

Ioan-Laurian PĂUN

TEORIA ȘI METODICA JOCULUI DE HANDBAL



EDITURA
UNIVERSITĂȚII
TRANSILVANIA
DIN BRAȘOV

2026

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A
500091 Brașov

Tel.: 0268 476 050

Fax: 0268 476 051

E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNCSIS, cod 81.

ISBN 978-606-19-1868-3 (e-book)

Copyright © Autorul, 2026

Referenți științifici:

Conf. dr. univ. Ioan TURCU, Universitatea Transilvania din Brașov

Șef de lucrări univ. Iulian STOIAN, Universitatea „Lucian Blaga” din
Sibiu

CUPRINS

PREFAȚĂ	15
INTRODUCERE.....	17
Capitolul I. GENERALITĂȚI.....	21
1.1. Rolul și importanța handbalului în educația fizică și sport	21
Capitolul II. OBIECTUL ȘI IMPORTANȚA TEORIEI ȘI METODICII HANDBALULUI	24
2.1. Conceptul de teorie și metodică a handbalului	24
2.2. Obiectul de studiu	25
2.3. Scopul teoriei și metodicii handbalului	25
2.4. Sarcinile teoriei și metodicii handbalului	26
2.5. Legăturile cu alte domenii științifice.....	27
2.6. Locul handbalului în sistemul educației fizice și sportului	27
2.7. Tendințe moderne în teoria și metodică handbalului	28
CONCLUZII	28
Capitolul III. ISTORICUL ȘI EVOLUȚIA HANDBALULUI	30
3.1. Introducere.....	30
3.2. Originile jocurilor cu mingea și mâna	30
3.3. Apariția handbalului modern.....	31
3.4. Evoluția regulamentului	31
3.5. Dezvoltarea competițiilor internaționale	32
3.6. Evoluția handbalului în România	32
3.7. Handbalul contemporan.....	33
3.8. Perspective de dezvoltare	33
Capitolul IV.PARTICULARITĂȚILE JOCULUI DE HANDBAL.....	35
4.1. Caracterizarea generală a jocului de handbal	35
4.2. Particularitățile generale ale jocului	36
4.3. Structura jocului de handbal	37
4.4. Caracteristicile efortului în handbal	38
4.5. Particularitățile tehnice	39
4.6. Particularitățile tactice	39

4.7. Particularitățile psihologice	40
4.8. Particularitățile pregătirii fizice	40
4.9. Particularitățile handbalului modern	40
 Capitolul V. REGULAMENTUL OFICIAL AL JOCULUI DE HANDBAL ..	42
5.1. Rolul regulamentului în jocul de handbal	42
5.2. Principiile fundamentale ale regulamentului	43
5.3. Terenul de joc	44
5.4. Poarta și spațiul de poartă	45
5.5. Mingea de joc	45
5.6. Echipamentul jucătorilor	46
5.7. Componenta echipelor	47
5.8. Schimbările de jucători	47
5.9. Durata jocului	49
5.10. Time-outul	49
5.11. Arbitrii	49
5.12. Secretarul și cronometrul	50
5.13. Portarul	50
5.14. Drepturile și obligațiile portarului	51
5.15. Jocul mingii	51
5.16. Jocul jucătorilor	52
5.17. Marcarea golului	53
5.18. Reluarea jocului	54
5.19. Aruncările regulamentare	54
5.20. Jocul pasiv	55
5.21. Avantajul	55
5.22. Comportamentul sportiv	56
5.23. Rolul regulamentului în procesul de antrenament	56
 Capitolul VI. TEHNICA JOCULUI DE HANDBAL	58
6.1. Conceptul de tehnică în handbal	58
6.2. Caracteristicile tehnicii moderne	60
6.3. Structura tehnicii	61
6.4. Factorii care influențează nivelul tehnic	62
6.5. Etapele învățării tehnicii	63

6.6. Poziția fundamentală	65
6.6.1. Noțiuni generale	65
6.6.2. Caracteristicile biomecanice.....	66
6.6.3. Importanța poziției fundamentale.....	67
6.6.4. Poziția fundamentală în atac.....	67
6.6.5. Poziția fundamentală în apărare	68
6.6.6. Particularități pe posturi	68
6.6.7. Greșeli frecvente.....	69
6.6.8. Metodica învățării.....	69
6.6.9. Exerciții metodice.....	70
6.7. Deplasările	72
6.7.1. Definiție și importanță.....	72
6.7.2. Rolul deplasărilor în joc	72
6.7.3. Clasificarea deplasărilor	73
6.7.4. Biomecanica deplasărilor	73
6.7.5. Tehnica principalelor tipuri de deplasare	74
6.7.6. Particularități pe faze de joc	76
6.7.7. Metodica învățării.....	77
6.7.8. Exerciții metodice.....	77
6.8. Prinderea mingii	79
6.8.1. Considerații generale	79
6.8.2. Obiectivele prinderii mingii	80
6.8.3. Bazele biomecanice	80
6.8.4. Clasificarea prinderilor	81
6.8.5. Tehnica execuției	82
6.8.6. Particularități pe posturi	82
6.8.7. Greșeli frecvente.....	83
6.8.8. Metodica învățării.....	84
6.8.9. Exerciții metodice.....	84
6.9. Pasarea mingii	87
6.9.1. Considerații generale.....	87
6.9.2. Rolul pasării în jocul de handbal	87
6.9.3. Bazele biomecanice ale pasării.....	88
6.9.4. Clasificarea paselor	89
6.9.5. Cerințele unei pase eficiente.....	90

6.9.6. Tipuri fundamentale de pase	90
6.9.7. Metodica învățării.....	91
6.9.8. Exerciții metodice.....	92
6.9.9. Greșeli frecvente și metode de corectare.....	93
6.10. Driblingul	95
6.10.1. Considerații generale	95
6.10.2. Rolul driblingului	95
6.10.3. Bazele biomecanice	96
6.10.4. Clasificarea driblingului	97
6.10.5. Tehnica execuției.....	97
6.10.6. Aplicații tactice.....	98
6.10.7. Greșeli frecvente.....	98
6.10.8. Metodica învățării.....	99
6.10.9. Exerciții metodice.....	100
6.11. Fentele	102
6.11.1. Considerații generale	102
6.11.2. Rolul fentelor în jocul modern	102
6.11.3. Bazele biomecanice	103
6.11.4. Clasificarea fentelor.....	104
6.11.5. Principii metodice.....	104
6.11.6. Principalele tipuri de fente.....	105
6.11.7. Particularități pe posturi	106
6.11.8. Greșeli frecvente.....	106
6.11.9. Metodica învățării.....	107
6.11.10. Exerciții metodice.....	107
6.12. Aruncările la poartă	109
6.12.1. Considerații generale	109
6.12.2. Importanța aruncării la poartă	110
6.12.3. Cerințele unei aruncări eficiente.....	110
6.12.4. Bazele biomecanice	111
6.12.5. Clasificarea aruncărilor	112
6.12.6. Aruncarea din sprijin	113
6.12.7. Aruncarea din săritură	114
6.12.8. Particularități pe posturi	115
6.12.9. Aruncarea din plonjon	117

6.12.10. Aruncarea cu efect.....	118
6.12.11. Aruncarea de la 7 metri	119
6.12.12. Aruncările specifice extremelor	120
6.12.13. Aruncările specifice pivotului	121
6.12.14. Metodologia învățării și perfecționării	121
6.12.15. Greșeli frecvente și metode de corectare.....	122
6.12.16. Exerciții metodice.....	123
6.12.17. Evaluarea tehnicii aruncării.....	123
 Capitolul VII. TACTICA JOCULUI DE HANDBAL.....	125
7.1. Introducere în tactica jocului de handbal.....	125
7.1.1. Conceptul de tactică	125
7.1.2. Evoluția concepțiilor tactice în handbal	126
7.1.3. Particularitățile tacticii în handbal.....	126
7.1.4. Componentele tacticii.....	127
7.1.5. Principiile generale ale tacticii	128
7.1.6. Factorii care influențează tactica	130
7.1.7. Relația dintre tehnică și tactică.....	131
7.1.8. Tendințe actuale în tactica handbalului	131
7.2. Tactica individuală în atac.....	132
7.2.1. Conceptul de tactică individuală în atac.....	132
7.2.2. Obiectivele tacticii individuale în atac	133
7.2.3. Principiile tacticii individuale în atac	133
7.2.4. Capacitățile necesare jucătorului ofensiv	134
7.2.5. Demarcarea.....	135
7.2.6. Pătrunderea	136
7.2.7. Jocul fără mingea	136
7.2.8. Jocul cu mingea	137
7.2.9. Greșeli tactice frecvente	137
7.2.10. Metodologia instruirii.....	138
7.3. Tactica individuală în apărare	139
7.3.1. Conceptul de tactică individuală în apărare.....	139
7.3.2. Obiectivele tacticii individuale în apărare.....	140
7.3.3. Principiile fundamentale ale apărării individuale.....	140
7.3.4. Poziția fundamentală defensivă.....	141

7.3.5. Marcajul.....	142
7.3.6. Interceptarea mingii.....	143
7.3.7. Blocarea aruncării.....	143
7.3.8. Recuperarea mingii.....	143
7.3.9. Colaborarea cu portarul	144
7.3.10. Greșeli tactice frecvente	144
7.3.11. Metodologia instruirii.....	145
7.4. Tactica de grup în atac.....	147
7.4.1. Conceptul tacticii de grup.....	147
7.4.2. Obiectivele tacticii de grup.....	147
7.4.3. Principiile colaborării ofensive	148
7.4.4. Colaborarea dintre doi jucători.....	149
7.4.5. Colaborarea dintre trei jucători.....	151
7.4.6. Colaborarea între posturi	152
7.4.7. Metodologia învățării	153
7.4.8. Greșeli frecvente.....	153
7.4.9. Exerciții metodice.....	154
7.5. Tactica de grup în apărare	155
7.5.1. Conceptul tacticii de grup în apărare.....	155
7.5.2. Obiectivele tacticii de grup în apărare.....	156
7.5.3. Principiile colaborării defensive.....	156
7.5.4. Ajutorul defensiv	157
7.5.5. Schimbul de adversari	158
7.5.6. Dublajul	159
7.5.7. Preluarea pivotului	159
7.5.8. Închiderea culoarelor de pătrundere	160
7.5.9. Colaborarea cu portarul	160
7.5.10. Colaborarea în inferioritate numerică.....	160
7.5.11. Colaborarea în superioritate numerică.....	161
7.5.12. Greșeli tactice frecvente	161
7.5.13. Metodologia instruirii.....	162
7.5.14. Exerciții metodice.....	163

7.6. Tactica colectivă în atac	165
7.6.1. Conceptul tacticii colective în atac.....	165
7.6.2. Obiectivele tacticii colective în atac.....	165
7.6.3. Principiile fundamentale ale atacului colectiv.....	166
7.6.4. Organizarea atacului pozițional.....	166
7.6.5. Sistemul ofensiv 3:3	167
7.6.6. Sistemul ofensiv 2:4	168
7.6.7. Sistemul ofensiv 4:2	168
7.6.8. Circulația mingii.....	168
7.6.9. Circulația jucătorilor.....	169
7.6.10. Rolul coordonatorului de joc	169
7.6.11. Atacul cu doi pivoți	171
7.6.12. Jocul în superioritate numerică.....	172
7.6.13. Jocul în inferioritate numerică.....	172
7.6.14. Jocul cu șapte jucători de câmp (7 vs. 6).....	173
7.6.15. Contraatacul.....	174
7.6.16. Faza a doua a atacului	175
7.6.17. Adaptarea atacului la sistemele defensive.....	175
7.6.18. Metodologia instruirii tacticii colective în atac.....	176
7.6.19. Evaluarea eficienței atacului colectiv	177
7.7. Tactica colectivă în apărare	178
7.7.1. Conceptul tacticii colective în apărare	178
7.7.2. Obiectivele tacticii colective în apărare	179
7.7.3. Principiile generale ale apărării colective.....	179
7.7.4. Clasificarea sistemelor defensive	180
7.7.5. Sistemul defensiv 6:0	181
7.7.6. Sistemul defensiv 5:1	181
7.7.7. Sistemul defensiv 4:2	182
7.7.8. Sistemul defensiv 3:2:1	182
7.7.9. Sistemul defensiv 3:3	184
7.7.10. Apărarea mixtă	185
7.7.11. Apărarea individuală	186
7.7.12. Tranziția apărare–atac	187
7.7.13. Apărarea în inferioritate numerică.....	188
7.7.14. Apărarea în superioritate numerică	188
7.7.15. Adaptarea sistemului defensiv la adversar	188

7.7.16. Metodologia instruirii tacticii colective în apărare.....	189
7.7.17. Evaluarea eficienței jocului defensiv	190
7.7.18. Tendințe moderne în tactica defensivă.....	191

Capitolul VIII. METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECTIONĂRII JOCULUI DE HANDBAL	192
8.1. Considerații generale	192
8.2. Obiectivele procesului de instruire	192
8.3. Principiile metodice ale instruirii	193
8.4. Etapele învățării deprinderilor motrice.....	195
8.5. Metodele de instruire.....	196
8.6. Mijloacele procesului de instruire	197
8.7. Forme de organizare a instruirii	198
8.8. Metodica predării elementelor tehnice	200
8.8.1. Considerații generale.....	200
8.8.2. Metodica predării prinderii mingii	200
8.8.3. Metodica predării pasării.....	202
8.8.4. Metodica predării driblingului.....	203
8.8.5. Metodica predării aruncării la poartă	204
8.8.6. Metodica predării fentelor	206
8.8.7. Integrarea elementelor tehnice în joc	206
8.8.8. Particularități metodice pe categorii de vârstă.....	207
8.9. Metodica predării tacticii în handbal.....	209
8.9.1. Considerații generale.....	209
8.9.2. Obiectivele instruirii tactice	209
8.9.3. Principiile metodice ale instruirii tactice.....	210
8.9.4. Metodica predării tacticii individuale.....	211
8.9.5. Metodica predării tacticii de grup.....	212
8.9.6. Metodica predării tacticii colective	212
8.9.7. Jocurile tematice.....	213
8.9.8. Utilizarea analizei video	214
8.9.9. Dezvoltarea gândirii tactice.....	214
8.9.10. Greșeli metodice frecvente	215
8.9.11. Evaluarea pregătirii tactice	215
8.10. Organizarea și planificarea procesului de antrenament în handbal	217
8.10.1. Considerații generale.....	217

8.10.2. Principiile planificării	217
8.10.3. Nivelurile planificării	218
8.10.4. Structura sezonului competițional	219
8.10.5. Structura antrenamentului de handbal	220
8.10.6. Repartizarea componentelor pregătirii	221
8.10.7. Proiectarea unui microciclu săptămânal	221
8.10.8. Monitorizarea încărcării	222
8.10.9. Rolul evaluării în planificare	223
8.10.10. Greșeli frecvente în planificarea antrenamentului.....	223
 Capitolul IX. PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN HANDBAL	225
9.1. Fundamentele pregătirii fizice în handbal	225
9.1.1. Conceptul de pregătire fizică.....	225
9.1.2. Obiectivele pregătirii fizice	225
9.1.3. Structura pregătirii fizice.....	226
9.1.4. Particularitățile efortului în handbal.....	227
9.1.5. Principiile pregătirii fizice.....	227
9.1.6. Particularitățile pregătirii fizice pe posturi	228
9.1.7. Integrarea pregătirii fizice în antrenamentul tehnico-tactic....	230
9.2. Dezvoltarea forței în handbal	231
9.2.1. Importanța forței în jocul de handbal	231
9.2.2. Bazele fiziologice ale dezvoltării forței.....	232
9.2.3. Tipurile de forță utilizate în handbal	233
9.2.4. Particularitățile dezvoltării forței pe categorii de vârstă.....	234
9.2.5. Principiile antrenamentului de forță	235
9.2.6. Metode de dezvoltare a forței	235
9.2.7. Exerciții recomandate.....	237
9.2.8. Forța specifică pe posturi	237
9.2.9. Monitorizarea dezvoltării forței.....	238
9.2.10. Prevenirea accidentărilor în antrenamentul de forță.....	239
9.3. Dezvoltarea vitezei în handbal	240
9.3.1. Conceptul de viteză în handbal	240
9.3.2. Formele de manifestare ale vitezei	241
9.3.3. Particularitățile dezvoltării vitezei pe categorii de vârstă.....	242
9.3.4. Principiile antrenamentului vitezei.....	243
9.3.5. Metode de dezvoltare a vitezei	244

9.3.6. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei	245
9.3.7. Dezvoltarea vitezei pe posturi	245
9.3.8. Evaluarea vitezei	246
9.3.9. Greșeli frecvente în antrenamentul vitezei	247
9.3.10. Integrarea vitezei în pregătirea tehnico-tactică	247
9.4. Dezvoltarea rezistenței în handbal.....	249
9.4.1. Conceptul de rezistență	249
9.4.2. Bazele fiziologice ale rezistenței	249
9.4.3. Formele de rezistență în handbal.....	250
9.4.4. Principiile antrenamentului rezistenței	251
9.4.5. Metode de dezvoltare a rezistenței	251
9.4.6. Dezvoltarea rezistenței prin joc	252
9.4.7. Particularități pe posturi	253
9.4.8. Evaluarea rezistenței.....	253
9.4.9. Monitorizarea încărcării	254
9.4.10. Exemple de unități de antrenament	254
9.5. Dezvoltarea coordonării, agilității și mobilității în handbal	256
9.5.1. Considerații generale	256
9.5.2. Coordonarea motrică	257
9.5.3. Agilitatea	258
9.5.4. Mobilitatea.....	258
9.5.5. Bazele neurofiziologice	259
9.5.6. Principiile metodice.....	259
9.5.7. Metode și mijloace de dezvoltare	260
9.5.8. Particularități pe categorii de vârstă	260
9.5.9. Particularități pe posturi	261
9.5.10. Evaluarea coordonării și agilității.....	262
9.5.11. Exemple de exerciții integrate	263
9.5.12. Prevenirea accidentărilor	263
9.6. Pregătirea psihologică în handbal	265
9.6.1. Conceptul de pregătire psihologică	265
9.6.2. Obiectivele pregătirii psihologice	266
9.6.3. Motivația sportivă.....	266
9.6.4. Încrederea în sine.....	267
9.6.5. Controlul emoțiilor	267

9.6.6. Atenția și concentrarea	268
9.6.7. Luarea deciziilor	268
9.6.8. Comunicarea în echipă	269
9.6.9. Leadership-ul în handbal	269
9.6.10. Coeziunea echipei.....	270
9.6.11. Tehnici moderne de pregătire mentală	270
9.6.12. Rolul antrenorului.....	271
9.6.13. Particularități psihologice pe categorii de vârstă.....	272
9.6.14. Evaluarea pregătirii psihologice	272
 Capitolul X. EVALUAREA ȘI CONTROLUL ÎN HANDBAL	275
10.1. Fundamentele teoretice ale evaluării în handbal	275
10.1.1. Conceptul de evaluare	275
10.1.2. Obiectivele evaluării.....	275
10.1.3. Principiile evaluării	276
10.1.4. Funcțiile evaluării	277
10.1.5. Tipurile evaluării	278
10.1.6. Domeniile evaluării	278
10.1.7. Criterii de calitate ale testelor.....	280
10.1.8. Organizarea evaluării.....	280
10.2. Bateria completă de teste pentru evaluarea handbaliștilor	282
10.2.1. Considerații generale.....	282
10.2.2. Evaluarea antropometrică.....	283
10.2.3. Evaluarea forței	283
10.2.4. Evaluarea vitezei	285
10.2.5. Evaluarea agilității.....	285
10.2.6. Evaluarea rezistenței.....	286
10.2.7. Evaluarea mobilității	287
10.2.8. Evaluarea coordonării.....	287
10.2.9. Evaluarea tehnicii	287
10.2.10. Evaluarea tactică.....	288
10.2.11. Evaluarea psihologică.....	289
10.2.12. Ordinea recomandată a testelor	289

10.3. Analiza statistică a jocului de handbal	292
10.3.1. Rolul analizei statistice în handbalul modern.....	292
10.3.2. Principiile analizei statistice	292
10.3.3. Indicatorii de performanță (Key Performance Indicators – KPI)	293
10.3.4. Indicatori colectivi.....	294
10.3.5. Analiza pe posturi.....	294
10.3.6. Analiza fazelor de joc	295
10.3.7. Analiza temporală.....	296
10.3.8. Analiza video.....	297
10.3.9. Tehnologii utilizate.....	297
10.3.10. Raportul statistic după meci	298
10.3.11. Model de fișă statistică individuală	299
10.3.12. Model de fișă statistică a echipei.....	299
10.3.13. Interpretarea datelor.....	300
10.4. Monitorizarea încărcării și managementul performanței.....	301
10.4.1. Conceptul de monitorizare a încărcării.....	301
10.4.2. Încărcarea externă și încărcarea internă	302
10.4.3. Principiile monitorizării	303
10.4.4. Instrumente de monitorizare.....	303
10.4.5. Managementul oboselii	304
10.4.6. Recuperarea sportivului.....	305
10.4.7. Periodizarea încărcării	305
10.4.8. Particularități pe categorii de vârstă	306
10.4.9. Managementul performanței	306
10.4.10. Indicatori de avertizare	307
10.4.11. Model de tablou de bord al sportivului.....	308
10.4.12. Studiu de caz	309
Bibliografie.....	311

PREFATĂ

Handbalul reprezintă unul dintre cele mai dinamice și spectaculoase jocuri sportive, caracterizat printr-o îmbinare armonioasă a calităților motrice, a inteligenței tactice și a spiritului de echipă. Evoluția continuă a acestui sport, atât la nivel național, cât și internațional, impune o permanentă actualizare a cunoștințelor teoretice și metodice necesare pregătirii sportivilor și specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului.

Lucrarea „**Teoria și metodică jocului de handbal**” își propune să ofere un suport științific și metodologic complex, adresându-se studenților facultăților de educație fizică și sport, profesorilor, antrenorilor, instructorilor sportivi, precum și tuturor celor interesați de aprofundarea cunoștințelor privind organizarea și desfășurarea procesului de instruire în handbal.

Conținutul lucrării este structurat astfel încât să răspundă cerințelor actuale ale procesului instructiv-educativ, îmbinând fundamentele teoretice ale jocului cu aspectele practice privind învățarea, perfecționarea și dezvoltarea deprinderilor tehnico-tactice, pregătirea fizică, psihologică și strategică a jucătorilor. De asemenea, sunt prezentate principiile metodice ale instruirii, particularitățile pregătirii pe categorii de vârstă și niveluri de performanță, precum și tendințele moderne care caracterizează handbalul contemporan.

Lucrarea pune accent pe abordarea sistemică a procesului de antrenament, pe utilizarea metodelor moderne de predare și evaluare, precum și pe dezvoltarea competențelor profesionale necesare viitorilor specialiști. Exemplele practice, recomandările metodice și modelele de

organizare a activităților urmăresc să faciliteze transferul cunoștințelor teoretice în practica didactică și competițională.

În elaborarea acestei cărți au fost valorificate literatura de specialitate națională și internațională, experiența acumulată în activitatea didactică și de cercetare, precum și bunele practici din domeniul antrenamentului sportiv. Demersul urmărește integrarea conceptelor clasice cu cele mai recente orientări privind pregătirea și performanța în jocul de handbal.

Autorul își exprimă convingerea că această lucrare va constitui un instrument util pentru formarea și perfecționarea profesională a specialiștilor din domeniu, contribuind la dezvoltarea competențelor necesare proiectării, organizării și conducerii eficiente a procesului de instruire în handbal.

Orice sugestii și observații din partea cititorilor și a specialiștilor vor fi primite cu interes, acestea reprezentând un sprijin valoros pentru îmbunătățirea edițiilor viitoare și pentru dezvoltarea continuă a calității demersului științific și didactic.

Autorul

INTRODUCERE

Dezvoltarea handbalului în România

Handbalul a pătruns în România la începutul secolului al XX-lea, fiind introdus în principal prin intermediul profesorilor de educație fizică formați în școlile din Europa Centrală. Primele meciuri organizate au avut loc în Transilvania, unde influența sistemului german de educație fizică era puternică. Inițial, jocul s-a desfășurat în varianta cu unsprezece jucători, pe teren de dimensiuni asemănătoare celui de fotbal (Ghermănescu, 1963; Naum, 1999).

Primele competiții școlare și universitare au avut un rol important în răspândirea handbalului. Profesorii de educație fizică au observat că acest sport dezvoltă viteza, coordonarea, rezistența și spiritul de colaborare, motiv pentru care a fost inclus treptat în programele de pregătire ale elevilor și studenților.

În perioada interbelică au fost organizate primele campionate naționale, iar numărul echipelor participante a crescut constant. Cluburile sportive nou înființate au contribuit la dezvoltarea handbalului, iar competițiile regionale au devenit din ce în ce mai atractive pentru public (Naum, 1999; Mîndrescu, 2020).

După cel de-al Doilea Război Mondial, handbalul românesc a cunoscut o dezvoltare accelerată. Trecerea la varianta cu șapte jucători, desfășurată în sală, a favorizat un joc mai spectaculos și mai rapid. Federația Română de Handbal a contribuit la organizarea competițiilor interne, la formarea arbitrilor și antrenorilor și la dezvoltarea centrelor de copii și juniori.

Începând cu anii 1950, România a devenit una dintre cele mai puternice națiuni ale handbalului mondial. Rezultatele obținute de echipele naționale și de cluburi au demonstrat eficiența sistemului de pregătire și valoarea școlii românești de handbal.

Performanțele internaționale ale României

Handbalul românesc ocupă un loc deosebit în istoria acestui sport datorită numeroaselor performanțe obținute pe plan internațional. Echipa națională masculină a reușit să câștige de mai multe ori titlul mondial, devenind un model de organizare, disciplină tactică și pregătire fizică.

Printre cele mai importante realizări se numără titlurile mondiale obținute în anii 1961, 1964, 1970 și 1974. Aceste succese au transformat România într-o adevărată forță a handbalului mondial și au contribuit la popularizarea acestui sport în întreaga țară (Ghermănescu et al., 1983; Sotiriu, 1998).

Și handbalul feminin românesc a cunoscut rezultate remarcabile. Echipa națională feminină a participat constant la Campionate Mondiale, Campionate Europene și Jocuri Olimpice, obținând medalii și clasări importante. Cluburile românești au câștigat, de asemenea, numeroase trofee europene, demonstrând valoarea școlii românești de handbal.

Succesul handbalului românesc s-a bazat pe existența unor centre puternice de pregătire, pe activitatea profesorilor și antrenorilor bine pregătiți și pe selecția riguroasă a sportivilor încă de la vârste mici. Sistemul de pregătire punea accent atât pe dezvoltarea calităților fizice, cât și pe însușirea corectă a tehnicii și tacticii jocului (Gogâltan, 1974; Hantău, 2004).

Personalități importante ale handbalului românesc

De-a lungul timpului, numeroși sportivi și antrenori români au contribuit la dezvoltarea și promovarea handbalului pe plan internațional. Rezultatele acestora au făcut ca România să fie respectată în lumea handbalului (Naum, 1999; Mîndrescu, 2020).

Printre cele mai importante personalități se numără Cristian Gațu, considerat unul dintre cei mai valoroși coordonatori de joc din istoria handbalului mondial. Inteligența tactică, viteza de execuție și capacitatea de organizare a atacului l-au transformat într-un model pentru generațiile următoare (Ghermănescu et al., 1983; Sotiriu, 1998).

Gheorghe Gruia este recunoscut drept unul dintre cei mai mari handbaliști ai tuturor timpurilor. Puterea aruncării, precizia și eficiența în faza ofensivă au contribuit decisiv la succesele echipei naționale a României.

În handbalul feminin s-au remarcat sportive precum Luminița Dinu, Cristina Neagu și Valentina Elisei, care au reprezentat România la cele mai importante competiții internaționale și au obținut rezultate deosebite atât la echipa națională, cât și la nivel de club.

Antrenorii români au avut, de asemenea, o contribuție esențială la dezvoltarea handbalului. Metodele moderne de pregătire, disciplina și preocuparea permanentă pentru perfecționare au contribuit la formarea unor generații valoroase de sportivi (Dragnea, 1996; Hantău, 2004).

Evoluția regulamentului jocului

Pe parcursul dezvoltării sale, regulamentul handbalului a suferit numeroase modificări, toate având scopul de a face jocul mai dinamic, mai spectaculos și mai echilibrat.

În forma inițială, handbalul se juca în aer liber, cu unsprezece jucători și pe un teren de dimensiuni apropiate celui de fotbal. Odată cu trecerea la varianta în sală, numărul jucătorilor a fost redus la șapte, iar dimensiunile terenului au fost adaptate pentru un joc mai rapid.

Regulile privind timpul de joc, schimbările de jucători, sancțiunile disciplinare și protecția portarului au fost perfecționate permanent. Introducerea cartonașului albastru, utilizarea arbitrajului video în anumite competiții și modificările privind jocul fără portar demonstrează preocuparea Federației Internaționale pentru modernizarea permanentă a acestui sport.

Astăzi, regulamentul urmărește asigurarea unui echilibru între atac și apărare, protejarea sănătății sportivilor și menținerea unui ritm ridicat al jocului, aspecte care contribuie la atractivitatea handbalului pentru spectatori și practicanți (Mîndrescu, 2020).

Capitolul I

GENERALITĂȚI

1.1. Rolul și importanța handbalului în educația fizică și sport

Handbalul reprezintă unul dintre cele mai complexe jocuri sportive colective, caracterizat prin dinamism, spectaculozitate și un nivel ridicat de solicitare fizică, tehnică, tactică și psihologică. Datorită accesibilității sale și posibilității de practicare la toate nivelurile de vârstă și pregătire, handbalul ocupă un loc important atât în sistemul educațional, cât și în sportul de performanță (Teodorescu, 1975; Balint, 2004).

Ca disciplină sportivă, handbalul contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității, îmbinând componentele motrice, cognitive și socio-afective. Practicarea sistematică a jocului favorizează dezvoltarea calităților motrice de bază – viteza, forța, rezistența, coordonarea și mobilitatea – precum și perfecționarea deprinderilor motrice specifice. În același timp, sportivii învață să comunice eficient, să coopereze, să ia decizii rapide și să-și asume responsabilitatea atât pentru propriile acțiuni, cât și pentru rezultatele echipei.

În cadrul procesului instructiv-educativ, handbalul reprezintă un mijloc eficient de realizare a obiectivelor educației fizice. Prin conținutul său variat și prin caracterul competitiv, acesta stimulează participarea activă, dezvoltă spiritul de inițiativă și formează atitudini pozitive față de mișcare și un stil de viață sănătos. De asemenea, handbalul contribuie la cultivarea unor valori fundamentale ale sportului, precum respectul față

de adversar, respectarea regulilor, fair-play-ul, disciplina și perseverența (Alexandru, 2009; Csondor, 1986).

În ultimele decenii, handbalul a cunoscut o evoluție spectaculoasă, determinată de progresul cercetării științifice în domeniul antrenamentului sportiv, al biomecanicii, fiziologiei efortului și psihologiei sportive. Jocul modern se caracterizează printr-un ritm foarte ridicat, alternanțe rapide între fazele de atac și apărare, utilizarea tehnologiilor moderne de analiză a performanței și o pregătire interdisciplinară a sportivilor. Performanța nu mai este rezultatul exclusiv al talentului, ci al unei pregătiri complexe, bazate pe metode și mijloace validate științific (Karcher și Buchheit, 2014; Bompa și Buzzichelli, 2019).

În România, handbalul ocupă un loc aparte în istoria sportului. Rezultatele obținute de echipele naționale și de cluburi în competițiile europene și mondiale au contribuit la dezvoltarea unei veritabile școli românești de handbal, recunoscută pentru valoarea antrenorilor și a sportivilor săi. Experiența acumulată de-a lungul deceniilor constituie o bază solidă pentru dezvoltarea generațiilor viitoare și pentru adaptarea permanentă la cerințele handbalului contemporan (Naum, 1999; Mîndrescu, 2020).

Din perspectivă metodică, predarea și antrenarea handbalului presupun respectarea unor principii pedagogice și științifice care să asigure o dezvoltare progresivă a sportivilor. Procesul de instruire trebuie adaptat particularităților de vârstă, nivelului de pregătire și obiectivelor urmărite, utilizând metode moderne de predare, evaluare și monitorizare a progresului.

Lucrarea de față își propune să ofere o abordare integrată a teoriei și metodicii handbalului, prezentând fundamentele științifice ale jocului și

modalitățile practice de aplicare a acestora în activitatea didactică și de antrenament. Sunt analizate conceptele esențiale privind tehnica și tactica jocului, pregătirea fizică, psihologică și metodologică, precum și principiile planificării și conducerii procesului de antrenament (Ghermănescu et al., 1983; Sotiriu, 1998).

Obiectivul principal al acestei lucrări este de a constitui un suport științific și metodic pentru studenții facultăților de educație fizică și sport, profesorii de educație fizică, antrenorii, instructorii și specialiștii implicați în pregătirea sportivilor. Totodată, lucrarea urmărește să faciliteze înțelegerea proceselor specifice handbalului modern și să ofere soluții practice pentru optimizarea activității de instruire și creșterea performanței sportive.

În contextul evoluției continue a jocului, perfecționarea permanentă a cunoștințelor și metodelor de pregătire reprezintă o condiție esențială pentru obținerea performanței. De aceea, teoria și metodică handbalului trebuie privite ca domenii aflate într-o permanentă dezvoltare, deschise către cercetare, inovație și adaptare la cerințele sportului contemporan (Dragnea, 1996; Wagner și Radić, 2022).

Capitolul II

OBIECTUL ȘI IMPORTANȚA TEORIEI ȘI METODICII HANDBALULUI

2.1. Conceptul de teorie și metodică a handbalului

Teoria și metodică handbalului reprezintă o ramură a științei activităților motrice care studiază principiile, legitățile și metodele de organizare, desfășurare și perfecționare a procesului de instruire și antrenament în jocul de handbal. Acest domeniu reunește cunoștințe provenite din pedagogie, teoria educației fizice și sportului, biomecanică, anatomie, fiziologie, psihologie, sociologie și management sportiv, oferind cadrul științific necesar pregătirii sportivilor și dezvoltării performanței (Ghermănescu et al., 1983; Dragnea, 1996).

Ca disciplină de studiu, teoria și metodică handbalului analizează structura jocului, caracteristicile tehnice și tactice, cerințele motrice și psihologice ale sportivilor, precum și modalitățile optime de organizare a procesului instructiv-educativ. Ea urmărește identificarea celor mai eficiente metode de învățare, consolidare și perfecționare a deprinderilor motrice specifice, adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire și obiectivelor performanței sportive (Balint, 2004; Hantău, 2004).

În accepțiunea modernă, teoria și metodică handbalului nu se limitează la descrierea procedeele tehnice sau a sistemelor tactice, ci analizează jocul ca un sistem complex, aflat într-o continuă evoluție, influențat de progresul științific, de modificările regulamentare și de dezvoltarea tehnologiilor utilizate în antrenament și competiție (Wagner și Finkenzeller, 2014; Memmert și König, 2025).

2.2. Obiectul de studiu

Obiectul de studiu al teoriei și metodicii handbalului îl constituie procesul de formare, dezvoltare și perfecționare a practicării jocului de handbal, atât în cadrul educației fizice școlare, cât și în sportul de performanță. Acesta include:

- studiul caracteristicilor jocului de handbal;
- analiza tehnicii și tacticii individuale și colective;
- dezvoltarea calităților motrice specifice;
- proiectarea și planificarea procesului de antrenament;
- metodologia predării și învățării handbalului;
- selecția și orientarea sportivă;
- evaluarea nivelului de pregătire;
- organizarea competițiilor;
- cercetarea și inovarea în domeniul handbalului.

Obiectul de studiu are un caracter interdisciplinar, deoarece performanța sportivă este influențată simultan de factori biologici, motrici, psihologici, pedagogici și sociali (Dragnea, 1996; Bompa și Buzzichelli, 2019).

2.3. Scopul teoriei și metodicii handbalului

Scopul principal al teoriei și metodicii handbalului este optimizarea procesului de pregătire a sportivilor, prin aplicarea unor metode fundamentate științific, capabile să conducă la dezvoltarea eficientă a performanței sportive și la formarea unei personalități echilibrate.

În mod concret, teoria și metodică handbalului urmăresc:

- însușirea tehnicii corecte a procedeelelor specifice;
- dezvoltarea gândirii tactice;
- creșterea nivelului pregătirii fizice;

- dezvoltarea capacității de cooperare în cadrul echipei;
- educarea spiritului de fair-play;
- prevenirea accidentărilor;
- utilizarea metodelor moderne de evaluare și control.

2.4. Sarcinile teoriei și metodicii handbalului

În literatura de specialitate sunt evidențiate mai multe categorii de sarcini, dintre care cele mai importante sunt:

Sarcini instructive

- formarea deprinderilor motrice specifice;
- însușirea regulamentului de joc;
- dezvoltarea capacității de analiză tactică;
- formarea deprinderilor de autoevaluare.

Sarcini educative

- dezvoltarea disciplinei sportive;
- cultivarea spiritului de echipă;
- respectarea adversarului și a arbitrilor;
- dezvoltarea responsabilității individuale.

Sarcini formative

- dezvoltarea creativității tactice;
- stimularea gândirii anticipative;
- dezvoltarea autocontrolului emoțional;
- formarea capacității de luare rapidă a deciziilor.

Sarcini de performanță

- creșterea eficienței atacului și apărării;
- perfecționarea pregătirii fizice;
- optimizarea planificării antrenamentului;
- obținerea performanțelor sportive superioare.

2.5. Legăturile cu alte domenii științifice

Teoria și metodică handbalului este strâns legată de numeroase discipline (Cardinale et al., 2015).

Anatomia oferă informații privind structura și funcționarea aparatului locomotor.

Fiziologia efortului explică adaptările organismului la solicitările antrenamentului și competiției.

Biomecanica analizează eficiența mișcărilor și tehnica execuțiilor.

Psihologia sportului contribuie la dezvoltarea motivației, atenției, concentrării și controlului emoțional (Memmert și König, 2025).

Pedagogia fundamentează procesul instructiv și strategiile de predare (Fasold și Nicklas, 2023).

Teoria antrenamentului sportiv stabilește principiile planificării și periodizării pregătirii.

Nutriția sportivă contribuie la optimizarea refacerii și susținerea efortului (Cardinale et al., 2015).

Medicina sportivă are rol în prevenirea, diagnosticarea și recuperarea accidentărilor.

2.6. Locul handbalului în sistemul educației fizice și sportului

Handbalul este inclus în programele școlare, universitare și în sistemul sportului de performanță datorită multiplelor sale valențe formative (Acsinte și Eftene, 2000; Cercel, 1993).

În educația fizică școlară, handbalul contribuie la:

- dezvoltarea deprinderilor motrice de bază;
- dezvoltarea calităților motrice;

- educarea spiritului de colaborare;
- formarea unei conduite bazate pe respectarea regulilor (Popescu, s.a.; Zamfir et al., 2000).

În sportul de performanță, handbalul urmărește dezvoltarea maximă a potențialului sportivilor printr-un proces de pregătire planificat și individualizat (Bota, 1984; Czerwinski și Taborsky, 1997).

2.7. Tendințe moderne în teoria și metodică handbalului

Handbalul contemporan se află într-o permanentă transformare, influențată de progresul cercetării științifice și de dezvoltarea tehnologiilor digitale.

Principalele direcții de dezvoltare sunt:

- utilizarea sistemelor video pentru analiza jocului;
- monitorizarea parametrilor fiziologici prin dispozitive electronice;
- analiza statistică a performanței;
- individualizarea antrenamentului;
- dezvoltarea pregătirii funcționale;
- utilizarea inteligenței artificiale în analiza tactică;
- integrarea cercetărilor din biomecanică și neuroștiințe în procesul de instruire.

Aceste tendințe demonstrează că pregătirea sportivilor trebuie să fie permanent adaptată cerințelor jocului modern și progresului tehnologic (Manchado et al., 2013; Chtourou, 2016).

CONCLUZII

Teoria și metodică handbalului reprezintă fundamentul științific al procesului de pregătire în acest joc sportiv. Ea oferă conceptele, principiile și metodele necesare formării și perfecționării sportivilor, integrând contribuțiile mai multor domenii ale științei sportului. Înțelegerea profundă a acestor fundamente permite proiectarea unui proces de instruire eficient, adaptat particularităților sportivilor și exigențelor handbalului contemporan. Evoluția continuă a jocului impune actualizarea permanentă a cunoștințelor și utilizarea unor metode moderne de antrenament, evaluare și cercetare (Gomboș și Zamfir, 2009; Abălașei și Radu, 2015).

Capitolul III

ISTORICUL ȘI EVOLUȚIA HANDBALULUI

3.1. Introducere

Istoria handbalului reflectă evoluția unui joc sportiv care, de-a lungul timpului, s-a transformat dintr-o activitate recreativă într-o disciplină sportivă practică pe toate continentele. Dezvoltarea sa a fost influențată de schimbările sociale, de progresul educației fizice și de preocupările pentru organizarea unor competiții sportive bazate pe reguli unitare (Román, 1991; Antón García 1994).

În forma sa actuală, handbalul este unul dintre cele mai rapide și spectaculoase jocuri sportive colective. Caracteristicile sale moderne sunt rezultatul unui proces îndelungat de perfecționare a regulamentului, a metodelor de pregătire și a sistemelor de joc. Evoluția handbalului este strâns legată de dezvoltarea științei sportului, care a contribuit la creșterea performanțelor tehnice, tactice și fizice ale sportivilor (Bayer 1988; Trosse 1988).

3.2. Originile jocurilor cu mingea și mâna

Numeroase dovezi istorice arată că încă din Antichitate existau jocuri în care mingea era aruncată și prinsă cu mâinile. Astfel de activități erau practicate în diferite civilizații și aveau scop recreativ, militar sau educativ. Deși aceste jocuri nu pot fi considerate forme directe ale handbalului modern, ele demonstrează existența unei preocupări vechi pentru dezvoltarea îndemânării, coordonării și spiritului competitiv (Binnenbruck et al. 2026; Sevim 2012).

În perioada Evului Mediu și în epoca modernă au apărut diverse jocuri populare practicate în Europa, caracterizate prin reguli locale și organizare redusă. Aceste forme de joc au reprezentat baza pe care, spre sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, educatorii și specialiștii în educație fizică au început să construiască variante sportive organizate (Ehret et al. 1995; Käsler 1982).

3.3. Apariția handbalului modern

La începutul secolului al XX-lea, în Europa de Nord și Centrală au fost elaborate primele reguli pentru jocuri care au stat la baza handbalului modern. Profesorii de educație fizică și antrenorii au urmărit crearea unui joc colectiv accesibil, dinamic și potrivit atât pentru activitatea școlară, cât și pentru competiții (Czerwinski 1997; Bayer, 1988).

În această perioadă au coexistat mai multe variante de joc, diferențiate prin numărul de jucători, dimensiunile terenului și regulile aplicate. Ulterior, varianta desfășurată în sală, cu șapte jucători, s-a impus treptat datorită ritmului ridicat, spectaculozității și posibilității de organizare pe tot parcursul anului (Vick et al., 1995; Bayer 1988).

3.4. Evoluția regulamentului

Regulamentul handbalului a evoluat permanent pentru a răspunde cerințelor jocului și pentru a crește atractivitatea competițiilor. De-a lungul timpului au fost introduse modificări privind:

- dimensiunile terenului și ale porții;
- durata jocului;
- regulile privind pașii și driblingul;
- sancțiunile disciplinare;

- schimbările de jucători;
- reluarea rapidă a jocului;
- protecția jucătorilor și combaterea jocului periculos.

Aceste modificări au favorizat creșterea vitezei de joc și au stimulat dezvoltarea unor sisteme tactice din ce în ce mai complexe.

3.5. Dezvoltarea competițiilor internaționale

Organizarea competițiilor internaționale a reprezentat un moment decisiv în dezvoltarea handbalului. Campionatele continentale, campionatele mondiale și competițiile olimpice au contribuit la popularizarea jocului și la creșterea nivelului de performanță (Bilge, 2012; Filipciș și Pori, 2004).

Participarea unui număr tot mai mare de țări a determinat uniformizarea regulamentului și dezvoltarea unor programe moderne de pregătire. Totodată, competițiile internaționale au stimulat schimbul de experiență între antrenori și cercetători din domeniul sportului (Taborsky 2007; Silva și González 2014).

3.6. Evoluția handbalului în România

Handbalul ocupă un loc important în istoria sportului românesc. Încă din prima jumătate a secolului al XX-lea, jocul a fost introdus în școli, universități și cluburi sportive, dezvoltându-se rapid datorită activității profesorilor și antrenorilor (Csondor, 1986; Alexandru, 2009).

În deceniile următoare, România a devenit una dintre marile forțe ale handbalului mondial, obținând rezultate remarcabile în competițiile internaționale și contribuind la dezvoltarea unei școli de antrenorat

recunoscute pe plan mondial. Aceste performanțe au fost susținute de un sistem de selecție bine organizat, de pregătirea metodică a sportivilor și de preocuparea pentru cercetarea științifică în domeniul antrenamentului (Bota și Bota, 1990; Ghermănescu și Hnat, 2000).

Experiența acumulată de generațiile de jucători și antrenori români continuă să reprezinte o sursă de inspirație pentru dezvoltarea handbalului contemporan (Negulescu, 2000; Gomboș și Zamfir, 2009).

3.7. Handbalul contemporan

În prezent, handbalul este practicat în numeroase țări și beneficiază de un nivel ridicat de profesionalizare. Pregătirea sportivilor este susținută de cercetări din domeniile fiziologiei efortului, biomecanicii, psihologiei sportive, nutriției și analizei video.

Tendențele actuale includ:

- creșterea vitezei de desfășurare a jocului;
- specializarea posturilor;
- utilizarea tehnologiilor digitale în analiză;
- monitorizarea încărcării fizice;
- individualizarea pregătirii;
- dezvoltarea jocului bazat pe tranziții rapide între atac și apărare.

Aceste transformări au determinat schimbări importante în metodologia antrenamentului și în pregătirea antrenorilor.

3.8. Perspective de dezvoltare

Viitorul handbalului este influențat de progresul tehnologic și de cercetarea științifică. Analiza video asistată de inteligență artificială,

monitorizarea în timp real a efortului și utilizarea metodelor moderne de recuperare vor continua să optimizeze procesul de pregătire.

În același timp, dezvoltarea handbalului de copii și juniori, extinderea programelor de formare a antrenorilor și promovarea valorilor educative ale sportului reprezintă direcții esențiale pentru consolidarea acestui joc la nivel mondial (Baștiurea, 1994; Mîndrescu, 2015).

CONCLUZII

Istoria handbalului evidențiază evoluția continuă a unui joc sportiv care s-a adaptat permanent cerințelor societății și progresului științific. De la formele sale incipiente până la competițiile de înaltă performanță din prezent, handbalul și-a păstrat caracterul dinamic și educativ. Cunoașterea evoluției sale istorice permite înțelegerea fundamentelor tehnice și tactice ale jocului modern și oferă repere valoroase pentru perfecționarea procesului de instruire și antrenament (Hantău, 2000; Sevim 2012).

Capitolul IV

PARTICULARITAȚILE JOCULUI DE HANDBAL

Obiectivele capitolului

La finalul studierii acestui capitol, cititorul va fi capabil să:

- definească particularitățile jocului de handbal;
- explice caracteristicile generale și specifice ale jocului;
- analizeze structura tehnico-tactică a handbalului;
- identifice caracteristicile efortului în handbal;
- înțeleagă cerințele fizice, psihologice și cognitive ale jocului modern;
- argumenteze rolul handbalului în formarea sportivului și a echipei.

4.1. Caracterizarea generală a jocului de handbal

Handbalul este un joc sportiv colectiv de opoziție și colaborare, desfășurat între două echipe, având ca obiectiv înscrierea unui număr cât mai mare de goluri prin introducerea mingii în poarta adversă, cu respectarea regulamentului de joc (Hantău, 2000; Czerwinski și Taborsky, 1997).

Specificul handbalului este determinat de alternanța continuă dintre fazele de atac și apărare, viteza ridicată de desfășurare a acțiunilor și necesitatea luării unor decizii rapide în condiții de opoziție directă. Fiecare fază de joc implică un număr mare de acțiuni motrice executate într-un timp foarte scurt, ceea ce conferă handbalului un caracter dinamic și spectaculos.

Din punct de vedere metodologic, handbalul reprezintă un sistem complex în care succesul este determinat de interacțiunea dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică.

4.2. Particularitățile generale ale jocului

Handbalul modern prezintă o serie de caracteristici care îl diferențiază de celelalte jocuri sportive colective.

Caracter competitiv

Întrecerea dintre cele două echipe se desfășoară permanent, fiecare acțiune fiind orientată spre obținerea avantajului tactic și a victoriei.

Caracter dinamic

Alternanța foarte rapidă dintre atac și apărare conduce la un ritm de joc ridicat și la solicitări fizice intense.

Caracter colectiv

Rezultatul este condiționat de cooperarea permanentă dintre jucători. Chiar dacă performanțele individuale sunt importante, eficiența jocului depinde de organizarea întregii echipe.

Caracter motric complex

Jocul presupune executarea unui număr foarte mare de mișcări diferite:

- alergări;
- sprinturi;
- schimbări de direcție;
- sărituri;
- aruncări;
- prinderi;
- dribling;

- contacte corporale.

Aceste acțiuni solicită toate grupele musculare și toate calitățile motrice.

Caracter educativ

Handbalul dezvoltă disciplina, responsabilitatea, spiritul de echipă, autocontrolul și respectarea regulilor.

4.3. Structura jocului de handbal

Structura jocului poate fi analizată din perspectiva fazelor sale principale.

Atacul

Reprezintă totalitatea acțiunilor prin care echipa aflată în posesia mingii urmărește înscrierea golului.

Acesta include:

- contraatacul;
- faza a doua;
- atacul rapid;
- atacul organizat;
- finalizarea.

Apărarea

Cuprinde acțiunile colective și individuale destinate împiedicării adversarului să înscrie.

Principalele obiective sunt:

- recuperarea mingii;
- blocarea aruncărilor;
- limitarea spațiilor;
- protejarea porții.

Tranziția

În handbalul contemporan, tranziția reprezintă una dintre cele mai importante componente ale jocului.

Există două forme:

- tranziția atac–apărare;
- tranziția apărare–atac.

Eficiența acestor momente influențează decisiv rezultatul competiției.

4.4. Caracteristicile efortului în handbal

Handbalul este încadrat în categoria sporturilor cu efort variabil, intermitent și mixt.

În timpul unui meci se succed:

- eforturi maxime;
- eforturi submaximale;
- perioade scurte de refacere;
- schimbări permanente ale intensității.

Din punct de vedere energetic sunt implicate toate sistemele de producere a energiei:

- sistemul ATP-CP;
- glicoliza anaerobă;
- metabolismul aerob.

Această alternanță explică necesitatea dezvoltării atât a vitezei și forței, cât și a rezistenței specifice.

4.5. Particularitățile tehnice

Tehnica handbalului reprezintă totalitatea procedeelelor motrice utilizate pentru rezolvarea situațiilor de joc.

Aceasta trebuie să îndeplinească următoarele cerințe:

- eficiență;
- precizie;
- rapiditate;
- economie de mișcare;
- adaptabilitate.

Tehnica modernă este caracterizată prin execuții realizate în viteză și în condiții de opoziție.

4.6. Particularitățile tactice

Tactica reprezintă utilizarea conștientă și organizată a procedeelelor tehnice în vederea obținerii avantajului asupra adversarului.

Handbalul actual presupune:

- gândire anticipativă;
- adaptare permanentă;
- cooperare colectivă;
- creativitate.

Tactica este influențată de:

- nivelul tehnic;
- nivelul pregătirii fizice;
- caracteristicile adversarului;
- strategia echipei.

4.7. Particularitățile psihologice

Performanța în handbal depinde în mare măsură de pregătirea psihologică.

Sportivul trebuie să manifeste:

- atenție distributivă;
- concentrare;
- autocontrol;
- rezistență la stres;
- motivație;
- spirit competitiv.

În jocul modern, deciziile sunt luate în fracțiuni de secundă, ceea ce solicită intens procesele cognitive.

4.8. Particularitățile pregătirii fizice

Pregătirea fizică urmărește dezvoltarea:

- forței;
- vitezei;
- rezistenței;
- mobilității;
- coordonării.

În handbalul de performanță predomină exercițiile specifice, realizate în condiții apropiate de cele ale competiției.

4.9. Particularitățile handbalului modern

Analiza competițiilor internaționale evidențiază câteva tendințe majore:

- creșterea vitezei jocului;
- tranziții foarte rapide;
- specializarea pe posturi;
- utilizarea analizelor video;
- individualizarea pregătirii;
- folosirea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea efortului;
- optimizarea recuperării.

Aceste transformări impun adaptarea permanentă a metodicii antrenamentului și dezvoltarea continuă a competențelor antrenorilor.

CONCLUZII

Particularitățile jocului de handbal reflectă complexitatea acestui sport și justifică abordarea sa interdisciplinară. Performanța este rezultatul integrării pregătirii fizice, tehnice, tactice, psihologice și teoretice într-un proces de antrenament riguros planificat. Înțelegerea caracteristicilor jocului constituie fundamentul proiectării eficiente a instruirii și al dezvoltării performanței sportive (Chtourou 2016; Wagner și Finkenzeller 2014).

Capitolul V

REGULAMENTUL OFICIAL AL JOCULUI DE HANDBAL

Obiectivele capitolului

La finalul studierii acestui capitol, cititorul va fi capabil să:

- cunoască principiile fundamentale ale regulamentului jocului de handbal;
- identifice elementele componente ale terenului și echipamentului;
- explice atribuțiile arbitrilor și ale oficialilor;
- interpreteze principalele situații de joc;
- aplice corect regulamentul în activitatea didactică și competițională;
- utilizeze regulamentul ca instrument metodic în procesul de instruire.

Cuvinte-cheie

Regulament, teren de joc, poartă, minge, arbitru, jucător, sancțiune, repunere, aruncare de la 7 metri, joc pasiv, schimbare de jucători.

5.1. Rolul regulamentului în jocul de handbal

Regulamentul oficial reprezintă fundamentul organizării și desfășurării jocului de handbal. Acesta stabilește cadrul juridic și tehnic în care se desfășoară competițiile, asigurând condiții egale pentru toate echipele participante și garantând respectarea principiilor fair-play-ului (International Handball Federation; European Handball Federation 2024).

În sportul modern, regulamentul nu constituie doar un ansamblu de norme obligatorii, ci și un instrument educativ cu rol esențial în formarea

comportamentului sportiv. Respectarea regulilor dezvoltă disciplina, responsabilitatea, autocontrolul și respectul față de adversari, arbitri și spectatori (Alexandru, 2009; Csondor, 1986).

Din punct de vedere metodic, regulamentul influențează direct procesul de predare și învățare. Profesorii și antrenorii trebuie să adapteze exercițiile și metodele de instruire astfel încât deprinderile tehnico-tactice să fie dobândite în conformitate cu cerințele regulamentare. În acest fel se evită formarea unor automatisme incorecte și se facilitează integrarea sportivilor în activitatea competițională (Baștiurea, 1994; Negulescu, 2000).

Regulamentul este un document dinamic, actualizat periodic pentru a răspunde evoluției jocului. Modificările urmăresc creșterea spectaculozității, protejarea sănătății sportivilor, reducerea timpilor morți și încurajarea unui joc rapid și atractiv (Mîndrescu, 2020; International Handball Federation 2024).

5.2. Principiile fundamentale ale regulamentului

Regulamentul handbalului este construit pe câteva principii fundamentale:

Egalitatea șanselor

Toate echipele trebuie să beneficieze de condiții identice de desfășurare a jocului. Dimensiunile terenului, caracteristicile mingii, durata jocului și criteriile de arbitraj sunt aceleași pentru ambele echipe.

Siguranța participanților

Protejarea integrității fizice a jucătorilor reprezintă unul dintre obiectivele esențiale ale regulamentului. Contactul fizic este permis

numai în limitele prevăzute de reguli, iar comportamentele periculoase sunt sancționate progresiv. (Achenbach et al., 2018; Mîndrescu, 2020)

Continuitatea jocului

Regulamentul favorizează desfășurarea unui joc fluent, cu întreruperi cât mai reduse. Numeroase prevederi încurajează reluarea rapidă a jocului și combat întârzierea intenționată a acestuia (Czerwinski și Taborsky, 1997; Román, 1991).

Fair-play

Respectul reciproc, loialitatea și comportamentul sportiv constituie valori fundamentale promovate prin regulament. Jucătorii, antrenorii și oficialii au obligația de a respecta deciziile arbitrilor și spiritul jocului (Alexandru, 2009; Hantău, 2000).

Spectaculozitatea

Evoluția regulamentului urmărește și creșterea atractivității competițiilor, prin încurajarea jocului ofensiv și a tranzițiilor rapide între fazele de atac și apărare.

5.3. Terenul de joc

Terenul de handbal este un spațiu dreptunghiular delimitat prin linii cu rol funcțional și regulamentar. Dimensiunile și marcajele sunt standardizate pentru toate competițiile oficiale.

Elementele principale ale terenului sunt:

- suprafața de joc;
- liniile de margine;
- liniile de poartă;
- linia de centru;

- spațiul de poartă;
- linia de aruncare liberă;
- linia de 7 metri;
- linia portarului;
- spațiile de schimb (Mîndrescu, 2020; Naum, 1999)

Fiecare marcaj are un rol bine definit în desfășurarea jocului și trebuie respectat atât de jucători, cât și de oficialii partid (Cercel, 1993; Ghermănescu și Hnat, 2000).

În handbalul modern, suprafața terenului trebuie să ofere aderență optimă, să reducă riscul accidentărilor și să permită executarea în siguranță a tuturor procedeele tehnice.

5.4. Poarta și spațiul de poartă

Poarta reprezintă obiectivul principal al jocului și trebuie să respecte standardele regulamentare privind dimensiunile, stabilitatea și siguranța.

Spațiul de poartă este zona rezervată exclusiv portarului. Jucătorii de câmp nu au voie să pătrundă în această zonă în condițiile prevăzute de regulament, deoarece aceasta asigură protecția portarului și echilibrul dintre atac și apărare (Bota și Macovei, 1984; Gomboș, 2012).

Interpretarea corectă a situațiilor care implică spațiul de poartă constituie una dintre cele mai importante responsabilități ale arbitrilor. (Mîndrescu, 2020; Naum, 1999).

5.5. Mingea de joc

Mingea utilizată în handbal trebuie să corespundă cerințelor regulamentare privind:

- circumferința;
- masa;
- materialul de fabricație;
- aderența suprafeței;
- elasticitatea.

Caracteristicile mingii diferă în funcție de categoria de vârstă și de sexul participanților, pentru a facilita dezvoltarea tehnică și prevenirea accidentărilor.

În ultimii ani, materialele moderne au contribuit la îmbunătățirea controlului mingii și la creșterea vitezei de execuție a procedeelor tehnice.

5.6. Echipamentul jucătorilor

Echipamentul sportiv trebuie să asigure confort, libertate de mișcare și siguranță.

Acesta include:

- tricou numerotat;
- șort;
- șosete;
- încălțăminte specifică pentru handbal.

Portarul poartă un echipament distinct, ușor de diferențiat de cel al jucătorilor de câmp și al arbitrilor.

Este interzisă purtarea obiectelor care pot produce accidentări, precum bijuterii sau accesorii rigide.

Antrenorii au responsabilitatea de a verifica respectarea acestor cerințe înainte de începerea jocului.

5.7. Componenta echipelor

În competițiile oficiale, fiecare echipă este alcătuită din jucători și oficiali înscriși pe foaia de arbitraj înaintea începerii partidei. Din punct de vedere organizatoric, echipa funcționează ca o structură unitară, în care fiecare membru îndeplinește atribuții bine definite.

În timpul jocului, pe teren evoluează simultan șapte jucători din fiecare echipă: șase jucători de câmp și un portar. Ceilalți sportivi rămân în zona de schimb și pot intra în joc prin procedura regulamentară de schimbare (Czerwinski și Taborsky, 1997; Mîndrescu, 2020).

Organizarea lotului trebuie să permită desfășurarea eficientă a tuturor fazelor de joc, asigurând continuitatea activității chiar și în situațiile generate de accidentări, eliminări temporare sau modificări tactice.

Din punct de vedere metodic, antrenorul trebuie să pregătească fiecare sportiv pentru a răspunde cerințelor mai multor posturi de joc, fără a neglija procesul de specializare specific nivelului de performanță (Vick et al., 1995; Gomboș și Zamfir, 2009).

5.8. Schimbările de jucători

Schimbarea jucătorilor reprezintă una dintre particularitățile definitorii ale handbalului modern. Posibilitatea efectuării schimbărilor în timpul desfășurării jocului permite menținerea unui ritm ridicat și adaptarea permanentă la cerințele tactice.

Schimbările urmăresc:

- înlocuirea sportivilor obosiți;
- adaptarea sistemului tactic;
- introducerea unor jucători specializați;
- gestionarea situațiilor de inferioritate sau superioritate numerică.

Din perspectivă metodică, schimbările trebuie planificate în funcție de obiectivele tactice și de solicitările fiziologice ale jocului. Ele nu trebuie considerate simple înlocuiri de personal, ci instrumente strategice de optimizare a performanței colective (Karcher și Buchheit 2014; Manchado et al., 2013).

În handbalul de înaltă performanță, eficiența schimbărilor este influențată de organizarea spațiului destinat acestora, de comunicarea dintre antrenor și jucători și de respectarea procedurilor regulamentare.

5.9. Durata jocului

Durata unei partide este stabilită prin regulament și diferă în funcție de categoria de vârstă și nivelul competiției. Din perspectiva antrenamentului, durata jocului determină structura pregătirii fizice și tactice. Sportivii trebuie să fie capabili să mențină un nivel ridicat al performanței pe întreaga durată a meciului, inclusiv în eventualele perioade suplimentare prevăzute de regulamentele competiționale.

În timpul partidei pot exista întreruperi generate de:

- accidentări;
- solicitări regulamentare ale oficialilor;
- verificări ale suprafeței de joc;
- situații excepționale.

Aceste întreruperi influențează ritmul jocului și trebuie gestionate eficient atât de arbitri, cât și de echipe.

5.10. Time-outul

Time-out-ul reprezintă o întrerupere temporară a jocului, utilizată pentru rezolvarea unor situații regulamentare sau tactice.

Din punct de vedere metodic, timpul de întrerupere oferă antrenorului posibilitatea de a:

- transmite indicații tactice;
- reorganiza sistemul defensiv;
- modifica structura atacului;
- reduce efectele oboselii psihice;
- restabili echilibrul emoțional al echipei.

Numeroase analize ale competițiilor internaționale arată că utilizarea eficientă a time-out-ului poate influența evoluția scorului, în special în ultimele minute ale jocului.

5.11. Arbitrii

Arbitrii reprezintă autoritatea oficială pe terenul de joc și au responsabilitatea aplicării regulamentului într-o manieră imparțială și consecventă.

Activitatea acestora presupune:

- observarea permanentă a jocului;
- interpretarea situațiilor regulamentare;
- sancționarea abaterilor;
- protejarea integrității fizice a participanților;
- menținerea disciplinei sportive.

Competențele arbitrului nu se limitează la cunoașterea regulamentului. Acesta trebuie să manifeste capacitate de analiză, echilibru emoțional, comunicare eficientă și rezistență la stres.

Pregătirea arbitrilor include atât componente teoretice, cât și practice, fiind susținută prin evaluări periodice și programe de perfecționare.

5.12. Secretarul și cronometrul

Activitatea oficialilor de la masa tehnică contribuie la desfășurarea corectă a competiției.

Principalele responsabilități sunt:

- evidența timpului de joc;
- înregistrarea golurilor;
- monitorizarea sancțiunilor disciplinare;
- supravegherea schimbărilor de jucători;
- colaborarea permanentă cu arbitrii.

În competițiile moderne, aceste activități sunt sprijinite de sisteme informatice și de tehnologii electronice care reduc posibilitatea apariției erorilor.

5.13. Portarul

Portarul ocupă o poziție unică în structura echipei.

Pe lângă rolul defensiv, acesta participă activ la organizarea atacului prin:

- declanșarea contraatacului;
- transmiterea informațiilor către coechipieri;
- coordonarea sistemului defensiv.

În handbalul contemporan, portarul este considerat primul atacant și ultimul apărător.

Pregătirea portarului diferă semnificativ de cea a jucătorilor de câmp și include:

- exerciții de reacție;
- dezvoltarea mobilității;
- antrenamentul coordonării;
- pregătirea psihologică;
- studiul adversarilor.

5.14. Drepturile și obligațiile portarului

Particularitățile regulamentare conferă portarului drepturi și responsabilități specifice, determinate de rolul său distinct în cadrul echipei și de posibilitățile de acțiune în interiorul și în afara spațiului de poartă (Bota și Macovei, 1984; Gomboș, 2012).

Acestea au rolul de a proteja sportivul aflat în spațiul de poartă și de a asigura echilibrul dintre atac și apărare.

Antrenorii trebuie să cunoască în detaliu interpretările regulamentare privind jocul portarului, deoarece numeroase situații decisive din competiții implică această poziție (Macovei și Bota, 1984; Gomboș, 2012).

5.15. Jocul mingii

Mingea constituie elementul central al jocului, iar regulamentul stabilește modalitățile în care aceasta poate fi controlată și utilizată de către jucători. Respectarea acestor reguli asigură desfășurarea echitabilă a competiției și influențează direct caracterul tehnic și tactic al handbalului.

În timpul jocului, sportivii execută numeroase acțiuni cu mingea: prinderea, pasarea, driblingul, aruncarea la poartă și protejarea mingii în condiții de opoziție. Fiecare dintre aceste acțiuni trebuie realizată cu respectarea limitelor impuse de regulament (Bota și Bota, 1990; Baștiurea et al., 2001).

Din punct de vedere metodic, profesorul și antrenorul trebuie să urmărească formarea unui control eficient al mingii, evitând deprinderile greșite care pot conduce ulterior la greșeli tehnice sau sancțiuni (Negulescu, 2000; Abălașei, 2012).

Principii metodice

Procesul de învățare a jocului cu mingea trebuie să respecte următoarele principii:

- progresivitatea exercițiilor;
- executarea corectă înaintea creșterii vitezei;
- alternarea exercițiilor individuale și colective;
- dezvoltarea controlului mingii în condiții de opoziție;
- integrarea procedeele tehnice în situații apropiate de joc.

5.16. Jocul jucătorilor

Activitatea jucătorilor este reglementată prin norme care urmăresc echilibrul dintre atac și apărare și protejarea integrității fizice a participanților.

În timpul jocului, sportivii execută permanent:

- deplasări;
- schimbări de direcție;
- sărituri;
- blocaje;

- demarcări;
- marcaje;
- colaborări tactice.

Toate aceste acțiuni trebuie realizate cu respectarea principiilor jocului corect.

Contactul fizic

Handbalul este un sport de contact. Totuși, contactul este permis numai în limitele care nu pun în pericol integritatea adversarului.

Contactul regulamentar urmărește:

- oprirea acțiunii adverse;
- protejarea spațiului defensiv;
- disputarea mingii.

Nu sunt admise acțiunile care implică:

- violență excesivă;
- lovirea adversarului;
- împingerea periculoasă;
- acțiuni asupra unui adversar aflat în săritură;
- comportamente nesportive.

Din punct de vedere metodic, tehnicile de contact trebuie învățate încă din etapa inițierii, pentru reducerea riscului de accidentare.

5.17. Marcarea golului

Scopul principal al jocului îl reprezintă înscrierea unui număr mai mare de goluri decât echipa adversă.

Finalizarea acțiunilor ofensive presupune:

- alegerea momentului optim al aruncării;
- precizia execuției;

- sincronizarea cu acțiunile coechipierilor;
- adaptarea la poziția portarului.

În handbalul modern, eficiența atacului este evaluată nu doar prin numărul golurilor înscrise, ci și prin procentajul de reușită al aruncărilor.

Antrenamentul finalizării trebuie să includă exerciții executate:

- fără opoziție;
- cu opoziție pasivă;
- cu opoziție activă;
- în condiții similare competiției.

5.18. Reluarea jocului

Regulamentul stabilește mai multe modalități de reluare a jocului, fiecare fiind aplicată în funcție de situația care a determinat întreruperea.

Din punct de vedere metodic, sportivii trebuie să învețe:

- poziționarea corectă;
- executarea rapidă;
- colaborarea imediată după reluarea jocului;
- valorificarea avantajului tactic.

Numeroase goluri sunt marcate imediat după reluarea jocului, ceea ce demonstrează importanța pregătirii acestor faze.

5.19. Aruncările regulamentare

În desfășurarea unei partide apar mai multe tipuri de aruncări regulamentare, fiecare având un rol specific în continuarea jocului.

Aceste faze trebuie considerate componente tactice importante și nu simple proceduri administrative.

În cadrul procesului de antrenament se recomandă exersarea repetată a tuturor situațiilor de reluare a jocului, deoarece eficiența lor influențează rezultatul competiției (Bota și Bota, 1990; Abălașei și Radu, 2015).

5.20. Jocul pasiv

Conceptul de joc pasiv are rolul de a împiedica întârzierea intenționată a desfășurării jocului.

Din punct de vedere tactic, echipa aflată în posesia mingii trebuie să manifeste permanent intenția de a construi și finaliza atacul.

Antrenorii trebuie să dezvolte la sportivi capacitatea de a recunoaște momentele în care este necesară accelerarea circulației mingii și modificarea structurii atacului.

Pregătirea tactică trebuie să includă exerciții dedicate:

- creșterii vitezei de circulație a mingii;
- schimbării rapide a direcției atacului;
- utilizării eficiente a spațiului;
- colaborării între posturi.

5.21. Avantajul

Aplicarea principiului avantajului permite continuitatea jocului atunci când echipa care a suferit o abatere beneficiază în continuare de o situație favorabilă.

Acest principiu contribuie la:

- creșterea spectaculozității;
- reducerea întreruperilor;
- încurajarea jocului ofensiv.

Interpretarea avantajului necesită experiență și o foarte bună capacitate de analiză din partea arbitrilor.

5.22. Comportamentul sportiv

Respectarea valorilor etice reprezintă o componentă fundamentală a regulamentului.

Sportivii trebuie să manifeste:

- respect față de adversari;
- respect față de arbitri;
- respect față de spectatori;
- autocontrol;
- disciplină.

Comportamentul nesportiv afectează imaginea jocului și influențează negativ climatul competițional.

Profesorii și antrenorii au responsabilitatea de a forma aceste valori încă din perioada inițierii sportive.

5.23. Rolul regulamentului în procesul de antrenament

Regulamentul influențează toate componentele pregătirii sportive.

Planificarea antrenamentului trebuie să țină seama de:

- modificările regulamentare;
- tendințele jocului modern;
- interpretările oficiale;
- particularitățile competițiilor.

Metodica instruirii trebuie adaptată permanent pentru ca sportivii să execute corect procedeele tehnice și tactice în condiții regulamentare.

CONCLUZII

Aplicarea corectă a regulamentului reprezintă una dintre condițiile fundamentale ale performanței sportive. Profesorul, antrenorul, arbitrul și sportivul trebuie să cunoască atât prevederile regulamentare, cât și spiritul acestora, pentru a asigura desfășurarea unui joc sigur, echitabil și spectaculos. În handbalul contemporan, regulamentul nu este doar un ansamblu de norme, ci un instrument metodologic care influențează pregătirea tehnică, tactică și psihologică a sportivilor (Bayer G., 1988; Trosse 1988).

Capitolul VI

TEHNICA JOCULUI DE HANDBAL

„Tehnica reprezintă limbajul mișcării în handbal, iar perfecțiunea tehnică este rezultatul unui proces îndelungat de învățare, exersare și perfecționare.”

(Baștiurea, 1994; Negulescu, 2000)

Obiectivele capitolului

După studierea acestui capitol, cititorul va putea:

- definească noțiunea de tehnică în handbal;
- explice rolul tehnicii în performanța sportivă;
- clasifice procedeele tehnice;
- analizeze biomecanic principalele execuții;
- aplice metodologia modernă de învățare;
- identifice greșelile tehnice și metodele de corectare;
- utilizeze exerciții specifice dezvoltării tehnicii.

Cuvinte-cheie

Tehnică, procedeu tehnic, deprindere motrică, coordonare, biomecanică, automatizare, eficiență, precizie, execuție, performanță.

6.1. Conceptul de tehnică în handbal

Definirea tehnicii

Tehnica jocului de handbal reprezintă ansamblul procedeelor motrice specializate prin intermediul cărora jucătorul rezolvă, în mod

eficient și economic, situațiile specifice de joc (Acsinte și Eftene, 2000; Mîndrescu, 2015).

Aceasta constituie componenta fundamentală a pregătirii sportive, deoarece permite valorificarea potențialului fizic și tactic al sportivului. Fără o tehnică bine consolidată, aplicarea strategiilor tactice devine dificilă, iar performanța competițională este limitată (Czerwinski 1974; Ehret et al., 1995).

Din punct de vedere pedagogic, tehnica reprezintă rezultatul procesului de învățare și perfecționare a deprinderilor motrice specifice handbalului.

Evoluția conceptului de tehnică

În primele etape ale dezvoltării handbalului, tehnica era privită ca executarea corectă a unor mișcări standardizate.

Handbalul contemporan a modificat această perspectivă.

Astăzi, tehnica este înțeleasă ca:

- execuție eficientă;
- adaptare permanentă;
- economie energetică;
- creativitate;
- capacitate de rezolvare rapidă a situațiilor de joc.

Astfel, nu există o singură tehnică ideală, ci mai multe variante eficiente adaptate contextului competițional.

Rolul tehnicii în jocul modern

Analiza competițiilor internaționale demonstrează că nivelul tehnic reprezintă unul dintre principalii factori ai performanței.

Tehnica permite:

- creșterea vitezei de joc;
- reducerea greșelilor;
- economisirea energiei;
- îmbunătățirea preciziei;
- dezvoltarea creativității tactice;
- eficientizarea colaborării dintre jucători.

Sportivii cu un nivel tehnic ridicat pot executa acțiuni complexe în condiții de presiune, opoziție și oboseală.

6.2. Caracteristicile tehnicii moderne

Tehnica handbalului actual prezintă mai multe caracteristici esențiale.

1. Rapiditatea execuției

Timpul disponibil pentru luarea deciziilor este foarte redus. Execuțiile tehnice trebuie realizate aproape instantaneu.

2. Precizia

Succesul procedeelor tehnice depinde de exactitatea execuției.

Diferența dintre un gol și o minge pierdută poate fi de câțiva centimetri.

3. Adaptabilitatea

Sportivul trebuie să adapteze permanent tehnica în funcție de:

- adversar;
- poziția în teren;
- viteza deplasării;
- spațiul disponibil;
- presiunea defensivă.

4. Eficiența

În handbalul modern nu este apreciată doar frumusețea execuției. Importantă este eficiența.

Cea mai bună tehnică este aceea care conduce la atingerea obiectivului tactic.

5. Economia mișcărilor

Execuțiile eficiente consumă mai puțină energie. Acest aspect devine decisiv în ultimele minute ale competiției.

6.3. Structura tehnicii

Din punct de vedere metodologic, tehnica handbalului poate fi împărțită în mai multe categorii.

Tehnica fără minge

Include toate acțiunile realizate fără posesia mingii.

Principalele procedee sunt:

- poziția fundamentală;
- deplasările;
- opririle;
- schimbările de direcție;
- săriturile;
- pivotările;
- blocajele;
- demarcajul.

Tehnica cu mingea

Cuprinde toate procedeele executate în posesia mingii.

Acestea sunt:

- prinderea;
- pasarea;
- driblingul;
- fentele;
- aruncările;
- protejarea mingii.

Tehnica portarului

Portarul utilizează procedee specifice. Acestea includ:

- poziția fundamentală;
- deplasările laterale;
- ieșirea la unghi;
- respingerea mingii;
- prinderea;
- degajarea;
- participarea la contraatac.

6.4. Factorii care influențează nivelul tehnic

Dezvoltarea tehnicii este influențată de numeroși factori.

Factori biologici

- vârsta;
- dezvoltarea neuromusculară;
- mobilitatea articulară;
- coordonarea.

Factori motrici

- forța;
- viteza;

- echilibrul;
- coordonarea;
- îndemânarea.

Factori psihologici

- atenția;
- concentrarea;
- motivația;
- încrederea în sine;
- capacitatea de anticipare.

Factori metodici

- calitatea instruirii;
- numărul repetărilor;
- feedback-ul antrenorului;
- organizarea antrenamentului;
- evaluarea permanentă.

6.5. Etapele învățării tehnicii

Procesul de învățare parcurge mai multe etape.

Etapa inițială

Sportivul ia contact cu procedeul tehnic.

Accentul este pus pe:

- înțelegerea mișcării;
- demonstrație;
- execuție lentă;
- corectarea greșelilor majore.

Etapă consolidării

Procedeul este repetat până la formarea deprinderii motrice.

Crește:

- precizia;
- coordonarea;
- ritmul execuției.

Etapă perfecționării

Procedeul este executat:

- în viteză;
- în condiții de opoziție;
- în situații tactice;
- în condiții de oboseală.

Etapă automatizării

Execuția devine automată. Sportivul își concentrează atenția asupra rezolvării tactice și nu asupra mișcării propriu-zise.

CASETĂ METODICĂ

Principiile învățării tehnicii

Profesorul și antrenorul trebuie să respecte următoarele principii:

- ✓ de la simplu la complex;
- ✓ de la cunoscut la necunoscut;
- ✓ de la execuții fără adversar la execuții în opoziție;
- ✓ de la viteză redusă la viteză maximă;
- ✓ de la exerciții analitice la jocuri tematice;
- ✓ de la control conștient la automatizare.

CONCLUZII

Tehnica reprezintă fundamentul performanței în handbal. Însușirea corectă a procedeelor tehnice trebuie realizată printr-un proces metodic riguros, bazat pe progresivitate, repetare și adaptare la particularitățile fiecărui sportiv. În handbalul contemporan, tehnica nu mai este privită ca un ansamblu rigid de mișcări, ci ca un sistem dinamic, flexibil și eficient, capabil să răspundă cerințelor tactice și ritmului ridicat al jocului modern (Trosse 1988; Sevim 2012).

6.6. Poziția fundamentală

6.6.1. Noțiuni generale

Poziția fundamentală reprezintă baza tuturor acțiunilor tehnice și tactice din handbal. Ea constituie postura corporală care permite sportivului să reacționeze rapid și eficient la schimbările permanente ale situațiilor de joc. Din această poziție se inițiază majoritatea procedeelor tehnice, atât în atac, cât și în apărare (Negulescu, 2000; Mîndrescu, 2015).

În literatura de specialitate, poziția fundamentală este definită ca o postură echilibrată, stabilă și dinamică, care facilitează deplasarea în orice direcție, executarea procedeelor tehnice și adaptarea rapidă la acțiunile adversarului (Ghermănescu et al., 1983; Baștiurea et al., 2001).

Un sportiv care adoptă o poziție fundamentală corectă va avea un timp de reacție mai redus, un control mai bun al corpului și o eficiență crescută în executarea procedeelor tehnice.

6.6.2. Caracteristicile biomecanice

Din punct de vedere biomecanic, poziția fundamentală trebuie să asigure:

- stabilitate;
- echilibru;
- mobilitate;
- posibilitatea accelerării rapide;
- economie energetică.

Aceste cerințe sunt realizate printr-o distribuție optimă a centrului de greutate și prin menținerea unui tonus muscular adecvat.

Poziția membrelor inferioare

- picioarele sunt depărtate aproximativ la lățimea umerilor;
- unul dintre picioare este ușor înainte;
- genunchii sunt semiflectați;
- sprijinul se realizează pe partea anterioară a tălpilor;
- călcâiele ating ușor solul, fără încărcare excesivă.

Această poziție permite schimbări rapide de direcție și porniri explozive.

Poziția trunchiului

Trunchiul este ușor înclinat înainte, cu musculatura abdominală și lombară activă. Această postură contribuie la menținerea echilibrului și facilitează transmiterea forței între membrele inferioare și cele superioare (Negulescu, 2000; Bayer, G. 1988).

Poziția membrelor superioare

Brățele sunt ușor flexate și depărtate de corp, pregătite pentru prinderea mingii, pasare, blocaj sau schimbarea rapidă a direcției (Baștiurea et al., 2001; Bota și Bota, 1990).

Poziția capului

Capul este menținut într-o poziție neutră, iar privirea este orientată înainte, pentru a permite observarea mingii, a adversarilor și a coechipierilor.

6.6.3. Importanța poziției fundamentale

Poziția fundamentală contribuie la:

- reducerea timpului de reacție;
- creșterea vitezei de deplasare;
- îmbunătățirea echilibrului;
- executarea eficientă a procedeele tehnice;
- prevenirea accidentărilor.

Numeroase studii din domeniul biomecanicii sportive arată că o poziție inițială corectă influențează pozitiv eficiența tuturor acțiunilor motrice ulterioare.

6.6.4. Poziția fundamentală în atac

În faza de atac, poziția fundamentală trebuie să permită:

- primirea rapidă a mingii;
- inițierea driblingului;
- executarea paselor;
- realizarea fentelor;
- pregătirea aruncării la poartă.

Sportivul trebuie să fie permanent pregătit pentru schimbarea ritmului și a direcției de deplasare.

6.6.5. Poziția fundamentală în apărare

În apărare, poziția fundamentală diferă ușor prin:

- coborârea centrului de greutate;
- lărgirea bazei de sprijin;
- activitatea permanentă a brațelor;
- orientarea corpului către adversar.

Scopul principal este limitarea spațiului de acțiune al adversarului și pregătirea intervenției defensive.

6.6.6. Particularități pe posturi

Portarul

Poziția fundamentală a portarului este caracterizată prin:

- genunchi mai flexați;
- brațe ridicate;
- greutatea distribuită egal;
- pregătirea pentru deplasări explozive.

Pivotul

Pivotul adoptă o poziție stabilă, cu accent pe menținerea echilibrului în contact direct cu apărătorii.

Interii și centrul

Acești jucători utilizează o poziție care favorizează inițierea aruncărilor și schimbarea rapidă a direcției.

Extremele

Poziția este adaptată pentru accelerări și sărituri din unghiuri reduse.

6.6.7. Greșeli frecvente

În procesul de instruire apar adesea următoarele greșeli:

- genunchii complet întinși;
- baza de sprijin prea îngustă;
- sprijin exclusiv pe călcâie;
- trunchiul prea vertical;
- brațele lipite de corp;
- privirea orientată în jos;
- rigiditate excesivă.

Aceste erori reduc mobilitatea, încetinesc reacțiile și afectează eficiența tehnică.

6.6.8. Metodica învățării

Procesul de predare trebuie să urmeze o succesiune logică:

Etapa I – Explicația

Profesorul prezintă rolul și importanța poziției fundamentale.

Etapa a II-a – Demonstrația

Execuția este prezentată din mai multe unghiuri, evidențiind poziția fiecărui segment corporal.

Etapa a III-a – Exersarea statică

Sportivii mențin poziția și primesc feedback privind corectitudinea posturii.

Etapa a IV-a – Exersarea dinamică

Se introduc deplasări înainte, înapoi și lateral, menținând poziția corectă.

Etapa a V-a – Integrarea în joc

Poziția fundamentală este utilizată în exerciții cu minge și în jocuri tematice.

6.6.9. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Menținerea poziției fundamentale

Scop: formarea posturii corecte.

Organizare: sportivii sunt așezați pe două rânduri.

Execuție: mențin poziția timp de 15–20 de secunde, urmată de relaxare.

Exercițiul 2 – Deplasări înainte și înapoi

Scop: consolidarea poziției în mișcare.

Execuție: deplasări pe 10–15 metri cu menținerea poziției fundamentale.

Exercițiul 3 – Deplasări laterale

Scop: dezvoltarea mobilității defensive.

Execuție: deplasări laterale între jaloane fără încrucișarea picioarelor.

Exercițiul 4 – Reacție la semnal

Scop: dezvoltarea vitezei de reacție.

Execuție: la semnal vizual sau sonor, sportivii pornesc în direcția indicată, păstrând poziția corectă.

CASETĂ METODICĂ

Recomandări pentru profesor și antrenor

- ✓ Corecți imediat greșelile de postură.
- ✓ Evitați menținerea îndelungată a poziției fără mișcare.

- ✓ Introduceți rapid exerciții dinamice.
- ✓ Utilizați oglinda sau înregistrarea video pentru autoevaluare.
- ✓ Adaptați exercițiile la vârsta și nivelul de pregătire al sportivilor.
- ✓ Integrați poziția fundamentală în toate exercițiile tehnico-tactice.

Tabelul 6.1. Criterii de evaluare a poziției fundamentale

Element evaluat	Criteriu
Baza de sprijin	Depărtare la lățimea umerilor
Genunchi	Semiflectați
Trunchi	Ușor înclinat înainte
Brațe	Flexate și active
Privire	Orientată înainte
Echilibru	Stabil și dinamic
Mobilitate	Deplasare rapidă în toate direcțiile

CONCLUZII

Poziția fundamentală constituie elementul de bază al tehnicii jocului de handbal. Însușirea corectă a acesteia facilitează executarea eficientă a tuturor procedurilor tehnice și contribuie la dezvoltarea unei motricități specifice performanței. Profesorii și antrenorii trebuie să acorde o atenție deosebită formării acestei deprinderi încă din etapa inițierii, deoarece erorile de postură tind să se automatizeze și sunt dificil de corectat ulterior (Zamfir et al., 2000;).

6.7. Deplasările

6.7.1. Definiție și importanță

Deplasările reprezintă totalitatea acțiunilor motrice prin care jucătorul își modifică poziția în teren în scopul rezolvării eficiente a situațiilor de joc. Ele constituie suportul tuturor procedeele tehnice și tactice, deoarece permit ocuparea spațiului, crearea avantajului pozițional și adaptarea continuă la dinamica jocului (Ziv și Lidor 2009; Dello Iacono et al., 2018).

În handbalul modern, eficiența deplasărilor nu este determinată doar de viteză, ci și de capacitatea sportivului de a schimba direcția, ritmul și sensul mișcării în funcție de evoluția jocului. Analiza competițiilor de nivel înalt evidențiază faptul că jucătorii de performanță efectuează sute de schimbări de direcție și numeroase accelerații și decelerații într-un singur meci, ceea ce impune o pregătire tehnică și fizică specifică.

6.7.2. Rolul deplasărilor în joc

Deplasările permit:

- ocuparea poziției optime în atac și apărare;
- demarcarea și crearea spațiilor de joc;
- marcarea adversarului;
- participarea rapidă la fazele de tranziție;
- executarea eficientă a procedeele tehnice;
- menținerea echilibrului și a stabilității corporale.

Calitatea deplasărilor influențează direct eficiența tactică a echipei și capacitatea jucătorilor de a răspunde solicitărilor competiționale.

6.7.3. Clasificarea deplasărilor

După direcția de executare

- deplasări înainte;
- deplasări înapoi;
- deplasări laterale;
- deplasări diagonale;
- deplasări circulare.

După ritmul de execuție

- mers;
- alergare ușoară;
- alergare accelerată;
- sprint;
- alergare cu schimbări de ritm.

După scop

- deplasări ofensive;
- deplasări defensive;
- deplasări de tranziție;
- deplasări pentru recuperare.

6.7.4. Biomecanica deplasărilor

Execuția corectă a deplasărilor presupune o coordonare eficientă între membrele inferioare, trunchi și membrele superioare.

Poziția centrului de greutate

Centrul de greutate trebuie menținut relativ coborât, ceea ce favorizează stabilitatea și permite accelerări rapide. Ridicarea excesivă a corpului reduce eficiența schimbărilor de direcție și crește timpul de reacție.

Acțiunea membrelor inferioare

Membrele inferioare asigură propulsia și frânarea. Sprijinul pe partea anterioară a tălpilor facilitează pornirile rapide și schimbările de direcție.

Rolul trunchiului

Trunchiul stabilizează corpul și contribuie la transmiterea eficientă a forței între membrele inferioare și cele superioare.

Acțiunea brațelor

Mișcarea coordonată a brațelor contribuie la menținerea echilibrului și la eficiența deplasărilor. În atac, brațele trebuie să fie pregătite pentru primirea și pasarea mingii, iar în apărare pentru interceptare și blocaj.

6.7.5. Tehnica principalelor tipuri de deplasare

Alergarea înainte

Este cea mai utilizată formă de deplasare.

Caracteristici:

- pași elastici;
- contact scurt cu solul;
- trunchi ușor înclinat înainte;
- brațe coordonate cu mișcarea picioarelor.

Greșeli frecvente:

- pași prea lungi;
- aterizare pe călcâie;
- rigiditatea trunchiului;
- balans insuficient al brațelor.

Deplasarea înapoi

Se utilizează frecvent în apărare și în reorganizarea jocului.

Caracteristici:

- pași scurți;
- privirea orientată spre adversar și joc;
- menținerea poziției fundamentale;
- evitarea încrucișării picioarelor.

Greșeli frecvente:

- privirea în jos;
- dezechilibru posterior;
- pași prea mari;
- întoarcerea completă a trunchiului.

Deplasarea laterală

Reprezintă procedeul de bază al apărării individuale.

Caracteristici:

- genunchii semiflectați;
- baza de sprijin constantă;
- picioarele nu se încrucișează;
- contact permanent cu adversarul prin orientarea corpului.

Greșeli frecvente:

- apropierea excesivă a picioarelor;
- sărituri inutile;
- pierderea poziției fundamentale;
- deplasare rigidă.

Schimbarea direcției

Schimbările de direcție sunt esențiale pentru:

- demarcare;
- depășirea adversarului;
- adaptarea la situațiile de joc.

Execuția eficientă presupune:

- coborârea centrului de greutate;
- frânare controlată;
- impulsie puternică;
- reluarea rapidă a alergării.

6.7.6. Particularități pe faze de joc

În atac

Deplasările urmăresc:

- crearea spațiilor;
- demarcarea;
- susținerea atacului;
- schimbarea posturilor;
- participarea la combinații tactice.

În apărare

Accentul cade pe:

- marcaj;
- închiderea culoarelor de pătrundere;
- ajutor și preluare;
- blocarea aruncărilor.

În tranziție

Deplasările trebuie să fie explozive și orientate spre ocuparea rapidă a pozițiilor tactice.

6.7.7. Metodica învățării

Etapa I – Familiarizarea

- demonstrarea procedurii;
- explicarea poziției corpului;
- execuții fără minge.

Etapa a II-a – Consolidarea

- deplasări între jaloane;
- schimbări de direcție;
- exerciții cu partener.

Etapa a III-a – Perfecționarea

- exerciții cu adversar;
- integrarea în situații tactice;
- jocuri tematice.

6.7.8. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Alergare cu schimbări de direcție

Scop: dezvoltarea coordonării și a mobilității.

Organizare: jaloane dispuse în zig-zag.

Execuție: sportivul parcurge traseul în viteză, schimbând direcția la fiecare jalon.

Exercițiul 2 – Deplasare laterală între jaloane

Scop: perfecționarea deplasării defensive.

Execuție: deplasare laterală pe 8–10 metri, fără încrucișarea picioarelor.

Exercițiul 3 – Reacție la semnal

Scop: dezvoltarea vitezei de reacție.

Execuție: la semnalul antrenorului, sportivul schimbă instantaneu direcția de deplasare.

Exercițiul 4 – Demarcare și primirea mingii

Scop: integrarea deplasărilor în jocul ofensiv.

Execuție: jucătorul se demarcă prin schimbări de ritm și direcție, primește mingea și continuă acțiunea.

Tabelul 6.2. Greșeli frecvente și modalități de corectare

Greșeală	Cauză posibilă	Recomandare metodică
Pași prea lungi	Lipsa controlului corporal	Exerciții cu pași scurți și ritm progresiv
Ridicarea centrului de greutate	Postură incorectă	Exerciții în poziție joasă și schimbări de direcție
Încrucișarea picioarelor la deplasarea laterală	Coordonare insuficientă	Exerciții analitice și feedback imediat
Pierderea echilibrului	Bază de sprijin instabilă	Exerciții de echilibru și control postural

Recomandări metodice

- Introduceți exercițiile fără minge înaintea celor cu minge.
- Corectați imediat erorile de execuție.
- Folosiți exerciții variate pentru menținerea motivației.
- Creșteți treptat viteza și complexitatea.
- Integrați deplasările în situații reale de joc.

CONCLUZII

Deplasările reprezintă fundamentul mobilității în handbal și condiționează eficiența tuturor procedeelor tehnice și tactice. Formarea unei tehnici corecte a deplasărilor trebuie să înceapă încă din etapa inițierii și să fie perfecționată permanent prin exerciții progresive și adaptate nivelului de pregătire al sportivilor (Baștiurea et al., 2001; Zamfir et al., 2000).

6.8. Prinderea mingii

6.8.1. Considerații generale

Prinderea mingii reprezintă unul dintre procedeele tehnice fundamentale ale jocului de handbal și constituie punctul de plecare pentru majoritatea acțiunilor ofensive și defensive. Deși este considerată un procedeu tehnic de bază, eficiența sa influențează decisiv continuitatea jocului, viteza circulației mingii și calitatea execuției procedeelor care urmează (Popescu, 1971; Cazan, 2018).

În handbalul modern, prinderea mingii nu mai este privită ca o acțiune izolată, ci ca parte integrantă a unei succesiuni continue de acțiuni tehnico-tactice. În majoritatea situațiilor competiționale, jucătorul trebuie să recepționeze mingea și să decidă în fracțiuni de secundă dacă va pasa,

dribla, pătrunde sau arunca la poartă. Din acest motiv, prinderea mingii trebuie învățată și perfecționată în contexte dinamice, apropiate de condițiile reale de joc (Gréhaigne et al., 2005; Debanne și Laffaye, 2011).

6.8.2. Obiectivele prinderii mingii

Prinderea mingii urmărește:

- asigurarea controlului complet asupra mingii;
- pregătirea rapidă pentru următoarea acțiune tehnică;
- menținerea continuității jocului;
- reducerea riscului de pierdere a posesiei;
- creșterea vitezei fazei ofensive.

6.8.3. Bazele biomecanice

Din punct de vedere biomecanic, prinderea mingii presupune absorbția progresivă a energiei cinetice a mingii printr-o acțiune coordonată a degetelor, mâinii, articulației pumnului și membrelor superioare (Schmidt și Lee, 2005; Chelly et al., 2010).

Rolul degetelor

Degetele reprezintă primul segment care intră în contact cu mingea. Ele trebuie să fie ușor depărtate și relaxate, pentru a mări suprafața de contact și a permite amortizarea impactului (Cazan, 2018; Popescu, 1971).

Rolul palmei

Palma stabilizează mingea și contribuie la controlul acesteia. Contactul nu trebuie să fie rigid, ci adaptat vitezei și direcției de deplasare a mingii (Baștiurea et al., 2001; Zamfir et al., 2000).

Flexia articulațiilor

În momentul recepției, coatele și articulațiile pumnului realizează o flexie controlată, reducând șocul și facilitând pregătirea pentru acțiunea următoare (Chaouachi et al., 2009; Hermassi et al., 2019).

Poziția corpului

Corpul trebuie orientat către minge, cu centrul de greutate coborât și baza de sprijin stabilă. Această poziție permite reacții rapide și menținerea echilibrului (Harre, 1982; Weineck, 2007).

6.8.4. Clasificarea prinderilor

După înălțimea mingii

- prinderea mingii la nivelul pieptului;
- prinderea mingii deasupra capului;
- prinderea mingii la nivelul șoldului;
- prinderea mingii joase.

După numărul mâinilor utilizate

- prinderea cu două mâini;
- prinderea cu o singură mână.

După situația de joc

- prinderea din deplasare;
- prinderea din săritură;
- prinderea în contact cu adversarul;
- prinderea mingilor deviate;
- prinderea în condiții de presiune defensivă.

6.8.5. Tehnica execuției

Prinderea cu două mâini

Este procedeul recomandat în etapa de inițiere și rămâne cel mai sigur mod de recepționare a mingii.

Faze ale execuției:

1. orientarea privirii către minge;
2. deplasarea spre traiectoria mingii;
3. contactul inițial cu degetele;
4. amortizarea prin flexia brațelor;
5. fixarea mingii;
6. pregătirea pentru următoarea acțiune.

Prinderea cu o mână

Este utilizată frecvent la nivelul performanței, în situații în care viteza jocului nu permite folosirea ambelor mâini. Necesită:

- forță de prindere dezvoltată;
- coordonare superioară;
- sincronizare precisă;
- control excelent al mingii.

6.8.6. Particularități pe posturi

Portarul

Prinderea urmărește securizarea mingii și inițierea rapidă a contraatacului, fiind strâns legată de capacitatea portarului de a controla mingea și de a declanșa eficient faza ofensivă (Gomboș, 2012; Macovei și Bota, 1984).

Interii

Interii recepționează frecvent pase lungi și rapide, ceea ce impune adaptarea continuă a poziției corpului, anticiparea traiectoriei mingii și pregătirea imediată a acțiunii următoare (Michalsik et al., 2015; Prieto și Gómez, 2015).

Centrul

În cazul centrului, prinderea mingii este urmată, de regulă, de decizii tactice rapide, schimbări de direcție și organizarea acțiunilor colective de atac (Gréhaigine et al., 2005; Debanne și Laffaye, 2011).

Pivotul

Pivotul execută frecvent prinderea mingii în condiții de contact fizic cu adversarii, ceea ce presupune un control foarte bun al echilibrului, al poziției corpului și al forței aplicate asupra mingii (Chelly et al., 2010; Hermassi et al., 2019).

Extremele

Extremele prind mingea în deplasare și în apropierea spațiului de poartă, fiind necesară o coordonare foarte bună între recepție, schimbarea vitezei de deplasare și desprinderea pentru săritură (Chaouachi et al., 2009; Póvoas et al., 2012).

6.8.7. Greșeli frecvente

Cele mai întâlnite erori sunt:

- degetele apropiate;
- rigiditatea brațelor;
- lipsa amortizării;
- privirea orientată în altă direcție;
- poziționarea greșită față de traiectoria mingii;
- încercarea de a prinde mingea numai cu palmele.

Aceste greșeli determină scăderea controlului asupra mingii și creșterea numărului de mingi pierdute.

6.8.8. Metodica învățării

Învățarea prinderii mingii trebuie să respecte principiul progresivității.

Etapă I

- exerciții fără deplasare;
- mingi ușoare;
- distanțe mici.

Etapă a II-a

- prinderi în deplasare;
- pase succesive;
- exerciții cu schimbări de direcție.

Etapă a III-a

- opoziție pasivă;
- creșterea vitezei de execuție;
- integrarea în jocuri tematice.

Etapă a IV-a

- opoziție activă;
- situații apropiate competiției;
- exerciții în condiții de oboseală.

6.8.9. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Prinderea la perete

Scop: dezvoltarea coordonării.

Execuție: pase succesive la perete cu recepție controlată.

Exercițiul 2 – Pase în perechi

Scop: consolidarea tehnicii.

Variantă: modificarea progresivă a distanței și a vitezei paselor.

Exercițiul 3 – Prindere în alergare

Scop: dezvoltarea coordonării dinamice.

Execuție: sportivul primește mingea în deplasare și continuă acțiunea fără oprire.

Exercițiul 4 – Prindere cu adversar pasiv

Scop: adaptarea la opoziție.

Execuție: recepționarea mingii sub presiunea unui apărător.

Exercițiul 5 – Circuit tehnic

Scop: integrarea prinderii în succesiuni complexe.

Structură: deplasare – prindere – pasă – schimbare de direcție – aruncare.

Tabelul 6.4. Criterii de evaluare a prinderii mingii

Element evaluat	Indicator de calitate
Poziționarea corpului	Adaptată traiectoriei mingii
Contactul inițial	Realizat cu degetele
Amortizarea	Flexie controlată a brațelor
Stabilitatea	Mentținerea echilibrului
Continuitatea jocului	Trecere rapidă la acțiunea următoare
Siguranța recepției	Fără pierderea posesiei

CASETĂ METODICĂ

Recomandări pentru profesor și antrenor

- Exersați recepția din toate direcțiile și la diferite înălțimi.
- Alternați mingi cu viteze și traiectorii variate.
- Introduceți opoziția progresiv.
- Folosiți exerciții care solicită luarea rapidă a deciziilor după prindere.
- Analiza video poate evidenția poziția mâinilor, a corpului și sincronizarea recepției.

STUDIU DE CAZ

În analiza unui meci de nivel internațional se observă că echipele cu un procent redus de erori la prinderea mingii dezvoltă atacuri mai fluente și pierd mai rar posesia în fazele de tranziție. Aceasta evidențiază importanța integrării exercițiilor de recepție în toate etapele procesului de pregătire.

CONCLUZII

Prinderea mingii este un procedeu tehnic esențial, care influențează continuitatea și eficiența jocului. Formarea unei tehnici corecte încă din etapa inițierii facilitează însușirea celorlalte procedee și contribuie la dezvoltarea unui joc rapid, sigur și adaptabil. În handbalul modern, prinderea trebuie exersată în contexte variate, cu accent pe coordonare, anticipare și luarea rapidă a deciziilor (Baștiurea et al., 2001; Gréhaigne et al., 2005).

6.9. Pasarea mingii

6.9.1. Considerații generale

Pasarea mingii reprezintă procedeul tehnic prin intermediul căruia un jucător transmite mingea unui coechipier în scopul menținerii posesiei, progresiei atacului sau creării unei situații favorabile de finalizare. În jocul modern, pasarea nu este doar un mijloc de circulație a mingii, ci și un instrument tactic de creare a superiorității numerice și poziționale.

Calitatea paselor influențează direct ritmul jocului, eficiența atacului pozițional și succesul contraatacului. Echipele cu un nivel ridicat de precizie și sincronizare în executarea paselor reușesc să dezorganizeze apărarea adversă și să creeze mai frecvent situații favorabile de aruncare la poartă.

Procesul de învățare a pasării trebuie să urmărească atât perfecționarea execuției tehnice, cât și dezvoltarea capacității de a selecta rapid soluția optimă în funcție de contextul tactic (Cazan, 2018; Gréhaigne et al., 2005).

6.9.2. Rolul pasării în jocul de handbal

Pasarea îndeplinește multiple funcții:

- menținerea posesiei mingii;
- schimbarea direcției atacului;
- creșterea vitezei de circulație a mingii;
- depășirea sistemului defensiv;
- pregătirea aruncării la poartă;
- declanșarea contraatacului;
- organizarea jocului colectiv.

În handbalul modern, o circulație rapidă și precisă a mingii obligă apărarea să se deplaseze continuu, crescând probabilitatea apariției unor spații exploatabile.

6.9.3. Bazele biomecanice ale pasării

Execuția unei pase eficiente presupune un lanț cinematic coordonat, în care forța este generată de membrele inferioare și transmisă prin trunchi către umăr, braț, antebraț, pumn și degete.

Poziția inițială

Înainte de pasare, jucătorul adoptă o poziție echilibrată:

- baza de sprijin stabilă;
- genunchi ușor flexați;
- trunchi orientat către direcția pasei;
- privirea îndreptată spre coechipier și spațiul de joc.

Faza pregătitoare

Brațul este dus înapoi într-o mișcare controlată, iar trunchiul execută o ușoară rotație pentru acumularea energiei necesare.

Faza principală

Transmiterea mingii se realizează prin:

- extensia membrelor inferioare;
- rotația trunchiului;
- mișcarea umărului;
- extensia cotului;
- flexia palmară a pumnului;
- acțiunea finală a degetelor, care imprimă direcția și precizia pasei.

Faza finală

După eliberarea mingii, brațul își continuă mișcarea înainte, iar corpul își păstrează echilibrul pentru a permite participarea imediată la faza următoare.

6.9.4. Clasificarea paselor

După numărul mâinilor

- pasă cu o mână;
- pasă cu două mâini.

După direcție

- înainte;
- lateral;
- înapoi;
- diagonală.

După traiectorie

- directă;
- boltită;
- ricoșată.

După modul de execuție

- din poziție statică;
- din deplasare;
- din săritură;
- după dribling;
- în cădere controlată.

După distanță

- pasă scurtă;
- pasă medie;
- pasă lungă.

6.9.5. Cerințele unei pase eficiente

O pasă de calitate trebuie să îndeplinească simultan mai multe condiții:

- precizie;
- viteză adecvată;
- sincronizare cu deplasarea coechipierului;
- alegerea corectă a traiectoriei;
- adaptare la presiunea defensivă;
- continuitatea acțiunii colective.

Profesorul și antrenorul trebuie să insiste asupra calității execuției înainte de creșterea vitezei de lucru.

6.9.6. Tipuri fundamentale de pase

Pasa de la nivelul umărului

Este cea mai utilizată în handbal și oferă un raport optim între precizie și viteză.

Avantaje:

- execuție rapidă;
- precizie ridicată;
- ușor de adaptat în majoritatea situațiilor de joc.

Greșeli frecvente:

- cot coborât;
- lipsa rotației trunchiului;
- eliberarea întârziată a mingii.

Pasa de deasupra capului

Se utilizează pentru depășirea apărătorilor sau schimbarea direcției atacului.

Necesită:

- mobilitate bună a centurii scapulare;
- coordonare;
- forță la nivelul membrelor superioare.

Pasa laterală

Este folosită în special în jocul de circulație și în situațiile în care spațiul frontal este blocat.

Pasa ricoșată

Este recomandată atunci când apărarea blochează traiectoria directă către coechipier.

Succesul acestei pase depinde de:

- alegerea corectă a punctului de ricoșeu;
- viteza de execuție;
- anticiparea deplasării coechipierului.

6.9.7. Metodica învățării

Învățarea pasării trebuie organizată progresiv.

Etapa I

- pase pe loc;
- distanțe mici;
- fără opoziție;
- accent pe tehnică.

Etapa a II-a

- pase în deplasare;
- modificarea distanței;
- schimbarea direcției.

Etapa a III-a

- opoziție pasivă;
- exerciții în triunghi și romb;
- pase succesive în viteză.

Etapa a IV-a

- opoziție activă;
- integrarea în jocuri tematice;
- situații apropiate competiției.

6.9.8. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Pase în perechi

Scop: consolidarea tehnicii de bază.

Execuție: pase succesive la distanțe progresive.

Exercițiul 2 – Triunghiul paselor

Scop: dezvoltarea orientării și a sincronizării.

Execuție: trei jucători pasează continuu, schimbând pozițiile după fiecare transmitere.

Exercițiul 3 – Rombul mobil

Scop: perfecționarea paselor în deplasare.

Execuție: patru jucători circulă și pasează fără întrerupere, menținând ritmul jocului.

Exercițiul 4 – Pasă și demarcare

Scop: integrarea pasării în jocul ofensiv.

Execuție: după fiecare pasă, jucătorul se demarcă într-un spațiu liber și solicită din nou mingea.

Exercițiul 5 – Circuit tehnic

Structură:

- prindere;
- pasă;
- deplasare;
- schimbare de direcție;
- aruncare la poartă.

6.9.9. Greșeli frecvente și metode de corectare

Greșeală	Cauză	Corectare
Pasă imprecisă	Poziție incorectă a corpului	Exersarea poziției inițiale și a orientării trunchiului
Viteză insuficientă	Implicare redusă a membrelor inferioare	Exerciții pentru lanțul cinematic complet
Traietorie greșită	Lipsa coordonării degetelor	Exerciții analitice pentru controlul eliberării mingii
Pasă întârziată	Decizie lentă	Jocuri cu limită de timp și exerciții de anticipare

CASETĂ METODICĂ

Recomandări pentru profesor și antrenor

- ✓ Introduceți pasele în toate exercițiile tehnice.
- ✓ Alternați ritmul și distanța paselor.
- ✓ Încurajați comunicarea verbală și nonverbală între jucători.
- ✓ Utilizați analiza video pentru corectarea mecanicii execuției.
- ✓ Evaluați nu doar precizia, ci și alegerea soluției tactice.

STUDIU DE CAZ

Analiza statistică a competițiilor internaționale evidențiază faptul că echipele cu un procent ridicat de pase reușite și cu un număr redus de mingi pierdute dezvoltă atacuri poziționale mai eficiente și creează mai multe situații de finalizare. Acest aspect confirmă rolul pasării ca element esențial al organizării jocului colectiv.

CONCLUZII

Pasarea reprezintă principalul mijloc de colaborare între jucători și unul dintre cele mai importante procedee tehnice din handbal. Formarea unei tehnici corecte trebuie să fie însoțită de dezvoltarea capacității de analiză și decizie, astfel încât sportivul să aleagă rapid tipul de pasă adecvat fiecărei situații de joc. Perfecționarea continuă a pasării contribuie la creșterea vitezei de joc, la reducerea erorilor tehnice și la eficiența tactică a echipei.

6.10. Driblingul

6.10.1. Considerații generale

Driblingul reprezintă procedeul tehnic prin care jucătorul deplasează mingea prin lovirea repetată și controlată a acesteia de sol cu o singură mână, păstrând în același timp posibilitatea de a se deplasa și de a continua acțiunea de joc. În handbal, driblingul este utilizat pentru progresia individuală, depășirea adversarului, schimbarea unghiului de atac și menținerea posesiei în situații în care pasarea nu este oportună (Baștiurea et al., 2001; Cazan, 2018).

În jocul modern, driblingul nu trebuie privit ca un scop în sine. Utilizarea excesivă poate încetini circulația mingii și reduce eficiența jocului colectiv. Din acest motiv, antrenorii recomandă folosirea lui numai atunci când oferă un avantaj tactic clar (Prieto și Gómez, 2015; Gréhaigne et al., 2005).

6.10.2. Rolul driblingului

Driblingul permite:

- progresia individuală spre poarta adversă;
- depășirea unui adversar direct;
- crearea unui unghi favorabil de pasare sau aruncare;
- ieșirea din situații de presiune defensivă;
- menținerea posesiei până la apariția unei soluții tactice;
- organizarea temporară a atacului.

În handbalul de performanță, driblingul este eficient atunci când este urmat de o acțiune decisivă: pasă, pătrundere sau aruncare la poartă.

6.10.3. Bazele biomecanice

Driblingul este rezultatul coordonării dintre membrele inferioare, trunchi și membrul superior care controlează mingea, eficiența execuției depinzând de sincronizarea segmentelor corporale și de menținerea echilibrului dinamic (Schmidt și Lee, 2005; Weineck, 2007).

Poziția corpului

Sportivul adoptă o poziție echilibrată:

- genunchii ușor flexați;
- trunchiul discret înclinat înainte;
- centrul de greutate coborât;
- privirea orientată spre joc, nu spre minge.

Această poziție permite schimbări rapide de direcție, protejarea mingii și adaptarea continuă la acțiunile adversarilor (Cercel, 1985; Baștiurea et al., 2001).

Acțiunea brațului

Brațul este relaxat, iar mișcarea este realizată în principal din articulația pumnului și din degete. Cotul rămâne ușor flexat, evitând mișcările ample și rigide (Cazan, 2018).

Contactul cu mingea

Mingea nu este lovită cu palma, ci este controlată printr-o acțiune elastică a degetelor și a pumnului. Forța aplicată trebuie adaptată vitezei de deplasare și tipului de dribbling (Zamfir et al., 2000).

6.10.4. Clasificarea driblingului

După înălțimea ricoșeului

- dribling înalt;
- dribling mediu;
- dribling jos.

După viteza de execuție

- dribling de control;
- dribling de progresie;
- dribling în viteză maximă.

După scopul tactic

- dribling de depășire;
- dribling de protecție;
- dribling de reorganizare;
- dribling de pătrundere.

6.10.5. Tehnica execuției

Driblingul de control

Este utilizat atunci când jucătorul dorește să păstreze posesia mingii și să observe evoluția jocului.

Caracteristici:

- ricoșeu redus;
- corp între minge și adversar;
- ritm constant;
- control maxim.

Driblingul de progresie

Se execută în alergare, cu ricoșeuri mai înalte și pași mai lungi, pentru a permite deplasarea rapidă spre poarta adversă și valorificarea spațiilor libere din teren (Cercel, 1985; Póvoas et al., 2012).

Driblingul de depășire

Este asociat cu schimbări bruște de ritm și direcție. După una sau două loviri ale mingii, jucătorul accelerează pentru a depăși adversarul (Gréhaigine et al., 2005; Prieto și Gómez, 2015).

6.10.6. Aplicații tactice

Driblingul este recomandat în următoarele situații:

- spațiu liber în fața jucătorului;
- posibilitatea unui contraatac;
- lipsa unei variante eficiente de pasare;
- depășirea unui apărător izolat;
- reorganizarea temporară a atacului.

În schimb, driblingul repetitiv și lipsit de scop poate încetini jocul și facilita organizarea apărării adverse.

6.10.7. Greșeli frecvente

În activitatea de instruire sunt întâlnite frecvent următoarele erori:

- privirea permanentă asupra mingii;
- lovirea mingii cu palma rigidă;
- ricoșeu prea înalt;
- control insuficient al mingii;
- folosirea excesivă a driblingului;
- schimbarea tardivă a mâinii de control;
- lipsa protejării mingii față de adversar.

Corectarea acestor greșeli trebuie realizată prin exerciții progresive și feedback individualizat.

6.10.8. Metodica învățării

Etapa I – Familiarizarea

Obiective:

- dezvoltarea sensibilității la contactul cu mingea;
- coordonarea mână–minge;
- controlul ricoșeului.

Exerciții:

- dribling pe loc;
- alternarea mâinilor;
- variația înălțimii ricoșeului.

Etapa a II-a – Consolidarea

Se introduc:

- deplasarea înainte;
- schimbările de direcție;
- schimbările de ritm;
- driblingul cu mâna mai puțin îndemânată.

Etapa a III-a – Perfecționarea

Se lucrează:

- în opoziție pasivă;
- în spații reduse;
- cu presiune temporală;
- în combinații tehnico-tactice.

Etapa a IV-a – Automatizarea

Sportivii execută driblingul în condiții apropiate competiției, integrându-l în situații complexe de joc.

6.10.9. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Dribling pe loc

Scop: controlul mingii.

Execuție: alternarea driblingului cu mâna dreaptă și stângă timp de 30–60 de secunde.

Exercițiul 2 – Slalom printre jaloane

Scop: dezvoltarea coordonării și a schimbărilor de direcție.

Execuție: dribling continuu printre jaloane, cu accent pe menținerea controlului.

Exercițiul 3 – Dribling și accelerare

Scop: dezvoltarea vitezei de progresie.

Execuție: după trei ricoșeuri controlate, jucătorul accelerează pe o distanță de 15–20 m.

Exercițiul 4 – Dribling cu adversar pasiv

Scop: protejarea mingii.

Execuție: sportivul dribblează și își protejează mingea folosind corpul, fără contact neregular.

Exercițiul 5 – Circuit tehnico-tactic

Structură:

- prindere;
- dribling;
- schimbare de direcție;
- pasă;
- demarcare;
- aruncare la poartă.

Tabelul 6.7. Criterii de evaluare a driblingului

Element evaluat	Indicator de performanță
Controlul mingii	Fără pierderea posesiei
Poziția corpului	Echilibrată și dinamică
Privirea	Orientată spre joc
Utilizarea ambelor mâini	Adaptată situației
Schimbarea direcției	Rapidă și controlată
Protejarea mingii	Eficientă în opoziție

CASETĂ METODICĂ

Recomandări pentru profesor și antrenor

- Învățați driblingul cu ambele mâini încă din etapa inițierii.
- Introduceți exerciții care solicită luarea deciziilor în timpul driblingului.
- Evitați transformarea driblingului într-o acțiune repetitivă fără scop tactic.
- Încurajați alternarea dintre dribling, pasă și pătrundere.
- Utilizați analiza video pentru corectarea poziției corpului și a controlului mingii.

Aplicații practice

În antrenamentele destinate copiilor și juniorilor, driblingul poate fi integrat în jocuri și ștafete pentru dezvoltarea coordonării și a orientării spațiale. La nivel de performanță, exercițiile trebuie să reproducă situații reale de competiție, cu opoziție activă și constrângeri de timp și spațiu.

CONCLUZII

Driblingul este un procedeu tehnic indispensabil, dar eficiența sa depinde de integrarea în contextul tactic al jocului. Jucătorii trebuie să învețe nu doar cum să dribleze corect, ci și când este oportun să utilizeze

acest procedeu. Perfecționarea driblingului contribuie la creșterea capacității de inițiativă, la depășirea adversarului și la dezvoltarea unui joc ofensiv dinamic și eficient.

6.11. Fentele

6.11.1. Considerații generale

Fenta reprezintă procedeul tehnico-tactic individual prin care jucătorul induce în eroare adversarul prin executarea unei mișcări aparent orientate într-o anumită direcție, urmată de schimbarea rapidă a intenției reale. Scopul principal al fentei este obținerea unui avantaj de spațiu și timp, necesar pentru pătrundere, pasare sau aruncare la poartă. În handbalul contemporan, fenta este unul dintre cele mai eficiente mijloace de depășire a apărătorului direct. Ea nu presupune doar o execuție tehnică de calitate, ci și o foarte bună capacitate de anticipare, observare și luare rapidă a deciziilor.

Fenta eficientă combină elemente biomecanice, tehnice, tactice și psihologice. Jucătorul urmărește reacția adversarului și exploatează momentul în care acesta își modifică poziția sau distribuția greutății corporale (Schmidt și Lee, 2005; Debanne și Laffaye, 2011).

6.11.2. Rolul fentelor în jocul modern

Utilizarea corectă a fentelor permite:

- depășirea adversarului direct;
- crearea superiorității numerice;
- destabilizarea sistemului defensiv;
- deschiderea culoarelor de pătrundere;
- obținerea unui unghi favorabil de aruncare;
- facilitarea colaborării tactice dintre jucători.

În jocul de înaltă performanță, fentele sunt integrate permanent în combinațiile tactice și sunt adaptate caracteristicilor individuale ale adversarului.

6.11.3. Bazele biomecanice

Din punct de vedere biomecanic, fenta este alcătuită din două faze principale:

Faza de simulare

Jucătorul execută o mișcare aparent convingătoare, sugerând o acțiune într-o anumită direcție.

Această fază presupune:

- modificarea centrului de greutate;
- orientarea trunchiului;
- mișcarea brațelor;
- schimbarea direcției privirii;
- variația ritmului de deplasare.

Succesul depinde de realismul simulării.

Faza de execuție

După reacția adversarului, jucătorul schimbă rapid direcția, ritmul sau procedeul tehnic utilizat.

Această etapă necesită:

- impulsie puternică;
- accelerare explozivă;
- echilibru;
- coordonare.

6.11.4. Clasificarea fentelor

După segmentul corporal utilizat

- fente din trunchi;
- fente din umeri;
- fente din cap;
- fente din brațe;
- fente din membrele inferioare.

După direcția schimbării

- stânga–dreapta;
- înainte–înapoi;
- diagonală;
- combinații multidirecționale.

După scop

- fente de pătrundere;
- fente de pasare;
- fente de aruncare;
- fente de demarcare.

După complexitate

- fente simple;
- fente duble;
- fente combinate.

6.11.5. Principii metodice

Pentru ca o fentă să fie eficientă trebuie respectate câteva principii fundamentale:

- simularea să fie credibilă;
- schimbarea direcției să fie rapidă;

- diferența dintre cele două faze să fie minimă;
- privirea să contribuie la inducerea în eroare;
- execuția finală să fie decisivă.

În procesul de instruire se recomandă dezvoltarea mai întâi a tehnicii schimbării direcției, apoi introducerea elementelor de simulare.

6.11.6. Principalele tipuri de fente

Fenta de corp

Este cea mai utilizată. Jucătorul deplasează trunchiul și centrul de greutate într-o direcție, determinând adversarul să reacționeze, după care schimbă rapid direcția.

Avantaje:

- execuție rapidă;
- consum energetic redus;
- eficiență ridicată în duelurile unu contra unu.

Fenta de pasare

Jucătorul mimează intenția de a pasa către un coechipier.

După reacția apărătorului:

- continuă driblingul;
- pătrunde;
- execută aruncarea;
- pasează într-o altă direcție.

Fenta de aruncare

Foarte utilizată în apropierea semicercului.

Execuția presupune simularea completă a pregătirii aruncării la poartă.

În momentul reacției portarului sau a apărătorului, jucătorul modifică acțiunea.

Fenta de schimbare a ritmului

Constă în alternarea bruscă dintre deplasarea lentă și accelerarea explozivă. Această fentă este utilizată frecvent în contraatac și în jocul unu contra unu.

6.11.7. Particularități pe posturi

Centrul

Folosește fente complexe pentru organizarea atacului și crearea superiorității numerice.

Interii

Combină frecvent fenta de corp cu aruncarea de la distanță sau cu pătrunderea.

Extremele

Utilizează schimbări rapide de ritm și direcție pentru a crea unghiuri favorabile de finalizare.

Pivotul

Aplică fente scurte în spații restrânse, folosindu-și corpul pentru protejarea mingii.

6.11.8. Greșeli frecvente

Cele mai întâlnite erori sunt:

- simulare insuficient de convingătoare;
- schimbare lentă a direcției;
- dezechilibru corporal;
- execuție previzibilă;
- lipsa sincronizării cu mingea;
- exagerarea mișcărilor.

Aceste greșeli reduc eficiența procedului și facilitează intervenția apărătorului.

6.11.9. Metodica învățării

Etapa I – Învățarea schimbării direcției

Obiectiv:

- dezvoltarea coordonării și a echilibrului.

Etapa a II-a – Introducerea simulării

Sportivii învață să combine schimbarea direcției cu mișcările trunchiului și ale brațelor.

Etapa a III-a – Exersarea cu adversar pasiv

Accentul este pus pe alegerea momentului optim.

Etapa a IV-a – Opoziție activă

Fentele sunt executate în situații reale de joc, cu limită de timp și spațiu.

6.11.10. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Fente fără minge

Scop: însușirea mecanicii mișcării.

Execuție: schimbări de direcție după simularea deplasării.

Exercițiul 2 – Fente cu jaloane

Scop: dezvoltarea coordonării.

Execuție: sportivul execută fente înaintea fiecărui jalon.

Exercițiul 3 – Fente în perechi

Scop: adaptarea la reacția adversarului.

Execuție: un jucător atacă, celălalt apără pasiv.

Exercițiul 4 – Duel unu contra unu

Scop: integrarea procedurii în joc.

Execuție: atacantul utilizează diferite tipuri de fente pentru depășirea apărătorului.

Exercițiul 5 – Joc tematic

Regulă: golul este valid numai după executarea unei fente înainte de finalizare.

Acest tip de exercițiu stimulează utilizarea procedeului în condiții apropiate competiției.

Tabelul 6.9. Evaluarea execuției fentelor

Element evaluat	Indicator
Simularea	Credibilă și convingătoare
Schimbarea direcției	Explozivă
Echilibrul	Menținut pe tot parcursul execuției
Coordonarea	Foarte bună
Momentul execuției	Adaptat reacției adversarului
Rezultatul tactic	Depășirea adversarului sau crearea avantajului

CASETĂ METODICĂ

Recomandări pentru profesor și antrenor

- ✓ Dezvoltați capacitatea de observare a reacțiilor adversarului.
- ✓ Evitați automatizarea unei singure variante de fentă.
- ✓ Introduceți fentele progresiv, de la simplu la complex.
- ✓ Încurajați creativitatea și inițiativa individuală.
- ✓ Utilizați analiza video pentru corectarea detaliilor biomecanice și tactice.

STUDIU DE CAZ

În competițiile de nivel internațional, jucătorii care utilizează eficient fentele în situații de unu contra unu contribuie semnificativ la crearea superiorității numerice și la destabilizarea sistemelor defensive compacte. Analiza video a acestor situații poate constitui un instrument valoros în pregătirea tehnico-tactică.

CONCLUZII

Fenta reprezintă unul dintre cele mai valoroase procedee tehnico-tactice individuale din handbal. Eficiența sa depinde de calitatea simulării, viteza schimbării direcției și capacitatea jucătorului de a interpreta corect reacțiile adversarului. În procesul de pregătire, fentele trebuie exersate progresiv și integrate în contexte tactice variate, pentru a dezvolta creativitatea și adaptabilitatea sportivilor.

6.12. Aruncările la poartă

6.12.1. Considerații generale

Aruncarea la poartă reprezintă procedeul tehnic prin care jucătorul finalizează acțiunea ofensivă, încercând să înscrie un gol. Din punct de vedere metodic, toate componentele pregătirii tehnice și tactice converg către creșterea eficienței finalizării, deoarece scopul principal al jocului este înscrierea unui număr mai mare de goluri decât adversarul (Baștiurea et al., 2001; Cazan, 2018).

În handbalul contemporan, aruncarea la poartă nu mai este analizată exclusiv prin prisma forței de execuție. Performanța este determinată de interacțiunea dintre viteza mingii, precizia direcției, alegerea momentului optim și capacitatea jucătorului de a lua decizii eficiente în condiții de opoziție și presiune temporală (Chelly et al., 2010; Michalsik et al., 2015).

Numeroase cercetări din domeniul biomecanicii sportive au demonstrat că eficiența unei aruncări este influențată de coordonarea lanțului kinetic, de stabilitatea posturală și de sincronizarea optimă dintre membrele inferioare, trunchi și membrele superioare (Schmidt și Lee, 2005; Hermassi et al., 2019).

6.12.2. Importanța aruncării la poartă

Aruncarea la poartă reprezintă indicatorul final al eficienței atacului.

Calitatea execuției influențează:

- eficiența ofensivă a echipei;
- rezultatul competiției;
- încrederea sportivilor;
- ritmul jocului;
- organizarea fazei defensive după pierderea posesiei.

În competițiile de nivel înalt, diferența dintre echipe este adesea determinată de procentajul aruncărilor transformate în gol.

6.12.3. Cerințele unei aruncări eficiente

O aruncare eficientă trebuie să îndeplinească simultan mai multe condiții:

- precizie ridicată;
- viteză optimă a mingii;
- alegerea momentului favorabil;
- adaptarea la poziția portarului;
- echilibru corporal;
- continuitatea acțiunii după finalizare.

Aceste cerințe trebuie dezvoltate progresiv în procesul de pregătire.

6.12.4. Bazele biomecanice

Aruncarea la poartă reprezintă unul dintre cele mai complexe gesturi motrice din handbal.

Lanțul kinetic

Execuția eficientă implică transmiterea succesivă a forței prin:

1. sprijinul pe membrele inferioare;
2. extensia articulațiilor gleznei, genunchiului și șoldului;
3. rotația bazinului;
4. rotația trunchiului;
5. mișcarea umărului;
6. extensia cotului;
7. flexia palmară a pumnului;
8. acțiunea finală a degetelor.

Orice întrerupere a acestui lanț reduce viteza și precizia mingii.

Rolul membrelor inferioare

Membrele inferioare generează impulsul inițial și contribuie la transferul energiei către segmentele superioare, influențând forța, stabilitatea și eficiența biomecanică a aruncării (Platonov, 2013; Spieszny și Zubik, 2018).

Rolul trunchiului

Rotația trunchiului este esențială pentru dezvoltarea vitezei de aruncare și pentru controlul direcției, deoarece asigură legătura dintre impulsul produs de membrele inferioare și acțiunea brațului de aruncare (Czerwinski, 1974; Lidor și Ziv, 2009).

Rolul brațului

Brațul de aruncare accelerează progresiv, atingând viteza maximă în momentul eliberării mingii. Eficiența execuției depinde de coordonarea umărului, cotului și articulației pumnului, precum și de sincronizarea acestora cu mișcarea trunchiului (González et al., 2013; European Handball Federation, 2024).

Rolul degetelor

Contactul final cu mingea este realizat de degete, care imprimă direcția, rotația și precizia execuției. Controlul fin al eliberării mingii contribuie la adaptarea traiectoriei și la plasarea aruncării în raport cu poziția portarului (Gomboș, 2012; European Handball Federation, 2024).

6.12.5. Clasificarea aruncărilor

După poziția corpului

- aruncare din sprijin;
- aruncare din săritură;
- aruncare din plonjon;
- aruncare din cădere controlată.

După distanță

- de la distanță mare;
- de la distanță medie;
- din apropierea semicercului.

După traiectorie

- directă;
- boltită;
- cu efect.

După situația de joc

- din atac pozițional;
- din contraatac;
- din faza a doua;
- de la aruncarea de la 7 metri;
- din inferioritate sau superioritate numerică.

6.12.6. Aruncarea din sprijin

Caracteristici

Este procedeul de bază în etapa inițierii și este utilizată frecvent în atacul pozițional.

Avantaje

- stabilitate ridicată;
- precizie foarte bună;
- ușurință în învățare;
- consum energetic redus.

Sucesiunea execuției

1. adoptarea poziției de aruncare;
2. pregătirea brațului;
3. transferul greutateii corpului;
4. rotația trunchiului;
5. extensia brațului;
6. eliberarea mingii;
7. continuarea naturală a mișcării.

Greșeli frecvente

- lipsa rotației trunchiului;
- cot coborât;
- transfer insuficient al greutateii;
- eliberarea prematură a mingii.

6.12.7. Aruncarea din săritură

În handbalul modern, aruncarea din săritură reprezintă una dintre cele mai utilizate și eficiente modalități de finalizare, deoarece permite depășirea blocajului defensiv, obținerea unui unghi superior de execuție și adaptarea direcției aruncării în timpul fazei aeriene (Bota și Bota, 1990; Wagner și Finkenzeller, 2014).

Avantaje

- depășirea blocajului defensiv;
- unghi superior de aruncare;
- posibilitatea schimbării direcției în aer.

Faze tehnice

Faza de elan

Jucătorul acumulează viteză și pregătește impulsia, coordonând ritmul pașilor cu poziționarea corpului și pregătirea brațului de aruncare (Baștiurea, 1994; Negulescu, 2000).

Faza de desprindere

Impulsia trebuie să transforme viteza orizontală într-o combinație optimă de înălțime și avans, astfel încât sportivul să obțină timpul și spațiul necesare pentru finalizare (Cercel, 1985; Cardinale et al., 2015).

Faza aeriană

În timpul fazei aeriene, sportivul stabilizează corpul, pregătește brațul de aruncare și analizează poziția portarului, a apărătorilor și spațiile disponibile pentru finalizare (Schmidt și Lee, 2005; Memmert și König, 2025).

Faza de aruncare

Eliberarea mingii se realizează în punctul optim al traiectoriei, în funcție de tipul aruncării, de poziția apărătorilor și de reacția portarului. Eficiența execuției depinde de sincronizarea dintre impulsia membrilor

inferioare, rotația trunchiului și accelerarea brațului de aruncare (Chelly et al., 2010; Lidor și Ziv, 2009).

Faza de aterizare

Aterizarea trebuie să fie controlată, cu absorbția progresivă a șocului prin flexia membrelor inferioare și menținerea echilibrului, pentru reducerea solicitărilor articulare și pregătirea imediată a continuării jocului (Achenbach et al., 2018; Bompa și Buzzichelli, 2019).

6.12.8. Particularități pe posturi

Interii

Interii execută frecvent aruncări din săritură de la distanță, valorificând forța membrelor inferioare, înălțimea desprinderii și viteza brațului de aruncare pentru a depăși blocajul defensiv (Michalsik et al., 2015; Spieszny și Zubik, 2018).

Extremele

Extremele finalizează din unghiuri reduse, adaptând poziția corpului, momentul eliberării, direcția și efectul imprimat mingii în funcție de poziția portarului și de apropierea spațiului de poartă (Gomboș, 2012; Karcher și Buchheit, 2014).

Pivotul

Pivotul execută aruncări rapide, deseori în contact cu adversarii și din spații limitate, fiind necesare stabilitatea corporală, protejarea mingii și capacitatea de finalizare fără o pregătire amplă a brațului (Póvoas et al., 2012; González et al., 2013).

Centrul

Centrul alternează aruncările cu pasele, pătrunderile și schimbările de direcție, selectând soluția de finalizare în funcție de reacția apărării și de poziționarea coechipierilor (Prieto și Gómez, 2015; Gréhaigne et al., 2005).

CASETĂ METODICĂ

Principii pentru învățarea aruncării

- ✓ Însușirea tehnicii din sprijin înaintea celei din săritură.
- ✓ Accent pe coordonarea întregului lanț kinetic.
- ✓ Dezvoltarea preciziei înaintea creșterii vitezei.
- ✓ Exersarea cu ambele brațe, atunci când este posibil în etapa de formare.
- ✓ Integrarea aruncării în situații tactice progresiv mai complexe.

Tabelul 6.11. Elemente tehnice ale aruncării

Componentă	Aspect urmărit
Poziția inițială	Stabilă și echilibrată
Transferul greutății	Complet și coordonat
rotația trunchiului	Amplă și sincronizată
Brațul de aruncare	Cot ridicat, extensie completă
Eliberarea mingii	În punctul optim al traiectoriei
Finalizarea mișcării	Naturală, fără blocarea articulațiilor

CONCLUZII

Aruncarea la poartă reprezintă procedeul tehnic cu cea mai mare influență asupra eficienței jocului ofensiv. Învățarea corectă trebuie să urmărească dezvoltarea unei execuții coordonate, economice și adaptabile, capabile să răspundă cerințelor handbalului modern. Perfecționarea acestui procedeu presupune integrarea permanentă a elementelor biomecanice, tehnice și tactice în cadrul procesului de antrenament.

6.12.9. Aruncarea din plonjon

Definiție

Aruncarea din plonjon este procedeul tehnic prin care jucătorul finalizează acțiunea ofensivă în timpul unei căderi controlate, după desprinderea de pe sol, urmărind depășirea portarului și evitarea intervenției apărătorilor. Acest procedeu este utilizat cu precădere de extreme și pivoți, dar poate fi executat și de interi în situații speciale de joc (Ghermănescu et al., 1983; Negulescu, 2000).

Aruncarea din plonjon solicită un nivel ridicat de coordonare neuromusculară, orientare spațială, curaj și control corporal, deoarece sportivul trebuie să combine desprinderea, observarea portarului, eliberarea mingii și aterizarea într-o succesiune rapidă și precisă (Schmidt și Lee, 2005; Weineck, 2007).

Situații de utilizare

Procedeul este recomandat în următoarele contexte:

- unghi redus de aruncare;
- opoziție puternică a apărătorilor;
- finalizarea contraatacului;
- pătrunderi în apropierea semicercului;
- faze rapide în care timpul de execuție este limitat.

Fazele execuției

Pregătirea

Jucătorul își adaptează viteza de deplasare și își pregătește desprinderea, orientând corpul spre spațiul de finalizare.

Desprinderea

Impulsia trebuie să asigure atât lungimea, cât și înălțimea optimă a traiectoriei, fără a compromite controlul corpului.

Execuția aruncării

Mingea este eliberată înainte de contactul cu suprafața de joc, în momentul în care unghiul de aruncare oferă cele mai mari șanse de finalizare.

Aterizarea

Contactul cu solul trebuie realizat progresiv, prin amortizarea cu membrele superioare și inferioare, evitând suprasolicitarea articulațiilor umărului și genunchiului.

Aspecte metodice

În etapa inițială se recomandă utilizarea saltelelor de gimnastică pentru învățarea aterizării. După însușirea mecanicii mișcării, procedeul va fi exersat progresiv în condiții apropiate jocului (Bota și Bota, 1990; Hantău, 2004).

6.12.10. Aruncarea cu efect

Caracteristici

Aruncarea cu efect constă în imprimarea unei rotații suplimentare mingii prin acțiunea controlată a degetelor și a pumnului în momentul eliberării. Această rotație modifică traiectoria mingii și îngreunează intervenția portarului.

Tipuri

- efect lateral;
- efect superior;
- efect inferior;
- efect combinat.

Domenii de aplicare

Este utilizată în special:

- de extreme;
- la aruncările de la 7 metri;
- în situațiile de unu contra unu cu portarul;
- în finalizările din unghi redus.

Elemente tehnice

Execuția presupune:

- control fin al degetelor;
- mobilitate ridicată a articulației pumnului;
- sincronizare perfectă între braț și minge;
- eliberarea mingii în punctul optim al mișcării.

6.12.11. Aruncarea de la 7 metri

Particularități

Aruncarea de la 7 metri reprezintă una dintre cele mai importante situații fixe din handbal și implică o confruntare directă între executant și portar.

Succesul depinde de:

- stabilitatea emoțională;
- tehnica execuției;
- capacitatea de anticipare;
- analiza comportamentului portarului.

Pregătirea psihologică

Sportivul trebuie să dezvolte:

- concentrare;
- control emoțional;
- rutină preexecuțională;
- încredere în propriile capacități.

Se recomandă exersarea aruncărilor de la 7 metri și în condiții de oboseală sau presiune psihologică, pentru a simula solicitările competiționale.

Variante de execuție

- aruncare directă;
- aruncare cu întârziere;
- aruncare cu efect;
- aruncare boltită;
- aruncare după simularea direcției.

6.12.12. Aruncările specifice extremelor

Jucătorii de extremă finalizează din poziții caracterizate prin:

- unghi redus;
- apropierea de linia de margine;
- timp limitat de execuție;
- opoziție din partea portarului și a apărătorilor.

Cerințe tehnice

- desprindere explozivă;
- control corporal în aer;
- modificarea poziției brațului;
- utilizarea diferitelor traiectorii;
- aterizare controlată.

Pregătirea extremelor trebuie să includă exerciții specifice pentru dezvoltarea coordonării în faza aeriană și pentru adaptarea aruncării la diferite poziții ale portarului.

6.12.13. Aruncările specifice pivotului

Pivotul execută aruncări în condiții de contact fizic permanent și în spații restrânse.

Particularități

- timp redus de execuție;
- opoziție directă;
- echilibru instabil;
- finalizare rapidă după prinderea mingii.

Procedee utilizate

- aruncare din întoarcere;
- aruncare prin evitare;
- aruncare din plonjon;
- aruncare rapidă din apropierea semicercului.

Antrenamentul pivotului trebuie să urmărească dezvoltarea forței specifice, a stabilității și a capacității de finalizare în condiții de contact.

6.12.14. Metodologia învățării și perfecționării

Procesul de instruire trebuie organizat progresiv.

Etapa I – Învățarea tehnicii de bază

Obiective:

- poziția corpului;
- priza mingii;
- coordonarea segmentelor corporale;
- precizia.

Etapa a II-a – Consolidarea

Se introduc:

- deplasarea;

- săritura;
- diferite distanțe;
- modificarea unghiurilor de aruncare.

Etapa a III-a – Perfecționarea

Se utilizează:

- opoziție pasivă;
- opoziție activă;
- exerciții cu portar;
- situații tactice.

Etapa a IV-a – Automatizarea

Execuțiile sunt integrate în jocuri tematice și în situații competiționale.

6.12.15. Greșeli frecvente și metode de corectare

Greșeală	Cauză	Metodă de corectare
Cot coborât	Tehnică incorectă	Exerciții analitice pentru poziția brațului
Lipsa rotației trunchiului	Coordonare insuficientă	Exerciții de rotație cu minge medicinală
Eliberarea prematură a mingii	Sincronizare deficitară	Exerciții cu analiză video și feedback imediat
Pierderea echilibrului la aterizare	Control corporal redus	Exerciții de stabilitate și propriocepție
Aruncări fără precizie	Orientare deficitară	Exerciții pe zone-țintă și progresii metodice

6.12.16. Exerciții metodice

Exercițiul 1 – Aruncări succesive din sprijin

Scop: consolidarea tehnicii.

Exercițiul 2 – Aruncări după deplasare și schimbare de direcție

Scop: integrarea aruncării în dinamica jocului.

Exercițiul 3 – Aruncări din săritură peste obstacol

Scop: perfecționarea desprinderii și a coordonării în aer.

Exercițiul 4 – Aruncări cu opoziție progresivă

Scop: adaptarea la presiunea defensivă.

Exercițiul 5 – Circuit tehnico-tactic

Structură:

- demarcare;
- prindere;
- pasă;
- fentă;
- aruncare la poartă;
- revenire în apărare.

6.12.17. Evaluarea tehnicii aruncării

Evaluarea trebuie să urmărească atât indicatorii cantitativi, cât și pe cei calitativi.

Indicatori cantitativi

- procentul de goluri;
- viteza mingii;
- precizia pe zone;
- timpul de execuție.

Indicatori calitativi

- coordonarea segmentelor corporale;
- echilibrul;
- eficiența biomecanică;
- adaptarea la situația tactică.

Se recomandă utilizarea observației sistematice, a testelor standardizate și a analizei video.

CONCLUZII

Aruncarea la poartă constituie procedeul tehnic decisiv al jocului de handbal și trebuie abordată într-o manieră interdisciplinară, integrând cunoștințe din biomecanică, metodică antrenamentului, psihologia sportului și tactica jocului. Dezvoltarea unei tehnici eficiente presupune un proces de instruire sistematic, bazat pe progresivitate, individualizare și transfer permanent către situațiile reale de competiție.

Capitolul VII

TACTICA JOCULUI DE HANDBAL

7.1. Introducere în tactica jocului de handbal

7.1.1. Conceptul de tactică

Tactica reprezintă ansamblul principiilor, mijloacelor și acțiunilor prin care jucătorii și echipa utilizează în mod eficient resursele tehnice, fizice, psihologice și intelectuale pentru rezolvarea situațiilor de joc și obținerea victoriei. În handbal, tactica exprimă modalitatea concretă de valorificare a potențialului individual și colectiv în condițiile variabile ale competiției (Bota, 1984; Czerwinski și Taborsky, 1997).

Dacă tehnica răspunde întrebării „**Cum executăm?**”, tactica răspunde la întrebarea „**Ce alegem să executăm, când și de ce?**”. Prin urmare, tactica presupune alegerea soluției optime într-un context caracterizat prin opoziția adversarului, limitarea timpului de decizie și schimbarea permanentă a configurației spațiale (Antón García, 1994; Gréhaigine et al., 2005).

În handbalul modern, tactica este strâns legată de procesul decizional. Jucătorul performant nu este doar un executant al unor deprinderi tehnice, ci un sportiv capabil să perceapă informațiile relevante, să le interpreteze rapid și să selecteze soluția cea mai eficientă (Memmert și König, 2025; Prieto și Gómez, 2015).

7.1.2. Evoluția concepțiilor tactice în handbal

Dezvoltarea tacticii jocului de handbal a fost influențată de modificările regulamentului, de progresul metodicii antrenamentului și de evoluția caracteristicilor fizice și tehnice ale sportivilor (International Handball Federation, 2024).

Primele forme organizate de handbal se bazau pe sisteme de joc rigide, cu roluri clar delimitate și o mobilitate redusă a jucătorilor. Accentul era pus pe respectarea strictă a pozițiilor și pe utilizarea unor combinații prestabilite (Ghermănescu, 1963; Teodorescu, 1975).

Începând cu a doua jumătate a secolului al XX-lea, jocul a devenit progresiv mai dinamic. Creșterea vitezei de deplasare, perfecționarea tehnicii și dezvoltarea pregătirii fizice au favorizat apariția unor sisteme tactice flexibile, caracterizate prin schimburi permanente de posturi, circulația rapidă a mingii și participarea tuturor jucătorilor la fazele de atac și apărare (Bota, 1984; Czerwinski și Taborsky, 1997).

În prezent, handbalul de înaltă performanță se caracterizează prin:

- tranziții extrem de rapide între fazele jocului;
- alternarea permanentă a sistemelor defensive;
- utilizarea superiorității și inferiorității numerice;
- implicarea portarului în construcția atacului;
- folosirea analizelor video și a datelor statistice în pregătirea tactică;
- adaptarea continuă la particularitățile adversarului; (Bilge, 2012;

Karcher și Buchheit, 2014).

7.1.3. Particularitățile tacticii în handbal

Comparativ cu alte jocuri sportive, tactica handbalului prezintă o serie de caracteristici distincte:

Dinamismul

Sucesiunea rapidă a fazelor de atac și apărare obligă jucătorii să ia decizii într-un timp foarte scurt.

Complexitatea

Rezolvarea unei situații tactice presupune integrarea simultană a elementelor tehnice, fizice, psihologice și cognitive.

Variabilitatea

Nicio situație de joc nu se repetă identic. De aceea, sportivul trebuie să adapteze permanent soluțiile tactice.

Cooperarea

Succesul unei acțiuni tactice depinde de sincronizarea și colaborarea dintre jucători.

Creativitatea

Jucătorii valoroși găsesc soluții originale, greu de anticipat de către adversar, fără a încălca principiile fundamentale ale jocului.

7.1.4. Componentele tacticii

Tactica jocului de handbal poate fi analizată pe trei niveluri principale.

Tactica individuală

Cuprinde totalitatea acțiunilor prin care un jucător rezolvă independent o situație de joc.

Exemple:

- demarcarea;
- marcajul;
- depășirea adversarului;
- alegerea momentului de aruncare;
- interceptarea mingii.

Tactica de grup

Include colaborarea dintre doi sau mai mulți jucători.

Exemple:

- încrucișarea;
- blocajul;
- schimbul de locuri;
- paravanul;
- circulația pivotului.

Tactica colectivă

Reprezintă organizarea întregii echipe în atac și apărare.

Exemple:

- sistemele defensive;
- sistemele ofensive;
- contraatacul;
- apărarea în inferioritate numerică;
- jocul cu șapte jucători în atac.

7.1.5. Principiile generale ale tacticii

În literatura de specialitate sunt prezentate mai multe principii tactice fundamentale, care orientează comportamentul individual și colectiv al jucătorilor în funcție de cerințele concrete ale jocului (Teodorescu, 1975; Bota, 1984).

Principiul superiorității

Echipa urmărește obținerea unui avantaj numeric sau pozițional într-o anumită zonă a terenului, pentru a crea condiții favorabile de progresie, pasare sau finalizare (Czerwinski și Taborsky, 1997; Prieto și Gómez, 2015).

Principiul mobilității

Jucătorii trebuie să fie permanent disponibili pentru colaborare, demarcare și schimbarea posturilor, menținând dinamismul și continuitatea acțiunilor colective (Gréhaigine et al., 2005; Wagner și Radić, 2022).

Principiul surprinderii

Acțiunile tactice trebuie executate astfel încât adversarul să nu poată anticipa soluția aleasă, prin variarea ritmului, direcției, momentului și mijloacelor de atac (Antón García, 1994; Memmert și König, 2025).

Principiul continuității

După fiecare acțiune tactică trebuie pregătită imediat următoarea fază a jocului, astfel încât echipa să păstreze inițiativa și să reducă momentele de întrerupere sau dezechilibru (Ghermănescu et al., 1983; Czerwinski și Taborsky, 1997).

Principiul echilibrului

Participarea ofensivă trebuie corelată cu posibilitatea reorganizării rapide în apărare, pentru a limita vulnerabilitatea echipei în momentul pierderii posesiei (Bilge, 2012; Karcher și Buchheit, 2014).

Principiul eficienței

Se urmărește alegerea soluției care oferă cele mai mari șanse de reușită, cu un consum optim de timp și energie și cu un risc cât mai redus de pierdere a mingii (Platonov, 2013; González et al., 2013).

7.1.6. Factorii care influențează tactica

Eficiența tacticii este determinată de numeroși factori:

Factori tehnici

- nivelul deprinderilor motrice;
- varietatea procedeeelor tehnice;
- stabilitatea execuțiilor.

Factori fizici

- viteza;
- forța;
- rezistența;
- mobilitatea;
- coordonarea.

Factori psihologici

- atenția;
- concentrarea;
- anticiparea;
- încrederea;
- autocontrolul.

Factori cognitivi

- percepția situației de joc;
- analiza informațiilor;
- rapiditatea deciziei;
- memoria tactică.

Factori colectivi

- coeziunea echipei;
- comunicarea;
- experiența comună;
- nivelul de organizare.

7.1.7. Relația dintre tehnică și tactică

Tehnica și tactica formează un sistem unitar. Tehnica oferă mijloacele de execuție, iar tactica stabilește modul optim de utilizare a acestora. O tehnică excelentă, neînsoțită de o decizie tactică adecvată, își pierde eficiența. În același timp, o concepție tactică valoroasă nu poate fi pusă în practică fără o bază tehnică solidă (Ghermănescu et al., 1983; Teodorescu, 1975).

Procesul modern de instruire urmărește dezvoltarea simultană a tehnicii și tacticii prin exerciții integrate, jocuri aplicative și situații apropiate de condițiile reale de competiție (Gréhaigne et al., 2005; Czerwinski și Taborsky, 1997).

7.1.8. Tendințe actuale în tactica handbalului

Analiza competițiilor internaționale evidențiază câteva direcții majore de evoluție:

- creșterea vitezei de circulație a mingii;
- dezvoltarea jocului în tranziție;
- utilizarea apărărilor flexibile și adaptative;
- alternarea rapidă a sistemelor defensive;
- implicarea portarului în faza ofensivă;
- utilizarea tehnologiei pentru analiza performanței;
- individualizarea strategiilor tactice în funcție de adversar.

Aceste tendințe impun adaptarea continuă a procesului de pregătire și actualizarea conținutului metodic al antrenamentului.

SINTEZĂ

Tactica jocului de handbal reprezintă expresia superioară a valorificării potențialului tehnic, fizic și psihologic al sportivilor. Eficiența tactică rezultă din capacitatea jucătorilor de a analiza rapid situațiile de joc, de a coopera eficient și de a lua decizii optime în condiții de opoziție și incertitudine. În contextul handbalului modern, pregătirea tactică trebuie abordată sistematic, progresiv și integrat, constituind o componentă esențială a performanței sportive (Gréhaigne et al., 2005; Memmert și König, 2025).

7.2. Tactica individuală în atac

7.2.1. Conceptul de tactică individuală în atac

Tactica individuală în atac reprezintă ansamblul acțiunilor și deciziilor prin care un jucător rezolvă, în mod autonom sau în cooperare imediată cu coechipierii, situațiile create în faza ofensivă. Ea presupune utilizarea optimă a procedeele tehnice în funcție de poziția adversarului, de spațiul disponibil, de timpul de execuție și de obiectivele colective ale echipei (Bota, 1984).

În handbalul modern, eficiența tactică individuală nu este determinată doar de calitatea execuției tehnice, ci și de capacitatea jucătorului de a percepe rapid informațiile din mediul de joc, de a anticipa reacțiile adversarului și de a selecta soluția cea mai avantajoasă.

Pregătirea tactică individuală începe încă din etapa inițierii și se dezvoltă permanent prin exerciții care stimulează observarea, analiza și luarea deciziilor (Cazan, 2018).

7.2.2. Obiectivele tacticii individuale în atac

Acțiunile tactice individuale urmăresc:

- obținerea avantajului pozițional;
- depășirea adversarului direct;
- crearea unei situații favorabile pentru pasă;
- pregătirea aruncării la poartă;
- atragerea unui al doilea apărător și crearea superiorității numerice;
- menținerea continuității atacului;
- adaptarea permanentă la modificările defensive.

Aceste obiective trebuie realizate fără afectarea organizării colective a echipei.

7.2.3. Principiile tacticii individuale în atac

Principiul ocupării spațiului

Jucătorul trebuie să se deplaseze permanent în zone care facilitează circulația mingii și îngreunează intervenția apărătorilor.

Principiul demarcării permanente

Demarcarea reprezintă baza jocului ofensiv. Sportivul trebuie să creeze în permanență linii de pasare și soluții pentru coechipierul aflat în posesia mingii.

Principiul surprinderii

Atacantul urmărește executarea unor acțiuni greu de anticipat prin alternarea ritmului, direcției și procedeele tehnice.

Principiul continuității

După fiecare acțiune individuală trebuie pregătită imediat următoarea fază: pasă, demarcare, blocaj, pătrundere sau finalizare.

Principiul economiei de efort

Acțiunile trebuie realizate cu eficiență maximă și consum energetic minim, evitând deplasările inutile.

7.2.4. Capacitățile necesare jucătorului ofensiv

Pentru a rezolva eficient situațiile de joc, atacantul trebuie să dezvolte:

Capacitatea de percepție

Observarea simultană a:

- mingii;
- adversarului direct;
- coechipierilor;
- spațiilor libere;
- poziției portarului.

Capacitatea de anticipare

Jucătorul trebuie să estimeze evoluția acțiunii înainte ca aceasta să se producă, reducând timpul de reacție.

Capacitatea decizională

Alegerea rapidă între mai multe variante tactice:

- pasă;
- dribling;
- pătrundere;
- aruncare;
- continuarea circulației.

Capacitatea de adaptare

Sportivul trebuie să își modifice permanent comportamentul în funcție de reacția adversarului și de evoluția jocului.

7.2.5. Demarcarea

Definiție

Demarcarea reprezintă acțiunea tactică prin care atacantul se eliberează de marcaj pentru a deveni disponibil pentru primirea mingii sau pentru continuarea atacului.

Importanță

O echipă cu o demarcare permanentă și bine organizată dezvoltă un joc ofensiv fluent și dificil de anticipat.

Tipuri de demarcare

Demarcarea în adâncime

Se realizează prin deplasarea către poarta adversă.

Demarcarea laterală

Are ca scop schimbarea unghiului de pasare și crearea spațiului.

Demarcarea prin schimbarea direcției

Este utilizată frecvent împotriva marcajului strâns.

Demarcarea prin schimbarea ritmului

Alternarea deplasării lente cu accelerarea explozivă produce dezechilibrarea apărătorului.

Recomandări metodice

Profesorul trebuie să insiste asupra sincronizării dintre pasator și jucătorul demarcat, precum și asupra utilizării schimbărilor de ritm și direcție.

7.2.6. Pătrunderea

Definiție

Pătrunderea reprezintă acțiunea tactică individuală prin care atacantul încearcă să depășească adversarul direct și să avanseze spre poartă.

Condiții de eficiență

- alegerea momentului oportun;
- executarea rapidă;
- utilizarea unei fente credibile;
- protejarea mingii;
- finalizarea sau continuarea jocului prin pasă.

Tipuri de pătrundere

- frontală;
- laterală;
- diagonală;
- printre doi apărători;
- după schimbarea direcției.

7.2.7. Jocul fără minge

Unul dintre indicatorii valorii tactice a unui jucător este activitatea desfășurată fără posesia mingii. Aceasta include:

- demarcarea continuă;
- schimburile de locuri;
- blocajele;
- crearea spațiilor;
- susținerea coechipierului;
- participarea la circulația ofensivă.

În handbalul de performanță, timpul petrecut fără minge este mult mai mare decât timpul efectiv de posesie, ceea ce evidențiază importanța acestui aspect în pregătirea tactică.

7.2.8. Jocul cu mingea

Jucătorul aflat în posesia mingii trebuie să analizeze permanent:

- poziția apărătorului direct;
- deplasarea colegilor;
- posibilitatea unei pătrunderi;
- oportunitatea pasării;
- poziția portarului.

Decizia trebuie luată într-un timp foarte scurt, fără întreruperea ritmului jocului.

7.2.9. Greșeli tactice frecvente

Cele mai întâlnite erori sunt:

- staționarea după pasă;
- lipsa demarcării;
- pătrunderea în zone aglomerate;
- utilizarea excesivă a driblingului;
- alegerea greșită a momentului de aruncare;
- lipsa colaborării cu pivotul;
- pasarea către un coechipier aflat sub presiune.

Corectarea acestor greșeli trebuie realizată prin jocuri tematice și exerciții cu opoziție progresivă.

7.2.10. Metodologia instruirii

Etapa I

- exerciții fără adversar;
- accent pe înțelegerea principiilor.

Etapa a II-a

- opoziție pasivă;
- situații de unu contra unu.

Etapa a III-a

- opoziție activă;
- colaborare în perechi și grupe.

Etapa a IV-a

- integrarea în jocuri tematice;
- aplicarea în meciuri de verificare;
- analiză video și feedback individual.

Tabelul 7.1. Evaluarea tacticii individuale în atac

Criteriu	Indicator
Demarcare	Creează permanent soluții de pasare
Luarea deciziilor	Rapidă și eficientă
Pătrunderea	Executată la momentul oportun
Colaborarea	Permanentă cu coechipierii
Finalizarea	Adaptată situației tactice
Eficiența	Contribuie la crearea avantajului ofensiv

STUDIU DE CAZ

Analiza meciurilor de nivel internațional evidențiază faptul că jucătorii cu o tactică individuală bine dezvoltată nu sunt neapărat cei care finalizează cele mai multe atacuri, ci cei care creează frecvent superioritate numerică și generează oportunități pentru întreaga echipă. Acest aspect confirmă rolul tacticii individuale ca element esențial al jocului colectiv.

CONCLUZII

Tactica individuală în atac reprezintă fundamentul organizării ofensive. Prin dezvoltarea capacității de observare, anticipare și luare a deciziilor, jucătorul devine capabil să valorifice eficient deprinderile tehnice și să contribuie activ la succesul colectiv. Pregătirea modernă trebuie să stimuleze autonomia decizională și creativitatea, fără a pierde din vedere respectarea principiilor generale ale jocului.

7.3. Tactica individuală în apărare

7.3.1. Conceptul de tactică individuală în apărare

Tactica individuală în apărare reprezintă ansamblul acțiunilor și deciziilor prin care un jucător limitează eficiența atacului advers, împiedică progresia acestuia și contribuie la recuperarea posesiei mingii. Ea se bazează pe utilizarea rațională a procedurilor tehnice defensive, pe anticiparea intențiilor adversarului și pe cooperarea permanentă cu ceilalți apărători și cu portarul (Ghermănescu et al., 1983; Bota, 1984).

În handbalul modern, apărarea nu mai este considerată doar o fază pasivă de împiedicare a atacului advers, ci o componentă activă a jocului, capabilă să genereze recuperări de minge, contraatacuri și avantaje

tactice. Jucătorul defensiv trebuie să fie permanent pregătit să reacționeze la modificările situației de joc, să comunice eficient cu partenerii și să decidă rapid cea mai potrivită soluție defensivă (European Handball Federation, 2024).

7.3.2. Obiectivele tacticii individuale în apărare

Acțiunea defensivă urmărește:

- împiedicarea pătrunderii adversarului;
- limitarea posibilităților de pasare;
- reducerea unghiului de aruncare la poartă;
- obligarea adversarului către zone mai puțin favorabile;
- recuperarea posesiei mingii;
- inițierea rapidă a fazei de contraatac;
- sprijinirea sistemului colectiv de apărare.

Aceste obiective trebuie realizate cu respectarea regulamentului și evitarea sancțiunilor disciplinare.

7.3.3. Principiile fundamentale ale apărării individuale

Principiul poziționării

Apărătorul trebuie să ocupe permanent o poziție care îi permite să controleze simultan adversarul direct, mingea și spațiul din jur.

Principiul echilibrului

Poziția defensivă trebuie să asigure stabilitate și posibilitatea schimbării rapide a direcției de deplasare.

Principiul anticipării

Apărătorul urmărește permanent indicii privind intențiile adversarului:

- orientarea trunchiului;
- direcția privirii;
- poziția mingii;
- ritmul deplasării;
- pregătirea brațului pentru pasă sau aruncare.

Principiul presiunii

Atacantul trebuie să simtă permanent prezența apărătorului, fără ca acesta să își piardă echilibrul sau să comită faulturi inutile.

Principiul colaborării

Apărarea eficientă este rezultatul colaborării continue dintre toți jucătorii și portar.

7.3.4. Poziția fundamentală defensivă

Poziția fundamentală reprezintă baza tuturor acțiunilor defensive.

Caracteristici

- picioarele depărtate la lățimea umerilor;
- genunchii flexați;
- centrul de greutate coborât;
- trunchiul ușor înclinat înainte;
- brațele ridicate și active;
- privirea orientată simultan spre adversar și minge.

Această poziție permite reacții rapide și schimbări eficiente de direcție.

7.3.5. Marcajul

Definiție

Marcajul reprezintă acțiunea tactică prin care apărătorul controlează activitatea adversarului direct, limitându-i posibilitățile de acțiune (Ghermănescu et al., 1983).

Tipuri de marcaj

Marcajul apropiat

Apărătorul se află la o distanță redusă față de adversarul direct, exercitând presiune permanentă și limitându-i posibilitățile de primire, pasare, pătrundere sau aruncare la poartă.

Marcajul la distanță

Este utilizat împotriva jucătorilor mai puțin periculoși sau în situațiile în care apărătorul urmărește menținerea echilibrului defensiv și sprijinirea coechipierilor.

Marcajul mixt

Combină caracteristicile marcajului apropiat și ale celui la distanță, apărătorul adaptând permanent distanța și gradul de presiune în funcție de poziția mingii și de evoluția fazei de joc (Ghermănescu et al., 1983; Czerwinski și Taborsky, 1997).

Cerințe metodice

Marcajul eficient presupune:

- poziționare corectă;
- mobilitate;
- reacție rapidă;
- comunicare cu ceilalți apărători.

7.3.6. Interceptarea mingii

Interceptarea este una dintre cele mai eficiente modalități de recuperare a posesiei.

Condiții de reușită

- anticiparea traiectoriei pasei;
- pornirea la momentul oportun;
- coordonare foarte bună;
- asumarea controlată a riscului.

Apărătorul trebuie să evite părăsirea nejustificată a poziției defensive.

7.3.7. Blocarea aruncării

Blocajul urmărește reducerea posibilităților de finalizare ale adversarului.

Elemente tehnice

- apropierea de atacant;
- ridicarea brațelor;
- menținerea echilibrului;
- sincronizarea cu momentul aruncării;
- evitarea contactului neregulamentar.

Blocarea eficientă necesită coordonare cu intervenția portarului.

7.3.8. Recuperarea mingii

Recuperarea poate fi realizată prin:

- interceptare;
- blocaj;
- recuperarea mingii respinse;

- provocarea unei greșeli tehnice;
- respectarea regulamentului în duelurile directe.

Imediat după recuperare trebuie inițiată faza de tranziție ofensivă.

7.3.9. Colaborarea cu portarul

Portarul reprezintă ultimul apărător și principalul coordonator al dispozitivului defensiv.

Colaborarea presupune:

- comunicare verbală;
- transmiterea informațiilor privind circulația adversarilor;
- orientarea atacanților către zonele convenabile portarului;
- sincronizarea blocajelor.

În handbalul modern, comunicarea eficientă dintre portar și apărători reprezintă un indicator important al performanței defensive.

7.3.10. Greșeli tactice frecvente

Cele mai întâlnite erori sunt:

- poziționarea incorectă;
- apropierea excesivă de adversar;
- lipsa anticipării;
- intervenții întârziate;
- blocaje nesincronizate;
- comunicare insuficientă;
- faulturi inutile;
- urmărirea exclusivă a mingii.

Aceste greșeli conduc frecvent la superioritate numerică pentru adversar și la creșterea numărului de aruncări din poziții favorabile.

7.3.11. Metodologia instruirii

Etapa I – Învățarea poziției defensive

Obiective:

- poziția fundamentală;
- deplasările laterale;
- echilibrul.

Etapa a II-a – Marcajul

Se introduc:

- exerciții unu contra unu;
- marcaj fără contact;
- controlul distanței.

Etapa a III-a – Recuperarea mingii

Accent pe:

- interceptare;
- blocaj;
- colaborarea cu partenerii.

Etapa a IV-a – Integrarea tactică

Exersarea în:

- jocuri tematice;
- superioritate și inferioritate numerică;
- situații apropiate competiției.

Tabelul 7.3. Evaluarea tacticii individuale în apărare

Element evaluat	Indicator
Poziționare	Corectă față de adversar și minge
Marcaj	Activ și eficient
Anticipare	Reacții rapide la intențiile adversarului
Blocaj	Sincronizat și regulamentar
Recuperarea mingii	Eficientă și sigură
Colaborarea	Permanentă cu echipa și portarul

STUDIU DE CAZ

Analiza echipelor de elită arată că succesul defensiv nu este determinat exclusiv de calitățile fizice ale jucătorilor, ci în mare măsură de disciplina tactică, comunicarea continuă și sincronizarea acțiunilor individuale. Echipele cu un număr ridicat de interceptări și blocaje eficiente reduc semnificativ procentajul aruncărilor reușite ale adversarilor și inițiază mai frecvent contraatacuri rapide.

RECOMANDĂRI METODICE

Profesorii și antrenorii trebuie să:

- dezvolte încă din etapa inițierii deprinderile defensive fundamentale;
- alterneze exercițiile tehnice cu situații tactice reale;
- utilizeze analiza video pentru corectarea poziționării și a deciziilor;
- stimuleze comunicarea și colaborarea între apărători;
- adapteze conținutul instruirii la particularitățile postului și nivelului de pregătire al sportivilor.

CONCLUZII

Tactica individuală în apărare constituie fundamentul eficienței sistemelor defensive. Formarea unui apărător performant presupune dezvoltarea simultană a tehnicii defensive, a capacității de anticipare, a disciplinei tactice și a colaborării cu ceilalți membri ai echipei. În handbalul modern, apărarea eficientă nu urmărește doar oprirea atacului advers, ci și crearea condițiilor pentru recuperarea rapidă a mingii și declanșarea fazei ofensive.

7.4. Tactica de grup în atac

7.4.1. Conceptul tacticii de grup

Tactica de grup reprezintă ansamblul acțiunilor coordonate desfășurate de doi sau mai mulți jucători, în scopul obținerii unui avantaj tactic asupra apărării adverse. Ea constituie nivelul intermediar dintre tactica individuală și tactica colectivă, permițând valorificarea calităților tehnice și fizice ale sportivilor prin cooperare și sincronizare.

În handbalul modern, eficiența atacului depinde în mare măsură de calitatea colaborărilor dintre jucători. Circulația rapidă a mingii, mobilitatea permanentă și schimburile de posturi obligă apărarea adversă să își modifice continuu pozițiile, crescând probabilitatea apariției unor spații favorabile finalizării (Czerwinski și Taborsky, 1997; Gréhaigne et al., 2005).

7.4.2. Obiectivele tacticii de grup

Acțiunile tactice de grup urmăresc:

- crearea superiorității numerice locale;
- dezechilibrarea sistemului defensiv;

- eliberarea unui coechipier pentru aruncare;
- facilitarea pătrunderii;
- crearea de culoare pentru pivot;
- atragerea și redistribuirea apărătorilor;
- creșterea vitezei de circulație a mingii.

Colaborările eficiente trebuie să fie simple, rapide și adaptate permanent reacțiilor apărării.

7.4.3. Principiile colaborării ofensive

Sincronizarea

Toți participanții la acțiune trebuie să execute mișcările într-o succesiune precisă, evitând întârzierile sau suprapunerile.

Comunicarea

Pe lângă comenzile verbale, jucătorii utilizează semnale vizuale și gesturi convenite în timpul pregătirii.

Mobilitatea

După fiecare colaborare, sportivii trebuie să continue deplasarea și să ofere noi soluții de joc.

Adaptabilitatea

Colaborările nu trebuie executate mecanic. Ele se modifică în funcție de poziționarea apărătorilor și de evoluția fazei de joc.

Continuitatea

Finalizarea unei colaborări trebuie să pregătească imediat următoarea acțiune tactică (Bayer, 1988; Wagner și Radić, 2022).

7.4.4. Colaborarea dintre doi jucători

Colaborările în doi reprezintă forma fundamentală a tacticii de grup și constituie baza învățării sistemelor ofensive (Abălașei și Radu, 2015).

Pasarea și demarcarea

Este cea mai simplă și frecvent utilizată colaborare.

Obiective

- păstrarea posesiei;
- deplasarea apărării;
- crearea spațiilor libere;
- pregătirea pătrunderii sau a aruncării.

Elemente metodice

- pasă precisă;
- demarcare imediată după pasă;
- schimbarea ritmului;
- ocuparea spațiului liber.

Dă și du-te (Give and Go)

Definiție

Jucătorul pasează mingea unui coechipier și se demarcă imediat pentru a primi din nou mingea într-o poziție favorabilă.

Avantaje

- depășirea marcajului;
- creșterea vitezei atacului;
- utilizarea eficientă a spațiilor dintre apărători.

Greșeli frecvente

- întârzierea demarcării;
- pasă imprecisă;
- deplasare într-o direcție previzibilă (Bota și Bota, 1990).

Blocajul (Screen)

Definiție

Blocajul este acțiunea prin care un atacant împiedică, în limitele regulamentului, deplasarea apărătorului pentru a crea spațiu unui coechipier.

Clasificare

- blocaj frontal;
- blocaj lateral;
- blocaj posterior;
- blocaj static;
- blocaj din deplasare.

Cerințe metodice

Blocajul trebuie executat:

- regulamentar;
- stabil;
- sincronizat cu deplasarea colegului;
- fără contact ilegal.

Schimbul de locuri

Obiective

- modificarea pozițiilor defensive;
- crearea confuziei în marcaj;
- deschiderea culoarelor de pătrundere.

Schimbul de locuri este utilizat frecvent între centru și interi sau între interi și extreme.

7.4.5. Colaborarea dintre trei jucători

Pe măsură ce nivelul de pregătire crește, colaborările în trei devin esențiale pentru organizarea atacului pozițional.

Încrucișarea

Definiție

Încrucișarea constă în intersectarea traiectoriilor a doi sau trei jucători aflați în deplasare, cu scopul de a modifica responsabilitățile apărătorilor.

Avantaje

- perturbarea marcajului;
- schimbarea unghiurilor de atac;
- crearea superiorității numerice.

Tipuri

- încrucișare simplă;
- încrucișare dublă;
- încrucișare succesivă;
- încrucișare cu pivot.

Circulația pivotului

Pivotul reprezintă principalul factor de destabilizare a sistemului defensiv.

Obiective

- fixarea apărătorilor;

- crearea spațiilor pentru interi;
- deschiderea culoarelor de pătrundere;
- obținerea unei poziții favorabile de finalizare.

Cerințe

- deplasare permanentă;
- schimbarea poziției;
- sincronizare cu circulația mingii;
- comunicare cu coordonatorul de joc.

Paravanul

Paravanul este o colaborare ofensivă prin care un atacant maschează câmpul vizual sau deplasarea apărătorului, facilitând acțiunea coechipierului. Aplicarea sa necesită sincronizare foarte bună și respectarea regulamentului privind contactul fizic.

7.4.6. Colaborarea între posturi

Centru – Inter

Colaborarea urmărește:

- încrucișări;
- schimburi de locuri;
- pătrunderi succesive;
- aruncări de la distanță.

Inter – Pivot

Este una dintre cele mai eficiente colaborări.

Se utilizează:

- blocaje;
- pase scurte;
- circulația pivotului;
- schimbarea direcției.

Extremă – Inter

Permite:

- schimbarea unghiului de atac;
- circulația mingii;
- pătrunderi pe culoarele laterale.

7.4.7. Metodologia învățării

Procesul de instruire trebuie organizat progresiv.

Etapa I

- colaborări fără adversar;
- accent pe sincronizare.

Etapa a II-a

- opoziție pasivă;
- repetarea mecanismelor tactice.

Etapa a III-a

- opoziție activă;
- luarea deciziilor.

Etapa a IV-a

- jocuri tematice;
- situații competiționale;
- analiză video.

7.4.8. Greșeli frecvente

Cele mai întâlnite erori sunt:

- sincronizare deficitară;
- pasă întârziată;
- blocaj executat incorect;
- lipsa comunicării;

- ocuparea greșită a spațiului;
- deplasări inutile;
- executarea mecanică a combinațiilor.

Corectarea acestor greșeli presupune repetări în contexte variate și feedback imediat.

7.4.9. Exerciții metodice

Exercițiul 1

Colaborări doi contra zero.

Exercițiul 2

Colaborări doi contra unu.

Exercițiul 3

Colaborări trei contra doi.

Exercițiul 4

Încrucișări succesive cu pivot.

Exercițiul 5

Joc tematic în care finalizarea este permisă doar după o colaborare între minimum trei jucători.

Tabelul 7.5. Evaluarea tacticii de grup în atac

Criteriu	Indicator de evaluare
Sincronizarea	Execuții coordonate și ritm constant
Circulația mingii	Rapidă, precisă și variată
Mobilitatea	Permanentă după pasă
Colaborarea	Eficientă între posturi
Adaptarea	Modificarea acțiunilor în funcție de apărare
Finalizarea	Crearea unor situații clare de aruncare

STUDIU DE CAZ

Analiza echipelor medaliat la competițiile internaționale arată că majoritatea golurilor din atacul pozițional sunt precedate de colaborări între doi sau trei jucători. Încrucișările, blocajele și circulația pivotului determină deplasarea apărării și creează spații pentru finalizare. Eficiența acestor colaborări este influențată de sincronizare, calitatea paselor și capacitatea jucătorilor de a adapta acțiunea la reacția adversarilor.

CONCLUZII

Tactica de grup în atac reprezintă elementul de legătură dintre inițiativa individuală și organizarea colectivă. Dezvoltarea colaborărilor dintre doi și trei jucători contribuie la creșterea eficienței atacului, la diversificarea soluțiilor ofensive și la formarea unei echipe capabile să răspundă flexibil diferitelor sisteme defensive. În procesul de pregătire, accentul trebuie pus pe sincronizare, comunicare, adaptabilitate și integrarea colaborărilor în situații reale de joc.

7.5. Tactica de grup în apărare

7.5.1. Conceptul tacticii de grup în apărare

Tactica de grup în apărare reprezintă ansamblul colaborărilor dintre doi sau mai mulți apărători, organizate în scopul limitării eficienței atacului advers și al recuperării posesiei mingii. Ea constituie legătura dintre acțiunea individuală și organizarea colectivă a sistemului defensiv (Ghermănescu et al., 1983).

În handbalul contemporan, niciun apărător nu poate rezolva singur toate situațiile create de adversar. Circulația rapidă a mingii, schimbările

permanente de posturi și mobilitatea atacanților impun colaborarea continuă dintre apărători.

Apărarea performantă este rezultatul sincronizării mișcărilor, comunicării eficiente și înțelegerii responsabilităților tactice ale fiecărui jucător.

7.5.2. Obiectivele tacticii de grup în apărare

Colaborarea defensivă urmărește:

- limitarea spațiilor de atac;
- împiedicarea pătrunderilor;
- reducerea unghiurilor de aruncare;
- protejarea zonei semicercului;
- recuperarea mingii;
- inițierea contraatacului;
- menținerea echilibrului sistemului defensiv.

Toate aceste obiective trebuie realizate prin respectarea principiilor regulamentare și prin evitarea sancțiunilor disciplinare.

7.5.3. Principiile colaborării defensive

Principiul ajutorului reciproc

Fiecare apărător trebuie să fie pregătit să sprijine colegul aflat în dificultate.

Acest principiu reprezintă fundamentul apărării moderne.

Principiul responsabilității comune

Responsabilitatea pentru succesul fazei defensive aparține întregii echipe și nu exclusiv apărătorului direct.

Principiul comunicării

Comunicarea trebuie să fie:

- permanentă;
- clară;
- concisă;
- anticipativă.

Se utilizează:

- comenzi verbale;
- semnale convenționale;
- gesturi.

Principiul mobilității colective

Întregul sistem defensiv trebuie să se deplaseze sincronizat în funcție de poziția mingii.

Nu se deplasează doar apărătorul direct, ci întreaga linie defensivă (Bota, 1984).

Principiul presiunii continue

Apărătorii trebuie să exercite permanent presiune asupra atacanților, fără a crea spații libere între compartimentele defensive și fără a compromite posibilitatea acordării ajutorului reciproc (Czerwinski și Taborsky, 1997).

7.5.4. Ajutorul defensiv

Definiție

Ajutorul defensiv reprezintă intervenția temporară a unui apărător pentru sprijinirea coechipierului care întâmpină dificultăți în duelul direct. Este una dintre cele mai importante colaborări defensive, deoarece contribuie la limitarea pătrunderilor, menținerea echilibrului sistemului defensiv și reducerea situațiilor favorabile de finalizare ale adversarului (Bayer, 1988).

Situații de utilizare

Ajutorul defensiv este necesar atunci când:

- adversarul depășește primul apărător;
- apare o pătrundere între doi apărători;
- pivotul creează superioritate pozițională;
- se execută încrucișări ofensive.

Reguli metodice

Ajutorul trebuie să fie:

- rapid;
- hotărât;
- temporar;
- urmat imediat de revenirea pe postul inițial.

7.5.5. Schimbul de adversari

Definiție

Schimbul de adversari presupune modificarea responsabilităților dintre doi apărători în urma deplasărilor atacanților (Czerwinski și Taborsky, 1997).

Avantaje

- evitarea pătrunderilor;
- limitarea superiorității numerice;
- păstrarea echilibrului defensiv;
- reducerea distanțelor de deplasare.

Condiții

Schimbul trebuie executat:

- la momentul oportun;
- prin comunicare;
- fără ezitare;
- fără suprapuneri.

7.5.6. Dublajul

Dublajul reprezintă colaborarea simultană a doi apărători împotriva aceluiași atacant, cu scopul limitării posibilităților de pătrundere, pasare sau aruncare și al creșterii șanselor de recuperare a mingii (Bota, 1984).

Obiective

- oprirea pătrunderii;
- limitarea aruncării;
- provocarea unei greșeli tehnice.

Riscuri

Dublajul utilizat excesiv poate genera:

- spații libere;
- dezechilibru defensiv;
- superioritate pentru adversar.

Din acest motiv, aplicarea sa trebuie realizată selectiv.

7.5.7. Preluarea pivotului

Pivotul reprezintă un factor important de destabilizare a apărării, prin poziționarea sa în apropierea semicercului, blocajele realizate și capacitatea de a crea spații pentru coechipieri. Controlul său presupune colaborarea permanentă dintre apărătorii centrali și cei laterali, pentru limitarea primirii mingii și a posibilităților de finalizare (Ghermănescu et al., 1983).

Cerințe

- contact permanent;
- anticiparea deplasărilor;
- comunicare;
- alternarea responsabilităților.

7.5.8. Închiderea culoarelor de pătrundere

Apărătorii trebuie să acționeze coordonat pentru limitarea spațiilor dintre ei.

Acest obiectiv se realizează prin:

- apropierea controlată;
- deplasarea laterală sincronizată;
- orientarea atacantului către zonele dorite.

7.5.9. Colaborarea cu portarul

Portarul coordonează permanent sistemul defensiv.

Rolul său include:

- transmiterea informațiilor;
- avertizarea asupra circulației adversarilor;
- coordonarea blocajelor;
- alegerea zonelor de acoperire.

În handbalul modern, portarul este considerat liderul organizării defensive.

7.5.10. Colaborarea în inferioritate numerică

Apărarea în inferioritate solicită:

- deplasări colective rapide;

- comunicare intensă;
- prioritizarea protejării semicercului;
- limitarea aruncărilor din poziții centrale.

În aceste situații se acceptă temporar existența unor spații periferice pentru protejarea zonelor cu risc maxim.

7.5.11. Colaborarea în superioritate numerică

Atunci când echipa beneficiază de superioritate numerică, apărarea urmărește:

- presiune permanentă;
- anticiparea paselor;
- interceptarea mingii;
- inițierea contraatacului.

Superioritatea numerică trebuie exploatată activ și nu doar prin menținerea poziției.

7.5.12. Greșeli tactice frecvente

Cele mai întâlnite greșeli sunt:

- lipsa comunicării;
- ajutor defensiv întârziat;
- schimburi greșite de adversari;
- dublaj inutil;
- părăsirea prematură a pivotului;
- deplasarea nesincronizată;
- spații mari între apărători;
- intervenții individualiste.

7.5.13. Metodologia instruirii

Etapa I

Exerciții fără opoziție.

Obiective:

- poziționarea;
- comunicarea;
- deplasările sincronizate.

Etapa a II-a

Colaborări:

- doi contra doi;
- trei contra trei.

Accent pe:

- schimbul de adversari;
- ajutorul defensiv.

Etapa a III-a

Situații complexe:

- patru contra patru;
- cinci contra cinci.

Se introduc:

- pivotul;
- încrucișările;
- circulația mingii.

Etapa a IV-a

Jocuri tematice și competiționale.

Accent pe:

- decizie;
- anticipare;
- comunicare;
- adaptare.

7.5.14. Exerciții metodice

Exercițiul 1

Deplasarea sincronizată a liniei defensive în funcție de circulația mingii.

Exercițiul 2

Schimb de adversari în situații doi contra doi.

Exercițiul 3

Ajutor defensiv împotriva pătrunderii.

Exercițiul 4

Dublaj asupra pivotului.

Exercițiul 5

Joc tematic în care punctaj suplimentar se acordă recuperărilor prin colaborare defensivă.

Tabelul 7.6. Indicatorii colaborării defensive

Indicator	Nivel urmărit
Comunicarea	Permanentă
Sincronizarea	Foarte bună
Ajutor defensiv	Prompt
Schimb de adversari	Corect și rapid
Recuperarea mingii	Eficientă
Echilibrul defensiv	Menținut permanent

STUDIU DE CAZ

Analiza statistică a Campionatelor Mondiale și Europene evidențiază faptul că echipele cu cele mai eficiente sisteme defensive înregistrează un număr ridicat de recuperări generate prin colaborări tactice și un număr redus de situații în care atacanții finalizează fără opoziție. În aceste echipe, comunicarea continuă dintre apărători și portar, precum și sincronizarea deplasărilor în funcție de poziția mingii, constituie factori determinanți ai succesului.

RECOMANDĂRI METODICE

În procesul de instruire se recomandă:

- dezvoltarea colaborărilor defensive înaintea sistemelor complexe de apărare;
- utilizarea exercițiilor progresive, de la 2×2 la 6×6 ;
- integrarea analizei video pentru evaluarea deciziilor tactice;
- cultivarea comunicării și a responsabilității colective;
- adaptarea conținutului antrenamentului la caracteristicile jucătorilor și ale sistemului defensiv utilizat.

CONCLUZII

Tactica de grup în apărare reprezintă fundamentul organizării defensive moderne. Eficiența acesteia este condiționată de colaborarea permanentă dintre apărători, de comunicarea cu portarul și de capacitatea echipei de a răspunde unitar acțiunilor adverse. Formarea acestor deprinderi trebuie să constituie un obiectiv prioritar în toate etapele pregătirii sportive, de la inițiere până la înalta performanță (Hantău, 2004).

7.6. Tactica colectivă în atac

7.6.1. Conceptul tacticii colective în atac

Tactica colectivă în atac reprezintă ansamblul principiilor, sistemelor și acțiunilor coordonate ale întregii echipe, orientate spre organizarea eficientă a fazei ofensive și finalizarea acesteia prin înscrierea golului. Ea constituie nivelul superior al organizării jocului, integrând tactica individuală și tactica de grup într-un sistem coerent, flexibil și adaptabil. În handbalul modern, atacul colectiv nu se bazează pe repetarea mecanică a unor combinații prestabilite, ci pe respectarea unor principii generale de joc, care permit adaptarea permanentă la comportamentul adversarului. Echipele de înaltă performanță utilizează modele ofensive dinamice, caracterizate prin mobilitate, schimburi de posturi și luarea rapidă a deciziilor (Bota, 1984).

7.6.2. Obiectivele tacticii colective în atac

Organizarea colectivă urmărește:

- valorificarea calităților individuale ale jucătorilor;
- crearea superiorității numerice;
- dezechilibrarea sistemului defensiv advers;
- ocuparea rațională a spațiului;
- asigurarea continuității atacului;
- alegerea celei mai eficiente soluții de finalizare;
- limitarea riscului de pierdere a posesiei.

Aceste obiective sunt realizate prin colaborarea tuturor jucătorilor și prin respectarea concepției tactice stabilite de antrenor (Antón García, 1994).

7.6.3. Principiile fundamentale ale atacului colectiv

Principiul lățimii

Jucătorii trebuie să ocupe întreaga lățime a terenului, obligând apărarea să se extindă și creând spații între apărători.

Principiul adâncimii

Atacul trebuie să se desfășoare și pe direcția porții adverse, prin pătrunderi, circulația pivotului și deplasări în profunzime (Bayer, 1988).

Principiul mobilității

După fiecare pasă sau acțiune individuală, jucătorii continuă deplasarea pentru a oferi noi soluții ofensive.

Principiul circulației rapide a mingii

Viteza de transmitere a mingii trebuie să fie mai mare decât viteza de deplasare a apărării.

Principiul superiorității locale

Atacul urmărește crearea unui avantaj numeric sau pozițional într-o anumită zonă a terenului.

Principiul continuității

Fiecare acțiune ofensivă trebuie să conducă natural către următoarea, fără întreruperea ritmului jocului (Wagner și Radić, 2022).

7.6.4. Organizarea atacului pozițional

Atacul pozițional este utilizat împotriva unei apărări organizate și reprezintă forma cea mai frecvent întâlnită în competițiile de nivel înalt.

Etapele atacului pozițional

Organizarea inițială

Echipa ocupă pozițiile de bază și stabilește relațiile dintre posturi.

Circulația mingii

Se urmărește deplasarea rapidă a mingii pentru a provoca modificări în sistemul defensiv și pentru a crea dezechilibre locale (Bilge, 2012).

Circulația jucătorilor

Demarcările, încrucișările, schimburile de locuri și circulația pivotului creează spații și opțiuni de finalizare.

Finalizarea

Se alege soluția optimă: aruncare de la distanță, pătrundere, pasă la pivot sau finalizare de la extremă.

Replierea

După finalizarea atacului, jucătorii se reorganizează imediat pentru faza defensivă (Karcher și Buchheit, 2014).

7.6.5. Sistemul ofensiv 3:3

Caracteristici

Trei jucători evoluează pe linia de 9 metri (centru și cei doi interi), iar trei jucători acționează în apropierea semicercului (cele două extreme și pivotul).

Avantaje

- distribuție echilibrată a spațiului;
- posibilitatea colaborărilor între toate posturile;
- flexibilitate tactică;
- adaptabilitate la diferite sisteme defensive.

Dezavantaje

- necesită jucători bine pregătiți tehnic și tactic;
- sincronizarea deficitară reduce eficiența atacului.

7.6.6. Sistemul ofensiv 2:4

În acest sistem, doi jucători organizează circulația mingii pe linia de 9 metri, iar patru jucători acționează aproape de semicerc.

Avantaje

- presiune permanentă asupra apărării;
- colaborări rapide cu pivotul;
- numeroase posibilități de blocaj și încrucișare.

Limite

- solicită mobilitate foarte ridicată;
- vulnerabilitate în cazul pierderii mingii.

7.6.7. Sistemul ofensiv 4:2

Patru jucători evoluează pe linia de 9 metri, iar doi acționează în apropierea semicercului.

Domenii de utilizare

- împotriva apărărilor compacte;
- în atacul pozițional;
- în superioritate numerică.

Acest sistem favorizează aruncările de la distanță și colaborările dintre interi și pivoți.

7.6.8. Circulația mingii

Circulația mingii reprezintă principalul mijloc de deplasare a apărării.

Pentru eficiență sunt necesare:

- pase rapide și precise;
- schimbarea ritmului;

- alternarea direcțiilor;
- evitarea paselor previzibile;
- utilizarea întregii lățimi a terenului.

7.6.9. Circulația jucătorilor

Mobilitatea fără minge este esențială în handbalul contemporan.

Principalele forme sunt:

- schimburile de locuri;
- încrucișările;
- demarcările;
- circulația pivotului;
- schimbările de posturi.

Prin aceste acțiuni se creează incertitudine în apărare și se generează situații favorabile de finalizare.

7.6.10. Rolul coordonatorului de joc

Coordonatorul de joc (centrul) are responsabilități complexe:

- organizează atacul;
- stabilește ritmul jocului;
- decide tipul combinației tactice;
- coordonează circulația mingii;
- comunică permanent cu coechipierii;
- adaptează sistemul ofensiv la modificările defensive.

În handbalul de înaltă performanță, centrul este considerat „arhitectul” jocului ofensiv.

Tabelul 7.7. Principii de organizare a atacului colectiv

Principiu	Aplicare practică
Lățime	Ocuparea întregii deschideri a terenului
Adâncime	Pătrunderi și circulația pivotului
Mobilitate	Deplasare permanentă după pasă
Continuitate	Legarea succesivă a acțiunilor ofensive
Superioritate	Crearea avantajului numeric sau pozițional
Ritm	Alternarea vitezei de execuție

STUDIUL DE CAZ

Analiza fazelor ofensive din competițiile internaționale evidențiază că echipele de elită utilizează atacul pozițional ca un sistem flexibil, bazat pe citirea permanentă a apărării. În locul unor combinații rigide, jucătorii aplică principii tactice comune, adaptându-și deciziile la reacțiile adversarilor. Mobilitatea fără minge, circulația rapidă și colaborarea cu pivotul sunt elemente constante ale acestor modele ofensive.

CONCLUZII

Tactica colectivă în atac reprezintă expresia superioară a organizării ofensive și presupune integrarea tuturor componentelor jocului într-un sistem coerent și adaptabil. Eficiența atacului depinde de ocuparea rațională a spațiului, mobilitatea jucătorilor, viteza circulației mingii și capacitatea echipei de a crea și exploata superioritatea numerică.

7.6.11. Atacul cu doi pivoți

Concept și caracteristici

Atacul cu doi pivoți reprezintă o variantă tactică prin care echipa utilizează simultan doi jucători pe linia de 6 metri, cu scopul de a crea superioritate pozițională și de a destabiliza sistemul defensiv advers. Această organizare este folosită frecvent împotriva apărărilor compacte (6:0 și 5:1), unde prezența a doi pivoți obligă apărătorii centrali să își modifice permanent pozițiile (Antón García, 1994).

Disponerea celor doi pivoți poate fi:

- unul în zona centrală și unul în zona laterală;
- ambii între apărătorii centrali și intermediari;
- în mișcare continuă, cu schimbarea permanentă a pozițiilor.

Avantaje

- crearea superiorității în apropierea semicercului;
- facilitarea blocajelor și paravanelor;
- deschiderea culoarelor pentru interi;
- creșterea numărului de pase decisive către linia de 6 metri;
- solicitarea permanentă a apărătorilor centrali.

Dezavantaje

- reducerea spațiului disponibil pentru jucătorii de la 9 metri;
- necesitatea unei sincronizări foarte bune;
- risc crescut de contraatac în cazul pierderii mingii.

Recomandări metodice

Antrenamentul trebuie să urmărească:

- colaborarea dintre centru și cei doi pivoți;
- sincronizarea blocajelor;
- schimburile rapide de poziții;
- finalizarea din spații reduse.

7.6.12. Jocul în superioritate numerică

Superioritatea numerică apare atunci când echipa adversă evoluează temporar cu un jucător mai puțin, ca urmare a unei eliminări de două minute sau a unei descalificări (International Handball Federation, 2024).

Obiective

- exploatarea rapidă a avantajului numeric;
- deplasarea accelerată a apărării;
- crearea unor situații clare de aruncare;
- evitarea greșelilor tehnice.

Principii tactice

- circulația rapidă a mingii;
- lărgirea dispozitivului ofensiv;
- schimbarea ritmului de joc;
- utilizarea pivotului pentru fixarea apărătorilor;
- finalizarea în maximum 3–5 pase după apariția spațiului favorabil.

Greșeli frecvente

- joc lent și previzibil;
- exces de pase fără progresie;
- aruncări forțate;
- lipsa mobilității fără minge.

7.6.13. Jocul în inferioritate numerică

Atacul în inferioritate numerică urmărește menținerea posesiei și limitarea pierderilor de minge până la revenirea echipei în efectiv complet.

Obiective

- prelungirea atacului în limitele regulamentului;
- reducerea riscului de interceptie;
- valorificarea oportunităților de finalizare cu procent ridicat de reușită.

Măsuri tactice

- simplificarea combinațiilor;
- reducerea numărului de pase riscante;
- deplasări continue fără minge;
- implicarea tuturor jucătorilor în menținerea circulației.

7.6.14. Jocul cu șapte jucători de câmp (7 vs. 6)

Considerații generale

Introducerea posibilității înlocuirii portarului cu un jucător de câmp a determinat schimbări importante în tactica ofensivă. Această soluție este utilizată pentru crearea unei superiorități numerice permanente în atac (International Handball Federation, 2024).

Avantaje

- superioritate de șapte contra șase;
- posibilitatea utilizării a doi pivoți;
- presiune constantă asupra apărării;
- diversificarea combinațiilor tactice (Bilge, 2012).

Dezavantaje

- poarta rămâne neapărată în cazul pierderii mingii;
- necesitatea schimbărilor rapide între portar și jucătorul de câmp;
- solicitare fizică și psihică ridicată.

Condiții de eficiență

- disciplină tactică;
- schimbări rapide;
- decizii corecte privind momentul finalizării;
- limitarea erorilor tehnice (Wagner și Radić, 2022).

7.6.15. Contraatacul

Contraatacul reprezintă cea mai rapidă și eficientă formă de atac, declanșată imediat după recuperarea mingii.

Fazele contraatacului

1. Recuperarea posesiei.
2. Prima pasă de angajare.
3. Demararea jucătorilor.
4. Transportul rapid al mingii.
5. Finalizarea.

Principii

- viteză maximă;
- ocuparea culoarelor de alergare;
- pasă înaintea driblingului;
- finalizare rapidă și sigură.

Tipuri

- contraatac direct;
- contraatac susținut;
- contraatac în valuri.

7.6.16. Faza a doua a atacului

Faza a doua reprezintă continuarea contraatacului atunci când apărarea adversă începe să se reorganizeze, dar nu este încă complet instalată.

Obiective

- exploatarea dezechilibrului defensiv;
- evitarea intrării premature în atacul pozițional;
- valorificarea spațiilor rămase libere.

Acțiuni specifice

- încrucișări rapide;
- colaborări cu pivotul;
- schimburi de locuri;
- pătrunderi succesive.

7.6.17. Adaptarea atacului la sistemele defensive

Împotriva apărării 6:0

Se recomandă:

- aruncări de la distanță;
- circulația pivotului;
- blocaje și încrucișări;
- schimbarea ritmului.

Împotriva apărării 5:1

Se urmăresc:

- exploatarea spațiului din spatele apărătorului avansat;
- colaborarea centru–inter;
- pătrunderi centrale.

Împotriva apărării 3:2:1

Sunt eficiente:

- circulația rapidă a mingii;
- schimburile de locuri;
- demarcările în profunzime;
- pasele lungi către extreme.

Împotriva apărării 4:2

Se recomandă:

- mobilitate accentuată;
- joc cu doi pivoți;
- schimbarea frecventă a direcției atacului.

7.6.18. Metodologia instruirii tacticii colective în atac

Pregătirea trebuie să urmeze o progresie logică:

Etapa I

- învățarea principiilor generale;
- exerciții fără opoziție.

Etapa a II-a

- colaborări în superioritate numerică;
- opoziție pasivă.

Etapa a III-a

- opoziție activă;
- integrarea sistemelor ofensive.

Etapa a IV-a

- jocuri tematice;
- meciuri de verificare;
- analiză video și feedback.

7.6.19. Evaluarea eficienței atacului colectiv

Evaluarea trebuie să se bazeze pe indicatori obiectivi.

Indicatori cantitativi

- numărul atacurilor;
- procentajul de finalizare;
- numărul asisturilor;
- pierderile de mingi;
- durata medie a atacului;
- eficiența în superioritate și inferioritate numerică.

Indicatori calitativi

- ocuparea spațiului;
- sincronizarea colaborărilor;
- calitatea deciziilor;
- adaptarea la sistemul defensiv advers;
- respectarea principiilor tactice.

Tabelul 7.8. Indicatorii eficienței atacului colectiv

Indicator	Nivel de referință
Finalizări eficiente	peste 60%
Pierderi de mingi	sub 10 pe meci
Pase decisive	peste 15 pe meci
Goluri din contraatac	peste 20% din total
Goluri în superioritate numerică	peste 70% eficiență
Tranziție ofensivă	sub 5 secunde până la finalizare

STUDIU DE CAZ

Analiza echipelor campioane europene și mondiale evidențiază faptul că atacul colectiv performant este construit pe flexibilitate și adaptare. Aceleași principii tactice sunt aplicate în mod diferit în funcție de sistemul defensiv întâlnit, de caracteristicile propriilor jucători și de evoluția scorului. Utilizarea jocului cu șapte jucători de câmp, alternarea atacului pozițional cu faza a doua și exploatarea superiorității numerice reprezintă elemente definitorii ale handbalului contemporan.

CONCLUZII

Tactica colectivă în atac constituie expresia nivelului superior de organizare al unei echipe. Performanța ofensivă depinde de integrarea armonioasă a principiilor tactice, a sistemelor de joc și a colaborării dintre jucători. În pregătirea modernă, accentul trebuie pus pe dezvoltarea capacității de adaptare, pe luarea rapidă a deciziilor și pe utilizarea tehnologiei pentru analiza și optimizarea jocului colectiv.

7.7. Tactica colectivă în apărare

7.7.1. Conceptul tacticii colective în apărare

Tactica colectivă în apărare reprezintă ansamblul principiilor, sistemelor și acțiunilor coordonate prin care întreaga echipă organizează faza defensivă, cu scopul de a împiedica adversarul să înscrie și de a recupera posesia mingii. Ea integrează tactica individuală și tactica de grup într-o structură unitară, bazată pe colaborare, disciplină și adaptabilitate (Ghermănescu et al., 1983).

În handbalul modern, apărarea nu este o simplă reacție la acțiunile atacului, ci o componentă activă a jocului. O apărare eficientă creează presiune asupra adversarului, provoacă greșeli tehnice, generează recuperări de minge și oferă oportunități pentru declanșarea contraatacului.

7.7.2. Obiectivele tacticii colective în apărare

Organizarea colectivă a apărării urmărește:

- protejarea spațiului din fața porții;
- limitarea pătrunderilor și a aruncărilor din poziții favorabile;
- orientarea atacului advers către zone cu risc redus;
- recuperarea mingii;
- inițierea rapidă a tranziției ofensive;
- reducerea numărului de situații de unu contra unu;
- menținerea echilibrului defensiv pe întreaga durată a atacului advers.

7.7.3. Principiile generale ale apărării colective

Principiul compactării

Apărătorii trebuie să reducă spațiile dintre ei și să protejeze în primul rând zona centrală, unde probabilitatea de finalizare este cea mai mare (Bota, 1984).

Principiul mobilității colective

Întreaga linie defensivă se deplasează sincronizat în funcție de circulația mingii, fără a pierde coeziunea.

Principiul comunicării

Comunicarea verbală și nonverbală este esențială pentru schimbul de adversari, acordarea ajutorului și coordonarea cu portarul.

Principiul agresivității controlate

Presiunea asupra atacantului trebuie să fie permanentă, dar exercitată în limitele regulamentului, evitând eliminările și aruncările de la 7 metri.

Principiul anticipării

Apărătorii trebuie să interpreteze intențiile adversarului înainte de execuția propriu-zisă, folosind indicii precum poziția corpului, orientarea privirii și ritmul deplasării.

7.7.4. Clasificarea sistemelor defensive

Sistemele de apărare se clasifică în funcție de poziționarea jucătorilor și de gradul de presiune exercitat asupra atacului.

Sisteme compacte

- 6:0
- 5:1

Sisteme deschise

- 4:2
- 3:2:1
- 3:3

Sisteme speciale

- apărarea individuală;
- apărarea mixtă;
- apărarea combinată;
- apărarea în superioritate și inferioritate numerică.

Alegerea sistemului defensiv depinde de caracteristicile proprii echipei, de stilul adversarului și de obiectivele tactice ale meciului.

7.7.5. Sistemul defensiv 6:0

Caracteristici

Sistemul 6:0 este cel mai utilizat în handbalul internațional. Cei șase apărători sunt dispuși pe linia semicercului, formând un front compact.

Avantaje

- protejează eficient zona de 6 metri;
- limitează jocul pivotului;
- favorizează blocajele la aruncările de la distanță;
- oferă stabilitate defensivă.

Dezavantaje

- vulnerabilitate la aruncările de la 9 metri;
- presiune redusă asupra coordonatorului de joc;
- necesită apărători înalți și puternici în zona centrală.

Cerințe metodice

- deplasări laterale sincronizate;
- colaborare permanentă între apărătorii centrali și intermediari;
- comunicare continuă cu portarul.

7.7.6. Sistemul defensiv 5:1

Caracteristici

Cinci apărători formează linia principală, iar un apărător avansat acționează în fața acesteia, perturbând organizarea atacului.

Obiective

- limitarea influenței coordonatorului de joc;
- împiedicarea circulației rapide a mingii;
- provocarea erorilor de pasare.

Avantaje

- presiune crescută asupra liniei de 9 metri;
- favorizează interceptările;
- permite declanșarea rapidă a contraatacului.

Dezavantaje

- necesită un apărător avansat cu capacitate mare de efort;
- poate crea spații între liniile defensive dacă deplasările nu sunt sincronizate.

7.7.7. Sistemul defensiv 4:2

Caracteristici

Patru apărători evoluează în apropierea semicercului, iar doi apărători avansați exercită presiune asupra interilor și centrului.

Domenii de utilizare

- împotriva echipelor cu aruncători puternici de la distanță;
- pentru modificarea ritmului jocului;
- în perioadele în care este necesară recuperarea rapidă a mingii.

Cerințe

- mobilitate foarte bună;
- colaborare între apărătorii avansați și cei centrali;
- comunicare permanentă.

7.7.8. Sistemul defensiv 3:2:1

Caracteristici

Este unul dintre cele mai dinamice sisteme defensive, utilizat frecvent în handbalul de performanță și în pregătirea juniorilor.

Distribuția jucătorilor:

- trei apărători pe linia de 6 metri;
- doi apărători intermediari;
- un apărător foarte avansat.

Avantaje

- presiune permanentă asupra atacului;
- favorizează interceptările;
- limitează organizarea adversarului;
- facilitează contraatacul.

Dezavantaje

- solicitare fizică ridicată;
- vulnerabilitate în cazul colaborării defensive deficitare;
- necesită sincronizare excelentă.

Tabelul 7.9. Comparația principalelor sisteme defensive

Sistem	Nivel de presiune	Protecția zonei de 6 m	Recuperarea mingii	Solicitare fizică
6:0	Mediu	Foarte ridicată	Medie	Medie
5:1	Ridicat	Ridicată	Ridicată	Ridicată
4:2	Ridicat	Medie	Ridicată	Foarte ridicată
3:2:1	Foarte ridicat	Medie	Foarte ridicată	Foarte ridicată

STUDIU DE CAZ

Analiza competițiilor internaționale arată că echipele de elită nu utilizează un singur sistem defensiv pe parcursul unui meci. În funcție de adversar și de evoluția scorului, acestea alternează între sistemele 6:0, 5:1 și 3:2:1, menținând astfel un nivel ridicat de incertitudine pentru atac. Flexibilitatea tactică și capacitatea de schimbare rapidă a organizării defensive sunt considerate indicatori ai maturității tactice a echipei.

CONCLUZII

Tactica colectivă în apărare presupune organizarea unitară a tuturor jucătorilor în vederea limitării eficienței atacului advers. Alegerea sistemului defensiv trebuie să țină seama de caracteristicile proprii echipei, de particularitățile adversarului și de obiectivele strategice ale meciului. Succesul apărării depinde de disciplina tactică, comunicare, mobilitate și adaptarea permanentă la evoluția jocului.

7.7.9. Sistemul defensiv 3:3

Caracteristici generale

Sistemul defensiv 3:3 este un sistem deschis, în care trei apărători acționează în apropierea semicercului, iar alți trei exercită presiune avansată asupra jucătorilor de la 9 metri. Acest sistem este utilizat în special împotriva echipelor care își bazează atacul pe circulația lentă a mingii sau pe aruncări de la distanță.

Caracteristica principală este agresivitatea defensivă și capacitatea de a reduce timpul de decizie al adversarului (Csondor, 1986).

Avantaje

- presiune permanentă asupra organizatorului de joc;
- limitarea aruncărilor de la 9 metri;
- creșterea numărului de interceptări;
- favorizarea contraatacului.

Dezavantaje

- spații mai mari între apărători;
- solicitare fizică foarte ridicată;
- vulnerabilitate la circulația rapidă a pivotului și la schimbările de direcție.

Condiții de aplicare

Sistemul este recomandat echipelor cu jucători mobili, bine pregătiți fizic și cu o capacitate ridicată de comunicare și colaborare.

7.7.10. Apărarea mixtă

Definiție

Apărarea mixtă combină elemente ale apărării zonale cu marcajul individual asupra unuia sau mai multor jucători adversi considerați decisivi (Bayer, 1988).

Obiective

- limitarea influenței principalului coordonator de joc;
- reducerea eficienței unui inter cu aruncare puternică;
- întreruperea combinațiilor tactice ale adversarului.

Situații de utilizare

Apărarea mixtă este eficientă:

- împotriva echipelor dependente de un lider de joc;
- în finalurile echilibrate de meci;
- atunci când un jucător advers traversează o perioadă de eficiență ridicată.

Cerințe metodice

Marcajul individual trebuie realizat fără a afecta echilibrul apărării zonale. Ceilalți apărători trebuie să compenseze spațiile create și să comunice permanent.

7.7.11. Apărarea individuală

Caracteristici

În apărarea individuală fiecare apărător răspunde direct de un adversar pe întreaga suprafață sau într-o anumită zonă a terenului (Hantău, 2000).

Avantaje

- presiune constantă asupra atacanților;
- limitarea circulației mingii;
- dezvoltarea responsabilității individuale;
- favorizarea recuperărilor prin interceptare.

Dezavantaje

- consum energetic ridicat;
- risc crescut de dezechilibru în cazul depășirii unui apărător;
- necesitatea unei pregătiri fizice excelente (Karcher și Buchheit, 2014).

Utilizare

Apărarea individuală este frecvent întâlnită:

- la nivelul copiilor și juniorilor;

- în ultimele minute ale unui meci;
- atunci când echipa trebuie să recupereze rapid diferența de scor.

7.7.12. Tranziția apărare—atac

Tranziția reprezintă intervalul dintre recuperarea mingii și organizarea atacului. În handbalul modern aceasta este considerată o fază distinctă, cu o influență majoră asupra rezultatului (Bilge, 2012).

Obiective

- inițierea rapidă a contraatacului;
- valorificarea dezechilibrului adversarului;
- ocuparea rapidă a culoarelor de alergare;
- alegerea celei mai eficiente soluții de finalizare.

Etapele tranziției

1. Recuperarea mingii.
2. Prima pasă de angajare.
3. Demarcarea jucătorilor.
4. Ocuparea culoarelor laterale și centrale.
5. Finalizarea sau trecerea în atac pozițional.

Factori determinanți

- calitatea primei pase;
- viteza de reacție;
- comunicarea;
- anticiparea;
- capacitatea de sprint.

7.7.13. Apărarea în inferioritate numerică

Situațiile de inferioritate numerică impun reorganizarea rapidă a dispozitivului defensiv (International Handball Federation, 2024).

Principii

- protejarea zonei centrale;
- reducerea spațiilor dintre apărători;
- orientarea atacului spre extremă (Czerwinski și Taborsky, 1997);
- evitarea duelurilor individuale inutile;
- comunicare permanentă.

Recomandări

Se preferă sisteme compacte, precum 5:0 sau adaptări ale sistemului 6:0, în funcție de numărul de jucători disponibili.

7.7.14. Apărarea în superioritate numerică

Superioritatea numerică trebuie valorificată printr-o apărare activă.

Obiective

- creșterea presiunii asupra posesorului mingii;
- interceptarea paselor;
- provocarea greșelilor tehnice;
- declanșarea rapidă a contraatacului.

Este recomandată alternarea presiunii asupra liniilor de pasare cu revenirea rapidă în pozițiile de bază.

7.7.15. Adaptarea sistemului defensiv la adversar

Antrenorul trebuie să selecteze sistemul defensiv în funcție de:

- structura și talia adversarului;
- numărul și profilul aruncătorilor de la distanță;

- eficiența pivotului;
- viteza extremelor;
- stilul de joc (pozițional sau rapid);
- situația de scor și timpul rămas.

Flexibilitatea tactică este una dintre caracteristicile definatorii ale echipelor de performanță.

7.7.16. Metodologia instruirii tacticii colective în apărare

Etapa I – Învățarea principiilor

- poziționarea colectivă;
- deplasările sincronizate;
- comunicarea.

Etapa a II-a – Colaborările

- schimbul de adversari;
- ajutorul defensiv;
- dublajul;
- colaborarea cu portarul.

Etapa a III-a – Sisteme defensive

- 6:0;
- 5:1;
- 4:2;
- 3:2:1;
- 3:3.

Etapa a IV-a – Integrarea în joc

- jocuri tematice;
- situații speciale;
- analiză video;
- simularea scenariilor competiționale.

7.7.17. Evaluarea eficienței jocului defensiv

Evaluarea trebuie realizată pe baza unor indicatori obiectivi și subiectivi.

Indicatori cantitativi

- goluri primite;
- recuperări de minge;
- interceptări;
- blocaje;
- faulturi tehnice provocate;
- eliminări disciplinare.

Indicatori calitativi

- organizarea sistemului;
- colaborarea dintre compartimente;
- comunicarea;
- adaptarea tactică;
- eficiența tranziției.

Tabelul 7.10. Indicatori de evaluare a apărării colective

Indicator	Nivel de performanță
Goluri primite	sub media competiției
Interceptări	minimum 8–10 pe meci
Blocaje reușite	minimum 6 pe meci
Recuperări de minge	peste 12 pe meci
Faulturi tehnice provocate	peste 10 pe meci
Eficiența tranziției	inițiere rapidă după recuperare

7.7.18. Tendințe moderne în tactica defensivă

Evoluția handbalului a determinat apariția unor noi direcții în organizarea defensivă:

- alternarea frecventă a sistemelor în timpul aceluiași atac;
- apărare adaptivă, în funcție de poziția mingii și profilul atacanților;
- implicarea activă a portarului în coordonarea dispozitivului defensiv;
- utilizarea analizei video și a datelor statistice pentru pregătirea meciurilor;
- monitorizarea parametrilor fizici și tactici prin tehnologii digitale;
- dezvoltarea inteligenței tactice și a procesului decizional în antrenament.

Aceste tendințe confirmă trecerea de la modele defensive rigide la sisteme flexibile, bazate pe adaptare continuă și colaborare.

CONCLUZII

Tactica colectivă în apărare reprezintă una dintre componentele esențiale ale performanței în handbal. Organizarea eficientă a sistemului defensiv, comunicarea permanentă, colaborarea dintre jucători și capacitatea de adaptare la caracteristicile adversarului sunt factori decisivi în obținerea succesului competițional. În pregătirea modernă, instruirea apărării trebuie abordată integrat, utilizând metode active, analiza video și evaluarea sistematică a indicatorilor de performanță.

Capitolul VIII

METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECTIONĂRII JOCULUI DE HANDBAL

8.1. Considerații generale

Metodica învățării și perfecționării jocului de handbal reprezintă domeniul științific care studiază principiile, metodele, mijloacele și formele de organizare utilizate în procesul de instruire a sportivilor, elevilor și studenților. Ea urmărește dezvoltarea progresivă a competențelor tehnice, tactice, fizice și psihologice necesare practicării handbalului la diferite niveluri de performanță (Cazan, 2018).

În contextul actual, metodica handbalului depășește cadrul tradițional al transmiterii unor deprinderi motrice și pune accent pe formarea unui jucător capabil să înțeleagă jocul, să ia decizii eficiente și să se adapteze permanent la situațiile întâlnite în competiție.

Procesul de instruire trebuie să fie planificat, sistematic și diferențiat, ținând seama de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire, obiectivele educaționale și cerințele performanței sportive (Acsinte și Eftene, 2000).

8.2. Obiectivele procesului de instruire

Procesul metodic urmărește realizarea unui ansamblu de obiective generale și specifice.

Obiective generale

- însușirea regulamentului jocului;
- formarea deprinderilor tehnico-tactice;

- dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea inteligenței tactice;
- educarea spiritului de echipă;
- dezvoltarea capacității de autoevaluare;
- pregătirea pentru participarea în competiții.

Obiective specifice

În funcție de nivelul sportivilor, obiectivele vizează:

- inițierea;
- consolidarea;
- perfecționarea;
- specializarea pe post;
- obținerea performanței.

8.3. Principiile metodice ale instruirii

Metodica handbalului utilizează principiile generale ale didacticii, adaptate specificului jocurilor sportive.

Principiul accesibilității

Conținutul instruirii trebuie adaptat:

- vârstei;
- nivelului motric;
- experienței;
- particularităților individuale.

Exercițiile prea dificile reduc motivația, iar cele prea ușoare limitează progresul.

Principiul sistematizării și continuității

Învățarea trebuie organizată într-o succesiune logică.

Se recomandă:

- de la simplu la complex;
- de la cunoscut la necunoscut;
- de la exerciții analitice la jocuri integrative;
- de la opoziție redusă la opoziție completă.

Principiul participării conștiente și active

Sportivul trebuie să înțeleagă scopul exercițiului și criteriile unei execuții corecte.

Antrenorul va utiliza:

- explicații clare;
- demonstrații;
- întrebări de verificare;
- feedback permanent.

Principiul individualizării

Procesul de instruire trebuie adaptat caracteristicilor fiecărui sportiv:

- nivel tehnic;
- dezvoltare fizică;
- profil psihologic;
- postul ocupat;
- ritmul de învățare.

Principiul legăturii dintre teorie și practică

Cunoștințele teoretice trebuie aplicate imediat în situații practice.

Analiza video, studiile de caz și jocurile tematice facilitează transferul învățării în competiție.

8.4. Etapele învățării deprinderilor motrice

Învățarea tehnico-tactică se desfășoară în mai multe etape.

Etapa informativă

Sportivul ia contact cu noua deprindere.

Se utilizează:

- explicația;
- demonstrația;
- materiale video;
- modele biomecanice.

Obiectivul este formarea unei reprezentări corecte asupra mișcării.

Etapa formării deprinderii

Mișcarea este executată lent, controlat și cu numeroase corectări.

Accentul cade pe:

- coordonare;
- precizie;
- ritm;
- poziția corpului.

Etapa consolidării

Execuția devine stabilă și automatizată.

Se introduc:

- opoziția adversarului;
- viteza crescută;
- exerciții variate;
- situații tactice.

Etapă perfecționării

Sportivul aplică deprinderea în condiții apropiate competiției.

Accentul se pune pe:

- eficiență;
- adaptare;
- creativitate;
- luarea deciziilor.

8.5. Metodele de instruire

Metodica handbalului utilizează metode tradiționale și moderne.

Explicația

Permite transmiterea informațiilor privind:

- scopul exercițiului;
- modul de execuție;
- greșelile frecvente.

Explicația trebuie să fie:

- clară;
- concisă;
- adaptată nivelului grupului.

Demonstrația

Reprezintă principalul mijloc de formare a imaginii corecte asupra execuției.

Demonstrația poate fi realizată de:

- antrenor;
- sportivi experimentați;
- materiale video.

Exersarea

Constituie metoda fundamentală a pregătirii.

Tipuri:

- repetare analitică;
- repetare globală;
- repetare variabilă;
- repetare în condiții de opoziție;
- repetare în joc.

Jocurile metodice

Prin intermediul jocurilor se dezvoltă simultan:

- tehnica;
- tactica;
- viteza decizională;
- motivația.

Acestea sunt recomandate în toate etapele de pregătire, cu adaptarea regulilor la obiectivele lecției.

Analiza video

Utilizarea imaginilor video permite:

- identificarea erorilor tehnice;
- analiza deciziilor tactice;
- compararea execuțiilor;
- monitorizarea progresului.

8.6. Mijloacele procesului de instruire

Principalele categorii de mijloace sunt:

Exerciții pregătitoare

- mobilitate;
- coordonare;
- orientare spațială.

Exerciții tehnice

- pasarea;
- prinderea;
- driblingul;
- aruncarea;
- fentele.

Exerciții tactice

- colaborări în doi și trei;
- sisteme ofensive;
- sisteme defensive.

Jocuri tematice

Au reguli modificate pentru atingerea unor obiective precise (de exemplu, obligativitatea finalizării după o încrucișare sau punctaj suplimentar pentru recuperarea mingii).

8.7. Forme de organizare a instruirii

În funcție de obiective și nivelul participanților se pot utiliza:

- frontal;
- pe grupe;
- pe ateliere;
- individual;
- în perechi;
- în echipe.

Alternarea acestor forme contribuie la creșterea eficienței procesului de învățare.

Tabelul 8.1. Corelarea etapelor de învățare cu metodele recomandate

Etapă	Obiectiv principal	Metode predominante
Informativă	Înțelegerea deprinderii	Explicația, demonstrația
Formarea deprinderii	Execuție corectă	Exersare analitică
Consolidarea	Stabilizarea execuției	Exersare globală, opoziție progresivă
Perfecționarea	Adaptarea în joc	Jocuri tematice, analiză video, competiții

CONCLUZII

Metodica învățării jocului de handbal trebuie să asigure o dezvoltare progresivă și integrată a tuturor componentelor performanței sportive. Alegerea metodelor și a mijloacelor de instruire trebuie să fie fundamentată științific și adaptată particularităților fiecărui sportiv și fiecărei etape de pregătire. Un proces metodic eficient formează nu doar executanți ai unor procedee tehnice, ci jucători capabili să analizeze, să decidă și să acționeze eficient în situații reale de joc.

8.8. Metodica predării elementelor tehnice

8.8.1. Considerații generale

Predarea tehnicii în handbal reprezintă un proces didactic complex, care urmărește formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice jocului. Scopul acestui proces nu este doar însușirea mecanică a unor mișcări, ci dezvoltarea capacității sportivului de a executa procedee tehnice eficiente în condiții variabile de joc (Baștiurea, 1994).

În handbalul contemporan, tehnica este inseparabilă de tactică. De aceea, încă din fazele inițiale ale instruirii, exercițiile trebuie să includă elemente de percepție, anticipare și decizie.

Predarea fiecărui element tehnic trebuie să respecte o succesiune metodică bine definită:

1. prezentarea și demonstrarea procedeuului;
2. explicarea elementelor esențiale;
3. exersarea analitică;
4. exersarea în condiții simplificate;
5. exersarea cu opoziție progresivă;
6. integrarea în situații de joc;
7. evaluarea și corectarea execuției.

8.8.2. Metodica predării prinderii mingii

Obiective

La finalul procesului de instruire, sportivul trebuie să fie capabil:

- să recepționeze mingea din diferite direcții;
- să amortizeze eficient viteza mingii;
- să controleze mingea cu una sau două mâini;
- să pregătească rapid acțiunea următoare.

Sucesiunea metodică

Etapa I – Familiarizarea cu mingea

Exerciții:

- aruncarea și prinderea individuală;
- schimbarea înălțimii de aruncare;
- prinderea după ricoșeu;
- exerciții de coordonare.

Etapa a II-a – Lucrul în perechi

- pase scurte;
- pase lungi;
- pase din deplasare;
- pase cu schimbarea direcției.

Etapa a III-a – Exersarea în grup

- triunghiuri de pase;
- pătrate de pase;
- exerciții cu doi receptori.

Etapa a IV-a – Situații de joc

- jocuri 2×2;
- jocuri 3×3;
- exerciții cu opoziție.

Greșeli frecvente

- rigiditatea brațelor;
- închiderea târzie a palmelor;
- lipsa amortizării;
- privirea orientată spre sol;
- dezechilibru corporal.

Modalități de corectare

- reducerea vitezei paselor;
- demonstrație suplimentară;
- exerciții cu mingi mai ușoare;
- repetări progresive;
- feedback imediat.

8.8.3. Metodica predării pasării

Pasarea reprezintă principalul mijloc de colaborare dintre jucători și baza organizării tactice.

Obiective

Sportivul trebuie să execute:

- pase precise;
- pase rapide;
- pase adaptate distanței;
- pase eficiente în deplasare.

Etapele instruirii

Exersare fără deplasare

Accent pe:

- poziția corpului;
- mișcarea brațului;
- coordonarea segmentelor.

Exersare în deplasare

Se introduc:

- alergarea;
- schimbările de direcție;
- schimbarea ritmului.

Exersare cu adversar pasiv

Sportivul învață alegerea momentului optim al pasei.

Exersare cu adversar activ

Se dezvoltă:

- viteza decizională;
- precizia;
- anticiparea.

Exerciții recomandate

- pase în triunghi;
- pase în pătrat;
- pase succesive cu schimbarea posturilor;
- jocuri de posesie;
- exerciții cu limită de timp.

8.8.4. Metodica predării driblingului

Obiective

- control permanent al mingii;
- deplasare eficientă;
- schimbarea direcției;
- protejarea mingii.

Sucesiunea metodică

Exerciții pe loc

- dribling înalt;
- dribling jos;
- alternarea mâinilor.

Exerciții în deplasare

- alergare în linie dreaptă;
- ocolirea jaloanelor;
- schimbarea ritmului.

Exerciții cu adversar

- protejarea mingii;
- depășirea adversarului;
- jocuri de unu contra unu.

Greșeli frecvente

- privirea orientată permanent spre minge;
- dribling prea înalt;
- control insuficient;
- utilizarea exclusivă a mâinii dominante.

Corectare

- exerciții fără control vizual permanent asupra mingii;
- alternarea obligatorie a mâinilor;
- exerciții de coordonare și orientare.

8.8.5. Metodica predării aruncării la poartă

Aruncarea reprezintă procedeul tehnic decisiv al jocului.

Obiective

Sportivul trebuie să execute:

- aruncări precise;
- aruncări puternice;
- aruncări variate;
- finalizări eficiente în condiții de opoziție.

Etapă I

Învățarea mecanismului de bază. Accent pe:

- poziția picioarelor;
- rotația trunchiului;
- acțiunea brațului;
- echilibrul.

Etapă a II-a

Aruncări din:

- sprijin;
- alergare;
- săritură.

Etapă a III-a

Aruncări după:

- pasă;
- dribling;
- fentă;
- schimbare de direcție.

Etapă a IV-a

Aruncări în joc. Se introduc:

- opoziția portarului;
- opoziția apărătorilor;
- constrângeri de timp.

Greșeli frecvente

- eliberarea întârziată a mingii;
- lipsa rotației trunchiului;
- dezechilibru;
- direcționarea greșită a brațului.

Corectare

- analiză video;
- exerciții fragmentate;
- repetări progresive;
- feedback individualizat.

8.8.6. Metodica predării fentelor

Fentele dezvoltă capacitatea de depășire a adversarului.

Sucesiunea metodică

- fără adversar;
- cu adversar pasiv;
- cu adversar activ;
- în jocuri reduse;
- în joc competițional.

Accentul cade pe sincronizarea dintre intenția aparentă și acțiunea reală.

8.8.7. Integrarea elementelor tehnice în joc

După însușirea fiecărui procedeu tehnic, acesta trebuie introdus progresiv în contexte apropiate de competiție.

Se recomandă următoarea progresie:

- exerciții analitice;
- exerciții combinate;
- colaborări în doi și trei;
- jocuri tematice;
- jocuri cu reguli adaptate;
- joc regulamentar.

Această abordare facilitează transferul deprinderilor tehnice către situațiile reale de joc.

8.8.8. Particularități metodice pe categorii de vârstă

Copii (7–10 ani)

Accent pe:

- coordonare;
- jocuri motrice;
- dezvoltarea bilaterală;
- învățare prin joc.

Juniori (11–14 ani)

Accent pe:

- tehnica de bază;
- corectitudinea execuției;
- varietatea exercițiilor.

Cadeți și juniori mari (15–18 ani)

Accent pe:

- automatizare;
- tehnică în regim de viteză;
- integrare tactică.

Seniori

Accent pe:

- perfecționare individualizată;
- adaptare la postul ocupat;
- eficiență competițională.

Tabelul 8.2. Model metodic pentru predarea unui procedeu tehnic

Etapa	Obiectiv	Mijloace recomandate
Informare	Înțelegerea procedurii	Explicație, demonstrație
Formare	Însușirea execuției	Exersare analitică
Consolidare	Stabilizarea deprinderii	Exersare globală
Perfecționare	Adaptarea în joc	Jocuri tematice, opoziție activă
Evaluare	Verificarea eficienței	Probe tehnice și observație sistematică

Recomandări metodice

Pentru eficientizarea procesului de instruire se recomandă:

- alternarea exercițiilor analitice cu cele globale;
- utilizarea feedbackului imediat și constructiv;
- integrarea frecventă a exercițiilor tehnice în contexte tactice;
- adaptarea volumului și intensității la nivelul sportivilor;
- folosirea tehnologiilor moderne (analiză video, aplicații de monitorizare și senzori de performanță) pentru evaluarea progresului (Wagner și Radić, 2022).

CONCLUZII

Predarea elementelor tehnice în handbal trebuie să urmărească formarea unor deprinderi stabile, eficiente și adaptabile la dinamica jocului (Alexandru, 2009). Profesorul sau antrenorul are rolul de a organiza progresiv procesul de învățare, de a corecta sistematic erorile și de a crea contexte variate în care sportivul să poată aplica tehnica în condiții reale de joc. Calitatea metodicii influențează direct nivelul performanței individuale și colective.

8.9. Metodica predării tacticii în handbal

8.9.1. Considerații generale

Tactica reprezintă componenta procesului de pregătire care permite valorificarea eficientă a potențialului tehnic, fizic și psihologic al sportivilor în condițiile variabile ale competiției. Din perspectivă metodică, instruirea tactică urmărește dezvoltarea capacității de analiză, anticipare, decizie și adaptare, astfel încât jucătorul să poată selecta soluția optimă pentru fiecare situație de joc (Teodorescu, 1975).

În handbalul contemporan, tactica nu mai este privită ca un ansamblu de scheme fixe, ci ca un proces dinamic de rezolvare a problemelor. Prin urmare, instruirea trebuie să creeze contexte variate, în care sportivul să fie stimulat să observe, să interpreteze și să decidă în timp real.

Procesul de învățare tactică trebuie integrat cu pregătirea tehnică și fizică, deoarece eficiența deciziilor depinde atât de nivelul cunoștințelor tactice, cât și de posibilitatea executării lor în condiții de intensitate competițională (Gréhaigne et al., 2005).

8.9.2. Obiectivele instruirii tactice

Obiectivele metodice ale pregătirii tactice sunt:

- dezvoltarea gândirii tactice;
- formarea capacității de anticipare;
- dezvoltarea spiritului de observație;
- alegerea rapidă a soluțiilor eficiente;
- adaptarea permanentă la adversar;
- dezvoltarea comunicării în joc;
- perfecționarea colaborării dintre jucători.

Aceste obiective trebuie urmărite sistematic în toate etapele pregătirii sportive.

8.9.3. Principiile metodice ale instruirii tactice

Principiul progresivității

Conținuturile tactice se introduc gradual:

- tactica individuală;
- tactica de grup;
- tactica colectivă;
- strategia de joc.

Această succesiune facilitează înțelegerea relațiilor dintre acțiunile individuale și organizarea colectivă.

Principiul contextualizării

Învățarea tacticii trebuie realizată în situații cât mai apropiate de jocul real.

Se recomandă utilizarea:

- jocurilor tematice;
- exercițiilor cu opoziție;
- simulărilor competiționale.

Principiul participării active

Sportivii trebuie implicați în identificarea și explicarea soluțiilor tactice.

Antrenorul poate utiliza:

- întrebări dirijate;
- discuții după exerciții;
- autoevaluare;
- analiză video.

Principiul variabilității

Exercițiile trebuie să includă modificări privind:

- numărul jucătorilor;
- spațiul de joc;
- timpul disponibil;
- regulile;
- obiectivele.

Variabilitatea dezvoltă flexibilitatea și creativitatea tactică.

8.9.4. Metodica predării tacticii individuale

Tactica individuală este baza tuturor acțiunilor colective.

Etapă I – Înțelegerea situațiilor de joc

Sportivul învață să identifice:

- poziția adversarului;
- spațiile libere;
- oportunitățile de finalizare.

Etapă a II-a – Alegerea soluției

Se dezvoltă capacitatea de a decide între:

- pasă;
- pătrundere;
- dribling;
- aruncare.

Etapă a III-a – Aplicarea în opoziție

Exercițiile evoluează de la:

- 1×0 ;
- 1×1 ;
- 2×1 ;
- 2×2 .

8.9.5. Metodica predării tacticii de grup

După însușirea tacticii individuale, instruirea se concentrează asupra colaborărilor dintre doi și trei jucători.

Obiective

- sincronizarea deplasărilor;
- alegerea momentului colaborării;
- dezvoltarea comunicării;
- crearea superiorității numerice.

Sucesiune metodică

- colaborări fără opoziție;
- opoziție pasivă;
- opoziție activă;
- integrare în jocuri reduse.

Exemple de colaborări:

- încrucișarea;
- paravanul;
- blocajul;
- dublarea;
- schimbul de locuri;
- circulația pivotului.

8.9.6. Metodica predării tacticii colective

Tactica colectivă presupune organizarea întregii echipe în fazele de atac și apărare.

Etapele instruirii

1. Prezentarea sistemului.

2. Explicarea rolurilor fiecărui post.
3. Exersarea deplasărilor fără adversar.
4. Introducerea opoziției progresive.
5. Aplicarea în jocuri tematice.
6. Integrarea în jocul regulamentar.

Accentul se pune pe sincronizarea tuturor compartimentelor și pe adaptarea la comportamentul adversarului.

8.9.7. Jocurile tematice

Jocurile tematice reprezintă principalul instrument metodic pentru dezvoltarea gândirii tactice.

Caracteristici

- reguli adaptate;
- obiective clare;
- număr redus de jucători;
- feedback imediat.

Exemple

- finalizarea obligatorie după încrucișare;
- punctaj dublu pentru golurile marcate din faza a doua;
- atac limitat la șase pase;
- apărare în inferioritate numerică;
- joc cu doi pivoți.

Aceste jocuri stimulează rezolvarea creativă a problemelor de joc și accelerează transferul în competiție.

8.9.8. Utilizarea analizei video

Analiza video reprezintă una dintre cele mai eficiente metode moderne de instruire tactică.

Obiective

- identificarea greșelilor;
- analiza deciziilor;
- compararea variantelor de joc;
- evaluarea progresului.

Recomandări

Analiza trebuie să fie:

- obiectivă;
- concisă;
- orientată spre soluții;
- integrată în procesul de antrenament.

8.9.9. Dezvoltarea gândirii tactice

Gândirea tactică presupune:

- observarea situației;
- anticiparea evoluției jocului;
- alegerea celei mai eficiente soluții;
- evaluarea rezultatului.

Pentru dezvoltarea acesteia se recomandă:

- exerciții decizionale;
- jocuri cu informații incomplete;
- rezolvarea unor scenarii tactice;
- discuții și reflecție după antrenament.

8.9.10. Greșeli metodice frecvente

În procesul de instruire tactică se întâlnesc adesea următoarele erori:

- accent excesiv pe memorarea schemelor;
- introducerea prematură a sistemelor complexe;
- lipsa progresiei metodice;
- feedback insuficient;
- timp redus pentru exersarea deciziei;
- neglijarea particularităților individuale.

Corectarea acestor erori presupune o abordare centrată pe sportiv și pe învățarea prin rezolvarea problemelor de joc.

8.9.11. Evaluarea pregătirii tactice

Evaluarea trebuie să urmărească atât produsul final, cât și procesul decizional.

Indicatori

- calitatea deciziilor;
- viteza reacției;
- eficiența colaborărilor;
- adaptarea la adversar;
- respectarea principiilor tactice;
- comunicarea în joc.

Instrumente

- observația sistematică;
- fișe de evaluare;
- analiza video;
- teste situaționale;
- statistica de joc.

Tabelul 8.3. Progresia metodică a instruirii tactice

Nivel	Conținut principal	Forme de lucru
Începători	Tactică individuală	1 × 0, 1 × 1
Intermediari	Tactică de grup	2 × 2, 3 × 3
Avansați	Tactică colectivă	6 × 6, jocuri tematice
Performanță	Strategie și adaptare	Meciuri, analiză video, simulări

STUDIU DE CAZ

În pregătirea unei echipe de juniori, introducerea jocurilor tematice bazate pe superioritate numerică și pe rezolvarea unor probleme tactice deschise a condus la îmbunătățirea semnificativă a calității deciziilor și a eficienței atacului pozițional. Comparativ cu instruirea bazată exclusiv pe repetarea combinațiilor prestabilite, abordarea centrată pe rezolvarea situațiilor de joc a favorizat dezvoltarea creativității și a adaptabilității sportivilor.

CONCLUZII

Metodica predării tacticii în handbal trebuie să urmărească dezvoltarea unei gândiri tactice autonome și flexibile. Exercițiile trebuie să reproducă fidel cerințele competiției, iar procesul de învățare trebuie să încurajeze observarea, anticiparea și luarea rapidă a deciziilor. Integrarea analizei video, a jocurilor tematice și a feedbackului individualizat contribuie la formarea unor jucători capabili să răspundă eficient provocărilor handbalului modern.

8.10. Organizarea și planificarea procesului de antrenament în handbal

8.10.1. Considerații generale

Planificarea procesului de antrenament reprezintă activitatea prin care antrenorul stabilește, într-o succesiune logică și fundamentată științific, obiectivele, conținuturile, metodele, mijloacele și modalitățile de evaluare necesare dezvoltării performanței sportive. Ea asigură coerența pregătirii și permite adaptarea permanentă la evoluția sportivilor și la cerințele competiționale (Dragnea, 1996).

În handbal, planificarea trebuie să țină seama de caracterul complex al jocului, în care pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihologică și teoretică se influențează reciproc. Organizarea eficientă a acestor componente contribuie la formarea unei echipe capabile să răspundă solicitărilor competițiilor moderne.

Procesul de planificare are un caracter dinamic. Obiectivele și conținuturile trebuie revizuite periodic în funcție de rezultatele evaluărilor, de starea de sănătate a sportivilor, de calendarul competițional și de particularitățile fiecărei categorii de vârstă (Bompa și Buzzichelli, 2019).

8.10.2. Principiile planificării

Planificarea trebuie să respecte următoarele principii:

- continuitatea pregătirii;
- progresivitatea solicitărilor;
- individualizarea antrenamentului;
- alternarea efortului și recuperării;
- specificitatea conținuturilor;
- flexibilitatea planului;

- evaluarea permanentă.

Respectarea acestor principii permite dezvoltarea performanței în condiții de eficiență și siguranță.

8.10.3. Nivelurile planificării

Planificarea se realizează pe mai multe niveluri, fiecare având obiective și conținuturi specifice.

Planificarea multianuală

Este utilizată în special în pregătirea sportivilor de performanță și urmărește dezvoltarea acestora pe o perioadă de 4–8 ani. Sunt stabilite etapele de inițiere, formare, specializare și înaltă performanță (Platonov, 2013).

Planificarea anuală (macro ciclul)

Macro ciclul reprezintă documentul principal de organizare a activității pe durata unui sezon competițional. El include:

- obiective generale și specifice;
- calendarul competițiilor;
- perioadele de pregătire;
- perioadele competiționale;
- perioada de tranziție;
- evaluările intermediare și finale (Bompa și Buzzichelli, 2019).

Mezociclul

Mezociclul cuprinde, de regulă, 3–6 săptămâni și urmărește realizarea unui obiectiv prioritar, precum dezvoltarea forței, perfecționarea tacticii colective sau pregătirea pentru o competiție importantă (Dragnea, 1996).

Microciclul

Microciclul este alcătuit din 5–10 zile de pregătire și include succesiunea concretă a antrenamentelor, cu precizarea volumului, intensității și obiectivelor fiecărei ședințe (Harre, 1982).

8.10.4. Structura sezonului competițional

În handbal, sezonul este împărțit în trei perioade principale.

Perioada pregătitoare

Obiective:

- dezvoltarea capacității de efort;
- perfecționarea tehnicii de bază;
- consolidarea sistemelor tactice;
- dezvoltarea calităților motrice.

Caracteristici:

- volum mare de lucru;
- intensitate progresivă;
- accent pe acumulare.

Perioada competițională

Obiective:

- menținerea formei sportive;
- optimizarea performanței;
- adaptarea la adversari;
- recuperarea eficientă între meciuri.

Caracteristici:

- volum moderat;
- intensitate ridicată;
- accent pe tactică și refacere.

Perioada de tranziție

Obiective:

- refacerea fizică și psihică;
- prevenirea decon condiționării;
- evaluarea sezonului;
- planificarea ciclului următor.

8.10.5. Structura antrenamentului de handbal

O ședință de antrenament trebuie să fie organizată logic și să respecte succesiunea etapelor de efort.

Partea introductivă (10–20 minute)

Conținut:

- organizarea colectivului;
- prezentarea obiectivelor;
- încălzirea generală;
- exerciții de mobilitate și coordonare.

Partea principală (60–90 minute)

Conținut:

- pregătire tehnică;
- pregătire tactică;
- dezvoltarea calităților motrice;
- jocuri tematice;
- situații de competiție.

Partea finală (10–15 minute)

Conținut:

- exerciții de revenire;
- stretching;
- feedback și concluzii;
- recomandări pentru recuperare.

8.10.6. Repartizarea componentelor pregătirii

Ponderea diferitelor componente variază în funcție de perioada sezonului.

Componentă	Perioada pregătitoare	Perioada competițională
Pregătire fizică	40–50%	20–30%
Pregătire tehnică	25–30%	25–30%
Pregătire tactică	20–25%	35–45%
Pregătire psihologică și teoretică	5–10%	10–15%

8.10.7. Proiectarea unui microciclu săptămânal

Exemplu pentru o echipă de seniori (un meci oficial sâmbătă)

Luni

- refacere activă;
- analiză video a meciului precedent;
- exerciții tehnice cu intensitate redusă.

Marti

- dezvoltarea forței și vitezei;
- tactică individuală;
- jocuri reduse.

Miercuri

- tactică de grup;
- sisteme de atac și apărare;
- joc 6 × 6.

Joi

- antrenament specific adversarului;
- faze fixe;
- superioritate și inferioritate numerică.

Vineri

- ședință cu intensitate moderată;
- repetarea combinațiilor tactice;
- aruncări la poartă și faze speciale.

Sâmbătă

- meci oficial.

Duminică

- recuperare și evaluare.

8.10.8. Monitorizarea încărcării

Planificarea eficientă presupune controlul permanent al solicitării.

Indicatori externi

- durata antrenamentului;
- numărul repetărilor;
- distanțele parcurse;
- numărul sprinturilor;
- intensitatea exercițiilor.

Indicatori interni

- frecvența cardiacă;
- percepția efortului (RPE);
- starea de oboseală;
- calitatea somnului;
- disponibilitatea pentru efort.

Corelarea acestor indicatori permite ajustarea individualizată a încărcării.

8.10.9. Rolul evaluării în planificare

Evaluarea trebuie realizată periodic pentru a verifica atingerea obiectivelor.

Se recomandă:

- teste fizice;
- probe tehnice;
- evaluări tactice;
- observația sistematică în competiție;
- analiza statistică a jocului.

Rezultatele evaluării constituie baza revizuirii planurilor de pregătire.

8.10.10. Greșeli frecvente în planificarea antrenamentului

Printre cele mai întâlnite erori se numără:

- supraîncărcarea sportivilor;
- lipsa alternanței dintre efort și recuperare;
- accentul excesiv pe o singură componentă a pregătirii;
- neadaptarea planului la nivelul echipei;
- evaluarea insuficientă a progresului;
- lipsa flexibilității în raport cu accidentările sau modificările calendarului competițional.

Prevenirea acestor erori presupune o planificare bazată pe date obiective și pe monitorizarea continuă a răspunsului sportivilor la antrenament.

STUDIU DE CAZ

O echipă de juniori I a parcurs un sezon competițional organizat pe baza unui macrociclu cu două perioade pregătitoare și două perioade competiționale. Monitorizarea încărcării prin frecvența cardiacă, scala RPE și analiza statistică a jocurilor a permis ajustarea volumului de lucru în perioadele cu densitate mare de meciuri. La finalul sezonului s-au înregistrat îmbunătățiri ale eficienței atacului pozițional, reducerea pierderilor de minge și o incidență mai mică a accidentărilor comparativ cu sezonul anterior.

CONCLUZII

Organizarea și planificarea procesului de antrenament reprezintă condiția fundamentală pentru dezvoltarea performanței în handbal. Planurile de pregătire trebuie să fie flexibile, individualizate și fundamentate pe evaluări periodice, integrând toate componentele pregătirii sportive într-un sistem coerent. Printr-o planificare riguroasă și adaptată contextului competițional, profesorul sau antrenorul poate optimiza progresul sportivilor și poate crea premisele obținerii unor rezultate de nivel înalt.

Capitolul IX

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN HANDBAL

9.1. Fundamentele pregătirii fizice în handbal

9.1.1. Conceptul de pregătire fizică

Pregătirea fizică reprezintă componenta procesului de antrenament prin care se urmărește dezvoltarea și optimizarea capacității funcționale și motrice a sportivilor, în vederea susținerii solicitărilor impuse de jocul de handbal. Ea constituie suportul pe care se dezvoltă pregătirea tehnică, tactică și psihologică, influențând direct eficiența prestației în competiție.

Handbalul este caracterizat prin alternanța rapidă a fazelor de atac și apărare, schimbări frecvente de direcție, sprinturi repetate, sărituri, contacte corporale și acțiuni tehnice executate în condiții de intensitate ridicată. În consecință, pregătirea fizică trebuie să răspundă simultan cerințelor de forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate și agilitate.

Pregătirea fizică nu trebuie abordată izolat, ci integrată permanent în procesul de instruire tehnico-tactică. Exercițiile specifice jocului permit dezvoltarea concomitentă a calităților motrice și a deprinderilor tehnice, crescând transferul către situațiile competiționale (Karcher și Buchheit, 2014).

9.1.2. Obiectivele pregătirii fizice

Pregătirea fizică urmărește:

- dezvoltarea armonioasă a organismului;
- creșterea capacității generale de efort;

- dezvoltarea calităților motrice specifice;
- prevenirea accidentărilor;
- optimizarea execuțiilor tehnice;
- susținerea performanței tactice;
- accelerarea recuperării după efort.

În handbalul modern, obiectivele pregătirii fizice sunt diferențiate în funcție de categoria de vârstă, sex, nivelul competițional și postul ocupat în teren.

9.1.3. Structura pregătirii fizice

Pregătirea fizică este alcătuită din două componente complementare:

Pregătirea fizică generală

Are ca scop dezvoltarea bazei funcționale și motrice a sportivului.

Include:

- exerciții pentru dezvoltarea forței generale;
- alergări și exerciții de rezistență;
- exerciții de coordonare;
- mobilitate și flexibilitate;
- exerciții de stabilizare și control postural.

Această etapă este predominantă în perioada pregătitoare și în categoriile de copii și juniori.

Pregătirea fizică specifică

Se concentrează asupra solicitărilor caracteristice jocului de handbal.

Include:

- sprinturi repetate;
- schimbări rapide de direcție;
- sărituri și aterizări;
- exerciții cu opoziție;
- acțiuni specifice postului ocupat.

Scopul este transferul direct al calităților motrice către performanța competițională.

9.1.4. Particularitățile efortului în handbal

Din punct de vedere fiziologic, handbalul este un sport intermitent de mare intensitate.

Caracteristicile efortului sunt:

- alternanța dintre efort și recuperare;
- acțiuni explozive de scurtă durată;
- repetarea sprinturilor;
- contacte fizice frecvente;
- solicitare neuromusculară ridicată;
- implicarea simultană a sistemelor energetice aerob și anaerob.

Aceste particularități impun utilizarea unor metode de pregătire care dezvoltă atât capacitatea anaerobă alactacidă și lactacidă, cât și rezistența aerobă necesară recuperării între acțiunile de joc.

9.1.5. Principiile pregătirii fizice

Procesul de dezvoltare a calităților motrice trebuie să respecte următoarele principii:

Principiul specificității

Exercițiile trebuie să reproducă, pe cât posibil, structura motrică și solicitările jocului (Cardinale et al., 2015).

Principiul progresivității

Volumul și intensitatea efortului cresc gradual, în funcție de nivelul sportivului și de etapa pregătirii (Bompa și Buzzichelli, 2019).

Principiul individualizării

Încărcarea este adaptată în funcție de:

- vârstă;
- sex;
- nivel de pregătire;
- postul ocupat;
- istoricul accidentărilor.

Principiul continuității

Dezvoltarea calităților motrice necesită stimulare constantă pe parcursul întregului sezon.

Principiul alternanței efort–recuperare

Adaptările fiziologice apar în perioada de refacere, motiv pentru care recuperarea trebuie planificată la fel de riguros ca antrenamentul.

9.1.6. Particularitățile pregătirii fizice pe posturi

Portar

Accent pe:

- timp de reacție;
- mobilitate articulară;
- explozie;
- coordonare;
- forță a membrelor inferioare și superioare.

Extremă

Accent pe:

- viteză maximă;
- accelerare;
- agilitate;
- sărituri;
- rezistență la sprinturi repetate.

Inter

Accent pe:

- forță explozivă;
- puterea aruncării;
- stabilitate;
- rezistență în duelurile fizice.

Centru

Accent pe:

- rezistență specifică;
- agilitate;
- coordonare;
- schimbări rapide de direcție;
- capacitate decizională sub efort.

Pivot

Accent pe:

- forță maximă;
- echilibru;
- stabilitate;
- putere în contactul cu adversarul;
- rezistență musculară locală.

9.1.7. Integrarea pregătirii fizice în antrenamentul tehnico-tactic

În handbalul modern se recomandă integrarea dezvoltării calităților motrice în exerciții specifice. Exemple:

- pase în regim de sprint;
- aruncări după exerciții de forță;
- jocuri reduse cu obiective fizice;
- exerciții de schimbare a direcției urmate de finalizare;
- colaborări tactice executate în condiții de oboseală controlată.

Această abordare crește transferul pregătirii fizice către competiție și optimizează timpul de antrenament.

Tabelul 9.1. Cerințele fizice specifice principalelor posturi

Post	Calități motrice dominante
Portar	Reacție, mobilitate, explozie
Extremă	Viteză, agilitate, detentă
Inter	Forță explozivă, putere, coordonare
Centru	Rezistență specifică, agilitate, coordonare
Pivot	Forță maximă, stabilitate, echilibru

STUDIU DE CAZ

Analiza profilului fizic al echipelor participante la competițiile internaționale arată că diferențele dintre nivelurile de performanță sunt determinate nu doar de valorile absolute ale forței sau vitezei, ci și de capacitatea sportivilor de a repeta acțiuni de mare intensitate pe întreaga durată a meciului. Echipetele cu performanțe constante utilizează programe integrate de pregătire fizică, în care exercițiile specifice sunt combinate cu monitorizarea încărcării și evaluări periodice.

Recomandări metodice

Se recomandă:

- dezvoltarea bazei motrice generale înaintea specializării;
- individualizarea încărcării în funcție de post și nivelul de pregătire;
- integrarea exercițiilor fizice în situații specifice de joc;
- monitorizarea sistematică a răspunsului la efort;
- utilizarea metodelor moderne de recuperare și prevenire a accidentărilor.

CONCLUZII

Pregătirea fizică reprezintă fundamentul performanței în handbal și trebuie abordată într-o manieră integrată, progresivă și individualizată. Dezvoltarea calităților motrice specifice, adaptată particularităților jocului și ale fiecărui post, permite optimizarea execuțiilor tehnico-tactice și creșterea eficienței competiționale. Un program de pregătire fizică bine structurat contribuie nu doar la performanță, ci și la menținerea stării de sănătate și la prelungirea carierei sportive.

9.2. Dezvoltarea forței în handbal

9.2.1. Importanța forței în jocul de handbal

Forța reprezintă una dintre cele mai importante calități motrice ale handbalistului, constituind suportul biomecanic al majorității acțiunilor specifice jocului. Aruncările la poartă, săriturile, accelerările, schimbările bruște de direcție, duelurile unu la unu, blocajele și contactele fizice solicită un nivel ridicat de dezvoltare a forței musculare (Cercel, 1985).

În handbalul modern, succesul nu depinde doar de nivelul absolut al forței, ci și de capacitatea jucătorului de a produce rapid valori mari ale

acesteia în condiții de oboseală și opoziție. Din acest motiv, programele de pregătire urmăresc dezvoltarea simultană a forței maxime, a forței explozive și a rezistenței de forță.

Numeroase cercetări au demonstrat existența unei relații directe între nivelul forței musculare și viteza aruncării la poartă, înălțimea săriturii verticale și eficiența duelurilor individuale. În același timp, o musculatură bine dezvoltată contribuie la stabilizarea articulațiilor și la reducerea riscului de accidentare (Chelly et al., 2010).

9.2.2. Bazele fiziologice ale dezvoltării forței

Forța musculară este determinată de interacțiunea dintre factorii nervoși, musculari și biomecanici.

Factorii nervoși

Performanța de forță depinde de:

- recrutarea unităților motorii;
- sincronizarea activării fibrelor musculare;
- frecvența impulsurilor nervoase;
- coordonarea intermusculară.

În primele săptămâni ale unui program de antrenament, creșterea forței este determinată în principal de adaptările sistemului nervos.

Factorii musculari

Pe termen lung, dezvoltarea forței este influențată de:

- hipertrofia fibrelor musculare;
- arhitectura musculară;
- elasticitatea tendoanelor;
- proporția fibrelor rapide și lente.

Factorii biomecanici

Eficiența aplicării forței depinde de:

- poziția segmentelor corporale;
- amplitudinea mișcărilor;
- stabilitatea trunchiului;
- coordonarea lanțurilor cinematice.

9.2.3. Tipurile de forță utilizate în handbal

Forța maximă

Reprezintă cea mai mare forță pe care sistemul neuromuscular o poate produce într-o contracție voluntară.

Rol în handbal:

- dueluri cu adversarul;
- blocaje;
- menținerea poziției pivotului;
- stabilitate în contact.

Forța explozivă

Reprezintă capacitatea de a dezvolta rapid un nivel ridicat de forță.

Este determinantă pentru:

- săritura la aruncare;
- accelerație;
- schimbarea direcției;
- desprinderea în contraatac.

Rezistența de forță

Este capacitatea de a menține producerea forței în condiții de oboseală.

Importanță:

- repetarea sprinturilor;
- dueluri succesive;
- menținerea eficienței pe durata întregului meci.

Puterea musculară

Puterea reprezintă produsul dintre forță și viteză. În handbal aceasta este esențială pentru:

- viteza aruncării;
- desprinderea în săritură;
- schimbările explozive de direcție.

9.2.4. Particularitățile dezvoltării forței pe categorii de vârstă

Copii (7–10 ani)

Obiective:

- dezvoltarea coordonării;
- exerciții cu greutatea propriului corp;
- jocuri motrice;
- consolidarea posturii.

Nu sunt recomandate încărcările externe mari.

Juniori III și II (11–14 ani)

Accent pe:

- tehnica exercițiilor;
- exerciții cu mingi medicinale ușoare;
- benzi elastice;
- exerciții funcționale.

Juniori I (15–18 ani)

Se introduc progresiv:

- exerciții cu haltere;

- exerciții de forță explozivă;
- pliometrie controlată;
- exerciții specifice postului.

Seniori

Programul este individualizat și urmărește optimizarea performanței în funcție de rolul tactic și de istoricul medical.

9.2.5. Principiile antrenamentului de forță

Antrenamentul trebuie să respecte următoarele principii:

- progresivitatea încărcării;
- individualizarea;
- specificitatea;
- alternanța solicitare–recuperare;
- execuția tehnică corectă;
- monitorizarea permanentă.

Creșterea încărcării fără respectarea tehnicii conduce la diminuarea eficienței și la creșterea riscului de accidentare.

9.2.6. Metode de dezvoltare a forței

Metoda repetărilor

Caracteristici:

- 8–15 repetări;
- 2–5 serii;
- intensitate moderată.

Utilizare:

- dezvoltarea masei musculare;
- consolidarea tehnicii.

Metoda eforturilor maximale

Caracteristici:

- 1–5 repetări;
- intensitate foarte mare;
- pauze lungi.

Utilizare:

- dezvoltarea forței maxime;
- sportivi avansați.

Metoda eforturilor dinamice

Accent pe:

- viteza execuției;
- încărcături moderate;
- mișcări explozive.

Scop:

- dezvoltarea puterii musculare.

Antrenamentul pliometric

Include:

- sărituri verticale;
- sărituri pe obstacole;
- sărituri laterale;
- drop jump;
- bounding.

Pliometria dezvoltă capacitatea de utilizare eficientă a ciclului întindere–scurtare și contribuie la creșterea detentei și a vitezei de reacție.

9.2.7. Exerciții recomandate

Pentru membrele inferioare

- genuflexiuni;
- fandări;
- îndreptări;
- urcări pe bancă;
- sărituri pe ladă;
- sprinturi cu rezistență.

Pentru membrele superioare

- împins la piept;
- tracțiuni;
- flotări;
- aruncări cu mingea medicinală;
- exerciții cu benzi elastice.

Pentru trunchi

- planșă frontală;
- planșă laterală;
- rotații cu mingea medicinală;
- exerciții antirotație;
- extensii lombare.

9.2.8. Forța specifică pe posturi

Portar

Exerciții:

- sărituri laterale;
- reacții la semnale vizuale;
- aruncări explozive;
- exerciții pentru centura scapulară.

Extremă

Accent pe:

- sprinturi cu rezistență;
- exerciții pliometrice;
- forță unilaterală.

Inter

Accent pe:

- forța lanțului kinetic posterior;
- puterea trunchiului;
- exerciții pentru viteza aruncării.

Pivot

Accent pe:

- forță maximă;
- stabilitate;
- împingeri și tracțiuni;
- exerciții în contact.

Centru

Accent pe:

- forță funcțională;
- schimbări de direcție sub încărcare;
- stabilitate și coordonare.

9.2.9. Monitorizarea dezvoltării forței

Evaluarea trebuie realizată periodic.

Teste recomandate

- săritura verticală;
- săritura în lungime de pe loc;

- aruncarea mingii medicinale;
- testul 1RM (la sportivi maturi și cu experiență);
- dinamometria manuală;
- testul de flotări și tracțiuni.

Rezultatele sunt utilizate pentru individualizarea încărcărilor și pentru urmărirea progresului.

9.2.10. Prevenirea accidentărilor în antrenamentul de forță

Pentru reducerea riscului de accidentare se recomandă:

- încălzire completă și specifică;
- însușirea tehnicii corecte de execuție;
- progresia treptată a încărcărilor;
- supravegherea permanentă a exercițiilor;
- exerciții de stabilizare pentru umăr, genunchi și gleznă;
- includerea programelor de prevenție neuromusculară.

Tabelul 9.2. Recomandări orientative pentru dezvoltarea forței

Obiectiv	Intensitate	Repetări	Serii	Pauză
Adaptare anatomică	40–60% din 1RM	12–15	2–3	60–90 sec
Hipertrofie	60–75% din 1RM	8–12	3–5	60–120 sec
Forță maximă	80–95% din 1RM	1–5	3–6	3–5 min
Putere	30–60% din 1RM (executate exploziv)	3–6	3–5	2–3 min
Rezistență de forță	40–60% din 1RM	15–25	2–4	30–60 sec

Notă metodică: Valorile din tabel sunt orientative și trebuie adaptate în funcție de vârsta, experiența, nivelul de pregătire și starea de sănătate a sportivilor.

CONCLUZII

Dezvoltarea forței reprezintă o condiție esențială pentru performanța în handbal. Un program bine planificat trebuie să combine dezvoltarea forței maxime, a puterii, a forței explozive și a rezistenței de forță, respectând principiile individualizării și progresivității. Integrarea exercițiilor de forță în contextul tehnico-tactic și monitorizarea sistematică a progresului contribuie la creșterea eficienței în joc și la reducerea riscului de accidentare.

9.3. Dezvoltarea vitezei în handbal

9.3.1. Conceptul de viteză în handbal

Viteza reprezintă capacitatea sportivului de a executa acțiuni motrice într-un timp cât mai scurt, în condiții de eficiență și precizie. În jocul de handbal, viteza influențează direct succesul acțiunilor individuale și colective, fiind determinantă în contraatac, în tranzițiile dintre fazele de joc, în depășirea adversarului și în finalizarea acțiunilor ofensive.

Din perspectiva antrenamentului modern, viteza este o calitate complexă, care include componente neuromusculare, cognitive și biomecanice. Performanța nu depinde doar de rapiditatea deplasării, ci și de capacitatea de a percepe informațiile relevante, de a lua decizii corecte și de a executa răspunsul motric adecvat (Weineck, 2007).

9.3.2. Formele de manifestare ale vitezei

Viteza de reacție

Reprezintă intervalul de timp dintre apariția unui stimul și inițierea răspunsului motric.

În handbal, stimulii pot fi:

- vizuali (mișcarea adversarului, traiectoria mingii);
- auditivi (fluierul arbitrului, indicațiile antrenorului);
- tactili (contactul cu adversarul).

Exemple de aplicare:

- intervenția portarului;
- plecarea în contraatac;
- interceptarea unei pase;
- schimbarea direcției de deplasare.

Viteza de execuție

Se referă la rapiditatea realizării unei mișcări specifice.

Exemple:

- pasarea;
- aruncarea la poartă;
- fenta;
- blocajul;
- schimbarea direcției.

Viteza de execuție trebuie menținută fără compromiterea preciziei tehnice.

Viteza de deplasare

Este capacitatea de a parcurge o distanță într-un timp minim.

În handbal predomină:

- accelerările pe 5–10 m;
- sprinturile pe 20–30 m;

- deplasările laterale;
- alergările cu schimbări rapide de direcție.

Viteza de repetare

Reprezintă capacitatea de a executa succesiv acțiuni rapide cu pierderi minime de performanță.

Aceasta este esențială deoarece meciul presupune zeci de sprinturi și schimbări de ritm pe parcursul celor 60 de minute.

Agilitatea

Agilitatea reprezintă capacitatea de a schimba rapid direcția și viteza de deplasare, menținând controlul corporal și adaptându-se la situațiile de joc.

Agilitatea implică:

- coordonare;
- echilibru;
- control neuromuscular;
- anticipare;
- luarea rapidă a deciziilor.

9.3.3. Particularitățile dezvoltării vitezei pe categorii de vârstă

Copii (7–10 ani)

Accentul trebuie pus pe:

- jocuri de reacție;
- exerciții de coordonare;
- alergări scurte;
- activități ludice.

Nu se recomandă volume mari de sprinturi sau exerciții cu oboseală accentuată.

Juniori (11–14 ani)

Obiective:

- perfecționarea tehnicii de alergare;
- dezvoltarea frecvenței pașilor;
- exerciții de accelerare;
- schimbări de direcție.

Juniori mari (15–18 ani)

Se introduc:

- sprinturi repetate;
- exerciții pliometrice;
- antrenamente integrate cu mingea;
- exerciții de reacție și decizie.

Seniori

Antrenamentul este individualizat și include:

- sprinturi specifice jocului;
- exerciții cu opoziție;
- situații tactice în regim de viteză;
- monitorizarea încărcării.

9.3.4. Principiile antrenamentului vitezei

Pentru dezvoltarea optimă a vitezei trebuie respectate următoarele principii:

- execuția exercițiilor în stare de proștețime;
- intensitate maximă sau aproape maximă;
- pauze suficiente pentru refacere;
- accent pe calitatea execuției;
- progresie graduală a dificultății;
- integrarea exercițiilor în contexte specifice jocului.

9.3.5. Metode de dezvoltare a vitezei

Metoda sprinturilor scurte

Caracteristici:

- distanțe de 5–30 m;
- intensitate maximă;
- recuperare completă între repetări.

Metoda sprinturilor repetate

Scop:

- dezvoltarea capacității de a menține viteza în acțiuni succesive.

Exemplu:

- 2 serii × 6 sprinturi de 20 m;
- pauză de 20 secunde între sprinturi;
- pauză de 4 minute între serii.

Metoda reacției la stimuli

Exemple:

- plecări la semnal vizual;
- plecări la semnal auditiv;
- reacții la schimbarea culorii unui con;
- urmărirea unui adversar.

Metoda jocurilor de viteză

Jocurile tematice dezvoltă simultan:

- viteza;
- anticiparea;
- orientarea;
- decizia tactică.

9.3.6. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei

Exerciții fără minge

- sprinturi pe 10 m;
- sprinturi pe 20 m;
- accelerări progresive;
- deplasări laterale;
- exerciții cu scara de coordonare.

Exerciții cu minge

- sprint urmat de pasă;
- sprint și aruncare la poartă;
- dribling în regim de viteză;
- contraatac individual.

Exerciții cu opoziție

- 1 × 1 pe spațiu redus;
- urmărirea adversarului;
- jocuri de posesie cu limită de timp;
- dueluri pentru recuperarea mingii.

9.3.7. Dezvoltarea vitezei pe posturi

Portar

Accent pe:

- timpul de reacție;
- deplasări laterale;
- reacții la schimbarea direcției mingii.

Extremă

Accent pe:

- accelerație;
- sprint pe distanțe scurte;
- viteza în contraatac.

Inter

Accent pe:

- schimbări de direcție;
- accelerare înainte de aruncare;
- deplasări laterale în apărare.

Centru

Accent pe:

- viteză decizională;
- accelerații repetate;
- deplasări multidirecționale.

Pivot

Accent pe:

- explozie pe distanțe foarte scurte;
- schimbări rapide de poziție;
- reacție la contact.

9.3.8. Evaluarea vitezei

Testarea trebuie realizată în condiții standardizate.

Probe recomandate

- sprint 5 m;
- sprint 10 m;
- sprint 20 m;

- testul 505 (schimbare de direcție);
- Illinois Agility Test;
- T-Test;
- testul de reacție vizuală.

Evaluările se repetă periodic pentru monitorizarea progresului și ajustarea programelor de antrenament.

9.3.9. Greșeli frecvente în antrenamentul vitezei

Printre cele mai întâlnite erori se numără:

- executarea sprinturilor în stare de oboseală accentuată;
- pauze insuficiente între repetări;
- accent exclusiv pe viteza liniară;
- neglijarea tehnicii de alergare;
- lipsa exercițiilor cu decizie și opoziție.

Corectarea acestor greșeli presupune o planificare riguroasă și integrarea vitezei în situații specifice jocului.

9.3.10. Integrarea vitezei în pregătirea tehnico-tactică

Dezvoltarea vitezei este mai eficientă atunci când este asociată cu acțiuni specifice handbalului.

Exemple:

- sprint + pasă + schimbare de direcție;
- accelerare urmată de aruncare în săritură;
- jocuri reduse cu limită de timp;
- exerciții de contraatac în superioritate numerică;
- tranziții rapide atac–apărare.

Prin aceste metode se obține un transfer superior către performanța competițională.

Tabelul 9.3. Exemple de exerciții pentru dezvoltarea vitezei

Obiectiv	Exercițiu	Durată/Repetări	Pauză
Viteza de reacție	Plecarea la semnal vizual	8–10 repetări	30–40 sec
Accelerație	Sprint 10 m	6–8 repetări	60–90 sec
Viteză maximă	Sprint 30 m	4–6 repetări	2–3 min
Agilitate	Test tip „T” cu jaloane	5–6 repetări	90 sec
Viteză specifică	Contraatac 3 × 2	8–10 acțiuni	60 sec

Recomandări metodice

- Programați exercițiile de viteză la începutul antrenamentului, după încălzire.
- Acordați prioritate calității execuției și nu volumului.
- Alternați exercițiile fără minge cu cele specifice jocului.
- Includeți exerciții cu decizie și opoziție pentru a dezvolta viteza specifică handbalului.
- Monitorizați timpii de execuție și adaptați încărcarea în funcție de nivelul fiecărui sportiv.

CONCLUZII

Viteza reprezintă una dintre cele mai importante componente ale performanței în handbal. Dezvoltarea sa trebuie abordată multidimensional, prin integrarea vitezei de reacție, a vitezei de execuție, a vitezei de deplasare și a agilității în exerciții care reproduc cât mai fidel cerințele jocului. O pregătire metodică, progresivă și individualizată contribuie la creșterea eficienței acțiunilor tehnico-tactice și la obținerea performanțelor de nivel înalt.

9.4. Dezvoltarea rezistenței în handbal

9.4.1. Conceptul de rezistență

Rezistența reprezintă capacitatea organismului de a susține un efort de o anumită intensitate pe o perioadă îndelungată, menținând eficiența execuțiilor și întârziind apariția oboselii. În handbal, această calitate motrică se manifestă într-o formă specifică, caracterizată prin repetarea acțiunilor de mare intensitate (sprinturi, sărituri, dueluri, aruncări și schimbări de direcție), separate de intervale scurte de recuperare activă.

Spre deosebire de disciplinele de anduranță, unde predomină efortul continuu, handbalul solicită o combinație între rezistența aerobă, necesară recuperării între acțiuni, și rezistența anaerobă, indispensabilă pentru menținerea intensității în fazele decisive ale jocului.

Pregătirea rezistenței trebuie proiectată astfel încât să reproducă structura temporală și energetică a meciului, folosind exerciții integrate cu mingea și situații tactice (Michalsik et al., 2015).

9.4.2. Bazele fiziologice ale rezistenței

Performanța în probele de rezistență este influențată de:

- capacitatea sistemului cardiovascular de a transporta oxigenul;
- eficiența sistemului respirator;
- densitatea capilară musculară;
- activitatea enzimelor implicate în metabolismul energetic;
- capacitatea de tamponare a acidității musculare;
- refacerea rezervelor de fosfocreatină între acțiunile repetate.

În handbal sunt implicate toate cele trei sisteme energetice:

1. **Sistemul fosfagen (ATP-PCr)** – furnizează energie pentru acțiunile explozive de 2–8 secunde (sprint, săritură, aruncare).
2. **Sistemul glicolitic anaerob** – intervine în secvențele intense cu durată de 10–60 secunde (faze prelungite de atac sau apărare).
3. **Sistemul aerob** – facilitează recuperarea dintre acțiunile de mare intensitate și contribuie la menținerea capacității de efort pe întreaga durată a meciului.

9.4.3. Formele de rezistență în handbal

Rezistența generală

Constituie baza funcțională a pregătirii și este dezvoltată în special în perioada pregătitoare. Ea susține adaptarea la volume mai mari de antrenament și favorizează recuperarea.

Rezistența specifică

Reprezintă capacitatea de a menține eficiența tehnico-tactică în condițiile solicitărilor caracteristice jocului. Aceasta este prioritară în perioada competițională.

Rezistența la sprinturi repetate

Este capacitatea de a executa succesiv sprinturi de intensitate ridicată cu diminuări minime ale performanței. În handbal, această componentă are o importanță deosebită în contraatac și în tranzițiile rapide.

Rezistența de forță

Permite repetarea acțiunilor musculare intense (blocaje, contacte, sărituri, aruncări) pe parcursul întregului meci.

9.4.4. Principiile antrenamentului rezistenței

Pregătirea rezistenței trebuie să respecte:

- principiul specificității;
- principiul progresivității;
- individualizarea încărcării;
- alternanța efort–recuperare;
- monitorizarea răspunsului fiziologic;
- integrarea cu pregătirea tehnico-tactică.

Este recomandată utilizarea frecventă a exercițiilor cu minge și a jocurilor reduse, deoarece acestea reproduc mai fidel cerințele competiționale.

9.4.5. Metode de dezvoltare a rezistenței

Metoda continuă

Se utilizează în special în perioada pregătitoare și urmărește dezvoltarea capacității aerobe.

Exemple:

- alergare continuă 20–40 minute;
- alergare variată (fartlek);
- ciclism sau înot ca mijloace complementare.

Metoda intervalelor

Alternanța dintre efort și recuperare permite dezvoltarea simultană a componentelor aerobe și anaerobe.

Exemplu:

- 10 × 200 m alergare;
- intensitate 80–90%;
- pauză 60–90 secunde.

Antrenamentul intermitent

Foarte utilizat în handbal, constă în repetarea unor secvențe scurte de efort intens și recuperare incompletă.

Exemplu:

- 15 secunde efort / 15 secunde pauză;
- 20 secunde efort / 20 secunde pauză.

HIIT (High-Intensity Interval Training)

Metodă eficientă pentru dezvoltarea capacității de efort și a toleranței la intensități ridicate.

Exemplu:

- 6–10 repetări × 1 minut efort la 90–95% din frecvența cardiacă maximă;
- recuperare activă de 1 minut.

9.4.6. Dezvoltarea rezistenței prin joc

Integrarea rezistenței în exerciții specifice crește transferul către competiție.

Exemple:

- jocuri 3 × 3 pe teren redus;
- jocuri 4 × 4 cu schimbarea rapidă a rolurilor;
- atac–apărare în valuri succesive;
- exerciții de contraatac repetat;
- jocuri cu limită de timp și număr redus de pase.

Aceste metode solicită simultan componentele fizice, tehnice și tactice.

9.4.7. Particularități pe posturi

Portar

Accent pe:

- rezistență la eforturi explozive repetate;
- concentrare pe durată lungă;
- refacere rapidă între intervenții.

Extremă

Accent pe:

- rezistența la sprinturi repetate;
- recuperarea rapidă după contraatac.

Inter

Accent pe:

- rezistență anaerobă;
- menținerea puterii aruncărilor;
- efort în contact cu adversarii.

Centru

Accent pe:

- rezistență mixtă;
- capacitate de coordonare și decizie sub oboseală.

Pivot

Accent pe:

- rezistență de forță;
- repetarea duelurilor și a blocajelor;
- stabilitate în contact.

9.4.8. Evaluarea rezistenței

Evaluarea trebuie să combine teste de laborator și teste de teren.

Probe recomandate

- Yo-Yo Intermittent Recovery Test (nivel 1 și 2);
- 30–15 Intermittent Fitness Test;
- testul Cooper (adaptat etapelor de inițiere);
- testul navetă de 20 m;
- monitorizarea frecvenței cardiace în jocurile de pregătire.

Rezultatele trebuie interpretate în raport cu vârsta, sexul și nivelul competițional.

9.4.9. Monitorizarea încărcării

Pentru controlul eficienței antrenamentului se recomandă urmărirea:

- frecvenței cardiace;
- percepției subiective a efortului (RPE);
- timpului petrecut în diferite zone de intensitate;
- distanței parcurse;
- numărului de sprinturi;
- calității execuțiilor tehnice în condiții de oboseală.

Aceste informații permit adaptarea volumului și intensității în funcție de răspunsul fiecărui sportiv.

9.4.10. Exemple de unități de antrenament

Varianta A – Juniori

- Încălzire: 15 minute.
- Jocuri de posesie 4×4 (4×4 minute).
- Circuit tehnico-fizic (6 stații $\times$ 45 secunde).
- Contraatac repetat 3×6 acțiuni.
- Revenire și stretching.

Varianta B – Seniori

- Încălzire specifică: 20 minute.
- HIIT integrat cu mingea (8×1 minut efort / 1 minut recuperare).
- Joc 6×6 cu reguli adaptate (4×6 minute).
- Exerciții de finalizare în condiții de oboseală.
- Refacere activă și evaluare.

Tabelul 9.4. Exemple de metode pentru dezvoltarea rezistenței

Metodă	Obiectiv	Intensitate	Utilizare principală
Continuă	Capacitate aerobă	Moderată	Perioada pregătitoare
Intervale	Rezistență mixtă	Ridicată	Pregătire specifică
Intermitentă	Rezistență specifică	Foarte ridicată	Handbal competițional
HIIT	Capacitate de efort și recuperare	90–95% FCmax	Seniori și juniori mari
Jocuri reduse	Integrare fizică și tactică	Variabilă	Toate categoriile

Recomandări metodice

- Introduceți progresiv metodele de mare intensitate.
- Evitați acumularea excesivă de oboseală înaintea competițiilor.
- Combinați exercițiile de rezistență cu sarcini tehnico-tactice.
- Evaluați periodic răspunsul sportivilor și adaptați încărcarea.
- Includeți strategii de recuperare (hidratare, alimentație, somn și exerciții de revenire) în planificarea săptămânală.

CONCLUZII

Rezistența în handbal trebuie dezvoltată într-o manieră specifică jocului, prin metode care reproduc alternanța dintre eforturile explozive și recuperările scurte. Integrarea antrenamentului fizic cu pregătirea tehnico-tactică, monitorizarea atentă a încărcării și individualizarea programelor contribuie la menținerea performanței pe întreaga durată a meciului și la reducerea riscului de accidentare.

9.5. Dezvoltarea coordonării, agilității și mobilității în handbal

9.5.1. Considerații generale

Coordonarea, agilitatea și mobilitatea constituie componente esențiale ale performanței motrice în handbal. Deși sunt analizate separat din punct de vedere metodic, în activitatea practică ele acționează integrat și condiționează eficiența execuțiilor tehnice și tactice.

În timpul unui meci, jucătorul trebuie să reacționeze rapid la modificările situației de joc, să execute schimbări bruște de direcție, să își mențină echilibrul în contact cu adversarul și să realizeze gesturi tehnice complexe în condiții de viteză și oboseală. Toate aceste cerințe depind de nivelul dezvoltării coordonării neuromusculare, al agilității și al mobilității articulare.

Pregătirea acestor calități trebuie începută încă din etapa inițierii și perfecționată continuu pe parcursul întregii cariere sportive (Acsinte și Eftene, 2000).

9.5.2. Coordonarea motrică

Definiție

Coordonarea reprezintă capacitatea sistemului nervos de a organiza și controla eficient mișcările corpului, asigurând precizia, economia și fluiditatea execuțiilor.

În handbal, coordonarea permite:

- executarea corectă a procedeeelor tehnice;
- sincronizarea mișcărilor cu partenerii;
- adaptarea la opoziția adversarului;
- schimbarea rapidă a acțiunilor motrice;
- menținerea echilibrului în timpul contactului fizic.

Componentele coordonării

Coordonarea cuprinde mai multe forme:

- orientarea spațio-temporală;
- diferențierea kinestezică;
- ritmul mișcării;
- echilibrul static și dinamic;
- reacția motrică;
- capacitatea de combinare a mișcărilor.

Aceste componente trebuie dezvoltate sistematic prin exerciții variate și progresive.

9.5.3. Agilitatea

Definiție

Agilitatea reprezintă capacitatea sportivului de a schimba rapid direcția, viteza sau poziția corpului, păstrând controlul mișcărilor și răspunzând eficient stimulilor din mediul de joc.

În literatura modernă, agilitatea este definită ca o combinație între:

- accelerare;
- decelerare;
- schimbare de direcție;
- echilibru;
- percepție;
- anticipare;
- luarea deciziilor.

Prin urmare, dezvoltarea agilității nu poate fi redusă la simple exerciții cu jaloane, ci trebuie să includă sarcini cognitive și situații de opoziție.

9.5.4. Mobilitatea

Mobilitatea reprezintă capacitatea de a executa mișcări cu amplitudine optimă în articulații, în condiții de control muscular.

În handbal, mobilitatea influențează:

- amplitudinea aruncării;
- eficiența fintelor;
- execuția săriturilor;
- poziția defensivă;
- intervențiile portarului.

O mobilitate insuficientă limitează performanța tehnică și poate crește riscul de accidentări, în special la nivelul umărului, coloanei vertebrale, șoldului și gleznei.

9.5.5. Bazele neurofiziologice

Coordonarea și agilitatea depind de funcționarea eficientă a sistemului nervos central și periferic.

Principalii factori implicați sunt:

- viteza transmiterii impulsurilor nervoase;
- integrarea informațiilor vizuale, vestibulare și proprioceptive;
- controlul postural;
- sincronizarea activității musculare;
- capacitatea de adaptare la stimuli imprevizibili.

De aceea, exercițiile trebuie să stimuleze simultan componentele motrice și cognitive.

9.5.6. Principiile metodice

Dezvoltarea coordonării și agilității trebuie să respecte următoarele principii:

- varietatea exercițiilor;
- progresia dificultății;
- complexitatea crescătoare a sarcinilor;
- execuția în stare de prosepțime;
- integrarea elementelor tehnico-tactice;
- individualizarea în funcție de nivelul sportivilor.

9.5.7. Metode și mijloace de dezvoltare

Exerciții pentru coordonare

- deplasări pe trasee variate;
- exerciții cu scara de coordonare;
- jonglerii cu una sau două mingi;
- pase în deplasare cu schimbarea ritmului;
- exerciții pe suprafețe instabile.

Exerciții pentru agilitate

- schimbări rapide de direcție la semnale vizuale;
- alergări în zig-zag;
- exerciții cu jaloane și obstacole;
- dueluri 1 × 1 pe spațiu redus;
- exerciții reactive cu partener.

Exerciții pentru mobilitate

- mobilizări dinamice ale articulațiilor;
- exerciții de flexibilitate activă;
- stretching dinamic înaintea antrenamentului;
- stretching static și exerciții de respirație după efort;
- exerciții de mobilitate pentru umăr, șold și gleznă.

9.5.8. Particularități pe categorii de vârstă

Copii (7–10 ani)

Accent pe:

- jocuri motrice;
- exerciții de echilibru;
- coordonare generală;
- orientare în spațiu.

Juniori (11–14 ani)

Accent pe:

- coordonare specifică;
- exerciții de agilitate;
- mobilitate activă;
- dezvoltarea controlului corporal.

Juniori mari și seniori

Accent pe:

- agilitate în condiții de opoziție;
- coordonare în regim de viteză;
- mobilitate funcțională;
- integrarea în exerciții tehnico-tactice.

9.5.9. Particularități pe posturi

Portar

Priorități:

- mobilitatea umerilor și șoldurilor;
- echilibru dinamic;
- reacție și coordonare vizual-motrică.

Extremă

Priorități:

- agilitate;
- coordonare în săritură;
- mobilitate a gleznei și șoldului.

Inter

Priorități:

- mobilitate toracică și a umărului;

- schimbări de direcție;
- stabilitate în aterizare.

Centru

Priorități:

- coordonare complexă;
- orientare spațială;
- decizie rapidă.

Pivot

Priorități:

- echilibru;
- stabilitate;
- mobilitate funcțională în contact.

9.5.10. Evaluarea coordonării și agilității

Instrumentele recomandate includ:

- Illinois Agility Test;
- T-Test;
- Hexagon Test;
- Y-Balance Test;
- Star Excursion Balance Test;
- teste de coordonare cu mingea;
- evaluarea mobilității funcționale (FMS – Functional Movement Screen, utilizat ca instrument orientativ în identificarea limitărilor funcționale).

Rezultatele trebuie interpretate împreună cu observațiile din antrenament și competiție.

9.5.11. Exemple de exerciții integrate

Exercițiul 1 – Scara de coordonare cu pasă

Obiectiv:

- coordonare și viteză de execuție.

Organizare:

Sportivul parcurge scara de coordonare și primește o pasă imediat după ieșirea din traseu, executând o pasă rapidă către următorul coechipier.

Exercițiul 2 – Reacție și schimbare de direcție

Obiectiv:

- agilitate și reacție.

Organizare:

La semnalul antrenorului, sportivul schimbă direcția spre conul indicat și finalizează cu aruncare la poartă.

Exercițiul 3 – Duel 1 × 1

Obiectiv:

- agilitate specifică și luarea deciziilor.

Organizare:

Atacantul încearcă depășirea apărătorului într-un spațiu delimitat, utilizând schimbări rapide de direcție și ritm.

9.5.12. Prevenirea accidentărilor

Programele de coordonare și mobilitate contribuie la reducerea accidentărilor prin:

- îmbunătățirea controlului neuromuscular;
- stabilizarea articulațiilor;

- corectarea dezechilibrelor musculare;
- optimizarea tehnicii de aterizare;
- dezvoltarea propriocepției.

Introducerea acestor exerciții în încălzirea zilnică poate reduce incidența traumatismelor la nivelul genunchiului și gleznei.

Tabelul 9.5. Exemple de exerciții pentru coordonare, agilitate și mobilitate

Calitate	Exercițiu	Durată/Repetări	Obiectiv
Coordonare	Scară de coordonare	6–8 repetări	Ritm și control motric
Agilitate	Zig-zag cu jaloane	5–6 repetări	Schimbare de direcție
Agilitate reactivă	Plecarea la semnal vizual	8–10 repetări	Decizie rapidă
Mobilitate	Stretching dinamic al umerului și umărului	8–12 repetări	Amplitudinea mișcării
Echilibru	Stare unipodală cu pasă	30–45 secunde	Stabilitate și propriocepție

Recomandări metodice

- Includeți exerciții de coordonare și mobilitate în fiecare încălzire.
- Dezvoltați agilitatea prin situații cu stimuli imprevizibili și opoziție.
- Evitați exercițiile monotone și variați frecvent sarcinile.
- Monitorizați calitatea execuției, nu doar viteza.
- Adaptați dificultatea la vârsta și nivelul sportivilor.

CONCLUZII

Coordonarea, agilitatea și mobilitatea reprezintă factori determinanți ai performanței în handbal. Dezvoltarea lor sistematică optimizează eficiența tehnico-tactică, îmbunătățește capacitatea de adaptare la situațiile de joc și reduce riscul de accidentare. Integrarea exercițiilor specifice în toate etapele pregătirii contribuie la formarea unui handbalist complet, capabil să răspundă cerințelor jocului modern.

9.6. Pregătirea psihologică în handbal

9.6.1. Conceptul de pregătire psihologică

Pregătirea psihologică reprezintă ansamblul strategiilor, metodelor și intervențiilor prin care sunt dezvoltate și consolidate resursele mentale necesare obținerii performanței sportive. În handbal, aceasta contribuie la optimizarea proceselor cognitive, emoționale și comportamentale implicate în antrenament și competiție (Dragnea, 1996).

Jocul de handbal este caracterizat prin alternanța rapidă a fazelor de atac și apărare, prin numeroase situații imprevizibile și prin necesitatea luării unor decizii într-un timp foarte scurt. În aceste condiții, sportivul trebuie să își mențină atenția, încrederea, autocontrolul și motivația pe întreaga durată a jocului.

Pregătirea psihologică nu trebuie privită ca o activitate izolată, ci ca o componentă permanentă a procesului de antrenament, integrată cu pregătirea fizică, tehnică și tactică.

9.6.2. Obiectivele pregătirii psihologice

Obiectivele principale sunt:

- dezvoltarea motivației pentru performanță;
- consolidarea încrederii în sine;
- controlul anxietății competiționale;
- dezvoltarea atenției și concentrării;
- îmbunătățirea procesului decizional;
- dezvoltarea rezilienței psihologice;
- formarea spiritului de echipă;
- creșterea capacității de adaptare la situațiile de joc.

Aceste obiective trebuie urmărite sistematic și adaptate particularităților fiecărei categorii de vârstă.

9.6.3. Motivația sportivă

Motivația reprezintă factorul care inițiază, direcționează și menține comportamentul orientat spre atingerea obiectivelor.

În handbal pot fi identificate două forme principale:

Motivația intrinsecă

Este determinată de satisfacția practicării sportului. Se manifestă prin:

- plăcerea jocului;
- dorința de autodepășire;
- interes pentru învățare;
- satisfacția progresului.

Motivația extrinsecă

Este susținută de factori externi:

- medalii;
- recompense;

- aprecierea socială;
- selecția în loturi reprezentative.

În activitatea antrenorului trebuie încurajată dezvoltarea motivației intrinseci, deoarece aceasta favorizează implicarea pe termen lung.

9.6.4. Încrederea în sine

Încrederea în sine reprezintă convingerea sportivului că poate realiza cu succes sarcinile specifice jocului.

Nivelul optim al încrederii este influențat de:

- experiențele anterioare;
- nivelul pregătirii;
- feedback-ul antrenorului;
- sprijinul echipei;
- succesul în competiții.

Antrenorul contribuie la dezvoltarea încrederii prin:

- obiective realiste;
- feedback constructiv;
- consolidarea progreselor;
- climat pozitiv de învățare.

9.6.5. Controlul emoțiilor

Competițiile generează emoții intense, precum entuziasmul, teama de eșec sau anxietatea.

Gestionarea eficientă a acestora presupune:

- conștientizarea propriilor reacții;
- reglarea activării psihofiziologice;
- utilizarea strategiilor de coping;
- menținerea atenției asupra sarcinii (Dragnea, 1996).

Tehnici utilizate:

- respirație controlată;
- relaxare musculară progresivă;
- autosugestie pozitivă;
- rutine precompetiționale.

9.6.6. Atenția și concentrarea

Performanța în handbal depinde de capacitatea sportivului de a selecta informațiile relevante și de a menține concentrarea în condiții de presiune, viteză și schimbare permanentă a situației de joc (Memmert și König, 2025).

Se disting:

- atenția selectivă;
- atenția distributivă;
- atenția susținută;
- flexibilitatea atențională.

Metode de dezvoltare:

- exerciții cu stimuli multipli;
- jocuri decizionale;
- antrenamente cu restricții de timp;
- analiză video și feedback.

9.6.7. Luarea deciziilor

Procesul decizional în handbal presupune:

1. perceperea informațiilor;
2. interpretarea situației;
3. alegerea soluției;
4. execuția;
5. evaluarea rezultatului.

Pentru optimizarea deciziei se recomandă:

- jocuri tematice;
- exerciții cu superioritate și inferioritate numerică;
- simularea situațiilor limită;
- analiza secvențelor video.

9.6.8. Comunicarea în echipă

Comunicarea eficientă contribuie la coordonarea acțiunilor colective. Ea poate fi:

- verbală;
- nonverbală;
- tactică (semnale convenționale).

Antrenorul trebuie să dezvolte:

- claritatea mesajelor;
- ascultarea activă;
- feedback-ul reciproc;
- respectul interpersonal.

9.6.9. Leadership-ul în handbal

Liderul echipei are rolul de a:

- mobiliza colectivul;
- menține disciplina;
- facilita comunicarea;
- susține colegii în momente dificile.

Leadership-ul poate fi:

- formal (căpitanul echipei);
- informal (jucători cu influență pozitivă).

Antrenorul trebuie să identifice și să formeze lideri capabili să contribuie la coeziunea grupului.

9.6.10. Coeziunea echipei

Coeziunea reprezintă gradul de unitate și colaborare dintre membrii echipei.

Factorii care o influențează:

- obiective comune;
- încrederea reciprocă;
- comunicarea eficientă;
- roluri clar definite;
- climat motivațional pozitiv.

Activități recomandate:

- exerciții cooperative;
- ședințe de analiză;
- activități extracurriculare;
- stabilirea în comun a obiectivelor.

9.6.11. Tehnici moderne de pregătire mentală

Vizualizarea

Sportivul își imaginează executarea corectă a acțiunilor tehnice și tactice, utilizând cât mai multe detalii senzoriale.

Beneficii:

- creșterea încrederii;
- consolidarea deprinderilor;
- reducerea anxietății.

Stabilirea obiectivelor

Obiectivele trebuie să fie:

- specifice;
- măsurabile;
- accesibile;
- relevante;
- încadrate în timp.

Dialogul interior

Utilizarea unor mesaje pozitive și orientate spre sarcină ajută la menținerea concentrării și la reglarea emoțiilor.

Mindfulness aplicat sportului

Exercițiile de mindfulness urmăresc dezvoltarea atenției asupra momentului prezent, reducerea ruminării și îmbunătățirea autoreglării emoționale. În handbal, acestea pot fi integrate în perioadele de recuperare sau în rutina precompetițională (Platonov, 2013).

9.6.12. Rolul antrenorului

Antrenorul este principalul facilitator al dezvoltării psihologice a sportivilor.

Responsabilitățile sale includ:

- crearea unui climat de încredere;
- comunicarea eficientă;
- oferirea unui feedback echilibrat;
- sprijinirea dezvoltării autonomiei;
- identificarea timpurie a dificultăților emoționale;
- colaborarea, atunci când este necesar, cu psihologul sportiv.

9.6.13. Particularități psihologice pe categorii de vârstă

Copii

Accent pe:

- dezvoltarea încrederii;
- joc și explorare;
- motivație intrinsecă;
- învățare prin succes.

Juniori

Accent pe:

- gestionarea emoțiilor;
- responsabilitate;
- cooperare;
- autonomie.

Seniori

Accent pe:

- autoreglare;
- reziliență;
- leadership;
- performanță sub presiune.

9.6.14. Evaluarea pregătirii psihologice

Evaluarea poate include:

- observația sistematică;
- interviuri individuale;
- chestionare validate psihometric;
- analiza comportamentului competițional;
- autoevaluarea sportivului.

Rezultatele trebuie utilizate pentru adaptarea intervențiilor psihologice și nu pentru etichetarea sportivilor.

Tabelul 9.6. Relația dintre obiectivele psihologice și metodele de intervenție

Obiectiv	Metodă recomandată	Frecvență
Creșterea încrederii	Feedback pozitiv și obiective progresive	Permanent
Controlul anxietății	Respirație și relaxare	Înainte de competiții
Îmbunătățirea concentrării	Exerciții atenționale și rutine	2–3 ori/săptămână
Dezvoltarea coeziunii	Jocuri cooperative și discuții de echipă	Săptămânal
Optimizarea deciziilor	Jocuri tematice și analiză video	Permanent

STUDIU DE CAZ

O echipă de handbal feminin de nivel universitar a introdus un program de pregătire mentală pe durata unui sezon competițional, incluzând stabilirea obiectivelor, exerciții de vizualizare și rutine de respirație înainte de meciurile. La finalul sezonului, sportivii au raportat o reducere a anxietății competiționale și o creștere a încrederii în propriile capacități. Analiza statistică a evidențiat o diminuare a erorilor neforțate în finalurile echilibrate ale meciurilor și o îmbunătățire a eficienței aruncărilor de la 7 metri.

CONCLUZII

Pregătirea psihologică reprezintă o componentă indispensabilă a antrenamentului modern în handbal. Dezvoltarea motivației, a încrederii în sine, a capacității de concentrare și a controlului emoțional contribuie la optimizarea performanței individuale și colective. Integrarea sistematică a tehnicilor de pregătire mentală în procesul de antrenament permite sportivilor să gestioneze mai eficient solicitările competiționale și să își valorifice potențialul în condiții de presiune (Dragnea, 1996).

Capitolul X

EVALUAREA ȘI CONTROLUL ÎN HANDBAL

10.1. Fundamentele teoretice ale evaluării în handbal

10.1.1. Conceptul de evaluare

Evaluarea reprezintă procesul sistematic de colectare, analiză și interpretare a informațiilor referitoare la nivelul de pregătire al sportivilor, în scopul optimizării procesului de antrenament și al creșterii performanței sportive. În handbal, evaluarea are un caracter continuu și integrativ, vizând toate componentele pregătirii: fizică, tehnică, tactică, psihologică, funcțională și medico-biologică (Platonov, 2013).

În contextul handbalului modern, evaluarea nu mai este limitată la verificări periodice, ci reprezintă un proces permanent de monitorizare, care permite adaptarea în timp real a conținutului antrenamentului. Prin utilizarea unor instrumente obiective și standardizate, antrenorul poate identifica nivelul de dezvoltare al fiecărui sportiv, poate detecta punctele forte și limitele acestuia și poate fundamenta deciziile privind individualizarea pregătirii. Evaluarea trebuie să fie validă, fidelă, obiectivă și aplicabilă. Testele utilizate trebuie să măsoare cu precizie caracteristica urmărită, să ofere rezultate reproductibile și să fie adecvate categoriei de vârstă și nivelului competițional (Cardinale et al., 2015).

10.1.2. Obiectivele evaluării

Evaluarea în handbal urmărește:

- determinarea nivelului inițial de pregătire;

- monitorizarea progresului individual și colectiv;
- aprecierea eficienței programelor de antrenament;
- identificarea deficiențelor tehnice și tactice;
- individualizarea încărcărilor;
- prevenirea suprasolicitării și a accidentărilor;
- selecția sportivilor pentru diferite niveluri competiționale;
- fundamentarea deciziilor metodice.

Aceste obiective trebuie raportate permanent la cerințele jocului și la obiectivele ciclului de pregătire.

10.1.3. Principiile evaluării

Procesul de evaluare trebuie să respecte următoarele principii:

Obiectivitatea

Rezultatele trebuie să fie independente de aprecierea subiectivă a evaluatorului și să se bazeze pe criterii clare.

Standardizarea

Testele trebuie administrate în condiții identice privind:

- spațiul de desfășurare;
- materialele utilizate;
- instrucțiunile oferite;
- ordinea probelor;
- timpul de recuperare.

Continuitatea

Evaluarea trebuie realizată pe tot parcursul sezonului, nu doar la începutul și sfârșitul acestuia.

Individualizarea

Interpretarea rezultatelor trebuie să țină seama de:

- vârstă;
- sex;
- postul ocupat;
- nivelul de pregătire;
- istoricul medical.

Utilitatea

Rezultatele evaluării trebuie să conducă la măsuri concrete privind planificarea și conducerea antrenamentului.

10.1.4. Funcțiile evaluării

Evaluarea îndeplinește mai multe funcții:

Funcția diagnostică

Identifică nivelul actual al pregătirii și evidențiază punctele forte și aspectele ce necesită îmbunătățire.

Funcția prognostică

Permite estimarea potențialului de dezvoltare și a perspectivelor de performanță.

Funcția formativă

Oferă informații utile pentru adaptarea procesului de instruire și pentru stimularea progresului (Dragnea, 1996).

Funcția motivațională

Feedback-ul bazat pe evaluări obiective contribuie la creșterea implicării și responsabilității sportivilor.

Funcția de control

Permite verificarea eficienței metodelor și mijloacelor utilizate în antrenament (Platonov, 2013).

10.1.5. Tipurile evaluării

Evaluarea inițială

Se realizează înaintea începerii unui ciclu de pregătire și stabilește nivelul de bază al sportivilor.

Evaluarea curentă

Este efectuată periodic și urmărește evoluția pregătirii (Dragnea, 1996).

Evaluarea intermediară

Are rolul de a verifica atingerea obiectivelor unui mezociclu sau macrociclu.

Evaluarea finală

Se efectuează la sfârșitul sezonului sau al ciclului de pregătire și oferă o imagine de ansamblu asupra progresului realizat (Platonov, 2013).

10.1.6. Domeniile evaluării

Evaluarea în handbal trebuie să cuprindă următoarele domenii:

Evaluarea antropometrică

- talie;
- masă corporală;
- indice de masă corporală;
- anvergura brațelor;
- compoziția corporală;
- pliuri cutanate (acolo unde este posibil și justificat).

Evaluarea funcțională

- frecvența cardiacă;
- tensiunea arterială;
- consumul maxim de oxigen (VO_{2max} , estimat sau măsurat);
- recuperarea post-efort.

Evaluarea motrică

- forță;
- viteză;
- rezistență;
- agilitate;
- coordonare;
- mobilitate.

Evaluarea tehnică

- pase;
- prinderea mingii;
- dribling;
- aruncări;
- procedee defensive;
- tehnica portarului.

Evaluarea tactică

- luarea deciziilor;
- colaborarea;
- respectarea principiilor tactice;
- eficiența în atac și apărare.

Evaluarea psihologică

- motivație;
- concentrare;
- control emoțional;
- coeziune;
- încredere în sine.

10.1.7. Criterii de calitate ale testelor

Pentru a fi utilizat în practică, un test trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- **validitate** – măsoară ceea ce își propune să măsoare;
- **fidelitate** – produce rezultate stabile la repetare;
- **sensibilitate** – detectează modificările de performanță;
- **obiectivitate** – minimizează influența evaluatorului;
- **fezabilitate** – poate fi aplicat cu resursele disponibile.

10.1.8. Organizarea evaluării

Pentru desfășurarea eficientă a unei sesiuni de testare se recomandă:

1. Stabilirea obiectivelor.
2. Alegerea bateriei de teste.
3. Informarea sportivilor asupra procedurilor.
4. Verificarea materialelor și echipamentelor.
5. Efectuarea unei încălziri standardizate.
6. Aplicarea testelor în aceeași ordine.
7. Înregistrarea și validarea rezultatelor.
8. Analiza statistică și interpretarea datelor.
9. Elaborarea recomandărilor pentru etapa următoare de pregătire.

Tabelul 10.1. Domeniile evaluării și exemple de indicatori

Domeniu	Indicatori principali	Frecvență recomandată
Antropometric	Talie, masă corporală, anvergură	De 2–3 ori/an
Funcțional	FC de repaus, recuperare, VO ₂ max estimat	Lunar sau la începutul fiecărui mezciclu
Motric	Sprint, săritură, agilitate, rezistență	La 6–8 săptămâni
Tehnic	Precizia paselor și aruncărilor	Lunar
Tactic	Analiza jocului și a deciziilor	După fiecare competiție importantă
Psihologic	Chestionare și observație sistematică	Trimestrial sau la nevoie

STUDIUL DE CAZ

O echipă de juniori I a fost evaluată la începutul și la sfârșitul perioadei pregătitoare utilizând o baterie standardizată de teste antropometrice, motrice și tehnico-tactice. Compararea rezultatelor a evidențiat o creștere a înălțimii săriturii verticale, o reducere a timpilor pe sprintul de 20 m și o îmbunătățire a eficienței paselor în regim de viteză. Analiza a permis ajustarea individuală a programelor de pregătire, cu accent pe dezvoltarea rezistenței specifice la sportivii care au înregistrat cele mai mici progrese.

CONCLUZII

Evaluarea și controlul constituie elemente fundamentale ale managementului procesului de antrenament în handbal. Utilizarea unor

instrumente valide și standardizate permite monitorizarea obiectivă a progresului, individualizarea pregătirii și optimizarea performanței sportive. Integrarea evaluărilor periodice în toate etapele planificării reprezintă o condiție esențială pentru dezvoltarea sportivilor și pentru obținerea performanțelor la nivel înalt.

10.2. Bateria completă de teste pentru evaluarea handbaliștilor

10.2.1. Considerații generale

Evaluarea obiectivă a handbaliștilor presupune utilizarea unei baterii de teste standardizate, capabile să ofere informații relevante privind nivelul dezvoltării fizice, funcționale, tehnice și tactice. Alegerea probelor trebuie să respecte principiile validității, fidelității și specificității, iar aplicarea lor să se realizeze în condiții identice pentru toate persoanele evaluate (Cardinale et al., 2015).

O baterie completă de teste permite:

- stabilirea nivelului inițial de pregătire;
- monitorizarea progresului individual;
- compararea rezultatelor între sportivi și între diferite etape de pregătire;
- fundamentarea planificării antrenamentului;
- identificarea talentelor sportive.

Se recomandă ca evaluările să fie efectuate de personal instruit și să fie însoțite de o încălzire standardizată și de respectarea normelor de siguranță (Platonov, 2013).

10.2.2. Evaluarea antropometrică

Obiective

- determinarea dezvoltării somatice;
- monitorizarea creșterii și maturizării;
- aprecierea compoziției corporale.

Indicatori măsurați

- talia (cm);
- masa corporală (kg);
- indicele de masă corporală (IMC);
- anvergura brațelor (cm);
- lungimea palmei;
- lungimea membrelor inferioare;
- procentul estimativ de țesut adipos (prin metode validate și adecvate contextului de evaluare).

Materiale necesare

- stadiometru;
- cântar electronic calibrat;
- antropometru;
- ruletă antropometrică;
- adipometru (opțional, utilizat de personal instruit).

10.2.3. Evaluarea forței

TESTUL 1 – Săritura verticală (Countermovement Jump)

Scop

Evaluarea forței explozive a membrelor inferioare.

Materiale

- platformă de săritură sau sistem optic/electronic;
- alternativ, dispozitive validate pentru măsurarea înălțimii săriturii.

Procedură

Sportivul execută o săritură verticală cu balansul brațelor. Se efectuează trei încercări, iar rezultatul final este cea mai bună performanță.

Indicator

- înălțimea săriturii (cm).

TESTUL 2 – Aruncarea mingii medicinale

Scop

Evaluarea forței explozive a membrelor superioare și a trunchiului.

Materiale

- minge medicinală de 2–3 kg (adaptată vârstei și nivelului);
- ruletă.

Procedură

Sportivul aruncă mingea din poziție șezând sau în picioare, conform protocolului ales. Se înregistrează cea mai mare distanță din trei încercări.

TESTUL 3 – Forța de prindere

Material

- dinamometru manual.

Indicator

- forța maximă de prindere (kgf sau N, în funcție de aparat).

10.2.4. Evaluarea vitezei

TESTUL 4 – Sprint 5 metri

Obiectiv

Evaluarea accelerației inițiale.

Procedură

Sportivul pornește din poziție înaltă la semnal și parcurge distanța în regim maximal.

Rezultat

Timpul este măsurat cu fotocelule sau cronometru electronic.

TESTUL 5 – Sprint 10 metri

Evaluarea accelerației specifice jocului.

TESTUL 6 – Sprint 20 metri

Evaluarea vitezei maxime pe distanță scurtă.

Recomandări metodice

- două sau trei încercări;
- recuperare completă între repetări;
- aceeași suprafață de joc;
- aceleași condiții de încălțăminte și temperatură.

10.2.5. Evaluarea agilității

„ILLINOIS AGILITY TEST”

Obiectiv

Evaluarea schimbărilor rapide de direcție.

Materiale

- opt jaloane;
- cronometru electronic.

Indicator

- timpul total de parcurgere.

TESTUL „T”

Evaluează:

- deplasarea laterală;
- schimbarea direcției;
- controlul corporal.

TESTUL 505

Evaluarea capacității de frânare și reaccelerare.

10.2.6. Evaluarea rezistenței**„YO-YO” INTERMITTENT RECOVERY TEST – NIVEL 1****Obiectiv**

Evaluarea capacității de a susține eforturi intermitente.

Materiale

- teren marcat;
- semnale audio standardizate.

Indicator

- distanța totală parcursă (m).

TESTUL NAVETĂ DE 20 METRI

Utilizat în special pentru copii și juniori.

TESTUL 30–15 INTERMITTENT FITNESS TEST

Recomandat sportivilor de performanță pentru estimarea vitezei aerobice maxime și individualizarea intensității antrenamentului.

10.2.7. Evaluarea mobilității

„SIT AND REACH”

Obiectiv

Evaluarea flexibilității lanțului muscular posterior.

Mobilitatea umărului

Evaluarea amplitudinii mișcărilor specifice aruncării.

Mobilitatea gleznei

Test de dorsiflexie în sprijin, util pentru aprecierea mobilității funcționale și pentru prevenirea accidentărilor.

10.2.8. Evaluarea coordonării

Probe recomandate:

- deplasare pe scara de coordonare;
- jonglerii cu mingea;
- pase succesive în deplasare;
- trasee aplicative cu schimbări de ritm și direcție.

Indicatorii urmăriți sunt:

- precizia;
- timpul de execuție;
- numărul de erori;
- controlul corporal.

10.2.9. Evaluarea tehnicii

TESTUL paselor

Indicatori:

- precizie;
- viteză de execuție;
- numărul de pase reușite într-un interval de timp.

TESTUL aruncării la poartă

Se evaluează:

- precizia;
- viteza de execuție;
- eficiența în diferite poziții de aruncare.

TESTUL driblingului

Sportivul parcurge un traseu cu jaloane, fiind evaluate timpul și controlul mingii.

10.2.10. Evaluarea tactică

Evaluarea tactică se bazează pe observația sistematică și pe analiza video a comportamentului individual și colectiv al jucătorilor în situații de joc și competiție (Prieto și Gómez, 2015).

Indicatori utilizați:

- decizii corecte în atac;
- ocuparea spațiilor;
- colaborarea în apărare;
- eficiența tranziției;
- respectarea principiilor tactice.

Se recomandă utilizarea unor grile de observație și a unor indicatori cuantificabili (de exemplu, procentul de acțiuni reușite sau numărul de decizii eficiente raportat la totalul situațiilor analizate).

10.2.11. Evaluarea psihologică

Instrumente recomandate:

- chestionare validate privind motivația și anxietatea competițională;
- scale de evaluare a coeziunii echipei;
- interviuri individuale;
- observația sistematică.

Evaluarea psihologică trebuie realizată cu respectarea principiilor etice, a confidențialității și a particularităților individuale ale sportivilor, iar atunci când este posibil, în colaborare cu un psiholog specializat în domeniul sportului (Dragnea, 1996).

10.2.12. Ordinea recomandată a testelor

Pentru evitarea influenței oboselii, se recomandă următoarea succesiune:

1. Evaluarea antropometrică.
2. Mobilitate.
3. Sărituri.
4. Sprinturi.
5. Agilitate.
6. Forță.
7. Teste tehnice.
8. Rezistență.
9. Evaluarea psihologică (în sesiune separată sau înaintea efortului fizic, în funcție de instrumentele utilizate).

Tabelul 10.2. Bateria recomandată de teste

Domeniu	Test	Indicator principal
Antropometrie	Talie și masă corporală	cm / kg
Forță	Countermovement Jump	cm
Forță membre superioare	Aruncarea mingii medicinale	m
Viteză	Sprint 5 m	sec
Viteză	Sprint 20 m	sec
Agilitate	Illinois Agility Test	sec
Rezistență	Yo-Yo IR1	m
Mobilitate	Sit and Reach	cm
Tehnică	Aruncare la poartă	% reușite
Tactică	Analiza jocului	Scor pe grilă

Fișă-model de evaluare

Nume sportiv	Data	Categoria	Post
Test	Rezultat	Observații	
Talie			
Masă corporală			
CMJ			
Sprint 5 m			
Sprint 20 m			
Illinois			
Yo-Yo IR1			
Aruncare medicinală			
Sit and Reach			
Test tehnic			

Concluzii ale evaluatorului:

.....

Recomandări pentru ciclul următor de pregătire:

.....

Recomandări metodice

- Utilizați întotdeauna aceleași protocoale și condiții de testare.
- Programați evaluările în perioade comparabile ale ciclului de antrenament.
- Analizați evoluția în raport cu rezultatele anterioare, nu doar cu valorile absolute.
- Combinați datele cantitative cu observațiile tehnico-tactice și comportamentale.
- Comunicați rezultatele într-o manieră constructivă și orientată spre dezvoltare.

CONCLUZII

O baterie standardizată de teste reprezintă un instrument indispensabil pentru evaluarea obiectivă a handbaliștilor. Monitorizarea periodică a indicatorilor antropometrici, funcționali, motrici, tehnici, tactici și psihologici permite individualizarea pregătirii, optimizarea performanței și reducerea riscului de accidentare. Integrarea acestor evaluări în planificarea anuală contribuie la creșterea eficienței procesului de antrenament și la fundamentarea deciziilor metodice.

10.3. Analiza statistică a jocului de handbal

10.3.1. Rolul analizei statistice în handbalul modern

Evoluția handbalului de performanță a fost însoțită de dezvoltarea metodelor de analiză obiectivă a jocului. Dacă în trecut aprecierea performanței se baza în principal pe observația directă a antrenorului, în prezent deciziile sunt susținute de indicatori statistici și de analiza video, care oferă informații precise privind eficiența individuală și colectivă (Bilge, 2012). Analiza statistică permite:

- evaluarea obiectivă a performanței;
- identificarea punctelor forte și a vulnerabilităților;
- compararea rezultatelor între sportivi și echipe;
- fundamentarea strategiilor tactice;
- monitorizarea progresului pe parcursul sezonului;
- optimizarea procesului de antrenament.

Datele statistice trebuie interpretate în contextul tactic al jocului, deoarece aceeași valoare numerică poate avea semnificații diferite în funcție de adversar, stilul de joc sau momentul competiției (Taborsky, 2007).

10.3.2. Principiile analizei statistice

Pentru ca analiza să fie utilă, aceasta trebuie să respecte următoarele principii:

- obiectivitate;
- acuratețea colectării datelor;
- standardizarea indicatorilor;
- continuitatea monitorizării;
- interpretarea contextuală;
- confidențialitatea informațiilor.

Statisticile trebuie corelate permanent cu observațiile tehnice și tactice formulate de colectivul tehnic.

10.3.3. Indicatorii de performanță (Key Performance Indicators – KPI)

Indicatorii de performanță reprezintă variabile cuantificabile care descriu eficiența acțiunilor de joc.

Indicatori ofensivi

- goluri marcate;
- eficiența aruncărilor (%);
- numărul total al aruncărilor;
- pase decisive;
- asisturi;
- acțiuni de unu la unu câștigate;
- greșeli tehnice;
- mingi pierdute;
- eficiența contraatacului;
- eficiența jocului în superioritate numerică.

Indicatori defensivi

- mingi recuperate;
- interceptii;
- blocaje;
- faulturi comise;
- eliminări temporare;
- eficiența sistemului defensiv;
- dueluri defensive câștigate.

Indicatorii portarului

- procentajul intervențiilor reușite;
- parade la aruncările de la 6 m;
- parade la aruncările de la 9 m;
- apărarea aruncărilor de la 7 m;
- pase de contraatac inițiate;
- erori tehnice.

10.3.4. Indicatori colectivi

Evaluarea echipei include:

- posesia mingii;
- numărul atacurilor;
- durata medie a atacului;
- eficiența atacului pozițional;
- eficiența contraatacului;
- eficiența superiorității numerice;
- eficiența inferiorității numerice;
- raportul goluri primite/goluri marcate;
- eficiența sistemelor defensive.

Analiza acestor indicatori permite aprecierea stilului de joc și a eficienței strategiei tactice.

10.3.5. Analiza pe posturi

Portar

Indicatori specifici:

- procentaj total al intervențiilor;
- intervenții decisive;

- eficiența în ultimele 10 minute;
- pase de contraatac.

Extremă

- eficiența finalizărilor;
- numărul contraatacurilor;
- procentajul aruncărilor din unghi;
- recuperarea defensivă.

Inter

- goluri;
- eficiența aruncărilor de la distanță;
- asisturi;
- dueluri câștigate;
- greșeli tehnice.

Centru

- pase decisive;
- organizarea atacului;
- raport pase corecte/pase greșite;
- eficiența deciziilor tactice.

Pivot

- eficiența finalizărilor de la 6 m;
- obținerea eliminărilor adversarului;
- blocaje;
- colaborarea cu centrul și interii.

10.3.6. Analiza fazelor de joc

Atacul pozițional

Se analizează:

- durata atacului;
- numărul paselor;
- sistemul ofensiv utilizat;
- eficiența finalizării.

Contraatacul

Indicatori:

- timpul de desfășurare;
- numărul participanților;
- procentajul finalizărilor.

Tranziția defensivă

Se urmăresc:

- timpul de retragere;
- organizarea apărării;
- golurile primite în faza de tranziție.

Apărarea organizată

Se analizează:

- sistemul defensiv;
- colaborarea între apărători;
- eficiența blocajelor;
- recuperările.

10.3.7. Analiza temporală

Pentru fiecare meci se recomandă analiza performanței pe intervale:

- minutele 1–15;
- minutele 16–30;
- minutele 31–45;
- minutele 46–60.

Această împărțire permite identificarea perioadelor de eficiență maximă și a momentelor în care apar scăderi de randament, utile pentru ajustarea pregătirii fizice și tactice.

10.3.8. Analiza video

Analiza video completează informațiile statistice prin observarea detaliată a comportamentului individual și colectiv.

Avantaje:

- revizuirea obiectivă a fazelor de joc;
- identificarea erorilor tehnice;
- analiza deciziilor tactice;
- pregătirea strategiilor pentru adversari;
- feedback vizual pentru sportivi.

Se recomandă utilizarea unor secvențe scurte și bine selectate în ședințele de analiză, pentru a facilita înțelegerea și aplicarea concluziilor.

10.3.9. Tehnologii utilizate

În handbalul modern sunt utilizate:

- software pentru analiza video;
- platforme de management al datelor sportive;
- sisteme de cronometrare electronică;
- monitoare ale frecvenței cardiace;
- senzori inerțiali și accelerometre;
- sisteme locale de poziționare (LPS) pentru monitorizarea deplasărilor în spații indoor.

Implementarea acestor tehnologii trebuie realizată în funcție de resursele disponibile și de obiectivele echipei.

10.3.10. Raportul statistic după meci

Un raport complet poate include:

Date generale

- competiția;
- adversarul;
- data;
- scorul;
- sistemele utilizate.

Indicatori ofensivi

- goluri;
- eficiența aruncărilor;
- asisturi;
- mingi pierdute.

Indicatori defensivi

- interceptii;
- blocaje;
- recuperări;
- eliminări.

Analiza portarilor

- parade;
- procentaj;
- intervenții decisive.

Concluzii

- aspecte pozitive;
- aspecte de îmbunătățit;
- recomandări pentru microciclul următor.

10.3.11. Model de fișă statistică individuală

Indicator	Valoare
Minute jucate	
Goluri marcate	
Aruncări	
Eficiență (%)	
Pase decisive	
Mingi pierdute	
Intercepții	
Faulturi	
Eliminări	
Evaluarea antrenorului	

10.3.12. Model de fișă statistică a echipei

Indicator	Echipa proprie	Adversar
Goluri		
Aruncări		
Eficiență (%)		
Contraatacuri		
Mingi pierdute		
Recuperări		
Parade portar (%)		
Eliminări		
Faulturi		

10.3.13. Interpretarea datelor

Datele statistice trebuie analizate împreună cu contextul tactic și competițional. O eficiență ridicată a aruncărilor, de exemplu, poate fi influențată de calitatea adversarului, de tipul sistemului defensiv întâlnit sau de numărul redus de încercări. În mod similar, un număr mare de mingi recuperate poate reflecta atât o apărare eficientă, cât și un stil de joc cu grad ridicat de risc.

Interpretarea trebuie să urmărească tendințele pe termen mediu și lung, evitând concluziile bazate pe un singur meci (González et al., 2013).

STUDIU DE CAZ

Analiza statistică a unei echipe de seniori pe parcursul unui tur competițional a evidențiat că eficiența atacului pozițional scădea semnificativ în ultimele 10 minute ale jocurilor echilibrate. Corelarea acestor date cu monitorizarea încărcării fizice și cu analiza video a arătat o reducere a vitezei de circulație a mingii și o creștere a numărului de decizii întârziate. În consecință, programul de pregătire a fost modificat prin introducerea unor exerciții de luare a deciziilor în condiții de oboseală și a jocurilor reduse cu limită de timp, ceea ce a contribuit la îmbunătățirea eficienței ofensive în finalurile de meci.

RECOMANDĂRI METODICE

- Definiți un set limitat de KPI relevanți pentru obiectivele echipei.
- Utilizați aceleași criterii de codificare pe întreg parcursul sezonului.
- Integrați analiza statistică cu analiza video și observația directă.
- Prezentați sportivilor concluziile într-o formă clară și orientată spre soluții.

- Evaluați tendințele pe termen lung și evitați interpretarea exclusivă a rezultatelor unui singur joc.

CONCLUZII

Analiza statistică reprezintă un instrument indispensabil în managementul performanței sportive. Prin utilizarea unor indicatori relevanți și prin integrarea acestora cu analiza tehnico-tactică și cu monitorizarea încărcării, antrenorul poate fundamenta decizii obiective privind planificarea antrenamentului, selecția și strategia competițională. În handbalul contemporan, competența de a interpreta și valorifica datele statistice constituie o componentă esențială a activității profesionale (Wagner și Finkenzeller, 2014).

10.4. Monitorizarea încărcării și managementul performanței

10.4.1. Conceptul de monitorizare a încărcării

Monitorizarea încărcării reprezintă procesul sistematic de măsurare, analiză și interpretare a solicitărilor la care este supus sportivul în timpul antrenamentelor și competițiilor. Scopul principal este optimizarea raportului dintre stimulul de antrenament și adaptarea organismului, astfel încât performanța să crească, iar riscul de accidentare sau de suprasolicitare să fie redus.

În handbal, caracterizat prin alternanța eforturilor explozive și a perioadelor de recuperare incompletă, monitorizarea încărcării trebuie să ia în considerare atât componentele fizice, cât și cele tehnice, tactice și psihologice (Cardinale et al., 2015).

10.4.2. Încărcarea externă și încărcarea internă

Încărcarea externă

Încărcarea externă descrie solicitările impuse sportivului și poate fi cuantificată prin indicatori precum:

- durata antrenamentului;
- numărul exercițiilor;
- distanța parcursă;
- numărul sprinturilor;
- numărul accelerărilor și decelerărilor;
- numărul săriturilor;
- volumul aruncărilor;
- numărul contactelor fizice;
- timpul efectiv de joc.

Acești indicatori descriu ceea ce face sportivul.

Încărcarea internă

Încărcarea internă reflectă răspunsul organismului la solicitările externe.

Indicatorii utilizați includ:

- frecvența cardiacă;
- percepția subiectivă a efortului (RPE);
- timpul petrecut în diferite zone de intensitate;
- calitatea somnului;
- nivelul oboselii percepute;
- starea de dispoziție;
- gradul de refacere.

Aceste date arată modul în care sportivul tolerează și procesează efortul.

10.4.3. Principiile monitorizării

Un sistem eficient de monitorizare trebuie să fie:

- individualizat;
- continuu;
- standardizat;
- ușor de aplicat;
- bazat pe indicatori relevanți;
- integrat în planificarea antrenamentului.

Colectarea datelor nu reprezintă un scop în sine; valoarea lor depinde de interpretarea și utilizarea practică în procesul decizional.

10.4.4. Instrumente de monitorizare

Frecvența cardiacă

Monitorizarea frecvenței cardiace oferă informații privind intensitatea efortului și recuperarea post-efort.

Aplicații practice:

- controlul intensității;
- stabilirea zonelor de antrenament;
- evaluarea recuperării.

Scala RPE (Rating of Perceived Exertion)

Sportivul apreciază dificultatea efortului pe o scală standardizată (de exemplu, 0–10 sau 6–20, în funcție de protocolul utilizat).

Avantaje:

- aplicare rapidă;
- cost redus;
- sensibilitate la modificările stării de oboseală.

Chestionare de wellness

Acestea pot include evaluarea:

- calității somnului;
- nivelului de energie;
- durerii musculare;
- stresului;
- motivației.

Administrarea lor periodică permite identificarea timpurie a semnelor de suprasolicitare.

10.4.5. Managementul oboselii

Oboseala este un răspuns fiziologic normal la efort, însă acumularea excesivă poate afecta performanța și crește riscul de accidentare.

Semne frecvente:

- scăderea randamentului;
- recuperare întârziată;
- tulburări ale somnului;
- modificări ale dispoziției;
- dificultăți de concentrare;
- creșterea percepției efortului.

Strategiile de management includ:

- alternarea zilelor cu solicitare ridicată și moderată;
- reducerea încărcării înaintea competițiilor importante;
- planificarea recuperării active;
- monitorizarea răspunsului individual.

10.4.6. Recuperarea sportivului

Recuperarea reprezintă o componentă esențială a adaptării la efort.

Mijloace recomandate:

- revenire activă;
- hidratare adecvată;
- alimentație adaptată efortului;
- somn suficient și de calitate;
- exerciții de mobilitate și stretching;
- masaje și alte proceduri de recuperare atunci când sunt disponibile și indicate.

Planificarea recuperării trebuie să țină seama de calendarul competițional și de încărcarea individuală.

10.4.7. Periodizarea încărcării

Monitorizarea permite ajustarea încărcării în funcție de etapa pregătirii.

Perioada pregătitoare

Caracteristici:

- volum ridicat;
- intensitate progresivă;
- accent pe dezvoltarea calităților motrice.

Perioada competițională

Caracteristici:

- reducerea volumului;
- menținerea intensității;
- accent pe specificitate și recuperare.

Perioada de tranziție

Caracteristici:

- refacere fizică și psihică;
- activități recreative;
- menținerea unui nivel minim de condiție fizică.

10.4.8. Particularități pe categorii de vârstă

Copii

Monitorizarea trebuie să fie simplă și să urmărească:

- participarea;
- starea generală;
- toleranța la efort.

Juniori

Se introduc:

- RPE;
- monitorizarea frecvenței cardiace;
- evaluarea periodică a progresului.

Seniori

Se utilizează sisteme complexe de monitorizare și analiza integrată a datelor fiziologice, tehnice și tactice.

10.4.9. Managementul performanței

Managementul performanței presupune utilizarea informațiilor colectate pentru optimizarea procesului de pregătire.

Etapele principale sunt:

1. colectarea datelor;
2. analiza și interpretarea acestora;

3. identificarea tendințelor;
4. stabilirea obiectivelor;
5. adaptarea programului de antrenament;
6. reevaluarea periodică.

Acest proces trebuie să fie colaborativ, implicând antrenorii, preparatorii fizici, personalul medical și, atunci când este posibil, specialiștii în psihologia sportului.

10.4.10. Indicatori de avertizare

Monitorizarea trebuie să urmărească apariția unor semnale care pot indica suprasolicitarea:

- scăderea performanței fără o cauză evidentă;
- creșterea persistentă a percepției efortului;
- recuperare lentă;
- modificări importante ale dispoziției;
- accidentări recurente;
- absenteism crescut.

Prezența simultană a mai multor indicatori justifică reevaluarea planului de pregătire.

10.4.11. Model de tablou de bord al sportivului

Indicator	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Durata antrenamentului (min)						
RPE						
Frecvența cardiacă medie						
Calitatea somnului (1–5)						
Durere musculară (1–5)						
Nivel de energie (1–5)						
Observații						

Acest tablou poate fi completat zilnic și utilizat în ședințele tehnice pentru ajustarea încărcării.

10.4.12. Studiu de caz

Într-o echipă de seniori, monitorizarea zilnică a percepției efortului și a stării de recuperare a evidențiat o creștere progresivă a oboselii în ultimele două săptămâni ale unui ciclu competițional aglomerat. Stafful tehnic a redus temporar volumul antrenamentelor, a introdus sesiuni suplimentare de recuperare și a ajustat rotația jucătorilor în meciurile următoare. La reevaluare, indicatorii de wellness s-au îmbunătățit, iar echipa și-a menținut nivelul de performanță fără apariția unor accidentări musculare noi.

RECOMANDĂRI METODICE

- Monitorizați un număr restrâns de indicatori relevanți și interpretați-i consecvent.
- Comparați evoluția fiecărui sportiv cu propriile valori anterioare, nu doar cu media echipei.
- Integrați informațiile privind încărcarea fizică, performanța tehnico-tactică și starea psihologică.
- Utilizați datele pentru ajustarea planificării și nu doar pentru raportare.
- Discutați periodic rezultatele cu sportivii pentru a crește implicarea și responsabilitatea acestora.

CONCLUZII

Monitorizarea încărcării și managementul performanței reprezintă componente esențiale ale pregătirii moderne în handbal. Evaluarea sistematică a încărcării externe și interne, asociată cu strategii adecvate de recuperare și cu o planificare flexibilă, permite optimizarea adaptărilor la antrenament și reducerea riscului de suprasolicitare. Implementarea unui sistem coerent de monitorizare contribuie la dezvoltarea sustenabilă a performanței individuale și colective.

Bibliografie

1. Abălașei, B. (2012). *Introducere în antrenamentul jocului de handbal*. Iași: Editura Lumen.
2. Abălașei, B.A., Radu, F.L. (2015). *101 Team Handball: Techniques, Tactics and Drills*. Londra: Bloomsbury Sport.
3. Acsinte, A. Eftene, A. (2000). *Handbal, de la inițiere la marea performanță*. Bacău: Editura Media.
4. Achenbach, L.; Loose, O., Zeman, F., Nerlich, M., Krutsch, W. (2018). *Injuries in Handball: Epidemiology, Prevention and Rehabilitation*. Springer.
5. Alexandru, E. (2009). *Handbalul în învățământul liceal și postliceal*. Bacău: Editura Alma Mater.
6. Antón García, J.L. (1994). *Balonmano: Metodología y alto rendimiento*. Barcelona.
7. Bayer, C. (1988). *Handball: Spielsysteme und Taktik*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
8. Bayer, G. (1988). *Handball: Training, Technik, Taktik*. Limpert Verlag.
9. Balint, E. (2004). *Instruirea în jocul de handbal*. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
10. Baștiurea, E. (1994). *Învățarea și perfecționarea procedeeleor tehnico-tactice specifice jocului de handbal*. Galați.
11. Baștiurea, E., Sârbu, D., Stan, Z. (2001). *Handbal pas cu pas*. Brăila: Editura Evrika.
12. Bilge, M. (2012). *Game Analysis of Olympic. World and European Championships in Men's Handball. Journal of Human Kinetics*. Katowice: Academy of Physical Education in Katowice.
13. Binnenbruck, A., Fasold, F., Hamann, F., Knobloch, I. (2026). *Handball – Das Praxisbuch für Studium, Training und Freizeitsport*. Berlin: Springer Spektrum.

14. Bompă, T. O., Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
15. Bota, I. (1984). *Handbal. Modele de joc și antrenament*. București: Editura Stadion.
16. Bota, I., Bota, M. (1990). *Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului*. București: Editura Sport-Turism.
17. Bota, I., Macovei, B. (1984). *Handbal. Antrenamentul portarului*. București: Editura Stadion.
18. Cardinale, M., Newton, R., Nosaka, K. (2015). *Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications*. Wiley-Blackwell.
19. Cazan, F. (2018). *Metodica predării handbalului în școală*. Craiova: Editura Universitaria.
20. Cercel, P. (1993). *Curs de handbal*. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
21. Cercel, P. (1985). *Calitățile motrice în handbal*. București: Editura Sport-Turism.
22. Chaouachi, A., Brughelli, M., Levin, G. (2009). *Anthropometric, Physiological and Performance Characteristics of Handball Players*. London: Routledge
23. Chelly, M. S., Hermassi, S., Shephard, R. J. (2010). *Relationships Between Power, Strength and Performance in Elite Handball Players*.
24. Chtourou, H. (2016). *Handball Performance and Training Methodology*. Varșovia: Institute of Sport — National Research Institute.
25. Csondor, G. (1986). *Handbal. Instruirea echipelor școlare*. București: Editura Sport-Turism.
26. Czerwinski, J. (1974). *Handball: A Guide to Training and Coaching*. Gdańsk: Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego.

27. Czerwinski, J., Taborsky, F. (1997). *Basic Handball: Methods, Tactics, Techniques*. Viena: European Handball Federation.
28. Debanne, T., Laffaye, G. (2011). *The Development of Expertise in Handball: Technical and Tactical Perspectives*. Londra: Routledge.
29. Dello Iacono, A., Seitz, L.B., Karcher, C. (2018). *Effect of Handball-Specific Training on Physical Performance*. Berlin, Heidelberg: Springer.
30. Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
31. Ehret, A., Späte, D., Schubert, R., Roth, K. (1995). *Handball – Technik, Training, Taktik*. Germania. Münster: Philippka-Sportverlag.
32. Fasold, F., Nicklas, A. (2023). *Handball spielerisch vermitteln*. Springer Spektrum.
33. Filipčić, T., Pori, P. (2004). *Analysis of Technical and Tactical Activities in Handball*.
34. Ghermănescu, I.K. (1963). *Curs de handbal*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
35. Ghermănescu, I. K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. (1983). *Teoria și metodică handbalului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
36. Ghermănescu, I. K., Hnat, M. (2000). *Handbal I*. București: Editura Fundației România de Măine.
37. Gogâltan, V. (1974). *Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*. București: Editura Stadion.
38. Gomboș, L. (2012). *Tehnică și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
39. Gomboș, L., Zamfir, Gh. (2009). *Handbal. Teorie și metodică*. Cluj-Napoca: Universitatea „Babeș-Bolyai”.

40. Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and physiological aspects—A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6), 1708–1719.
41. Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., Griffin, L. (2005). *Teaching and Learning Team Sports and Tactical Decision Making*. Human Kinetics.
42. Hantău, C. (2000). *Handbal*. Buzău: Editura Alpha.
43. Hantău, C. (2004). *Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor*. București. Editura Printech.
44. Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training*. Berlin.
45. Hermassi, S., Gabbett, T. J., Schwesig, R. (2019). *Role of Strength and Power Training in Handball Performance*. San Francisco: Public Library of Science – PLOS.
46. Karcher, C., Buchheit, M. (2014). *On-Court Demands of Elite Handball: Training and Monitoring Perspectives*. Cham: Springer International Publishing Switzerland.
47. Käsler, H. (1982). *Handball: Training und Taktik*. Berlin: Verlag Karl Hofmann.
48. Lidor, R., Ziv, G. (2009). *Physical Attributes, Training and Performance in Team Handball Players*.
49. Macovei, B., Bota, I. (1984). *Handbal. Antrenamentul portarului*. București: Editura Stadion.
50. Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H. (2013). *Handball: Physical Demands, Training and Match Analysis*.
51. Memmert, D., König, S. (2025). *Cognitive Athletic Training in Handball*. Springer Nature.
52. Michalsik, L. B., Aagaard, P., Madsen, K. (2015). *Technical Activity Profile and Physiological Demands in Elite Team Handball*. Viena: European Handball Federation.

53. Mîndrescu, V. (2015). *Handbal – Tehnici de instruire*. Braşov: Editura Lux Libris.
54. Mîndrescu, V. (2020). *Handbal. Jocul, jucătorii, regulament, palmares*. Editura Rizoprint.
55. Naum, H. (1999). *Handbal de la A la Z*. Bucureşti: Editura Sport-Turism.
56. Negulescu, I. (2000). *Handbal – Tehnica jocului*. Bucureşti: Editura ANEFS.
57. Platonov, V. N. (2013). *The Theory and Methodology of Sports Training*. Kiev.
58. Popescu, C. (1971). *Lecţii de handbal*. Bucureşti: Editura Stadion.
59. Póvoas, S.C.A., Castanheira, J., Resende, C. (2012). *Physical and Physiological Demands in Elite Handball. Journal of Strength and Conditioning Research Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*.
60. Prieto, J., Gómez, M.A. (2015). *Performance Indicators in Team Handball: Match Analysis and Tactical Behaviour 2015*.
61. Román, J. D. (1991). *Balonmano: Fundamentos y entrenamiento*. Madrid.
62. Schmidt, R. A., Lee, T.D. (2005). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
63. Sevim, Y. (2012). *Handball: Training, Technik und Taktik*. Ankara: Fil Yayinevi
64. Silva, A.J., González, J.J. (2014). – *Handball Coaching and Performance Science 2014*.
65. Sotiriu, R. (1998). *Handbal. Antrenament, teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Garold.
66. Sotiriu, R. (2000). *Handbal. Iniţiere – performanţă*. Bucureşti: Editura Oglanda Pres.

67. Spieszny, M., Zubik, M. (2018). *Modification of Strength Training in Handball Players*. Katowice: Journal of Human Kinetics
68. Taborsky, F. (2007). *Handball Training and Performance Analysis*. European Handball Federation.
69. Teodorescu, L. (1975). *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*. București: Editura Sport-Turism.
70. Trosse, H. D. (1988). *Handball: Training, Technik, Taktik*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
71. Vick, W., Busch, H., Fischer, G., Kock, R. (1995). *Pregătirea de handbal în sală*. București: CCPS.
72. Wagner, H., Finkenzeller, T. (2014). *Handball Performance: Science and Practice*. Bursa: Journal of Sports Science and Medicine.
73. Wagner, H., Radić, V. (2022). *Handball TAKT: Moderne Methoden für spielnahes Training*. Meyer & Meyer Verlag.
74. Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Spitta Verlag.
75. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). *Handbal. Inițiere-Consolidare*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
76. Ziv, G., Lidor, R. (2009). *Physical Characteristics, Training and Performance of Team Handball Players*. Londra: Taylor & Francis.
77. International Handball Federation (IHF). (2024). *Official Rules of the Game of Handball*.
78. European Handball Federation (EHF). (2024). *Handball Coaching and Education Materials*.