși opoziția creată de adversar.

În încheierea acestei părți am mai avea de făcut câteva remarci legate în special de treapta a treia:

- în jocurile utilizate pentru instruirea în acest ciclu se vor folosi reguli simple, ușor de înțeles;
- nu se va vorbi sub nici o formă de acțiuni tactice;
- se va crea în timp simțul terenului și capacitatea de a folosi terenul în mod util;

- copiii trebuie învățați să accepte mingea în mișcare;
- se va introduce progresiv și cu foarte mare grijă relația 1:1;
- distanțele și viteza de lucru și puzele trebuie să fie adaptate la dimensiunile sălii în care se lucrează, la vârsta copiilor, la experiența lor motrică și la structura grupelor de lucru;
- se urmărește continuu dezvoltarea abilităților coordinative și a comportamentului social în cadrul grupului.

Dintre abilitățile coordinative urmărite, putem enumera:

- capacitatea de a reacționa rapid și coerent la diferitele semnale care apar;
- capacitatea de menținere a echilibrului după modificările poziției propriului corp în spațiu;
- capacitatea de orientare în spațiu și timp în relație cu tot ceea ce înconjoară copilul în timpul antrenamentelor;
- capacitatea de menținere a unui anumit ritm legat de mișcările propriului corp;
- capacitatea de diferențiere a părților sau a întregii mișcări cu foarte mare precizie;
- capacitatea de adaptare rapidă la modificările care apar în mediul în care se joacă.

Ca o sinteză a acestui subcapitol am întocmit tabelul nr. 1.

Tabelul nr.1 – Orientarea metodică în ciclul pregătirii generale

<b>Vârstă</b>	<b>Etapa de instruire</b>	<b>Treapta de instruire</b>	<b>Obiective</b>	<b>Conținut</b>	<b>Competiție</b>
6 – 8 ani	Pregătire de bază	Obișnuirea cu mingea	Obișnuirea cu mingea; Inițiere în tehnica de bază	Folosirea și mânuirea mingii; Coordonare motorie;	Nu
		Obișnuirea cu partenerul	Colaborarea cu partenerul; Inițiere în tehnica de bază;	Mijloace în colaborare cu unul sau mai mulți parteneri	Nu
8 – 10 ani	Pregătire de bază dirijată	Obișnuirea cu adversarul	Formarea spiritului de echipă; Formarea simțului terenului; Formare capacității de reacție împotriva adversarului.	Mijloace în care apare opoziția adversarului; Coordonare motorie.	Competiții de minihandbal la nivel local

#### 4. Ponderea componentelor antrenamentului.

La nivelul primului ciclu de pregătire nu se poate vorbi despre componentele antrenamentului în accepțiunea termenului utilizat în pregătirea seniorilor. Totuși, și la acest nivel putem vorbi despre pregătire tehnică, pregătire fizică, pregătire psihologică și pregătire teoretică.

Componentele antrenamentului, la acest nivel, sunt atacate simultan, neexistând perioade în care, în pregătire, să predominie una dintre componente. Acest lucru se datorează, în principal, faptului că la acest nivel nu există un calendar competițional care să determine o modelare a pregătirii în funcție de acesta.

În tabelul nr. 2 sunt prezentați indicatorii stabiliți pentru fiecare componentă a antrenamentului în funcție de etapa în care ne găsim.

<b>Etapa</b>	<b>Pregătire fizică</b>	<b>Pregătire tehnică</b>	<b>Pregătire tactică</b>	<b>Pregătire psihologică</b>	<b>Pregătire teoretică</b>
Pregătirea de bază	40%	50%	0	10%	0
Pregătire de bază dirijată	40%	40%	0	10%	10%

Tab. nr. 2 – Ponderea componentelor antrenamentului în ciclul I de pregătire

##### 1.1.1. Pregătirea fizică

Ca regulă generală folosită în pregătirea fizică la acest nivel este faptul că nu se vor folosi mijloace specifice pentru aceasta, toată pregătirea fizică la acest nivel realizându-se prin mijloace folosite în pregătirea tehnică.

În acest ciclu accentul cade pe dezvoltarea calităților motrice coordinative și pe viteză.

Această perioadă (6 – 10 ani) reprezintă vârful capacității de formare a deprinderilor motrice, deoarece după această vârstă se intră într-o fază de stabilitate deoarece se atinge dezvoltarea completă a sistemului nervos.

Ca principii generale legate de pregătirea fizică în ciclul I de pregătire enunțăm următoarele:

- accentul cade pe viteză;
- efortul nu trebuie să fie anaerob, la acest nivel predominând volumul, ca parametru al efortului, în fața intensității; ca metodă de dezvoltare a rezistenței se folosește alergarea de 1 min./an de vârstă;
- eforturile de forță sunt dinamice și se urmărește în special dezvoltarea forței generale la nivelul musculaturii abdomenului și spatelui.

### **1.1.2. Pregătirea tehnică**

Din punct de vedere tehnic la nivelul vârstei de 6 – 10 ani se urmărește inițierea în elementele tehnice de bază ale jocului de handbal. Și această inițiere este divizată în două etape, în funcție de treapta de învățare pe care se află copiii.

Astfel în etapa de pregătire de bază se urmărește în primul rând formarea reprezentărilor mentale legate de manevrarea mingii. Ca elemente tehnice, introduse în instruire putem enumera driblingul, ținerea mingii, manevrarea mingii și aruncarea mingii. În această etapă se încearcă utilizarea ambelor mâini la realizarea acestor elemente tehnice, bineînțeles, accentul punându-se pe mâna îndemânatecă.

Trecerea la treapta a doua de instruire presupune apariția prinderii și pasării mingii, de pe loc și din deplasare, ca elemente tehnice noi.

Trecerea în etapa pregătirii de bază dirijate coincide cu apariția adversității ceea ce impune introducerea în instruire a fentelor și aruncărilor ca elemente tehnice de atac, iar ca elemente tehnice de apărare poziția fundamentală pentru jocul de apărare și blocarea mingiilor aruncate către țintă. În această etapă își fac apariția cele două momente fundamentale ale jocului: atacul și apărarea.

Ca principii folosite în pregătirea tehnică specificăm:

- nu se fac exerciții analitice pentru învățarea elementelor tehnice;
- se utilizează metoda învățării prin descoperire;
- corectările se fac doar în timpul jocurilor și nu prin intermediul exercițiilor analitice;
- nu se pune accentul pe aspectul tactic al execuției elementelor tehnice.

### **1.1.3. Pregătirea psihologică**

Această componentă a antrenamentului se realizează împreună cu celălalte componente și vizează în principal educarea aptitudinilor senzoriale (echilibru, capacitate de orientare în spațiu și timp) și a aptitudinilor neuro și psihomotorii (coordonare motrică, precizie, coordonare oculo-manuală, etc.)

Alt aspect ce trebuie urmărit și educat este reprezentat de comportamentul social al copilului: să poată interacționa cu alți copii de aceeași vârstă, să coopereze cu alți copii, să știe să accepte înfrângerile sau victoriile, etc.

### **1.1.4. Pregătirea teoretică**

Componenta antrenamentului – pregătire teoretică – își face apariția doar în etapa de pregătire de bază dirijată. Acest lucru se datorează faptului că începând din această etapă sunt prevăzute și participări la competițiile de minihandbal. Acest aspect al pregătirii vizează doar noțiunile generale de regulament, care vor cuprinde doar reguli simple, de bază.

## Plan de perspectivă

**Grupă de inițiere**  
**Vârstă 6 – 7 ani.**

<b>Anul</b>		<b>2013 - 2014</b>	<b>2014 - 2015</b>	<b>2015 - 2016</b>	<b>2016 - 2017</b>
<b>Obiective de instruire</b>	Intermediare	Obișnuirea cu mingea	Obișnuirea cu partenerul	Obișnuirea cu adversarul	-
	Finale	-	-	-	Minihandbal
<b>Obiective de performanță</b>	Intermediare	-	-	-	-
	Finale	-	-	-	Participare la turneu de minihandbal
<b>Formare deprinderi</b>		Obișnuire cu mingea; Mișcare în teren; Mânuirea mingii; Formare deprinderi utilitar aplicative;	Colaborarea cu coechipierii; Realizarea spiritului de echipă;	Acționare împotriva unor adversari; Noțiuni elementare ale jocului de minihandbal; Noțiuni elementare de regulament.	Aplicarea deprinderilor formate în condiții de adversitate;
<b>Componentele antrenamentului</b>		PF – 50% Pte – 50%	PF – 50% Pte – 50%	PF – 45% Pte – 45% PTa – 10%	PF – 45% Pte – 45% PTa – 10%
<b>Resurse financiare</b>		6000 RON	10.000 RON	10.000 RON	15.000 RON





## Plan anual 2013 - 2014

### Plan etapă I

**Durată:** 12.11 – 20.12. 2013

**Nr. cicluri:** 2

**Nr. antrenamente:** 12

#### Obiective instruire:

1. Obişnuirea cu mingea;
2. Inițiere în manevrarea mingii
3. Dezvoltarea coordonării generale;
4. Dezvoltare viteză generală;

Nr. ciclu	Nr. antr.	Data	Factorii antrenamentului		Total
			P.F.	P.Te.	
1	1	12.11	30 min	45 min	75 min
	2	15.11	30 min	45 min	75 min
	3	19.11	30 min	45 min	75 min
	4	22.11	30 min	45 min	75 min
	5	26.11	30 min	45 min	75 min
	6	29.11	30 min	45 min	75 min
2	7	3.12	30 min	45 min	75 min
	8	7.12	30 min	45 min	75 min
	9	10.12	30 min	45 min	75 min
	10	13.12	30 min	45 min	75 min
	11	17.12	30 min	45 min	75 min
	12	20.12	Evaluare		75 min
<b>Total</b>			<b>360 min</b>	<b>540 min</b>	<b>900 min</b>

**Etapa I 2013 – 2014**  
**Microciclul I**

**Durată:** 12 – 19.11.2013

**Nr. antrenamente:** 6

**Obiective:**

1. Obișnuire cu mingea;
2. Dezvoltare coordonare generală;
3. Dezvoltare viteză generală.

<b>Nr. antr.</b>	<b>Ziua Data</b>	<b>Ora</b>	<b>Sarcini</b>	<b>Grupe de mijloace</b>	<b>Efort</b>
1	Ma 12.11	12.30 – 13.45	Cunoașterea colectivului; Obișnuirea cu mingea;	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu
2	Vi 15.11	12.30 – 13.45	Obișnuirea cu mingea, Dezvoltare coordonare generală;	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu
3	Ma 19.11	12.30 – 13.45	Obișnuirea cu mingea; Dezvoltare viteză generală	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu
4	Vi 22.11	12.30 – 13.45	Obișnuirea cu mingea, Dezvoltare coordonare generală	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu
5	Ma 26.11	12.30 – 13.45	Obișnuirea cu mingea; Dezvoltare viteză generală	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu
6	Vi 29.11	12.30 – 13.45	Obișnuirea cu mingea, Dezvoltare coordonare generală	Jocuri de mișcare	V – mediu I – mediu

## ANTRENAMENT NR. 6

**Data:** 3.12.2013

**Obiective:**

- Dezvoltarea viteză generală;
- Obişnuirea cu mingea;
- Învăţarea driblingului

**Durată** 75 minute

**Materiale:** pieptăraşe, mingi, conuri

Partea	Mijloace	Dozare	Obs.
Introdactivă	Alergare de voie pe tot terenul Gimnastică	2 min. 5 min.	Nu există formaţie de lucru
Fundamentală	Alergare de viteză pe 10 m cu startul din diferite poziţii	5 min.	Se desfăşoară sub formă de concursuri
	Variante de alergare pe distanţa de 15 m	5 min.	
	Culorile	5 min.	
	Căluţii în manej	5 min.	
	Din mers aruncarea mingii în sus şi prinderea ei înainte să atingă solul	5 min.	
	Acelaşi exerciţiu, dar mingea se prinde după ce revine din sol.	5 min.	
	Fiecare copil cu minge, dribling pe loc şi din mers, cu mâna îndemânatică, cu mâna neîndemânatică şi alternativ	7 min.	
	Ştafetă cu dribling şi ocolirea unui obstacol	7 min.	
	Dribling printre jaloane. Copii reprezintă jaloanele.	7 min.	
	2 grupe faţă în faţă, la o distanţă de 20 m. Între grupe, la 10 m, se află un jalon. Copii, la semnal, pornesc în dribling spre jalon. Cine atinge primul jalonul şi reuşeşte să se întoarcă la grupa proprie.	7 min.	
Încheiere	Prezenţa Concluzii	10 min.	