

COORDONATORI:
Conf. Univ. Dr. Ardelean Viorel Petru
Lect. Univ. Dr. Bulzan Claudiu
Lect. Univ. Dr. Redeş Adela
Prof. Stoica Flavius
Prof. Bara Denisa
Prof. Lucian Rodica
Prof. Dincea Manuela



„SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE LA NIVELUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR, GIMNAZIAL ȘI LICEAL”

GHID METODOLOGIC CU PARTICIPARE NAȚIONALĂ

ARAD, NOIEMBRIE 2024



ISBN 978-606-30-5569-0

Editura Sfântul Ierarh Nicolae
2024

COORDONATORI

Conf. Univ. Dr. Ardelean Viorel Petru

Lect. Univ. Dr. Bulzan Claudiu

Lect. Univ. Dr. Redeş Adela

Prof. Stoica Flavius

Prof. Bara Denisa

Prof. Lucian Rodica

Prof. Dincea Manuela

„SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE LA NIVELUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR, GIMNAZIAL ȘI LICEAL”

Echipa de redactare și implementare

Conf. Univ. Dr. Ardelean Viorel Petru

Lect. Univ. Dr. Bulzan Claudiu

Prof. Frățilă Flavia

Prof. Stoica Flavius

Prof. Bara Denisa

Prof. Lucian Rodica

Prof. Dincea Manuela

Prof. Hărduț Corina

Prof. Cîmpian Marcel

Prof. Arsa Emil

Prof. Călin Nicoleta

BASCHEȚUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ÎN LECȚIA DE ACTIVITĂȚI SPORTIVE

Prof: Țucă Mirabela-Cristina

Școala Gimnazială nr. 7 Petroșani, Hunedoara

Introducere

Baschetul, ca disciplină sportivă, este o componentă valoroasă în cadrul educației fizice și activităților sportive datorită complexității sale și beneficiilor pe care le aduce dezvoltării fizice și sociale a elevilor. În lecțiile de educație fizică, baschetul contribuie la formarea abilităților motrice de bază, cum ar fi coordonarea, echilibrul și rezistența, oferind în același timp un mediu dinamic și captivant care stimulează implicarea activă a elevilor.

În activitățile sportive extracurriculare, baschetul oferă oportunitatea de a aprofunda tehnicile de joc și de a dezvolta strategii tactice complexe, promovând colaborarea în echipă și responsabilitatea individuală, încurajând spiritul de competiție într-un cadru organizat, unde elevii își pot dezvolta nu doar abilitățile fizice, ci și valori precum disciplina, fair-play-ul și respectul pentru reguli și adversari.

Conținut

I. Importanța baschetului în educația fizică

Educația fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor. Baschetul este un sport care contribuie semnificativ la dezvoltarea abilităților motrice ale practicanților, datorită gamei variate de mișcări și tehnici pe care le implică. Abilitățile motrice sunt esențiale pentru performanțele fizice și se împart în două categorii: abilități motrice de bază și abilități motrice specifice.

1. Abilități motrice de bază. Acestea sunt fundamentale pentru orice activitate fizică și se dezvoltă în mod natural în timpul practicării baschetului. Printre acestea se numără:

- Coordonarea: Baschetul necesită coordonarea precisă între ochi, mâini și picioare;
- Driblingul și aruncările la coș dezvoltă coordonarea mână-ochi, în timp ce schimbările rapide de direcție și mișcările pe teren îmbunătățesc coordonarea între segmentele corpului;
- Echilibrul: Stabilitatea corpului este esențială în timpul mișcărilor de baschet, fie că este vorba de pivotare, sărituri sau schimbări bruște de direcție. Elevii învață să își mențină echilibrul în situații dinamice, ceea ce contribuie la controlul mai bun al corpului;
- Agilitatea: În baschet, agilitatea este necesară pentru a efectua mișcări rapide și precise, precum schimbările de direcție în apărare sau atac. Prin repetarea acestor mișcări, elevii își îmbunătățesc viteza de reacție și capacitatea de a se mișca eficient.

-Forța: Săriturile pentru recuperarea mingii, aruncările la coș și apărarea adversarilor implică forță musculară. Baschetul dezvoltă atât forța membrelor inferioare (pentru alergare și sărituri) cât și a membrelor superioare (pentru aruncări și pase);

-Viteza: Fiecare jucător de baschet trebuie să fie rapid în deplasare, fie că atacă, fie că se apără. Prin exerciții de viteză și sprinturi în timpul jocului, elevii își dezvoltă capacitatea de a se mișca repede pe teren.

2. Abilități motrice specifice. Pe lângă abilitățile motrice de bază, baschetul dezvoltă și abilități motrice specifice, care sunt esențiale pentru joc. Acestea includ:

-Driblingul: Acest aspect esențial al baschetului ajută la dezvoltarea dexterității și controlului mingii. Practicând driblingul cu ambele mâini și în condiții de viteză, elevii își îmbunătățesc capacitatea de a manipula mingea în mișcare.

-Pasele: Execuția precisă a paselor, fie că sunt chest passes, bounce passes sau overhead passes, necesită o bună coordonare și sincronizare între ochi și mâini, dezvoltând astfel tehnicile de bază ale jocului.

-Aruncările la coș din diverse poziții și unghiuri contribuie la dezvoltarea preciziei și a forței în mâini și brațe. De asemenea, necesită o bună echilibrare și control al corpului.

-Apărarea și mișcările laterale: Pentru a se apăra eficient, un jucător de baschet trebuie să se miște rapid lateral și să fie capabil să anticipeze mișcările adversarului. Acest tip de mișcare ajută la dezvoltarea abilităților motrice rapide și a rezistenței musculare.

-Săriturile: Un aspect important al baschetului este capacitatea de a sări pentru a prinde mingea sau a marca un coș. Practicând săriturile, elevii își dezvoltă forța explozivă și capacitatea de coordonare a picioarelor în aer.

II. Îmbunătățirea condiției fizice în baschet

Baschetul este un sport complex care contribuie la îmbunătățirea condiției fizice prin solicitarea mai multor sisteme și grupe musculare. Practicarea regulată a baschetului aduce numeroase beneficii pentru sănătate, dezvoltând atât capacitățile fizice generale, cât și cele specifice acestui sport.

1. Îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare. Baschetul implică alergări rapide, schimbări de direcție și mișcări constante, toate acestea solicitând intens sistemul cardiovascular. Participarea la antrenamente și meciuri ajută la întărirea inimii și la creșterea capacității pulmonare, ceea ce contribuie la o rezistență mai bună în activitățile de lungă durată.

2. Dezvoltarea forței musculare. Baschetul antrenează întregul corp, de la mușchii picioarelor și ai trunchiului până la cei ai brațelor. Săriturile pentru a recupera mingea, driblingul, aruncările la coș și apărarea adversarilor dezvoltă forța musculară, în special în picioare și brațe.

3. Creșterea vitezei și agilității. Baschetul este un sport rapid care necesită viteză și agilitate atât în atac, cât și în apărare. Antrenamentele pentru viteza de reacție și mișcările rapide laterale

contribuie la îmbunătățirea acestor abilități. Jucătorii sunt nevoiți să reacționeze rapid la mișcările adversarilor și să se deplaseze eficient pe teren, ceea ce ajută la dezvoltarea rapidității și a capacității de schimbare a direcției în mod eficient.

4. Îmbunătățirea flexibilității și mobilității. Mișcările rapide, schimbările bruște de direcție și săriturile din baschet contribuie la flexibilitatea și mobilitatea articulațiilor. Elevii își îmbunătățesc flexibilitatea în timpul exercițiilor de dribling, pase și aruncări, care necesită o gamă largă de mișcări, mai ales la nivelul umerilor, șoldurilor și gleznelor.

5. Dezvoltarea echilibrului și coordonării. Controlul mingii în timpul driblingului, pasele și aruncările la coș necesită o bună coordonare între ochi și mâini. Jucătorii își dezvoltă coordonarea prin tehnici specifice de joc și prin cerința constantă de a menține echilibrul în timp ce execută mișcări complexe. Echilibrul este esențial și în apărare, unde jucătorii trebuie să rămână stabili în timp ce își urmăresc adversarii.

III. Dezvoltarea socială și emoțională în jocul de baschet

Baschetul nu contribuie doar la dezvoltarea fizică, ci joacă un rol esențial și în creșterea socială și emoțională a celor care îl practică, în special a tinerilor. Acest sport oferă un mediu în care elevii pot învăța să interacționeze cu ceilalți, să își gestioneze emoțiile și să își dezvolte abilități esențiale pentru viața socială. Iată câteva dintre principalele moduri în care baschetul contribuie la dezvoltarea socială și emoțională:

1. Spiritul de echipă și colaborarea în baschet, înseamnă că succesul depinde de capacitatea jucătorilor de a colabora eficient, ajutându-i să-și dezvolte abilitățile sociale importante, cum ar fi: cooperarea, empatia și respectul reciproc, învățându-i că succesul echipei este mai important decât realizările individuale și că fiecare membru are un rol valoros în echipă.

2. Gestionarea emoțiilor. Baschetul implică momente de intensitate emoțională, fie că este vorba despre bucuria câștigării unui meci sau frustrarea unei înfrângeri. Prin participarea la competiții, elevii învață să își gestioneze emoțiile, să rămână calmi în situații stresante și să accepte atât succesul, cât și eșecul.

3. Responsabilitatea și disciplina. Pentru a avea succes este nevoie de disciplină și asumarea responsabilităților, atât pe teren, cât și în afara lui. Jucătorii învață să își respecte rolurile în echipă, să se antreneze regulat și să urmeze instrucțiunile antrenorului, în același timp, trebuie să respecte regulile jocului și să accepte deciziile arbitrilor, ceea ce contribuie la formarea unui comportament responsabil și disciplinat.

4. Respectul și fair-play-ul. Baschetul promovează valori esențiale, precum respectul pentru colegi, adversari, antrenori și arbitri. Fair-play-ul îi ajută să înțeleagă importanța unui comportament corect, indiferent de rezultat, și să trateze adversarii cu respect și demnitate.

IV. Structura lecției de educație fizică

Lecția de educație fizică este structurată în mod organizat pentru a maximiza beneficiile fizice și educative ale activităților desfășurate și în general, este împărțită în trei părți principale: partea introductivă-încălzirea, partea principală-activitatea de bază și partea finală-relaxarea și încheierea.

1. Partea introductivă (încălzirea), durează aproximativ 10-15 minute și are rolul de a pregăti organismul pentru efortul fizic ce urmează. În această etapă, accentul se pune pe creșterea temperaturii corpului, pe activarea musculaturii și a sistemului cardiovascular, o încălzire corespunzătoare reduce riscul de accidentări și îmbunătățește performanțele din timpul activității principale.

Elemente cheie ale încălzirii: alergări ușoare sau exerciții de mobilitate pentru a activa mușchii și articulațiile, exerciții dinamice de întindere (stretching activ) pentru a pregăti mușchii și ligamentele și exerciții de coordonare - echilibru pentru a asigura o mobilitate optimă și o tranziție eficientă către partea principală a lecției.

2. Partea principală (activitatea de bază), durează între 25-30 de minute și reprezintă componenta centrală a lecției, în care elevii învață și exersează activitățile sau sporturile specifice. Această etapă se concentrează pe dezvoltarea abilităților fizice, tehnice și tactice, în funcție de obiectivele lecției.

Tipuri de activități din partea principală: exerciții tehnice și tactice specifice sportului practicat (driblingul, pasele sau aruncările în baschet), jocuri aplicative sau competiții în care elevii aplică abilitățile învățate într-un context real de joc și exerciții de rezistență, forță, viteză sau agilitate, în funcție de obiectivele propuse. În această parte, profesorul are un rolul de a monitoriza și ghida elevii, corectându-le tehnica și asigurându-se că toți participă activ și eficient la activități.

3. Partea finală (relaxarea și încheierea) durează aproximativ 5-10 minute și are rolul de a aduce corpul într-o stare de relaxare după efortul fizic intens. Această parte ajută la revenirea organismului la starea normală și previne febra musculară.

Activități din partea finală: exerciții de stretching static, care ajută la întinderea mușchilor și la prevenirea tensiunii musculare, exerciții de respirație și relaxare pentru a stabiliza ritmul cardiac și a liniști sistemul nervos, discuții sau feedback din partea profesorului privind activitatea din timpul lecției, pentru a sublinia progresul și zonele de îmbunătățit.

Concluzii:

Baschetul joacă un rol important atât în cadrul lecțiilor de educație fizică, cât și în activitățile sportive extracurriculare. Acest sport contribuie la dezvoltarea fizică, mentală și socială a elevilor, oferindu-le ocazia de a se exprima în mod competitiv și de a învăța lecții valoroase despre disciplină, colaborare și perseverență. Integrarea sa în activitățile educative și sportive școlare reprezintă un mijloc eficient de formare a unui stil de viață activ și sănătos.

Bibliografie:

1. Bota, A. (2007). Exerciții fizice pentru sănătate. Editura Universitară.
2. Dragnea, A., & Mate-Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST.
3. Niculescu, G. (2003). Baschet: Tehnică și metodică. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Epuran, M. (1990). Psihologia educației fizice și sportului. Editura Sport-Turism.

PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL A ȘCOLII LA NIVEL GIMNAZIAL, ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE

Prof. Stoica Flavius-Bogdan

Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Arad

Introducere

Fotbalul este un spectacol care aduce pe stadion și în fața micilor ecrane milioane de oameni, își extinde rapid aria de existență, atrăgând în jurul său tot mai mulți practicanți atât ca mijloc de loisir cât și ca sport de performanță.

Evoluția jocului datorată în special perfecționării procesului de antrenament, a sistemelor de joc, fac ca spectacolul sportiv cât și actorii care-l produc să atragă în fenomenul fotbalistic mijloace financiare imense, implicând participarea unor științe conexe care devin pe parcurs principalele componente ale motivației de declanșare a potențialului fizico-tehnic și tactic al jucătorilor.

Caracteristica actuală a fotbalului care decurge din creșterea dinamismului general, a volumului de efort, se referă atât la modalitățile de abordare a pregătirii cât și la modelarea acesteia în funcție de cerințele jocului competițional.

Evoluția rapidă a jocului cât și nivelul de exprimare tehnico-tactică în teren al jucătorilor, reprezintă efectul acumulărilor rapide ale științelor generale și speciale (implicate în procesul de pregătire), al spiritului de combativitate și competitivitate al jucătorilor cât și al acumulărilor înregistrate de conținutul antrenamentului și de factorii lui componenți.

Caracteristica cea mai relevantă a fotbalului actual o constituie încărcătura fizică tot mai crescută pe care o are jocul, consecință a competitivității tot mai crescute care solicită ca deprinderile și capacitățile tehnice să se realizeze într-un regim de VITEZĂ – FORȚĂ – REZISTENȚĂ cât mai ridicat.

Procesul de instruire la nivelul copiilor și juniorilor în fotbal presupune în accepțiunea modernă o selecție atentă, bazată pe datele științelor ajutătoare privind evoluția dinamică, somatică și psihologică a acestora.

Conținut

Fotbalul este folosit în cadrul lecției de educație fizică, cu precădere, în veriga a cincea. Metodele și mijloacele specifice acestui sport sunt agreate și iubite în general de către băieți, existând însă cazuri în care și fetele practică și execută cu plăcere exerciții din fotbal.

În cadrul școlii, de o importanță aparte pentru selecția echipei reprezentative, este campionatul de fotbal. Impactul pe care îl are, de cele mai multe ori, organizarea acestui campionat în școală, asupra elevilor, dar și a profesorilor, este important și chiar, uneori, spectaculos. Emulația creată în jurul acestui sport, poate conduce la o competiție frumoasă cu finalități multiple: educație, spectacol, promovarea valorilor de respect și fair-play, dar și la selecția celor mai buni elevi pentru reprezentativa școlară.¹

În cadrul orelor de educație fizică, dar și a antrenamentelor echipei reprezentative, se va urmări realizarea următoarelor obiective și sarcini: formarea cunoștințelor și deprinderilor de a practica organizat și regulamentar jocul; respectarea zonelor de activitate și a sarcinilor legate de post în atac și în apărare pe teren normal și pe teren redus.

Inițiere privind următoarele acțiuni de joc:²

- deplasare rapidă - preluare - conducere - dribling - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- deplasare rapidă - preluare - conducere - dribling - pasă - deplasare - reprimire - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- tatonare - deposedare - conducere - dribling - pasă (șut la poartă, centrare, degajare);
- combinații de atac și organizarea apărării la fazele fixe;
- jocuri 2 contra 1, 2 contra 2, 4 contra 2;
- joc bilateral 7 contra 7, pe teren redus.

Consolidarea procedeelor tehnico-tactice învățate în clasele a V-a, a VI-a, se realizează tot mai mult în condiții apropiate de joc și sub forma jocului 2 contra 1, 2 contra 2, 4 contra 2, 4 contra 4, elevilor stabilindu-li-se de fiecare dată o temă pe care trebuie să o respecte. În timpul jocurilor cu sau fără temă, se va urmări creșterea capacității de a acționa în atac și în apărare în condițiile respectării regulamentului de joc pe teren redus, a zonelor de activitate și a sarcinilor legate de postul ocupat în echipă.³

*Obiective instructiv – educative*⁴

Repetarea procedeelor tehnice predate în anii precedenți.

Însoșirea următoarelor procedee:

- a) Preluarea mingii cu coapsa și cu pieptul;

¹ Mitra, G., Mogoș, A., 1980, *Metodica educației fizice școlare*, f.o.: Editura Sport-Turism

² Corneșanu, T., 1970, *Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari*, București, Editura Stadion

³ Constrăntinescu, D., 1995, *Fotbal, tehnica și tactica jocului – curs*, Iași: Editura Universității „Al. I. Cuza”

⁴ Stoicescu, A., 1981, *ABC – ul învățătorului pentru predarea exercițiilor de educație fizică*, București, editura Sport - Turism

- b) Lovirea mingii cu capul din săritură;
- c) Pasarea mingii dintr-o singură atingere;
- d) Șutul la poartă, dintr-o singură atingere.
- e) Formarea zidului.

Se va insista asupra perfecționării procedeele tehnice învățate, exersarea lor făcându-se aproape exclusivitate în condițiile jocului. Treptat, pe măsura legării acțiunilor de joc, se vor da elevilor noi indicații privind perfecționarea procedeele tehnice implicate în acțiunea tactică respectivă.

Obiective cu caracter educativ

Modelul de joc și modelul jucătorului la nivelul reprezentativei școlare

- Păstrarea mingii în cadrul echipei prin reținerea cât mai puțin a acesteia de către fiecare jucător în parte și printr-un pronunțat spirit colectiv până la realizarea finalizării.
- Întreaga echipă participă activ la desfășurarea fazelor, acționând ca un tot unitar printr-o legătură armonioasă a jocului în atac cu jocul în apărare și invers.
- Un tempou susținut la recuperarea mingii și orientarea spre un joc cursiv cu ieșiri organizate din propria jumătate de teren. Jocul este purtat în viteză, dublat de perseverența și dârzenia necesară impunerii jocului propriu.
- Cu o tehnică, utilă în timp și spațiu, cu o capacitate în care efortul mixt preponderent jocului trebuie să fie constructiv, colectiv, echilibrat și elastic.
- Activizarea tuturor zonelor din teren, în atac și apărare – margine – adâncime – prin realizarea eforturilor susținute pe traseele impuse de organizarea jocului, inclusiv prin preluări temporare de sarcini și supliniri.
- Imprimarea convingerilor că performanța se antrenează și se obține în competiții cu practicarea unui joc total, agresiv (în limitele regulamentului), viguros cu o prezență activă și permanentă.

În atac:

- folosirea zonelor libere și a culoarelor pentru ajungerea în apropierea porții adverse;
- crearea superiorității numerice prin asigurarea a cel puțin două posibilități de pasare jucătorului cu mingea, inclusiv pasa finală pentru tras la poartă;
- sincronizarea mișcării jucătorilor pe grupe și cupluri, cu schimbarea temporară a funcțiilor, cu evitarea aglomerărilor, urmărindu-se în permanență amenințarea porții adverse;
- orientarea acțiunilor spre marginea terenului și, ulterior, revenirea lor pe zona centrală pentru finalizare;
- combinații proprii la fazele fixe (lovitura de începere, aruncarea mingii de la margine, lovitura de colț, loviturile libere directe și indirecte).

În apărare:

- folosirea presingului pentru ca adversarul să nu poată schimba direcția de atac;
- schimbarea rapidă și simultană a plasamentului din atac în apărare și urmărirea adversarului până la recuperarea mingii;
- organizarea pe linii în funcție de minge cu marcaj și dublaj agresiv, prompt și preocupat de recuperare.

Caracterul tactic al principalelor procedee de conducere a mingii ⁵

a) Conducerea mingii la nivelul solului, fără vreo stingherire de către adversar – se folosește cu deosebire în cazul:

- câștigării de teren pentru a iniția atacul;
- favorizării coechipierilor de a scăpa de marcajul strict al adversarilor;
- dizlocării unui jucător prin dispozitivul liniilor echipei adverse și odată cu aceasta sporirea șansei de acțiune cu mai multă eficiență.

b) Conducerea mingii la nivelul solului, jucătorul fiind stingherit îndeaproape de către adversar – acțiunea are un caracter determinat și se folosește cu deosebire în cazul:

- depozitării adversarului de minge, iar acesta urmărește jucătorul pentru recuperare;
- depășirii unui sau mai multor adversari;
- atragerea adversarului pentru a permite o nouă grupare a coechipierilor;
- inițierea unui atac sau contratac pe cont propriu;
- combinațiilor cu alți coechipieri.

În conducerea mingii cu piciorul o deosebită atenție se acordă obișnuirii tinerilor jucători cu protejarea acesteia, nu numai în sensul menținerii ei la o distanță apropiată de cel ce o efectuează, ci și a interpușierii între minge și adversar a corpului jucătorului respectiv. La un adversar aflat în partea stângă, conducerea mingii se recomandă a fi efectuată cu piciorul drept și invers.

c) Conducerea mingii prin aer cu piciorul – se folosește cu deosebire în cazul depășirii adversarilor prin săltarea mingii peste aceștia; potrivirii mingii pentru a fi degajată, șutată, centrată, lansată etc. cu un picior sau altul;

d) Conducerea mingii prin aer cu capul – se folosește cu deosebire în cazul: câștigării de teren, în condițiile în care, în momentul respectiv, mingea fiind prin aer, nu poate fi manevrată cu unul din picioare; depășirii adversarilor prin săltarea mingii peste aceștia; înaintării prin pase cu capul între coechipieri.

În încheierea considerațiilor asupra caracterului tactic al conducerii mingii, este necesar a fi subliniată ideea că acest gen de execuții îmbogățește tezaurul tehnic al jucătorului, dar cunoscând adevărul elementar că mingea „aleargă” mai repede decât fotbalistul, conducerea ei poate fi folosită

⁵ Constantinescu, D., 1995, *Fotbal – tehnica și tactica jocului - curs*, Iași: Editura Universității „Al. I. Cuza”

numai atunci când se dorește să se creeze un real avantaj tactic. Orice abuz în conducerea mingii, mai ales la copii, poartă în el germenul nociv al frânării repetate a jocului, meteahnă inadmisibilă într-o școală a fotbalului modern.⁶

Caracterul tactic al mișcărilor înșelătoare (a fentelor)

- mișcările înșelătoare (fentele) - se folosesc cu deosebire în cazul:
 - depășirii adversarului;
 - creării superiorității numerice în atac;
 - mișcările acțiunilor reale ce urmează a fi întreprinse;
 - creării unor poziții favorabile de tras la poartă;
 - surprinderii adversarilor prin acțiuni neașteptate;
 - evitării luptei directe cu adversarii.

Principii de bază ale antrenamentului⁷

Jocul – capacitate individuală crescută și jocul colectiv 7:7; aplicarea de reguli modificate; satisfacția eforturilor de integrare în club.

Jucătorul – atașat față de grup; dezvoltarea spiritului autocritic; imitarea modelului.

Echipa – nevoia de disciplină.

Profesorul - antrenor – bun pedagog, entuziasm pentru fotbal, bun organizator, capacitate de a fi un exemplu.

Antrenamentul – dezvoltarea capacităților de bază; introducerea concepției cheie; jocuri în grupuri mici; aspecte amuzante de antrenament.

Mediul – preocupare pentru legătura școală – grup - familie, condiții bune de antrenament și joc.

Profesorul de educație fizică și sport are un statut aparte în cadrul colectivului unei școli din cel puțin două motive majore:

1. Profesorul de sport își desfășoară activitatea, de cele mai multe ori, pe terenul de sport, acolo unde oricine, în orice moment, poate observa activitatea, comportamentul, metodele folosite, etc.
2. În cadrul fiecărei școli există, din punctul de vedere al practicării și obținerii de rezultate în competiții, unul sau, uneori, mai multe sporturi, care reprezintă tradiție în acea instituție. Acel sport poate fi baschet, volei, atletism și, de foarte multe ori, fotbal. În toate cazurile rezultatele obținute an de an sunt importante, profesorul de educație fizică fiind mereu în atenția conducerii școlii și a colegilor.

⁶ Bârsan, M., 1980, *Fotbal – probleme generale în tehnica jocului*, f.o: Editura I.E.F.S.

⁷ Rădulescu, M., Cojocaru, V., 2003, *Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori*, București: Editura Axis Mundi

În cadrul acestui context, selecția și pregătirea reprezentativei școlare devine un obiectiv important a muncii profesorului de educație fizică. Cu atât mai important atunci când este vorba despre fotbal.

Ipoteza de la care am pornit în realizarea acestei lucrări este următoarea: selecția pentru formarea unei echipe reprezentative este eficientă dacă este realizată pe baza evaluării atât prin teste specifice cât și prin joc, iar pregătirea poate conduce la rezultate pozitive dacă respectă o planificare specifică antrenamentului jocului de fotbal.

Scopul este de realiza efectiv selecția și conducerea procesului de pregătire al unei reprezentative școlare la nivel gimnazial. De asemenea, studiul își propune să propună o serie de mijloace de selecție și să realizeze o planificare a antrenamentului echipei reprezentative de fotbal a școlii.

Concluzii și propuneri

Personal, consider că implicarea factorului psihic, mental, ar putea avea o contribuție majoră asupra elevilor care sunt selecționați sau care aspiră la echipa reprezentativă, colaborarea cu un specialist în domeniu putând reprezenta o soluție pentru profesorul care coordonează selecția și pregătirea.

Implicarea în mișcarea sportivă, atragerea tinerilor spre practicarea unui sport, organizarea unei selecții științifice și transparente, planificarea și programarea antrenamentului, cunoașterea particularităților de creștere și dezvoltare a adolescenților, informarea și perfecționarea continuă, constituie tot atâtea obligații și factori deontologici ai profesorului de sport.

Bibliografie

1. Alexe, N., 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, Editis, București.
2. Ardeleanu, C., Șiclovan, I., 1972, *Fotbal la copii*, Editura Stadion, București.
3. Bârsan, M., 1980, *Fotbal – probleme generale în tehnica jocului*, Editura I.E.F.S.
4. Cârstea, Ghe., 1993, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul
5. Chirazi, M., 2012, *Cursuri metodologia fizice educației si sportului*, Iași: Editura „Al.I.Cuza”
6. Cojocaru, V., 2001, *Fotbal, Noțiuni generale*, Editura Axis Mundi, București.
7. Cojocaru, V., 2002, *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii*, Editura A.N.E.F.S București
8. Comăniță, P., Marinof, L., 2003, *Fotbal la copii și juniori*, Editura Nautica, Constanța.
9. Comucci, N., 1988, *Manualul antrenorului de fotbal*, Editura C.C.P.S., București.
10. Constantinescu, D., 1995, *Fotbal, tehnica și tactica jocului – curs* Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” Iași.
11. Constantinescu, D., Honceriu, C., Enache, P., 2004, *Fotbal, teoria jocului*, Editura Cantes.

12. Corneșanu, T., 1970, *Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari*, Editura Stadion, București.
13. Dragnea, A., 1996, *Antrenamentul sportive*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
14. Honceriu, C., 2005, *Fotbalul în școală, Curs de bază*, Editura Pim, Iași.
15. Ionescu, M., 1976, *Fotbal – tehnica și stilul*, Editura Sport-Turism, București.
16. Mitra, Ghe., Mogoș, A., 1980, *Metodica educației fizice școlare*, Editura Sport-Turism.
17. Motroc, I., 1994, *Fotbal de la teorie la practică*, Editura Rodos, București.
18. Neța, G., 2005, *Bazele jocului de fotbal*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
19. Tibacu, V., 1973, *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion.

SELECȚIA ÎN FOTBAL ÎN CADRUL CLUBURILOR SPORTIVE ȘCOLARE

Prof. Cîmpian Marcel-Vasile
Club Sportiv Școlar „Gloria” Arad

Introducere

Selecția reprezintă o activitate organizată și repetabilă a specialiștilor de depistare a copiilor cu aptitudini speciale pentru practicarea diferitelor ramuri sau probe sportive, pe baza unor criterii biologice, sociopsihologice și motrice. Selecția este un proces continuu desfășurat până la atingerea limitelor superioare de performanță.

Conținut

Din punct de vedere didactic selecția cuprinde 3 etape:

1. Selecția inițială sau preliminară de depistare a copiilor cu aptitudini se realizează la vârste diferite în funcție de particularitățile fiecărei ramuri de sport.
2. Selecția secundară are loc între 11-16 ani la începutul său chiar în perioada pubertară moment în care are loc o stabilizare psiho-biologică. În unele sporturi selecția se aplică după 4-5 ani de pregătire.
3. Selecția finală la nivelul sportivilor consacrați se face în raport cu performanța acestora dar și cu anumite particularități psihice și biologice cum ar fi: posibilitățile de adaptare rapidă la factori psihici defavorizați, de adaptare la condițiile climatice sau fus orar, de capacitate de refacere etc. De

altfel aceste 3 etape ale selecției corespund în ordine stadiilor de pregătire a: copiilor, juniorilor și seniorilor.

I .Selecția primară (inițială) în fotbal se face în jurul vârstei de 6 - 7 ani. Sunt însă și cazuri în care copiii încep instruirea la fotbal și după 9 ani.

Performanța sportivă izvorăște din trei surse principale:

- valoarea biologică și a personalității sportivului;
- valoarea intelectuală a corpului de specialiști care conduce programarea modelului de antrenament;
- timpul.

Timpul este o constantă, iar celelalte două sunt variabile. Cea mai importantă premiză rămâne însă potențialul genetic, talentul copilului depistat oportun și încadrat într-un sistem de pregătire.

Selecția presupune o acțiune amplă, de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri (anamneză, diagnosticarea stării de sănătate, nivelul de creștere și dezvoltare fizică și funcțională, disponibilitatea psihică etc.), a unor colectivități mari de copii și juniori.

Prin urmare cadrul organizatoric are nevoie de un ansamblu de criterii și indicatori, de fapt de un model cu care se operează în alegerea celor dotați pentru un anumit tip de efort sportiv.

Selecția inițială este procesul de care se ocupă în exclusivitate antrenorii care pregătesc grupele de copii și juniori.

Selecția inițială poate fi facilitată prin luarea unor măsuri organizatorice cum ar fi:

- contactarea unui număr cât mai mare de unități școlare;
- intensificarea activității de mass-media, jocuri demonstrative, etc.;
- informarea permanentă a tuturor persoanelor interesate (copii, părinți, profesori), asupra programului de selecție (locul, ora, ziua, cine se ocupă, echipamentul necesar).

O a doua formă de organizare a procesului de selecție este cea periodică. De obicei clubul interesat organizează unul sau mai multe trialuri de selecție. Aceste trialuri “concursuri de selecție”, nu trebuie să se desfășoare în anonim ci trebuie să capete caracterul unui spectacol sportiv bine organizat.

Acțiuni favorizante în depistarea copiilor:

- urmărirea copiilor la locurile de joacă din cartiere;
- discuții cu profesorii de educație fizică din școli;
- asistență la lecțiile de educație fizică;
- discuții cu părinții copiilor;
- organizarea de jocuri pe teren redus pentru depistarea copiilor talentați.

Factori care pot frâna reușita acțiunii de atragere și depistare:

- opoziția părinților;

- lipsa de înțelegere și sprijin din partea profesorilor de educație fizică sau a conducerii școlilor;
- condiții necorespunzătoare de organizare.

La noi în țară în cadrul “Sistemului național de selecție” acționează cinci tipuri de criterii: medico-sportive; somato-fiziologice; biochimice; psihologice; motrice.

Indiferent de ramura de sport practică, unele procese sau activități psihice se impun a fi dezvoltate (inițial) cel puțin la un nivel mediu. În această categorie sunt incluse unele cerințe psihologice de bază (primare) care alcătuiesc ceea ce se cheamă capacitatea psihică “de start”: motivație pentru succesul sportiv; rezistență psihică (SNC puternic); disciplină; conștiinciozitate; dăruire; ambiție; perseverență; tenacitate.

În selecția primară se urmăresc în principal următoarele direcții ale examinării psihologice: psihomotricitate; atenție; voință; echilibru afectiv; maturitate afectivă; inteligență; structura personalității; sociabilitate.

Criterii motrice - motricitatea este un criteriu de bază al selecției pentru majoritatea sporturilor. Nivelul de dezvoltare al motricității este obiectivat printr-un sistem de probe și norme de control. Aprecierea motricității copiilor, ca expresie a gradului de dezvoltare a fiecărei calități motrice în parte și a tuturor la un loc se face pe baza rezultatelor obținute la probele incluse într-o baterie de teste care are la bază testul internațional de capacitate fizică cunoscut sub denumirea de "Standard FitnessTest" (A. Nicu, 1993).

Pentru o apreciere unitară a rezultatelor s-a stabilit un sistem de scalare a performanțelor pentru fiecare vârstă în parte, fiecare performanță căpătând un echivalent în puncte. Acest sistem de scalare, denumit Hull, în care media primește 50 de puncte, prezintă următoarele avantaje:

- permite antrenorului compararea nivelului general al grupei și al fiecărui elev în parte cu nivelul standardelor naționale;
- face posibilă raportarea grupei la cele avute anterior în pregătire și aprecierea potențialului de care dispune aceasta;
- permite aprecierea în timp a fiecărui copil.

Probele testului de pregătire fizică generală sunt:

- alergare de viteză - 50m - cu start din picioare, cronometrat de la prima mișcare. Se evită terenurile în pantă sau denivelate. Nu se folosesc pantofi cu cuie. Se acordă două încercări și se înregistrează cel mai bun rezultat. Pauză dintre alergări este de 15 minute. Rezultatul se înregistrează în secunde și în zecimi de secundă, punctele cuvenite pentru performanța respectivă fiind precizate la probă, vârsta și sexul respectiv în tabelele de punctaj;

- săritura în lungime de pe loc - se permite o singură pendulare a brațelor pentru elan. Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună săritură. Se măsoară distanța de la vârfurile picioarelor

(poziția de plecare) până la călcâie (poziția de aterizare). Suprafața pe care se sare trebuie să fie netedă și nealunecoasă. Se sare desculț sau cu pantofi de tenis. Rezultatele se înregistrează în centimetri și se transformă în puncte conform tabelelor; - alergarea de rezistență - până la vârsta de 12 ani se aleargă 600 m; de la 12 ani în sus băieții aleargă 1000 m. Distanța se aleargă o singură dată, pe teren plat contracronometru. Transformarea alergării în mers se consideră abandon. Se aleargă desculț sau cu pantofi de tenis. Rezultatul se exprimă în minute și secunde și se punctează conform tabelelor;

- aruncarea mingii de oină la distanță - se execută o aruncare de pe loc cu o singură mână.

Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună aruncare. Rezultatul se exprimă în metri și în centimetri și se punctează conform tabelelor; Menținerea în atârnat la bară fixă cu brațele îndoite - se execută de către băieți numai până la 12 ani. Bara se apucă cu palmele orientate spre interior, cu brațele îndoite din coate, bărbia deasupra barei. Copilul este ajutat să ajungă în această poziție, după care începe cronometrarea, executantul trebuind să rămână atârnat, cu brațele îndoite și cu bărbia deasupra barei, timp cât mai îndelungat. Dacă bărbia a atins bara sau a trecut sub nivelul ei, execuția se consideră terminată și cronometrul se oprește. Corpul executantului nu trebuie să atingă nimic în timpul execuției. Se acordă o singură încercare, iar rezultatul se exprimă în minute și secunde și se punctează conform tabelelor;

Dificultățile cu care se confruntă copiii cu vârste sub 8 ani sunt vizibile pentru oricine stă pe marginea terenului și vede cum aleargă toți după minge, uitând posturile care le-au fost alocate înainte de joc. Cercetările întreprinse în domeniu au confirmat faptul că abilitatea de a înțelege punctul de vedere al unei alte persoane se cristalizează între 8 și 10 ani. În acest sens, unul din motivele posibile de abandon al fotbalului este legat de așteptările prea mari pe care antrenorii și părinții le au față de copii, neținând cont de dezvoltarea cognitivă a acestora. În astfel de situații, copiii se pot simți frustrați, neînțeleși și neapreciați de adulți, care le dau sarcini care depășesc capacităților lor reale.

Prin urmare, părinții și antrenorii nu trebuie să se îngrijoreze în situațiile în care copiii se comportă ca un roi de albine, ci dimpotrivă, trebuie să stimuleze entuziasmul acestora și bucuria pe care le-o provoacă mișcarea.

Întreg procesul de inițiere și perfecționare a tehnicii jocului de fotbal trebuie să se realizeze la vârstă junioratului. La baza perfecționării tehnice stă principiul fundamental de la joc la antrenament și înapoi la joc. Antrenorul va trebui deci să cunoască bine problematicile legate de diferitele etape de vârstă, pentru a-și putea programa proiectul tehnico-educativ, raportat la o etapă de evoluție bine precizată a propriului grup-echipa. Pentru a obține și a atinge măiestria sportivă în practicarea fotbalului sunt necesare și unele calități deosebite ale sportivului (depistate printr-o selecție științifică) care pot fi perfecționate printr-o pregătire temeinică și asiduă. Psihologii, pedagogii, metodiștii, dar și antrenorii au ajuns la unanimă concluzie și convingere, că fiecare componentă a pregătirii are și trebuie să se bazeze pe conținutul psihologic specific. Fotbalul competitiv necesită o rezistență generală că

bază a condiției fizice și specială, rezistența prezentând cel mai ridicat procent de perfectabilitate. În creșterea capacității de efort trebuie să ținem seama de legătura dintre rezistența aerobă și anaerobă; în dezvoltarea rezistenței specifice vor fi utilizate metoda maraton, metodă antrenamentelor cu intervale, intervale scurte, medii și lungi. Principala direcție de acționare în metodologia de pregătire a jucătorilor pe posturi ce vizează viteza, la această vârstă, este folosirea deplină a potențialului de viteză al jucătorilor în condiții competiționale, apărând noțiunea de "viteză de joc" (viteză de alergare fără minge, viteza de deplasare a jucătorilor cu mingea, viteza de reacție și execuție, rapiditatea). Forța generală atinge, în jurul vârstei de 17 ani, posibilități maxime de progres; dezvoltarea forței, care nu se oprește la această vârstă, este în strânsă legătură cu dezvoltarea detentei pe verticală și orizontală, dezvoltarea vitezei, a forței dinamice la membrele inferioare. În acest sens, dispunem de o bogată metodologie, ce cuprinde numeroase metode specifice și o varietate de mijloace generale și speciale: încărcături care să asigure o solicitare maximală sau submaximală, principii de continuitate și progresivitate, acumulările de forță cooptate în calitățile motrice combinate. Aptitudinile coordinative se armonizează cu precizia actelor motrice, coordonarea, capacitățile de creație și anticiparea și cu gândirea tactică operațională. Suplețea musculară și mobilitatea articulară, specifice jucătorilor de fotbal pe posturi, ating valorile maxime la această vârstă, rezultat al programelor speciale de lucru efectuate în stadiile de pregătire. În esență, orientările metodice în pregătirea jucătorilor pe posturi la juniori A, în conceptul modern al antrenamentului în fotbal, sunt: lărgirea bazei științifice a pregătirii jocului, continuitate în pregătire și competiții, importanța pregătirii fizice, respectiv a dezvoltării aptitudinilor motrice, pregătirea jucătorilor în funcție de cerințele postului, pregătirea psihologică, climatul emoțional al efectuării efortului în antrenament și jocuri, mobilizarea psihică pentru joc.

Concluzii

Selecția este un mijloc foarte important pentru dezvoltarea calităților viitorilor fotbaliști. Aptitudinile pentru performanță în fotbal pot fi, în antrenament: disponibilitate pentru efort; dorința de progres; căutarea noului; cooperare pentru progres- orientare spre sarcină; orientare spre performanță; ajutorarea altora; autoevaluare obiectivă; activism; disciplina; în concurs: dorința de victorie; orientare spre performanță; încredere în sine; combativitate / agresivitate; teamă de succes / eșec; anticiparea situațiilor, mobilizare pentru efort; cooperare cu partenerii; orientare spre sarcină; mobilitate la evaluarea situațiilor; spirit critic și autocritic; dorința de autoafirmare; disponibilitate de a prelua riscuri; acceptarea insuccesului / eșecului; disponibilitate de a face față; solicitărilor, de a suferi; răbdare; respect față de spectatori; fair-play, față de antrenor: încredere; cooperare - comunicare; față de arbitri: acceptare; încredere

Bibliografie

1. Badiu T.-1995- Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV, EAlma, Galați

2. Balint, Gh. Fotbal – 55/28.02.2002.-Curs de bază, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău
3. Balint Gh.-2002- Bazele jocului de fotbal, Ed. Alma Mater, Bacău
4. Balint Gh.-2007- Metodica predării fotbalului în gimnaziu, Ed. PIM,Iași
5. Barta, A. și Dragomir. P.-1995- Deprinderi motrice la preșcolari, Editura V&I Integral, București
6. Cârstea Gh.-1999- Educația fizică – fundamente teoretice și metodice, Casa de editură Petru Maior, București
7. Cârstea Gh.- 2000- Teoria și metodica educației fizice și sportului, Ed.AN-DA, București
8. Cojocaru V.-2002- Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii, Ed.Axis Mundi, București
9. Dragomir P.-2004- Scarlat E. Educație fizică școlară. Repere noi –mutații necesare, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.,București
10. Dragnea A.-1996-Antrenamentul Sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București
- 11.Dragnea A. și Bota A.-1999-Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București
12. Dragnea A.-2006-Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București
13. Motroc I.-1986-Curs de fotbal, ANEF., București
14. Motroc, I., Cojocaru, V.-1991-Fotbal Curs de bază, vol. II, Tehnica și tactica, A.N.E.F.S., București

PREGĂTIREA ECHIPEI REPRESENTATIVE DE FOTBAL FEMININ GIMNAZIU

Prof. Elena Marina

Colegiul Național „Frații Buzești” Craiova

Capacitatea unui profesor de educație fizică de a produce rezultate, de a sădi în sufletele copiilor atât pasiune pentru mișcare cât și deprinderi și priceperi motrice specifice unor ramuri sau probe sportive, este un fel de a trăi și a ne îndeplini menirea ca profesori de specialitate. Pe parcursul anilor, am pregătit copii în aproape toate ramurile sportive, cu rezultate bune și foarte bune. De ce diversitate? Totdeauna diversitatea a plecat de la copii. Îi observi, le simți talentul și vrei să clădești în jurul acelor copii mediul propice pentru a face performanță. Echipa reprezentativă a școlii la fotbal feminin a fost formată imediat după ce am observat o fetiță ce se juca în curtea școlii cu o sticlă pe care o găsisese în curte. Între timp, Teodora este în lotul național al României.

Cu toții iubim fotbalul, sportul care se bucură de cea mai largă răspândire în lume. Acest fenomen social numit „joc de fotbal”, a deschis orizonturi din ce în ce mai largi. Faptul că fotbalul feminin și-a câștigat un loc sigur în rândul performanței sportive demonstrează că rata de practică a fotbalului în rândul fetelor a crescut.

Începuturile fotbalului feminin sunt raportate între anii 960 și 1297 în China sub dinastia Tang și Song. Se desfășoară antrenamentele de fotbal feminin de la începutul anilor 70 în Europa și Noua Zeelandă. Multe țări, pentru a ridica competitivitatea au recurs la introducerea fotbalului feminin în școli, organizând competiții la acest nivel și apelând la antrenori calificați, extinzând aria de selecție la 11-12 ani. În prezent, fotbalul feminin este un sport olimpic care are un sistem competițional foarte bine dezvoltat, atât la nivel de seniori feminin, cât și de juniori. Deși jocul de fotbal nu necesită abilități mult diferite față de alte sporturi, „fotbaliștii buni apar mai ales acolo unde familia, cercul de cunoștințe și comunitatea mai largă din care individul, crede în utilitatea oportunității fotbalului, arătând un cult pentru această activitate” (M. Epuran, E. Horn, 1985). Potrivit lui Beltasar Tarigan în (Afrizal Fachri, 2016), fotbalul este atrăgător datorită talentului necesar pentru a arăta capacitatea de a controla mingea, a efortului depus efectiv, a mișcărilor dinamice și a tacticilor surpriză care uimesc publicul.

Fotbalul este în primul rând un joc de echipă, care implică contact direct cu adversarul, și caută sportivul multilateral, complexitatea mișcărilor, precum și diversele sale activități. Nivelul de măiestrie corespunde execuțiilor care se bazează în primul rând pe competențe extrem de automatizate, elemente de originalitate, risc, execuție cât mai precisă.

Procesul de selecție aplicat în școala în care-mi desfășor activitatea, a avut ca prim imbold opțiunea fetelor de a practica fotbal. Jocul bilateral la această vârstă nu este un indicator pentru a face o astfel de selecție, deoarece ele au nevoie de însușirea a cât mai multor elemente tehnice. De aceea, încă de la clasa a cincea concentrarea pe pregătirea tehnică urmată de cea fizică, este esențială. Metodele pe care le aplic și ajută în pregătire la această vârstă sunt jocurile de mișcare (circuite de ștafete cu diferite elemente tehnice etc.).

Cele mai importante măsuri care trebuie aplicate pentru ca fetele care vin către antrenamentele de pregătire ale echipei reprezentative de fotbal feminin, să nu se oprească după doar câteva săptămâni sunt selecția bazată pe știință, rezultatele efective obținute în urma testelor și aplicarea antrenamentului modern și atractiv.

Antrenamentul sistematic, programat, cunoscut și sub denumirea de periodizare a antrenamentului, este necesar pentru obiectivele urmărite. Echipa reprezentativă își va atinge performanța maximă la momentul potrivit, cu o periodizare adecvată (Hanafi, 2020). Ceea ce trebuie subliniat cel mai mult este faptul că diverse elemente, inclusiv calitățile motrice precum: rezistența, forța, flexibilitatea, coordonarea și viteza, ca fiind determinante pentru jucătoarele de fotbal. Elementele tehnice includ și învățarea de deprinderi motrice specifice și nespecifice. Factorul psihologic pentru că, chiar și a avea o voință puternică nu asigură că un sportiv va performa bine. Desigur, ca metodă și strategie în joc, ea trebuie să fie însoțită de rațiune (Singgih, 2008).

Programul de pregătire implică intensitate, seturi, repetări, durată și alți factori. Planul de antrenament are ca scop atingerea obiectivelor urmărite în pregătire. În plus, este un proces organizat de repetiție care se realizează prin escaladarea atât a sarcinii, cât și a intensității antrenamentului. Și pentru a atinge acest scop, un profesor trebuie să pună accent așa cum spuneam pe: *pregătirea fizică* menită a dezvolta condiția fizică a participantelor la programele de pregătire; *pregătirea tehnică* menită să perfecționeze tehnica de mișcări precum: lovirea cu piciorul, controlul, driblingul, lovirea cu capul, aruncarea și evitarea golului pentru portar; *exerciții tactice* care se concentrează pe îmbunătățirea capacității participantelor la antrenamente de a interpreta modele de joc, planuri, apărări și tactici ofensive pentru a face aproape imposibil ca opoziția să perturbe echipa și *antrenament mental* care pune mai mult accent pe dezvoltarea emoțională impulsivă, de exemplu spirit de luptă. Scopul principal al acestor antrenamente este o realizare maximă pe lângă sănătatea și dezvoltarea fizică din punct de vedere al: forței, vitezei, rezistenței, capacităților coordinative, flexibilitate, agilitate și precizie.

Din analiza datelor din graficul nr. 1, se poate observa că obiectivul principal este atingerea tuturor laturilor pregătirii, atât din punct de vedere al pregătirii organismului pentru efort, pregătirii fizice, pregătirii tehnice, jocului bilateral și revenirii după efort. Conținutului pregătirii este orientat spre însușirea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice și tactice abordate și adaptarea organismului la specificitatea pregătirii, stimularea inițiativei și capacității creatoare la antrenamente și jocuri. În prima și a doua lună a pregătirii avem un caracter athletic al pregătirii. În a treia lună, scade numărul repetărilor, crescând valoarea indicilor tehnico-tactici. Pe măsură ce ne apropiem de perioada competițională punem accent pe precizie în execuție și abordarea elementelor însușite și schemelor tehnico tactice în condiții de joc.

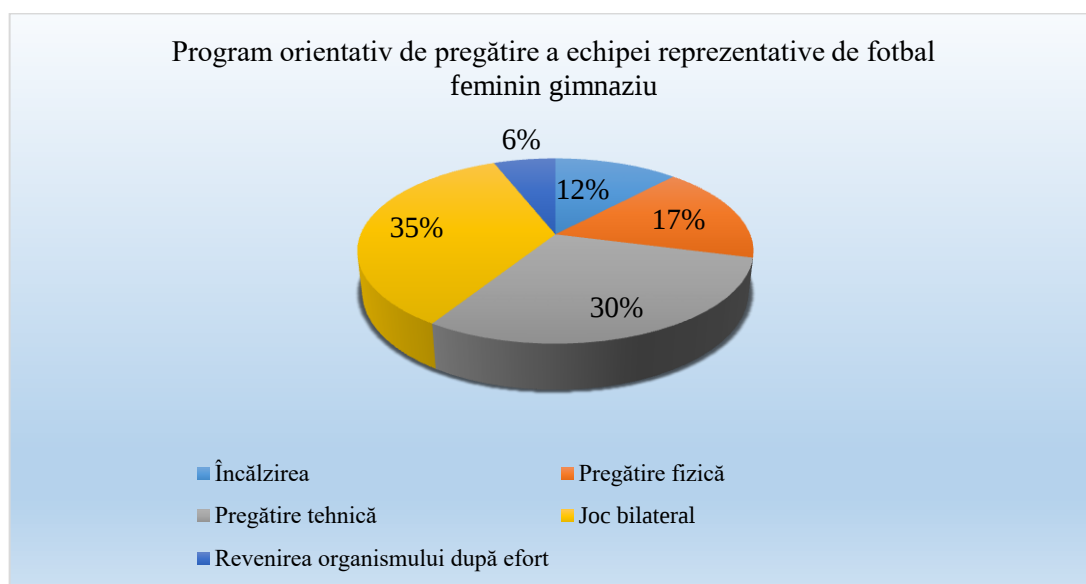


Figura nr.1

Model de ciclu săptămânal cu doua antrenamente pe săptămână aplicat în perioada precompetițională.

Antrenamentul nr. 1

- Încălzire: exerciții de gimnastică, exerciții din școala alergării;
- Pregătire tehnică și pregătire tehnico-tactică sub formă de jocuri de mișcare având în componență (pase în doi cu latul, cu șiretul, exteriorul, cu capul, suveică, conducerea mingii cu pasare pe poziție viitoare, șuturi la poartă);
- Joc bilateral - 20 min;
- Exerciții de alergare și deplasare în tempouri variabile: alergare ușoară în tempo 2/4, 5 min, alergare în tempo susținut 3/4, 2-3 min, alergare ușoară în tempo 2/4, 5 min, pauză până la revenire;
- două ture revenire;

Antrenamentul nr. 2

- Încălzire: exerciții de gimnastică, exerciții din școala alergării;

- Pregătire tehnică și pregătire tehnico-tactică sub formă de jocuri de mișcare având în componență (pase în doi cu latul, cu șiretul, exteriorul, cu capul, suveică, conducerea mingii cu pasare pe poziție viitoare, șuturi la poartă); dribling printre jaloane în suveică;
- Posesie pe tot terenul (se fac două echipe și se ține posesia mingii pe tot terenul fără a finaliza. Dacă o echipă reușește 10 pase consecutive, echipa adversă va face 20 de genuflexiuni;
- Joc bilateral - 20 minute
- Alergare alternativă pe lungimea terenului tempo 3/4, pe lățimea terenului tempo 2/4 - 15 min;
- două ture revenire

Concluzii. Acest scurt model este orientativ. Fiecare profesor își stabilește propriul plan de pregătire în funcție de vârsta subiecților, nivelul de pregătire, numărul de antrenamente pe săptămână, condițiile de pregătire, alți factori care determină nivelul parcurs de echipă.

Așadar, putem afirma că mijloacele specifice jocului de fotbal implementate și incluse în programele de pregătire pot fi realizate cu succes și, în ansamblu, contribuie la sporirea pregătirii fizice și tehnice al elevilor din ciclul gimnazial, realizând astfel premisele obținerii de rezultate bune și foarte bune în cadrul Olimpiadei Sportului Școlar la Fotbal.

Bibliografie:

1. Afrizal Fachri. 2016. Model Latihan Empat Lawan Dua dan Dua Lawan Dua Terhadap Akurasi Passing. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
2. Epuran, M., Horn, E., 1985, *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*, Ed Sport-Turism, București, p 84.
3. Moh. Hanafi & Brahmana Rangga Prastyana (2020). Metode Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan. Surabaya: Jakad Media Publishing.
4. Moreira, A., Bilsborough, J. C., Sullivan, C. J., Cianciosi, M., Aoki, M. S., & Coutts, A. J. (2015). *Training Periodization of Professional Australian Football Players during an Entire Australian Football League Season. International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(5), 566–571. doi:10.1123/ijsp.2014-0326.
5. Motroc, I., 1995, *Fotbalul feminin - probleme de selecție, antrenament și joc*, Ed Rhodes, București, p 24.
6. Motroc, I. (1996) - Fotbal - De la teorie la practică, Editura Didactică și Pedagogică, București.
7. Motroc, I. (1996) - Fotbal - De la teorie la practică, Editura Didactică și Pedagogică, București.

8. Slattery, K. M., Wallace, L. K., Bentley, D. J., & Coutts, A. J. (2012). *Effect of training load on simulated team sport match performance. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(2), 315–322. doi:10.1139/h2012-001.
9. Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. (ISBN: 9789796872398, 9796872390).
10. Stănculescu, G.; Melenco, I. (2003) - Teoria jocului de fotbal, Editura Ovidius University Press, Constanța

SELECȚIA ȘI FORMAREA ECHIBEI REPREZENTATIVE ȘCOLARE LA CICLUL GIMNAZIAL

Prof. Arsa Emil – Liceul Tehnologic „Stefan Hell” Sântana
Prof. Puia Silviu Cătălin – Liceul Tehnologic „Stefan Hell” Sântana

Selecția în sport se referă la acțiunea de depistare, alegere și triere a elementelor cu calități corespunzătoare practicării anumitor ramuri sportive (probe), cât și la acțiunea de recuperare și de menținere a unor elemente care deși recrutate, părăsesc ramura (proba) pentru care au fost selecționate, putând fi însă orientate spre altele.

Selecția se aplică, în general, copiilor și tinerilor, și mai rar elementelor vârstnice.

Scopul acțiunii este de a promova elementele cele mai înzestrate și a le orienta spre alegerea probelor și ramurilor sportive.

O bună selecție prezintă numeroase avantaje: reduce durata instruirii, elimină sau diminuează simțitor procentul de pierderi, orientează corespunzător sportivii și ajută la obținerea mai rapidă a performanțelor.

În acțiunea de selecție, pentru a diminua cât mai mult coeficientul de eroare, trebuie să se țină seama de o serie de factori care pot influența aprecierile. Astfel, aprecierile pot fi influențate de nivelul la care se situează cunoștințele și experiența motrică anterioară, de ereditate, de vârsta fiziologică etc. Performanțele obținute în cadrul probelor de selecție vor fi raportate și la gradul de dezvoltare a tânărului chemat la selecție.

Selecția este: întâmplătoare – ocazională, fără a urmări intenționat acest lucru, sau premeditată. Ea poate avea caracter periodic la începutul fiecărui an școlar, sau permanent.

Particularitățile componentelor echipelor reprezentative constituie o problemă relativ dificilă, deoarece particularitățile morfologice și funcționale caracteristice vârstei 11-15 ani creează unele

dificultăți în depistarea elementelor cu perspectivă de afirmare. Indicii concreți ai dezvoltării unor calități motrice specifice jocului de fotbal practicat de seniori, de exemplu rezistența și forța, la această vârstă sunt insuficient dezvoltați. Aceeași stare de lucruri poate fi semnalată și la unele procese psihice, ca de exemplu concentrarea îndelungată a atenției asupra unui mare volum de acțiuni, tenacitate în urmărirea scopului, calități puțin pregnante la vârsta cuprinsă între 11 și 15 ani.

Cu toate acestea, cunoscându-se legile creșterii și dezvoltării organismului și pe baza experienței acumulate, selecția inițială poate fi rodnică în majoritatea cazurilor, desigur dacă se respectă cerințele și criteriile obiective.

Astfel, una din cerințele fundamentale ale selecționării copiilor constă în caracterul continuu al acesteia. Cu alte cuvinte, componența unei echipe nu este aceeași pentru totdeauna. Periodic, în echipa I pot fi încercați și chiar titularizați jucători noi, care își confirmă calitățile în campionatul între clase, în jocurile din diferite cupe cu caracter local, în lecțiile de educație fizică etc. Caracterul relativ variabil al componenței echipei de copii, nu trebuie să alarmeze antrenorii, să considere că se abat de la normele metodice funcționale, ci, dimpotrivă, trebuie să-l înțeleagă ca fiind un proces obiectiv necesar.

O altă cerință de bază a selecționării copiilor constă în concordanța prezumtivă a evoluției dezvoltării lor fizice și psihice cu nivelul solicitărilor implicate de fotbalul de înaltă performanță, care ar putea fi enumerate ca fiind următoarele (I. Drăgan, 1989):

a) *Dezvoltarea fizică:*

- segmentele dezvoltate proporțional, cu indicii crescuți ai perimetrului toracic și ai volumului musculaturii membrelor inferioare și talia în jur de 1,75 m;
- mobilitate corespunzătoare în principalele articulații ale aparatului locomotor și, în același timp suplețe musculară;
- indici crescuți de adaptabilitate ai sistemelor cardiovasculare și respirator la eforturi prelungite și repetate efectuate în tempouri maximale și submaximale (capacitate vitală peste 4500 mm Hg).

b) *Calități motrice care se manifestă cu deosebire în următoarele direcții:*

* îndemânare:

- în specificul execuțiilor tehnice;
- în forme variate de alergări, sărituri și mai ales în alergările care implică schimbări rapide de direcție, ocoliri, întoarceri, opriri, echilibrări;

* viteză:

- de reacție (starturi, rapiditatea schimbării planului de acționare a picioarelor – fandări, deplasări laterale etc.);
- de deplasare (lansări pe distanțe între 5-30m);

- de execuție a procedeelor tehnice și de manevrare a mingii,
- în regim de rezistență (lansări repetate la intervale scurte);

* rezistență:

- la eforturi cu tempouri variabile;
- la solicitări intensive, precedate de eforturi care obligă organismul să acționeze în datorie de

oxigen;

- la eforturi cu tempouri uniforme;
- în regim de viteză (lansări prelungite, execuții tehnice repetate);

* forță:

- detența musculară, îndeosebi la lovirea mingii cu piciorul și la sărituri;
- folosirea forței corporale în lupta cu adversarul;
- folosirea forței musculaturii membrelor inferioare la opriri-întoarceri etc.

c) *Eforturi specifice:*

- sprinturi din diferite poziții (stând, ghemuit, șezând, culcat) efectuate în tempouri crescute, înainte, înapoi, lateral și pe distanțe de 5, 10, 20, 30, 40 m;

- repetarea de 4-5 ori, cu viteză maximă, a unor parcursuri care includ într-o anumită succesiune alergări, execuții tehnice, întoarceri, opriri, ocoliri etc. După fiecare parcurs sau după efectuarea de mai multe ori a unuia, se fac pauze de câte 5-15 sec.;

- alergări pe 15-20 m cu sau fără manevrarea mingii (fiecare parcurs să cuprindă schimbări de direcție), în tempouri maxime și submaxime, la intervale de 45-50 sec. de-a lungul a 90 min.;

- pe fondul unei stări de relativă relaxare a musculaturii, mai ales a celei a membrelor inferioare, contractarea bruscă și în forță a acesteia, corespunzător cerințelor de declanșare a starturilor și lovirii mingii în condiții variate de poziții și dificultăți de echilibru;

- indici sporți de execuție precisă a acțiunilor tehnico-tactice în regim de rezistență.

d) *Însușiri psihice:*

- orientarea în spațiu în raport cu pozițiile și acțiunile adversarilor și coechipierilor, precum și capacitatea sporită de a sesiza, selecta și recurge la cea mai oportună modalitate de acționare;

- concentrarea atenției asupra unui volum mare de acțiuni și apoi trecerea rapidă de la o situație de joc la alta;

- anticipare și imaginație pentru acțiunea creator;

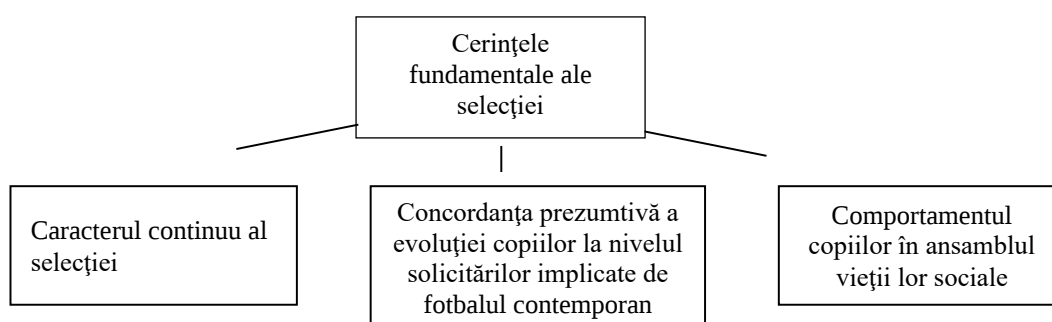
- capacitate de mobilizare intensă (explozivă) a resurselor fizice și psihice, mai ales în execuțiile ce pot avea o eficiență optimă;

- interdependență și responsabilitate crescută în pregătire și în concursuri;

- dăruire de sine, în scopul integrării efortului propriu în cel al echipei și pentru obținerea victoriei.

Sistemul cerințelor de bază pentru selecția copiilor este întregit de aprecierea aprofundată a comportamentului general al acestora în ansamblul vieții sociale. Atitudinea față de învățătură, în familie, în relații cu colegii, în viața organizațiilor de tineret ș.a., chiar dacă nu are legături directe cu conținutul specific al fotbalului, poate constitui o premisă însemnată pentru dezvoltarea unor laturi de bază ale personalității adolescenților, ale conduitei acestora. Cunoașterea manifestărilor respective va ajuta profesorii și antrenorii să acționeze într-o direcție sau alta, în scopul sprijinirii evoluției corespunzătoare a conduitei lor în societate și la echipa de fotbal.

În concluzie, cerințele fundamentale ale selecționării copiilor ar putea fi sintetizate conform schemei următoare (Drăgan I. 1989):



Paralel cu cele amintite, profesorii-antrenori trebuie să împartă procesul de selecție în mai multe faze, fiecăruia corespunzându-i anumite căi și mijloace.

Sistemul fazelor, al scopului acestora, al căilor și mijloacelor statornicite în activitatea profesorilor-antrenori cu privire la selecționarea copiilor, se prezintă după cum urmează:

Pentru verificarea amănunțită a randamentului copiilor, mai ales în scopul aprecierii concordanței evoluției acestuia corespunzător cerințelor jocului modern, se recomandă folosirea următoarelor criterii (C. Ardeleanu 1972):

1. *În momentul când are mingea:*

Este capabil să aplice tehnica sa în condiții dificile și mai ales în lupta cu adversarul?

2. *Când coechipierii se află în posesia mingii:*

Se demarcă și anticipează faza de joc, chiar dacă mingea nu se află în apropierea sa?

Urmărește jocul pe întreaga suprafață a terenului?

3. *Când mingea este în posesia adversarului său direct:*

Dă dovadă de voință și de îndemânare pentru a-l deposea prin luptă om la om?

4. *Când mingea este în posesia echipei adverse:*

Știe să apere zona amenințată?

Observă în același timp mingea și mișcările adversarului?

5. *Integrarea sa în cerințele comportării echipei:*

Cum rezolvă sarcinile ce-i revin în cadrul echipei?

Satisfacă cerințele desfășurării unui joc colectiv și combinativ?

Inițiativa antrenorilor în domeniul selecției se poate manifesta multilateral.

Deși s-a subliniat faptul că fluctuația componentelor (a formației) echipelor de copii este relativ mare, profesorii-antrenori trebuie să-și stabilească pentru anumite perioade de timp un lot și o echipă standard cu care să se prezinte la jocuri.

Pornind de la faptul că echipele participante la competițiile din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar sunt formate din 6 jucători (1 portar și 5 jucători de câmp), pentru desemnarea acestora, în general, antrenorii procedează după cum urmează (Rădulescu M. 2003):

a) alegerea portarilor din rândul copiilor care preferă acest post și totodată dau dovadă de o remarcabilă capacitate de coordonare, suplețe și detentă musculară, stăpânire de sine în condiții decisive, viteză de reacție și curaj.

b) desemnarea jucătorilor care evoluează pe posturile de fundași. De regulă, în jocul pe teren redus sunt folosiți 2 fundași; unul lateral-dreapta, altul lateral-stânga. Desemnarea fundașului lateral-stânga se face dintre „stângaci” sau dintre cei care dovedesc ușurință în manevrarea mingii cu piciorul stâng. În afara acestui criteriu, fundașii vor fi desemnați ținându-se seama și de următoarele însușiri: înălțime peste medie; detentă bună în săriturile la cap; capacitate motrică crescută îndeosebi în acțiunile ce implică întoarceri bruște din alergare, din mers și de pe loc; viteză de reacție și de deplasare; siguranță în controlul mingii; dârzenie în lupta pentru minge; stăpânire de sine, mai ales în fazele în care ar putea crea avantaj decisiv pentru atacanții adversi (henț în suprafața de pedeapsă, faulturi care duc la lovituri de pedeapsă etc.); capacitate de a construi acțiuni ofensive etc.;

c) stabilirea jucătorilor mijlocași. Aceștia trebuie să dea dovadă de reale calități în următoarele direcții: capacitate de a rezista la eforturi îndelungate și desfășurate în tempouri variate, indici sporți ai tehnicii individuale, perseverență în îndeplinirea sarcinilor ce-i revin, clarviziune și bună gândire tactică, dorința de înscriere goluri. De asemenea mijlocașul lateral-stânga va fi ales dintre „stângaci” sau dintre cei care manevrează mingea cu ușurință cu piciorul stâng.

d) desemnarea atacanților. Dintre cele mai însemnate criterii ce stau la baza selecționării acestor jucători pot fi menționate următoarele: rapiditate în execuții, dublată de indici superiori ai tehnicii individuale și dorință de a înscrie goluri; viteză de deplasare și de reacție; imaginație creatoare; concentrarea atenției în momentele decisive, mai ales în ocaziile favorabile înscrierii de goluri; combativitate în lupta cu adversarii, îndeosebi în fazele de finalizare sau, în lipsa acesteia, capacitate remarcabilă de a-și depăși adversarii prin inventivitate și mare finețe tehnică.

Lotul de jucători trebuie în mod obligatoriu să cuprindă cel puțin 2 portari și 12 – 16 jucători de câmp. Profesorul – antrenor se va asigura că pentru fiecare post are în lot cel puțin 2 jucători ce pot evolua cu succes în orice moment.

Precizarea componenței lotului echipei de constituie primul pas al formării unității competitive, după aceasta urmând numeroase alte măsuri, capabile să conducă la transformarea acesteia într-un colectiv de muncă unit în jurul aceluiași scop. În acest sens, antrenorul are datoria să împărtășească elevilor, în fiecare etapă a instruirii, obiectivele urmărite, să analizeze îndeplinirea lor, să solicite tinerilor jucători hărnicie și spirit de răspundere pentru realizarea sarcinilor ce le revin. În scopul sudării colectivului antrenorul stabilește căpitanul echipei, creează unele responsabilități și astfel formează în jurul său un nucleu activ, care treptat, contribui la organizarea exemplară a întregii activități a echipei.

Prietenia dintre jucători, relațiile deschise, sincere, statornicite între aceștia, constituie o preocupare de seamă a antrenorului, de acestea depinzând în mare măsură întreaga reușită a instruirii, unitatea și forța morală a echipei.

Profesorul de educație fizică și sport este acela care, datorită specializării sale, gestionează procesul complex de formare a abilităților practice, evoluția intelectuală și afectivă specifică pe linie fotbalistică a copiilor. Acesta se modelează, se formează continuu, pentru a dobândi statutul de model. Capacitatea antrenorului modern este definită prin respectarea unor standarde profesionale, dorință de autoperfecționare, gândire creatoare, reflexivă și critică și identificarea cu propria profesie.

Bibliografie

1. Ardeleanu C.(1972) , Pregătirea copiilor și juniorilor în fotbal // Studii privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor, București, Editura Stadion, pag. 109,111.
2. Atanasiu C.(1993), Particularitățile de creștere la copii și juniori și valorificarea lor în antrenamentul sportiv // Antrenamentul sportiv modern, București, Editura EDITIS, pag. 56,60.
3. Cârstea G.(1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Editura Universul, pag. 29,33.
4. Dragnea A.(1996), Antrenamentul sportiv, București, Editura didactică și pedagogică R.A., pag. 46,49.
5. Dumitrescu G.(2001), Fotbal – Pregătire și joc, Editura Universității din Oradea, pag. 13,18.
6. Georgescu M.(1996), Factorii medico-biologici cu influență directă asupra nivelului de pregătire fizică al fotbaliștilor// în Rombol tehnic nr.8, editat de FRF și Școala Națională de Antrenori, București, pag. 74,77.
7. Ionescu I.(2007), Demian M., Succesul în fotbal - Metodologia antrenamentului între 6 și 19 ani, Timișoara, Editura Artpress, pag. 49,54.

METODELE ȘI MIJLOACELE DE EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE COORDINATIVE ÎN VEDEREA SELECȚIEI ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL FETE

Prof. Călin Nicoleta

Școala Gimnazială "Aurel Vlaicu" Arad

Prof. Călin Alin

Liceul Teologic Baptist "Alexa Popovici" Arad

Procesul de depistare și selecție a copiilor în practicarea organizată a fotbalului la nivelul orelor de educație fizică condiționează în mare măsură rezultatele ce le pot obține poate mai târziu la nivel de sport de performanță.

În jocul de fotbal, capacitatea de coordonare a mișcărilor este foarte importantă pentru sportivi, fiind uneori și factor limitativ în vederea opțiunii de a-l practica la nivel înalt.

Obținerea unor performanțe superioare în fotbal sunt determinate, în bună măsură, de pregătirea cât mai timpurie a copiilor în școli dar și de o selecție obiectivă. Consider că descoperirea acelor copii talentați ne revine nouă, profesorilor de educație fizică, în mare măsură, iar metodele de evaluare a acestor copii trebuie să fie cât mai exacte și relevante. Dacă introducem în procesul de selecție probe și norme de control orientate pe calitățile coordinative, atât de necesare pentru însușirea tehnicii de bază, vom obține o îmbunătățire a calității procesului instructiv-educativ a tinerelor performere dar și depistarea mai rapidă și obiectivă a fetelor talentate în vederea practicării fotbalului la nivel de mare performanță.

Pentru efectuarea experimentului am stabilit următoarele obiective:

Stabilirea în ce măsură particularitățile de ordin fizic, motric și psihic native, mai puțin perfectibile, pot influența progresul în fotbalul de performanță;

Cunoașterea și stabilirea testelor edificatoare în ceea ce privește calitățile coordinative specifice;

Stabilirea în ce măsură dezvoltarea calităților coordinative, prin programe de pregătire la vârstă timpurie, poate contribui la însușirea ulterioară a unei tehnici adecvate;

Elaborarea unor baterii de teste, ușor de folosit, în vederea selecției pentru fotbalul feminin.

Experimentul s-a efectuat la clasele de ciclu primar și gimnazial, clasele IV-VI, din Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Arad unde activez ca profesoară. Orele de cerc sportiv s-au desfășurat pe terenul din incinta școlii și la sala de sport, pe teren de handbal și nu pe teren specific de fotbal.

Experimentul a fost efectuat cu elevele din ciclul primar și gimnazial care au optat pentru participarea la orele de cerc sportiv pentru jocul de fotbal, fără a fi selecționate după calitățile fizice caracteristice acestui sport.

Criteriul principal de formare a grupei a fost dorința lor de a practica fotbalul și mai puțin selecția pe criterii somatice, fiziologice, psihologice și de dezvoltare a aptitudinilor specifice jocului de fotbal.

Ținând cont de faptul că bateriile de teste recomandate de cărțile de specialitate conțin în principal testarea vitezei de reacție și deplasare, rezistența cardio-respiratorie, îndemânarea generală, detenta, mobilitatea articulară coxo-femurală și a coloanei vertebrale, în selecționarea probelor m-am concentrat numai pe calitățile coordinative.

Probele alese au vizat nivelul de dezvoltare:

- al simțului de coordonare
- al echilibrului
- al aprecierii distanțelor
- al orientării corpului în spațiu

TESTE SPECIFICE SELECȚIONATE ÎN VEDEREA EFECTUĂRII EXPERIMENTULUI

- 1.Coordonării generale: Proba Matorin
- 2.Capacitate de orientare spațială: Testul în pătrat
- 3.Capacitatea de echilibru: Echilibrul pe banca de gimnastică
- 4.Capacitatea de ritm :Sprint în ritm propus
- 5.Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici spațio-temporali: Sărituri la marcă
- 6.Capacitate de diferențiere kinestezică (atingerea mingii):Alergare 20 metri dribling cu mingea la picior printre jaloane

Ținând cont de obiectivele generale și specifice a experimentului, precum și de competențele generale și specifice a programei școlare, pentru ciclurile de vârstă a elevelor supuse experimentului, am stabilit abilitățile la care ne așteptam să le însușească elevele pe parcursul procesului instructiv-educativ aplicat în concordanță și cu competențele generale indicate de programa școlară

În eșalonarea conținutului pregătirii am ținut cont de obiectivele și de scopul propus în cercetare, am urmărit introducerea corectă în tehnica de bază, însușirea elementelor de tehnică ce stau la baza jocului de fotbal.

Dezvoltarea coordonării este deosebit de importantă, atât cea generală cât și odată cu ea consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice.

Analizând rezultatele am putut observa din punct de vedere a aspectului general următoarele: la toate testele propuse, mai puțin testul Matorin-test de coordonare generală, am apreciat progresul în funcție de rezultatele obținute de la o testare la cealaltă, la testele inițiale se poate remarca că rezultatele obținute sunt mai bune la grupa experiment decât cea martor, în special la proba de orientare în spațiu și cea kinestezică, la testarea finală deși ambele grupe au înregistrat rezultate mai bune, rezultatele grupei experiment sunt cu mult mai bune decât cele ale grupei martor, mai puțin grupa martor care la proba de coordonare kinestezică a înregistrat rezultate sensibil egale de la o testare la alta.

Pe lângă testele de evaluare a calităților coordinative, am apreciat și comportamentul jucătoarelor, din grupa experiment, în ceea ce privește însușirea tehnicii de bază în activitățile specifice fotbalului, cu evaluare de la 1 la 5.

Elevele au fost evaluate în urma observării lor pe parcursul procesului instructiv-educativ.

Am apreciat următoarele aspecte:

- Manevrarea mingii
- Recepționarea și pasarea mingii
- Șutul la poartă
- Colaborarea cu coechipierii
- Integrarea în jocul colectiv

Din analiza de ansamblu a ambelor grupe, atât cea experiment cât și grupa martor, am putut constata că, raportat la etalonul indicat în cărțile de specialitate, gradul de omogenitate a grupului diferă de la o testare la cealaltă și de la un grup la celălalt.

Se remarcă proba de 20 m cu mingea printre jaloane unde gradul de omogenitate este mare, atât la grupa martor cât și la grupa experiment, fiind o probă specifică fotbalului în care nivelul grupei fiind de începători a fost relativ același iar progresul s-a văzut la toate jucătoarele odată cu exercițiile de obișnuire a manevrării mingii.

În concluzie, elevele cu rezultate bune și foarte bune la probele de control propuse pe perioada desfășurării experimentului au manifestat o mai bună receptivitate la exercițiile de îndemânare generală și specifică selecționate în perioada de pregătire pe durata experimentului

Cu toate că elevele din grupul martor nu au participat la pregătirea specializată în cadrul orelor de cerc sportiv și din rândul acestora am putut depista eleve cu potențial pentru practicarea fotbalului

Cel mai greu în derularea experimentului a fost selecționarea cât mai obiectivă a celor mai eficiente probe, pentru o evaluare cât mai precisă, și totodată adaptată posibilităților materiale ale școlii, urmărind ca acestea să nu necesite aparatură specială și să fie accesibile în orice școală;

Nivelul tehnic, specific fotbalului de bază, a crescut în urma folosirii în experiment a mijloacelor specifice dezvoltării calităților coordinative generale

Bibliografie

1. Cârstea, G. (2000), Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, AN-DA, București
2. Dragnea, A., Bota, A.(2000), Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică.
3. Ionescu, I., Demian, M., (2007), Succesul în fotbal – Metodologia antrenamentului între 6 și 19 ani, Editura Artpress, Timișoara.
4. Motroc, I. (1995), Fotbalul feminin, Editura RODOS, București

PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE DE HANDBAL A ȘCOLII

Prof. Pavel Simona Gianina

Colegiul Național "Nicolae Grigorescu" Câmpina

Handbalul reprezintă un mijloc important al educației fizice școlare care prin practicarea unei îndrumări competente determină dezvoltarea unor calități de voință precum curajul, inițiativa, perseverența, dârzenia și combativitatea, dar și calități morale precum, disciplina conștientă, respectul față de adversar, arbitru și coechipieri.

De asemenea, jocul de handbal îi deprinde pe elevi să fie ordonați, disciplinați, ambițioși, dornici de autodepășire și în același timp răspunzători față de reușita colectivului. Handbalul este un joc accesibil elevilor, majoritatea procedeele executându-se cu mâna ceea ce conferă facilități în învățare.

De asemenea, regulamentul de joc este simplu, facil de înțeles, aplicarea lui în joc făcându-se chiar la primele lecții de antrenament.

Pregătirea echipei reprezentative a școlii de nivel gimnazial sau liceal, masculină sau feminină se poate realiza având în vedere un model de joc corespunzător fiecărei echipe și respectiv școlii.

Modelul de joc, în general ar trebui realizat pe baza structurilor generale ale jocului de handbal și având în vedere nivelul de desfășurare al competițiilor, respectiv ONSS-urilor. Pregătirea unei echipe reprezentative de handbal a școlii este un sistem complex care presupune un proces didactic organizat, desfășurat la nivelul cerințelor sportului de performanță și antrenamentului sportiv.

Pregătirea echipei reprezentative de handbal a școlii implică mai mulți pași și aspecte esențiale pentru a asigura succesul și dezvoltarea jucătorilor. Iată un plan general care poate fi folosit pentru pregătirea unei astfel de echipe:

Selectarea echipei

Evaluare inițială:

Organizează o selecție pentru elevii care doresc să facă parte din echipă.

Evaluarea poate include teste de viteză, îndemânare, rezistența și tehnici de bază ale handbalului (pase, aruncări la poartă, apărare).

Componența echipei:

Alege 12-14 jucători (de obicei 7 titulari și 5-7 rezerve) care au abilități fizice, tehnice și o bună capacitate de colaborare.

Planificarea antrenamentelor

Stabilirea unui program de antrenament:

Antrenamentele ar trebui să aibă loc de 2-3 ori pe săptămână iar fiecare sesiune să dureze aproximativ 90-120 de minute. Echilibru între tehnică și tactică: Îmbină antrenamentele fizice cu cele tactice. S

Sesiunile ar trebui să cuprindă:

- Încălzire și pregătire fizică: Exerciții pentru creșterea vitezei, rezistenței și forței. Acestea pot include alergări, exerciții de coordonare și pliometrie.
- Tehnică individuală: Învățarea și perfecționarea paselor, aruncărilor, driblingului și apărarea individual.
- Tactică de echipă: Dezvoltarea schemelor de atac și apărare, coordonarea echipei, lucrul la fazele fixe.
- Simulări de meciuri: Jocuri amicale sau antrenamente tip meci pentru a dezvolta strategia de echipă și a testa tacticile.

Lecțiile de antrenament trebuie să aibă în vedere o diversitate optimă privind mijloacele de pregătire cât și volumul și intensitățile la nivelul la care acestea sunt desfășurate. Conținuturile lecțiilor de antrenament se vor adapta permanent etapelor de pregătire și condițiilor școlii.

Dezvoltarea fizică și mentală

Pregătire fizică generală: Accent pe rezistență, forță și viteză, dar și pe flexibilitate pentru a preveni accidentările.

Pentru asigurarea unei eficiențe crescute a lecțiilor de antrenament, profesorul trebuie să aibă în vedere câteva aspecte esențiale:

1. Selecționarea acelor mijloace de antrenament care au eficiență crescută în realizarea temelor de antrenament.
2. Raționalizarea mijloacelor și structurilor de execuție, standardizarea mijloacelor de pregătire, respectiv structurilor care pot asigura execuții corecte și intensitățile de lucru programate.

În alegerea metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice și asigurarea efortului de antrenament programat, profesorul trebuie să asigure un raport corespunzător al indicatorilor de volum, intensitate și complexitatea efortului.

Aspect mental: Antrenamente pentru îmbunătățirea concentrării, a capacității de a lucra sub presiune și dezvoltarea spiritului de echipă. Pregătirea psihologică sportivă este importantă pentru a construi încrederea în sine și coeziunea grupului.

Participarea la competiții și turnee.

În vederea pregătirii echipei pentru participarea în competiții, în cadrul lecțiilor de antrenament se vor organiza jocuri în școală, jocuri de antrenament, cu efective reduse sau normale și jocuri pe teren redus sau teren normal. Aceste tipuri de antrenament ar trebui să constituie principalele forme de organizare ale lecțiilor de antrenament școlar.

De asemenea, profesorul trebuie să aibă în vedere organizarea de meciuri amicale cu alte școli pentru a evalua nivelul echipei și a le oferi jucătorilor experiență.

În final se va asigura participare la competiții școlare oficiale, locale, zonale sau naționale, în funcție de nivelul de calificare al echipei. În cadrul acestor meciuri se poate asigura aplicarea tehnicilor și tacticilor de joc, învățate, precum și dezvoltarea coeziunii echipei.

Participarea echipei reprezentative a școlii la competițiile oficiale se va asigura în baza unui calendar sportiv școlar, document necesar la nivelul fiecărei școli, el cuprinzând toate activitățile sportive ce urmează a fi desfășurate pe parcursul anului școlar.

Calendarul va cuprinde denumirea și nivelul competiției, datele de desfășurare și localitățile în care vor avea loc. În general competițiile vor fi programate în așa fel ca să evite perioadele de evaluare pe linie școlară a elevilor.

Alimentație și recuperare

Nutriție adecvată:

Promovarea unei alimentații sănătoase care să susțină efortul fizic (hidratare, carbohidrați pentru energie, proteine pentru refacerea musculară)

Recuperare:

Exerciții de stretching și odihnă suficientă între antrenamente pentru a preveni accidentările și oboseala. Aceste etape sunt esențiale pentru pregătirea unei echipe de handbal care să reprezinte cu succes școala la competiții și să dezvolte atât individual, cât și de grup.

Revizuire și ajustare

Evaluarea progresului:

După fiecare meci sau competiție, antrenorul ar trebuie să facă o analiză a performanței echipei, identificând punctele forte și aspectele ce necesită îmbunătățiri.

Feedback constant:

Oferirea de feedback individual și de echipă este esențială pentru dezvoltarea continuă

Bibliografie:

1. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, *Teoria și metodică handbalului*, Partea I, pag. 5-9, Partea IV, pag. 268-300, Ediția Didactică și Pedagogică, București
2. Cercel P., 1980, *Handbal, exerciții pentru fazele de joc*, pag. 13-27, 61-84, 132-183, Editura Sport Turism, București

PLANIFICAREA PREGĂTIRII ECHIPEI DE BASCHET A LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV ARAD

Prof. Mercea Adela

Liceul cu Program Sportiv Arad

Prof. Mercea Ștefan Cristian

Club Sportiv Școlar Gloria Arad

Planificarea echipei reprezentative de baschet trebuie să includă o serie de activități structurale pentru a îmbunătăți condiția fizică, tehnică, tactică și colaborarea între jucători. Iată un plan detaliat de pregătire pentru perioada tipică de antrenament, structura pe săptămâni și activități zilnice.

Obiective generale

- Îmbunătățirea condiției fizice și prevenirea accidentelor
- Dezvoltarea abilităților tehnice individuale și de echipă
- Învățarea și aplicarea strategiilor și tacticilor de joc
- Consolidarea comunicării și colaborării între jucători
- Pregătirea pentru situațiile reale de joc prin simulări și evaluări periodice.

Structura planului de antrenament pe săptămâni :

Săptămâna 1 Evaluarea fizică și tehnică inițială

- **Obiectiv :** evaluarea nivelului actual al fiecărui jucător.
- **Activități :** teste de rezistență, exerciții de viteză și reacție, teste de îndemânare (dribling, pase, aruncarea la coș).

- **Dezvoltarea rezistenței și forței**

- **Obiectiv :** îmbunătățirea condiției fizice
- **Activități :** antrenament cardio (sprinturi alergare pe distanțe scurte), exerciții de forță (antrenament cu greutate și exerciții de izometrice), stretching și mobilitate.

- **Tehnici individuale – dribling și aruncare la coș**

- **Obiectiv :** creșterea controlului și preciziei
- **Activități:** exerciții de dribling avansat (ex.schimbarea direcției ,dribling sub presiune) , exerciții de aruncare la coș din mișcare și din poziție fixă , mini – meciuri 2 x 2 pentru aplicarea abilităților individuale.

Săptămâna 2 Dezvoltarea tehnicii și introducerea tacticilor de bază

- **Pase și coordonare**

- **Obiective:** îmbunătățirea preciziei și vitezei de reacție
- **Activități :** exerciții de pase (pase de tip “ chest pass “, “overhead pass “, jocuri scurte axate pe mișcare fără mingă și poziționare , exerciții de îmbunătățire a vederii periferice.

- **Apărare – tehnici și poziționare**

- **Obiective :** consolidarea abilităților de apărare
- **Activități :** introducerea schemei man –to-man și poziționarea în apărare , exerciții de blocare și apărare laterală , jocuri scurte de apărare pentru aplicarea tehnicilor învățate

- **Combinatii de atac și apărare**

- **Obiective :** practicarea combinațiilor în situații reale de joc
- **Activități :** exerciții care combină driblingul,pasele și aruncările într-un mod coordonat,simulări de atac și apărare, cu accent pe comunicare între jucători, meciuri 3 x 3 pentru a aplica abilitățile și tacticile învățate.

Săptămâna 3 Tactică avansată și lucrul în echipă

- **Strategii de atac – pick and roll și spacing**

- **Obiectiv :** exersarea strategiilor de atac și coordonarea pe teren
- **Activități :** practicarea tacticii “ pick and roll “(blocaj și eliberare)

- **Tactici de atac – învățarea și practicarea unor scheme de atac**

- **Obiectiv :** exersarea combinației tactice :” dă și du-te “
- **Activități :** transmiterea mingii și intrarea în posesia acesteia de către partener

Săptămâna 4 Simulări de joc și corectarea detaliilor

- **Obiectiv :** pregătirea mentală de competiție și stabilirea încrederii , a mentalității de competiție

- **Activități :** jocuri de 4 sferturi pentru a obișnui jucătorii cu dinamica unui meci întreg

Pregătirea mentală și specializarea tactică

- **Obiectiv :** aprofundarea tacticilor cheie atât în apărare cât și în atac
- **Activități :** aplicarea principiului posesiei mingii, tehnici de respirație și concentrare pentru a ajuta jucătorii pentru a rămâne calmi în timpul meciurilor tensionate



Săptămâna 5 Competiția și analiza pot meci

- **Obiectiv :** punerea în practică a tuturor tacticilor și strategiilor
- **Activități :** analiza performanței echipei și feedback constructiv, ajustarea antrenamentelor în funcție observațiile din meci

Concluzii

Pregătirea echipei de baschet este un proces complex care necesită planificare și adaptare continuă. Fiecare jucător ar trebui să aibă un rol bine definit în echipă, iar antrenamentele să fie variate și stimulante pentru a menține motivația și progresul.

Această structură poate fi adaptată în funcție de nivelul de competiție, de disponibilitatea echipei și de obiectivele specifice ale Antrenorului și Jucătorilor.

Bibliografie

1. Gould, D., & Carson, S. (2008). Life Skills Development Through Sport : Current Status and Future.
2. Murray, S. R., & Mann, B. L. (2008). Coaching Young Athletes: Developing Fundamental Skills and Building Confidence Routledge.
3. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). "Social – Cognitive Approach to Coaching Behaviors." International Review of Sport and Exercise Psychology, 1 32-50.

PREGĂTIREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE LA DIFERITE DISCIPLINE SPORTIVE

Prof. Crișan Ionuț

Școala Gimnazială " Virgil Iovănescu" Șofronea

Importanța pregătirii echipei

Participarea la competiții majore, fie ele naționale sau internaționale, reprezintă oportunitatea echipei de a demonstra evoluția sa și de a concura la un nivel înalt. Aceste momente sunt ocazii de validare a muncii din perioada de pregătire și de testare a capacităților echipei.

O echipă reprezentativă bine pregătită va intra în competiție cu un plan clar, adaptat specificului jocului și al adversarilor. Această pregătire înseamnă mai mult decât simpla exersare fizică – include dezvoltarea tehnică, mentală și strategică a echipei, care contribuie la maximizarea performanțelor în teren.

Evaluarea performanțelor anterioare oferă informații esențiale despre punctele forte și cele de îmbunătățit ale echipei. Acest proces implică analize statistice ale meciurilor, identificarea erorilor recurente și evaluarea individuală a fiecărui sportiv.

Obiectivele SMART sunt utile pentru a defini clar ce trebuie realizat. Fiecare sportiv poate avea obiective individuale, cum ar fi îmbunătățirea unei tehnici specifice, și obiective comune, de echipă, care să susțină o performanță unitară. Pregătirea se desfășoară în mai multe faze. Prima este etapa de bază, unde se construiește fundația, urmată de etapa de intensificare, unde se cresc cerințele fizice și tehnice, și în final perioada competițională, unde antrenamentele sunt adaptate pentru a menține forma sportivilor.

Odihna și recuperarea sunt componente esențiale pentru a evita supraîncărcarea și accidentările. În aceste perioade, echipa are parte de activități ușoare, precum stretching și yoga, pentru relaxare musculară și menținerea flexibilității. Fiecare sportiv are nevoi diferite în funcție de stadiul pregătirii, iar antrenorul trebuie să ajusteze planurile de antrenament astfel încât fiecare membru să ajungă la un nivel optim de pregătire.

Perfecționarea tehnicilor individuale și colective: un antrenament tehnico-tactic eficient presupune îmbunătățirea abilităților fundamentale ale fiecărui sportiv și integrarea acestora în jocul colectiv. Exercițiile repetate pentru dribling, pasare, apărare, sau alte tehnici specifice sunt esențiale.

Coordonarea echipei: se pune accent pe armonizarea mișcărilor și deciziilor fiecărui jucător în cadrul echipei. Fiecare membru trebuie să știe cum să colaboreze, să anticipateze mișcărilor celorlalți și să acționeze în consecință.

Strategiile de joc și adaptabilitatea: echipa trebuie să fie antrenată pentru a adapta strategiile de joc în funcție de adversar. Jocuri de simulare cu scenarii diferite (apărare agresivă, contraatac, etc.) ajută echipa să fie pregătită pentru orice situație.

Fiecare competiție cere un anumit nivel de forță, rezistență și viteză. Antrenamentele de rezistență cardiovasculară, exercițiile de forță, precum și antrenamentele pentru agilitate și echilibru contribuie la formarea unei echipe puternice fizic.

Presiunea competițiilor poate afecta concentrarea și încrederea sportivilor. Lucrul cu un psiholog sportiv poate include tehnici de relaxare, exerciții de vizualizare și metode de gestionare a stresului. Pregătirea mentală ajută la păstrarea calmului și la dezvoltarea unui mindset competitiv. Sportivii care au încredere unul în celălalt și în antrenor au mai multe șanse să performeze bine. Sesiuni de team-building și exerciții de comunicare sunt utile pentru a întări unitatea echipei.

Nutriția are un impact major asupra performanței. Fiecare sportiv trebuie să aibă un plan alimentar care să includă proteine pentru recuperare musculară, carbohidrați pentru energie, și grăsimi sănătoase pentru rezistență. În funcție de nevoile fiecărui sportiv și de cerințele fizice, se pot adăuga suplimente precum aminoacizi, vitamine și minerale. Suplimentele trebuie recomandate de un nutriționist sportiv și administrate cu precauție. După antrenamente intense, recuperarea musculară este esențială. Pe lângă odihna adecvată, recuperarea poate include fizioterapie, crioterapie (utilizarea frigului pentru reducerea inflamațiilor), băi cu gheață, masaj și stretching.

Metodele moderne de monitorizare, cum ar fi dispozitivele de urmărire a performanței (trackere, senzori etc.) sau analiza video, permit antrenorilor să observe și să ajusteze imediat detalii importante din antrenamente.

Pentru a excela în competiții, echipa trebuie să fie pregătită nu doar fizic, ci și mental și tactic. Îmbinarea acestor aspecte oferă un avantaj semnificativ. Construirea încrederii și a unei atmosfere pozitive este esențială. Încurajarea sprijinului reciproc și menținerea comunicării deschise pot ajuta echipa să depășească momentele dificile și să rămână motivată.

Bibliografie:

- Mărginean, I. (2009). *Psihologia sportului – aplicații în domeniul activității sportive*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
- Ministerul Educației și Cercetării din România - Manuale, ghiduri și politici despre educația fizică și sportul școlar.

- Ghidul antrenorului în sportul juvenil - resurse online, adesea accesibile prin site-urile organizațiilor sportive din România sau internaționale, ce includ exemple de exerciții, metode de evaluare a performanței și strategii de an

SELECȚIA ȘI PLANIFICAREA PREGĂTIRII ECHIPEI DE FOTBAL DIN CADRUL ȘCOLII LA NIVEL GIMNAZIAL

Prof. Baltă Marcela

Școala Gimnazială "Corneliu Micloși" Covăsânț

1. INTRODUCERE

Perfecționarea procesului de învățământ obligatoriu în România vizează o multitudine de aspecte privind formele de organizare, structura curriculumului, lărgirea și diversificarea mijloacelor, a bazei materiale în ansamblu, calitatea procesului în sine și desigur, nu în ultimul rând, integrarea în acest proces a tuturor copiilor și adolescenților, indiferent de particularități de ordin intelectual, fizic, senzorial, etnic sau social. În acest sens, reprezentat de modelul absolvenților ciclului gimnazial, trebuie să reprezinte obiectivul tuturor elevilor, dar, în măsura adecvată, și al cadrelor didactice implicate profund în formarea generațiilor tinere, în spiritul accesului nelimitat (în cadrul curricular) la valorile științei și culturii, la valorile morale integratoare libere de orice discriminare. Se fac eforturi pentru a găsi căi și modalități operative de optimizare a procesului de învățământ în cadrul tuturor disciplinelor studiate în școală. Asistăm la asemenea încercări și în domeniul educației fizice, atât în privința conținutului acestei activități ca obiect de învățământ, cât și în privința metodelor, organizării și desfășurării ei.

Lucrarea de față se adresează îndeosebi profesorilor de educație fizică, dar și antrenorilor, care se încadrează în aceste preocupări și eforturi. Pornind de la ideea formulată astăzi în pedagogia științifică privind exercițiul fizic ca mijloc de formare a personalității și de pregătire a omului pentru profesii și pentru cerințele vieții contemporane, lucrarea subliniază importanța fundamentării științifice a acestei activități și necesitatea formării capacității de a practica în mod independent nu numai în timpul școlii, ci și în afara acesteia, în timpul liber, în cadrul educației permanente, ca proces de autoformare. Această lucrare reprezintă o realitate, care tinde spre ameliorare, având în vedere că numărul de ore pe săptămână de educație fizică și sport nu sunt suficiente pentru o bună selectare, dar și pregătire a elevilor care tind spre performanțe mai bune sau chiar spre descoperirea talentelor care își doresc să practice un sport de performanță.

Din punct de vedere al atractivității sale, practicarea fotbalului trezește interesul elevilor de toate vârstele. Pentru satisfacerea dorințelor elevilor în acest sens, este necesar ca profesorul de educație fizică și sport să beneficieze și de alte forme organizatorice pentru practicarea fotbalului, cum ar fi: orele de extindere/opționale, ore de ansamblu sportive, precum și dezvoltarea activității secției de fotbal din asociația sportivă școlară, în cadrul căreia se poate organiza un sistem competițional de durată aplicând prevederile regulamentului de fotbal. A nu se confunda disciplina educația fizică cu sportul sau antrenamentul sportiv, deoarece toate au atât conotații, cât și definiții diferite în lucrarea “Terminologia educației fizice și sportului”.

În continuare, vom prezenta cum se poate realiza atât selecția, cât și pregătirea elevilor în cadrul școlii a unei echipe de fotbal din ciclul gimnazial.

3. CONȚINUT

Selecția elevilor pentru formarea unei echipe a școlii în cadrul ciclului gimnazial se realizează cel mai ușor atunci când profesorul de educație fizică și sport organizează un campionat de fotbal, faza pe școală. În această etapă, elevii sunt ușor de depistat atât din punct de vedere fizic, cât și comportamental. După o analiză amănunțită și realizarea unor evaluări inițiale, cadrul didactic este capabil să își formeze o grupă sau două în funcție de particularitățile de vârstă, dar și de aptitudinile și capacitățile acestor elevi. Principala problemă este constituită, în mare parte, de baza materială, materialele sportive și seriozitatea de care trebuie să dea dovadă fiecare elev. În momentul formării echipei, profesorul are nevoie de mult tact pedagogic, informare, răbdare, dar mai ales experiență, deoarece una este ora de educație fizică și sport și alta este antrenamentul sportiv, care diferă, având un număr mult mai mic de exerciții fizice, dar realizate la o intensitate mai mare. Trebuie să ne axăm pe cunoștințele anterioare predate elevilor, deoarece conținutul jocului de fotbal este numeros, conținând: elemente/procedee tehnice de atac, elemente/procedee tehnice în apărare, elemente/procedee tehnice specifice portarului, acțiuni tactice individuale, acțiuni tactice colective și sistem de joc.

În majoritatea cazurilor, în comune unde numărul elevilor este mai redus față de oraș, este foarte greu să îți formezi o echipă sau să îți construiești o secție de fotbal în condițiile în care nu există susținere; singura variantă o reprezintă activitățile extracurriculare sau after-school, unde părinții care doresc, printr-o asociație a lor contra cost, pot opta pentru activități sportive și voluntariatul acolo unde profesorul este trup și suflet dedicat meseriei. Vom prezenta în continuare câteva exerciții puse în aplicare în cadrul pregătirii echipei de fotbal în cadrul unei săptămâni. Din punctul meu de vedere, ca și cadru didactic, consider că cea mai importantă bază o reprezintă pregătirea fizică generală, fără de care nu poți ajunge departe, deoarece de multe ori munca bate talentul.

- **PLAN DE PREGATIRE** (pe o săptămână, ciclul gimnazial)

Nu uităm niciodată partea de încălzire: variante de alergare (individual, în pereche, cu minge sau fără minge, șerpuit, cu spatele, etc.), exerciții din școala alergării (alergare cu joc de glezne, cu

genunchii la piept, cu pendularea gambelor spre înapoi sau înainte, pasul sărit sau săltat, pasul adăugat, etc.), gimnastică în cadrul căreia întindem foarte bine musculatura ca să nu suferim accidentări și, la sfârșit, după ce organismul este bine încălzit, trecem la tema propriu-zisă, urmată de încheiere și stretching. Specificăm faptul că acești elevi nu sunt legitimați și vin doar cu acea bază formată în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport, dar și faptul că ei desfășoară aceste ore suplimentare cu profesorul de la clasă, care nu are specializarea de antrenor. Tot ceea ce vom prezenta în continuare poate fi pus în aplicare de către toate cadrele didactice.

- **Luni:** Partea de încălzire privind: alergare 2 ture cu sau fără minge variante de exerciții din școala alergării și gimnastică. În fiecare antrenament această rutină este obligatorie.

Temele propuse: îmbunătățirea vitezei de reacție, de execuție și a tehnicii de dribling:

✓ 1. Toate exercițiile sunt realizate la scăriță, elevii fiind poziționați pe două coloane, fiecare coloană având câte o scăriță și fiecare exercițiu fiind repetat de 2 ori: joc de glezne în fiecare spațiu al scăriței; joc de glezne cu un picior în fiecare spațiu; icky shuffle (alergare laterală pe direcția de deplasare prin scăriță); alergare înăuntru-înafară cu un singur picior; înăuntru-înafară cu un singur picior pe lateral; înăuntru-înafară lateral cu ambele picioare; înăuntru-înafară simplu, adică apropiat și depărtat; sărituri în diagonală pe ambele picioare; trecerea pe la spate; săritura pe un picior în interior; săritura pe un picior în diagonală.

✓ 2. Sunt necesare copete așezate în fața fiecărui elev, respectiv mingi de fotbal. Elevii vor executa următoarele exerciții: **exercițiul “U”**, în jurul copetei fiecare elev execută cu mingea talpă-interior picior drept-interior picior stâng-talpă timp de 20 de secunde, 10 repetări; **pătratul** cu un picior în jurul copetei, adică formăm un pătrat în jurul copetei mai întâi cu piciorul drept 30 de secunde, apoi cu piciorul stâng același exercițiu timp de 30 de secunde; **triunghiul**, formăm un triunghi în jurul copetei cu următoarele mișcări talpă-talpă-interior sau lat timp de 30 de secunde și cu piciorul drept, respectiv stâng; **pătratul cu ambele picioare** lat-talpă-preia celălalt picior talpă-lat într-un singur sens câte 20 de secunde; **V-ul** în interior ne ajută la evitarea piciorului adversarului formând un V fără să atingem copeta timp de 1 min, mișcarea se face cu talpa și latul piciorului.

- ✓ 3. Joc având ca teme cele îmbunătățite anterior. Să nu uităm partea de încheiere, respectiv stretchingul.

➤ **Marti: Temele propuse: Exerciții de antrenament de fotbal tehnic și joc cu temă.**

1. Varianta 1: elevii sunt așezați pe două coloane față în față a câte 6 elevi, având în fața lor 6 conuri, la semnalul profesorului execută din deplasare cu mingea exercițiul “sita”, adică deplasarea mingii cu latul piciorului drept dintr-o parte în alta la latul piciorului stâng, 4x20m;
2. Varianta 2: elevii sunt așezați la fel și execută exercițiul de la varianta 1, însă înapoi conduc mingea cu spatele cu ajutorul talpii piciorului, 4x20m;

3. Varianta 3: elevii execută dribling cu mingea printre jaloane, având grijă să nu se ciocnească cu cei din fața lor, 3x20m;
4. Varianta 4: același exercițiu ca și la varianta 3, însă se execută dus-întors, 3x20m;
5. Varianta 5: elevii își conduc mingea din deplasare și la mijlocul conurilor fac schimb de mingi, 4x20m;
6. Varianta 6: același exercițiu, însă exercițiul se realizează dus-întors, și pasa de schimb a mingii se realizează la întoarcere, tot la mijlocul conurilor.

➤ **Miercuri: Temele propuse: Antrenament pregătire fizică și joc cu sistem de atac.**

1. Intervale - 1 serie x 5 repetări x 40m - dus-întors în felul următor: 20m alergare ușoară, 20m alergare lansată, 20m alergare ușoară, 20m alergare lansată;
2. Intervale scurte - 5 serii - elevii sunt așezați pe 4 coloane, având în fața lor o copetă de început, urmată de poziționarea altor 4 la distanță de 2m între ele. Ei execută alergare accelerată de la prima copetă la următoarea și înapoi, până au făcut acest traseu ajungând pe la fiecare copetă poziționată pe sol;
3. Alergare zig-zag 4 repetări legate x 2 serii, pentru această alergare avem nevoie de poziționarea copetelor în așa fel încât să fie executată corect, înapoi elevii aleargă ușor și pauza între serii este de 2 minute;
4. 15m - 2 serii x 5 repetări - alergare accelerată $\frac{3}{4}$ 15m, înapoi alergare ușoară, între serii pauza de 2 minute. Elevii la acest antrenament vor învăța să își dozeze efortul, să nu uite de exercițiile de respirație și, la sfârșitul antrenamentului, vor juca fotbal cu tema planificată.

➤ **Joi: Temele propuse: Îmbunătățirea forței în jocul de fotbal și joc cu sistem de apărare**

1. Pas lateral cu fandare adâncă - 2 serii x 10 repetări. Avem nevoie de 2 copete la o distanță de 2 m; din poziționarea elevului cu sprijin pe talpă, cu piciorul stâng, iar piciorul drept sprijin pe genunchi, se execută o mișcare explozivă cu doi pași laterali, urmați de revenirea în poziția inițială, pauză între serii 1 minut și jumătate;
2. Forfecarea în aer - 2 serii x 10 repetări, plecare din aceeași poziție ca și la exercițiul anterior; elevul execută o ridicare explozivă cu realizarea unei forfecări în aer și revenire, pauza 1 minut;
3. Fandare cu stabilizare - 2 serii x 10 repetări, acest exercițiu se poate realiza în pereche, cu ajutorul unei benzi elastice; unul execută exercițiul propriu-zis, iar celălalt ținând elasticul pentru a-l stabili și, ca să nu pierdem un timp mort, cât timp cel care lucrează are pauză, execută perechea lui exercițiul. Descrierea exercițiului: banda elastică se pune lateral elevului, care execută o fandare din aceeași poziție ca și la exercițiul precedent, cu stabilizarea piciorului în timpul executării fandării, fiind tras de partener ca și opoziție, fiind un exercițiu benefic mai ales în timpul jocului, atunci când intră în contact cu adversarul;

4. Alergarea la perete - 2 serii x 30 secunde, pauza între serii 2 minute; se execută ca și alergarea cu genunchii la piept, specificând faptul că în timpul ridicării genunchilor la 3 mișcări se stabilizează ridicarea unui singur genunchi prin rotație, odată dreptul și apoi stângul. Acest exercițiu dezvoltă forța explozivă, ducând la un câștig în fața adversarului.

Sistemul de apărare are un rol la fel de important ca și cel de atac, de aceea, în timpul jocului propriu-zis, elevii în cadrul antrenamentelor au mereu un joc cu teme.

- **Vineri:** Realizarea unui campionat de fotbal, în care elevii respectă în primul rând regulamentul jocului și pun în aplicare munca depusă în cadrul antrenamentelor efectuate. La acest campionat participă elevii claselor gimnaziale.

CONCLUZII

În cadrul acestei lucrări putem trage următoarele concluzii și propuneri:

- ✓ Această lucrare reprezintă un ghid util celorlalți profesori în predarea unor ore extracurriculare de antrenamente de pregătire specifice jocului de fotbal, chiar dacă acel cadru didactic nu are specializarea de antrenor și se poate ajunge la performanțe bune și în aceste condiții;
- ✓ Descoperirea unor elevi care pot practica sportul de performanță, având calitățile necesare unor sportivi în devenire;
- ✓ Metodele și mijloacele de acționare folosite în lecțiile de educație fizică și sport sunt benefice elevilor și indiferent de situație elevii se pot acomoda rapid cu noutățile apărute, deoarece intensitatea exercițiilor fizice crește de la un antrenament la altul;
- ✓ Elevii redau un feedback pozitiv în cadrul acestor lecții.

BIBLIOGRAFIE

1. Prof. univ. Fiedler P., 1998, „Metodica predării exercițiului fizic adaptat” curs metodic Universitatea Alexandru I.C. Facultatea de Educație Fizică și Sport, capitolul I, pagina 5, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza- Supliment la analele FEFS”, Iași;
2. Chiriță G., 1972, „Optimizarea lecției de educație fizică prin corelarea cunoștințelor cu priceperile și deprinderile motrice” prefata, pagina 5, Editura Stadion, București, ;
3. Scarlat E., Scarlat M.B., 2011, „Tratat de educație fizică”, capitolul 5, pagina 224, „Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, ;
4. Săvescu I., 2008, „Educație fizică. Ghid orientativ pentru titularizare, definitivat i gradul II”, capitolul I, paginile 18-20, Editura Aius Printed, Craiova.

PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU COMPETIȚIE

Prof. Ilieș Simona

Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Vaslui

Competiția este momentul de maximă solicitare a unei echipei, dar, pe fondul unei gândiri pozitive, a comunicării și cooperării membrilor, echipa va avea un succes garantat. Antrenamentele intense, alimentația adecvată și voința nu sunt suficiente pentru a fi performant în acest domeniu. Factorul psihologic este cel mai important, pe lângă pregătirea fizică, tehnică și tactică. Echilibrul emoțional, încrederea în sine, capacitatea de concentrare, motivarea, sunt elemente ce se pot „antrena”, prin pregătire psihologică.

În competiție, în condiții de incertitudine, sportivii trebuie să ia decizii într-o fracțiune de secundă, trebuie să pună în practică cele mai potrivite strategii tehnico-tactice, arătând sânge rece în condiții stresante. Sportul de performanță, prin natura și specificul său, este un mediu generator de stres. Consider că antrenorii de succes, (prin comparație cu antrenorii începători) și având un nivel al agresivității verbale puțin peste medie, modelează mai bine concursul în antrenament și generează, în procesul de pregătire, o tensiune emoțională mai apropiată de cea din competiție.

În vederea stimulării abilităților psihomotorii, cognitive, afective, formării personalității, pregătirea psihologică poate fi inclusă în procesul de pregătire de la vârste fragede, de exemplu, de la 5-6 ani. Pot fi stimulate funcții neuropsihologice din următoarele domenii: atenție/ funcții executive, memorie și învățare, limbaj, funcționare senzorio-motorie, procesare vizuo-spațială (utilizând exerciții specifice și recunoscute). În condițiile unei pregătiri tehnice, tactice sau fizice deficitare, apare frustrarea. Sportivii/elevii ce desfășoară activități fizice pot avea sentimente de supărare, furie, dezamăgire, înregistrându-se un dezechilibru în cadrul sistemului psihic uman. Frustrarea este deseori prima emoție neplăcută resimțită de jucători în timpul competiției atunci când comit erori neforțate ori au o evoluție slabă în timpul meciului (apud Taylor, Wilson, 2005, p. 80). Dacă sportivii/elevii învață să răspundă pozitiv la frustrare, pot preveni apariția altor experiențe emoționale neplăcute și își pot menține calmul, luciditatea și vitalitatea în timpul meciului.

Direcțiile în care se acționează în vederea pregătirii psihice sunt pregătirea psihomotrică, intelectuală (cognitivă), afectivă, volitivă și de personalitate. Toate aceste domenii (sau laturi ale pregătirii psihice) au o interdependență absolută (condiționare reciprocă).

M. Epuran (apud Epuran, Holdevici, Tonița, 2001, pp. 223-224) distinge laturile pregătirii psihice în trei trepte (etape) ale acesteia: pregătirea psihică de bază, pregătirea psihică de ramură și pregătirea psihică pentru concurs, ele formând un sistem ierarhizat. Cunoașterea specificului fiecărei trepte a pregătirii psihice trebuie să motiveze specialiștii în domeniul sportului, întrucât informația (și accesul la aceasta) reprezintă o condiție esențială a progresului și a performanței, prin aportul adus la dezvoltarea umană.

Prima treaptă a pregătirii psihice este reprezentată de pregătirea psihică de bază. La acest nivel, accentul este pus pe formarea personalității sportivilor/ elevilor implicați în activitatea sportivă; se formează caracterul, atitudinile (modul de a reacționa verbal sau comportamental la solicitările mediului), igiena corporală, socială, a alimentației, a somnului (odihnei), cu privire la viața sexuală, la activități recreative și hobby-uri

Pregătirea psihică de ramură (specifică) se referă la dezvoltarea acelor aptitudini fizice, psihomotrice și psihice care influențează nemijlocit performanța în sportul practicat. Profesorii de educație fizică și sport și antrenori trebuie să identifice și să dezvolte calitățile, coordonatele psihomotrice, cognitive, volitive și referitoare la personalitate ce facilitează obținerea unor performanțe sportive înalte. Am auzit de multe ori despre situații în care, deși exista o prestație bună la antrenament a persoanelor implicate în activități sportive, în concurs evoluția lasă de dorit. Acest lucru se întâmplă întrucât sportivii/elevii au o anumită condiție psihică la antrenamente și o altă condiție psihică în timpul competiției. Criticile frecvente aduse copiilor în cadrul antrenamentelor, ignorarea, ridiculizarea, compararea permanentă cu alți sportivi/elevi pot genera o stimă de sine negativă.

Conștientizarea este obiectiv major pe care antrenorii și profesorii îl au de atins în procesul de pregătire. Sportivii trebuie ajutați să conștientizeze procesele, fenomenele biopsihice importante în performanță. Informațiile relevante trebuie să devină achiziții conștiente. Întrebați sportivii/elevii ce au greșit în cazul unei execuții tehnice, spre exemplu. Dacă nu vor putea să verbalizeze în mod corect, șansele ca ei să conștientizeze informațiile sunt minime. Pregătirea psihică pentru concurs presupune existența unor stări de preparare sau modalități de a reacționa din punct de vedere cognitiv, afectiv, volitiv, ce asigură persoanei implicate în competiție posibilități crescute de adaptare (apud Epuran, Holdevici, Tonița, 2001, p. 252).

Stările de preparare sunt:

a) dispunerea - fixarea obiectivelor, realizarea optimului motivațional, implicarea sub raport afectiv.

b) anticiparea - stabilirea „montajelor” ce vor fi valorificate în concurs, imaginarea situațiilor posibile, planificarea mentală și scrisă a activității precompetiționale.

Conform opiniei lui B. Miller (apud Bull, 2011, p. 156), obiectivele pot fi centrate pe rezultat (să fiu între primii cinci jucători la finalul săptămânii), pe performanță (să înscriu/punctez) și pe proces (să mă concentrez pe fiecare lovitură/aruncare/săritură în parte, etc.).

Alte montaje (ritualuri) precompetiționale și competiționale, ce au ca scop căpătarea unei senzații de control asupra mediului (apud Bartlett, Gratton, Rolf, 2010, p. 1064), sunt utilizarea strategiilor de relaxare, de activare, intrarea în spațiul competițional cu formule verbale bine definite, în funcție de diferitele momente din concurs. Jucătorii trebuie să se străduiască să păstreze aceeași rutină. Antrenorii și profesorii de educație fizică și sport pot învăța sportivii/elevii care participă în activități competiționale să se concentreze asupra obiectivelor de proces (nu asupra rezultatelor), constatându-se că astfel obiectivele de performanță vor fi atinse mai ușor. În consecință, și obiectivele centrate pe rezultat ar putea fi realizate.

Utilizând **vizualizarea**, sportivii pot învăța să facă față mai bine presiunii din timpul competiției. Astfel, vizualizarea săriturii ce urmează a fi efectuată, a cursei, a aruncării, repetarea mentală a schemelor de joc contribuie la formarea unui model eficient, cu rol catalizator asupra evoluției din concurs.

Planificarea mentală și scrisă a activității precompetiționale este foarte utilă. Pentru unele persoane este important să existe un plan zilnic.

Obiective ale pregătirii psihice a sportivilor/elevilor implicați în activități competiționale (adaptare după Epuran, Holdevici, Tonița, 2001, p. 228):

a) pregătirea psihomotrică: dezvoltarea schemei corporale, a echilibrului static și dinamic, a dexterității digitale, manuale, îmbunătățirea capacității de apreciere a vitezei, distanței, direcției, ameliorarea vitezei de reacție, de execuție și de repetiție, a coordonării vizual-manuale și intersegmentare, exersarea mentală (în reprezentare);

b) pregătirea cognitivă (intelectuală): dezvoltarea memoriei logice, voluntare, ameliorarea memoriei actelor motrice, a capacității de reprezentare a mișcării, imaginarea acțiunilor, situațiilor, îmbunătățirea imaginației reproductive și a imaginației creatoare, a abilității de înțelegerea fenomenelor, vigilență în așteptare, spirit de observație, decizie rapidă, corectă în situații variabile și stresante, gândire pozitivă și control al gândurilor negative, îmbunătățirea concentrării, distributivității, mobilității și stabilității atenției;

c) pregătirea afectivă: stăpânirea iritabilității, a agresivității, a agitației, a ieșirilor afective, amplificarea combativității (acolo unde este necesar), eliminarea temerilor, rezistența la situații stresante (desensibilizare), controlul emoțiilor în situații neașteptate ori de suprasolicitare, dificultăți de comunicare, dificultăți fizice, psihice, blocaje.

d) pregătirea volitivă: mobilizare în mod voluntar, efort de abținere, disponibilitate la efort în depășirea dificultăților subiective (bariere psihice, oboseală senzorială, mentală) și obiective (ambianță nefavorabilă, adversari puternici), efort de susținere, ambiția, disciplină și ordine, perseverență, curaj, fermitate, spirit de inițiativă.

e) la nivelul personalității: dezvoltarea caracterului (a unor trăsături de caracter precum sârguință, conștiinciozitate, punctualitate, răbdare, autoexigență), formarea unei imagini de sine în conformitate cu realitatea psihocomportamentali (evitarea subestimărilor, dar și a supraestimărilor), învățarea unor metode de a deveni mai responsabil, dezvoltarea capacității de autoreglare, a motivației de performanță (gustul performanței, angajament, aspirație spre perfecțiune), crearea unității dintre vorbe și fapte, formarea de atitudini corecte față de sine, de ceilalți, de viață (muncă, activitate, societate).

Bibliografie

1. Epuran, M., Holdevici, I. & Tonița, F. 2001, Psihologia sportului de performanță, Editura Fest, București
2. Neagu, N. 2010, Teoria și practica activității motrice umane, Editura University Press, Târgu Mureș
3. Predoiu, R. 2016, Psihologia sportului, Maximizarea performanței sportive, Editura Polirom Iași
4. Mitache, G. 2011, Optimizarea capacității de performanță. Note de curs UNEFS, București
5. Tudos, Ș Mitache, G. 2011, Mijloace psihoterapeutice, Editura Discobolul, București
6. Tudos Zlate, M. 1999, Psihologia mecanismelor cognitive, Editura Polirom, Iași

MODELUL DE JOC PENTRU ÎNCEPĂTORI ÎN TAINELE FOTBALULUI

Prof. Petruț Adrian

Liceul Național de Informatică Arad

Modelul de joc (6-8ani)

Fotbal în 5 (4+1)

1. Obiectivul jocului

O echipa trebuie să reușească să înscrie cât mai multe goluri și, în același timp, să împiedice prin mijloace regulamentare, echipa adversă să între în posesia mingii și să înscrie.

Copii trebuie să înțeleagă că scopul acestui joc este de a înscrie cât mai multe goluri și să practice un fotbal ofensiv.

2. Numărul de jucători

Fiecare echipa are 5 jucători:

Un portar și alți 4 jucători. Se vor putea folosi mai mulți jucători de rezervă, care nu vor putea intra pe teren decât la întreruperea jocului. Plasarea pe teren a celor 4 jucători este la latitudinea antrenorului.

3. Durata jocului

Partida are două reprize de 30 de minute fiecare, cu pauză între ele de 5 sau 10 minute.

4. Oficiali

Un arbitru conduce jocul, el este suveran pe teren.

Arbitrul dirijează jocul din exteriorul terenului, asigurând și supravegherea unei tușe.

Un antrenor supraveghează cealaltă tușă.

5. Terenul

a) Dimensiuni convenabile 40 x 20 m, maxim 50 x 30.

b) Marcare se va face cu var sau copete.

c) Porțile: lungimea 3 m, înălțimea 2 m.

6. Echipamentul

Adidași sau teniși, pentru întâlnirile în aer liber se admit pantofi de fotbal cu crampe de cauciuc, echipamente de joc culori distinse.

7. Mingea

Mingea este mai mică și mai ușoară decât una regulamentară, este o minge nr 3 sau 4.

8. Reguli

Regulile sunt cele ale fotbalului în 11, cu toate acestea, au fost aduse câteva modificări, pentru a da acestui joc valoare educative pentru micii fotbaliști. Repunerea de la tușa se face cu piciorul.

Nu este offsaid.

CONCLUZII:

Aceste reguli sunt simple. Un singur principiu director :

“A FACE SĂ SE JOACE CU LOIALITATE ÎNAINTE DE TOARE” .

Plan de antrenament

GRUPA: 8-10 ani

ANTRENOR: Petruț Adrian

NR.JUCĂTORI: 12-16

TEREN: iarbă

MATERIALE: mingi, pieptarase, copete, conuri, bastonașe, sulite sau conuri înalte.

DATA: 16.10.2024

CARACTERUL: Tehnic

DURATA: 60 min

INTENSITATEA: 66,6%

Obiectiv: *Învățarea și consolidarea simțului și controlului mîngii.*

Structura antrenament

– alergare ușoară (un tur);

ȘCOALĂ ALERGĂRII – plecări câte 2:

-skipping (joc de glezne); 1x

-alergare sărită cu ducerea brațelor întinse sus- 1x
jos în direcții opuse;

P.O.E. 1

1. (5 minute)

I = 50%

-calciatta (pendularea gambelor sub sezuta); 1x

-genunchiul drept sus la fiecare pas; 1x

-genunchiul stâng sus la fiecare pas; 1x

-deplasare cu genunchii sus; 1x

-membrul inferior întins înainte la fiecare pas; 1x

-membrul inferior 1x

drept întins pe diagonală la fiecare pas;

-membrul 1x

inferior stâng întins pe diagonală la fiecare pas;
 -pas adăugat lateral spre dreapta; 1x
 -pas adăugat lateral spre stânga; 1x
 -“culesul cartofilor”; 1x
 -forfecări ale picioarelor spre înainte; 1x
 -genunchi sus – lateral – membru 1x
 inferior întins înainte (executăm doar cu
 piciorul drept); 1x
 -genunchi sus – lateral – membru
 inferior întins înainte (executăm doar cu 2x
 piciorul stâng);
 -pas lansat de viteză;

COMPLEX GIMNASTICĂ:

-rotarea capului spre stânga / dreapta;
 -rotarea umerilor spre înainte / înapoi;
 -rotari de brațe simultan spre înainte / înapoi;
 -rotari ale brațelor alternativ
 spre înainte / înapoi;
 -rotari ale brațelor,
 unul înainte iar celălalt înapoi;
 -rotari de bazin;
 -îndoiri laterale ale trunchiului spre stânga –
 dreapta cu/ fără arcuire;
 -“morișca” (braț – picior opus);
 -rotari la nivelul articulației genunchilor;
 -fandări laterale;
 -fandări spre înainte;
 -încălzirea articulației talo-crurale ;

I.S.A.L.

2. (5 minute)
 I = 50%

P.O.E. 2

3. (5 minute)
 I = 75-100%

-pas adăugat stânga-dreapta pe 3m urmat
 de sprint pe 3m;
 -sărituri înalte “cu ajutor de la partener ” pe 3m
 urmate de sprint pe 3m;

-alergare cu împingerea partenerului pe
3m urmată de sprint pe 3m;
-sprint cu depășirea antrenorului,
plecare la bătaie din palmă (stimul sonor +
vizual);

A) -individual cu minge, conducere cu piciorul
drept;

B) -individual cu minge, conducere cu
piciorul stâng;

Ne oprim, prindem piciorul
drept/ stâng la piept + menținere;

C) -individual cu minge, conducere cu
ambele picioare;

Ne oprim, prindem piciorul
drept/ stâng sub sezuta + menținere;

D) -tragerea mingii cu talpa înapoi;

Ne oprim, sărituri cu alternarea piciorului pe
minge;

E) -rularea mingii cu talpă prin lateral;

Ne oprim, pendularea piciorului înainte-înapoi;

F) -rularea mîngîi cu talpă spre înainte;

Ne oprim, sărituri cu depărtarea picioarelor
concomitant cu ducerea brațelor întinse lateral;

G) -menținere cu unul sau ambele picioare;

Ne oprim, autoaruncare, lovirea mingii cu
piciorul – prindere;

H) -menținere cu capul din autoaruncare;

Ne oprim, sărituri cu depărtarea picioarelor
concomitant cu

ducerea brațelor întinse înainte;

I) -autoaruncare, preluare cu
exteriorul din pivotare;

J) –autoaruncare, preluare cu latul din pivotare;

Ne oprim, sprijin pe un genunchi

TEMA 1

simțul & controlul

4. mingii

(10 minute)

I = 25-75%

+ celălalt picior întins înainte / lateral;

CIRCUIT VIVACITE – plecare câte 1:

-sărituri drepte spre înainte cu bătaie pe
ambele picioare în interiorul cerculețelor;

-alergare printre bastonașe;

-intrarea în posesie

unei mingi și dribling printre 3 sulite /

conuri înalte;

-pasă la partener – reprimire

pe poziție viitoare;

-finalizare șut la poartă (cu sau fără preluare);

TEMA 2

coordonare –

5. finalizare șut la poartă
(10 minute)

I = 75%

JOC BILATERAL

6. (20 minute)

I = 75%

-joc 4 vs 4;

-2 x 10 minute;

-joc de mișcare “buchetelele”;

7. R.O.E.

(5 minute)

-alergare ușoară (1/2 tur teren) + mers (1/2 tur
teren).

BIBLIOGRAFIE:

1. Dumitrescu, G. Deac, A. (2008) – *”Fotbal curs”*, Editura Universității din Oradea, pag 28.
2. Dumitrescu, G. (2006) – *”Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică”*, Editura Universității din Oradea pag 24-25.
3. Dumitrescu, G. Pețan, P. (2001) – *”Fotbal Introducere în tehnica și tactica jocului modern”*, Editura Universității din Oradea, pag 27
4. Dumitrescu, G. (2006) – *”Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică”*, Editura Universității din Oradea pag 47.
5. Popovici, C. (1995) – *”Fotbal Curs de bază”*, Editura Napoca Star, 1995, pag 61.
6. Dumitrescu, G. Deac, A. (2008) – *”Fotbal curs”*, Editura Universității din Oradea, 2008 pag 48.
7. Dumitrescu, G. (2006) – *”Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică”*, Editura Universității din Oradea pag 59.
8. Popovici, C. (1995) – *”Fotbal Curs de bază”*, Editura Napoca Star, 1995, pag 58.
9. Demian, M. (1998) – *”Curs de fotbal”*, Editura Universitatea Vasile Goldiș Arad, pag 95.

ROLUL FACTORULUI TACTIC ÎN JOCUL DE FOTBAL ȘI INFLUENȚA ACESTUIA ASUPRA CELORLALȚI FACTORI ȘI ASUPRA RANDAMENTULUI COMPETIȚIONAL

Prof. Anghel Vasile Daniel

Școala Gimnazială Nr.8 Reșița

Cuvinte cheie: obiective, dezvoltare abilitati, perfecționarea tehnicii și tacticii de bază în jocul de fotbal, feed-back.

Abstract- Fotbalul este un fenomen de infrastructura națională și internațională, fiind îndrăgit de aproape toți copiii din România și din toate colțurile lumii. Această lucrare vine în sprijinul profesorilor pentru a eficientiza procesul educativ în școli.

Tactica în fotbal capătă pe măsura trecerii timpului un rol tot mai important. Dacă se asigură și suportul fizic corespunzător, alături de cei tehnic și psihologic aceasta poate decide în sens favorabil soarta unui meci.

Tactica și pregătirea fizică se află într-o legătură organică: actul tactic nu are în structura sa internă componente fizice, fiind un simplu act de gândire, dar aceste componente îi sunt oferite de către factorul fizic prin capacități de rezistență, viteză, forță și îndemânare, materializându-se în final soluția tactică solicitată. Astfel spus, actul tactic raportat la cerințele jocului, dar fără un suport motric, rămâne un gest mental inaplicabil.

Tactica și pregătirea fizică se intercondiționează reciproc, în sensul că fiecare favorizează celeilalte apariția condițiilor de dezvoltare continuă. Mai concret, capacitățile fizice, dezvoltate la un nivel superior, determină declanșarea ideilor tactice; de cealaltă parte, tactica dezvoltată într-o fază anterioară, crează un nou teren solicitant pentru pregătirea fizică. Putem spune, astfel, că în cadrul acestei coexistențe există mereu un spațiu liber, ocupat pe rând de cei doi factori, cel ce este mai avansat stimulând factorul ce temporar a rămas în urmă.

Relațiile de scop stabilite între tactică și pregătirea fizică sunt unilaterale, sensul fiind de la acțiunile tactice spre capacitățile fizice; mai concret, acțiunile tactice ale unei echipe se realizează prin mijloace fizice, însă scopul acestor acțiuni nu este reprezentat de realizarea activităților fizice, ci de depășirea adversarului, pe când pregătirea fizică se desfășoară strict în scopuri tactice.

Calitățile fizice se pot risipi în joc prin aplicarea unei soluții tactice neadecvate, ele neservind unui scop tactic, fapt exprimat prin depunerea din partea jucătorilor a unui efort atactic. Apare, ca urmare a acestui deziderat tendința, în fotbalul actual, de a se depune în joc numai eforturi raționale,

bine dozate din punct de vedere tactic, se realizează o economisire a energiei pe seama efortului inutil, atactic, energie ce va fi aplicată în momentele dificile, importante ale jocului, deci cu scop tactic.

Legătura dintre tactică și tehnică constă în faptul că prima îi conferă scop actului tehnic, fiind dependentă de calitatea acestuia, constituindu-se ca parte integrantă a acestuia. Elementele tehnice realizate în cadrul jocului, în orice fază, oricât de simplă a acestuia, se realizează fie în vederea construirii atacurilor și finalizării, fie în vederea protejării propriei porți și recuperării mingii. Nici o acțiune nu poate fi neutră, deci orice acțiune tehnică este în același timp și tactică.

Tacticizarea tehnicii are drept consecință dezvoltarea celei din urmă. Deprinderile tehnice având rolul de a rezolva tot mai dificilele și complexe sarcini tactice, care caracterizează fotbalul actual, suferă transformări menite să le facă eficiente. Pe de altă parte, amplificarea generală a mișcării de joc, spațiile tot mai reduse de acțiune, marcajul strict, jocul în toate zonele, determinând o dezvoltare a gândirii jucătorilor, au modificat și mijloacele tehnice de exprimare a acestora. Astfel, actul tehnic intelectualizat se manifestă prin pase neașteptate, mascate, driblinguri succesive, legări de elemente tehnice în acțiuni complexe, spontane, creatoare și fluente.

La rândul ei, tehnica, perfecționată la un grad ridicat, dă naștere unor noi activități tactice și determină realizarea unor elemente ale acestui factor fără eforturi psihice, fără concentrare, în mod natural.

Legătura dintre tactică și tehnică, necesitatea relaționării reciproce, apare cu preponderență în momentul adoptării unui sistem de joc și în organizarea acestuia după anumite idei și reguli tactice. Astfel, gradul de perfecționare tehnică stabilește eficacitatea sistemului de joc, prin încărcătura tactică a deprinderilor tehnice, prin capacitatea jucătorilor de a-și dirija actele tehnice spre rezolvarea problemelor puse de joc și de adversar și de capacitatea jucătorilor de a realiza exerciții tehnice conforme cu solicitările tactice ale sistemului adoptat.

Actul tactic reprezintă un proces de mare complexitate, cu un conținut psihic, fizic și tehnic bogat. El poate cuprinde calități motrice, vedere largă și rapidă periferică, capacitate de apreciere optico-motorie, cunoștințe și deprinderi tactice, viteză de reacție, atenție și concentrare, voință, spirit de colaborare și de adversitate, motivație. Aceste componente se exprimă în joc într-o succesiune care atinge simultaneitatea prin câteva faze:

- perceperea de către jucător a situației;
- analiza și interpretarea ei;
- găsirea soluției mentale;
- găsirea soluției motrice.

Actul tactic poate reprezenta o soluție învățată, antrenată la solicitări de joc previzibile, și în acest caz el este de fapt un act reflex automatizat și reactualizat la nevoie, și mai poate reprezenta o soluție spontană la situații de joc imprevizibile.

Actele tactice învățate și cele spontane au o pondere aproximativ egală în exprimarea tactică a jucătorului în cadrul unui joc. Variațiile cantitative sunt date de nivelul tehnic al jucătorului, caz în care jucătorii cu deprinderi tehnice ridicate manifestă o predilecție pentru spontaneitatea tactică, în schimb cu lipsuri la acțiunile tactice automatizate, în timp ce jucătorul cu tehnica redusă își bazează jocul pe acte tactice învățate, fără a putea aduce rezolvări inspirate situațiilor dificile și neașteptate ale jocului, precum și de nivelul cunoștințelor teoretice și tactice, care arată că jucătorii ce au învățat și cunosc teoretic problemele tactice ale jocului au o capacitate de a răspunde spontan solicitărilor, superioară celor care, indiferent de capacitatea tehnică, au un fond redus de asemenea deprinderi. De unde concluzia metodologică că baza largă de deprinderi tehnice generează în continuare tactică.

Randamentul competițional depinde, poate în primul rând, de pregătirea psihologică a jucătorilor, deoarece cu o pregătire multiplă, tehnică, fizică și tactică dar insuficient motivat sau pregătit psihic jucătorul nu își poate etala calitățile în plenitudinea lor. Tactica reprezintă în consistență acțiuni rezultate din activități psihonervoase - cum sunt cola-borarea, relaționarea, strategia - este direct dependentă de gradul de funcționare a acestora, de calitatea proceselor psihice de bază - percepția, reprezentarea, memoria - de calitatea și promptitudinea gândirii, de nivelul proceselor afective și emoționale, de nivelul și direcția motivațiilor și intereselor, iar declanșarea actului tactic are loc de la un anumit stadiu de mobilizare a actelor de voință, perseverență și combativitate.

Totodată, nivelul tactic actual mai depinde și de conținutul trăsăturilor de caracter și personalitate, de calitatea responsabilității, a atitudinii pe care o are jucătorul față de scopurile imediate și de perspectivă ale echipei. Fotbalul reprezentând o activitate comună, acțiunile tactice ale jucătorilor sunt determinate și de spiritul colectiv, de capacitatea de integrare a jucătorilor, de socialitatea lor în cadrul echipei.

Toate procesele afective și emoționale sunt strâns corelate, existența uneia provocând și manifestarea celorlalte, toate împreună ducând la elaborarea și dezvoltarea actului volitiv al cărui nivel de forță determină perceptibilitatea tactică, imaginația și creativitatea, profunzimea și rapiditatea raționamentului și gândului tactic, oferind totodată energia psihică necesară transformării soluției tactice în act motric, în răspuns concret fizic și tehnic la problemele jocului. Acțiunea voinței asupra gândirii tactice, consecință a unor motivații solide, a unei responsabilități crescute, apare îndeosebi în jocurile de mare miză, când elementele și acțiunile tactice se realizează cu o ușurință și promptitudine necunoscute în jocurile obișnuite. Că angajarea tactică este determinată uneori și de gradul de mobilizare volitivă și afectivă, o dovedesc și acele echipe care, având un nivel sumar de instruire, realizează spontan acțiuni tactice defensive și ofensive, ca dublajul, marcajul, sprijinul, demarcajul, atunci când au de susținut jocuri de mare încărcătură emoțională, care le stârnesc ambiția victoriei.

Acțiunile tehnico-tactice reprezintă executarea unei acțiuni tehnice prin cooperare, asociere, colaborare sau adversitate. Acestea se realizează prin mijloace tactice (pasă, sprijinul, demarcajul,

marcajul, dublajul) și mijloace fizice. Acțiunile (gesturile) tehnice ale fiecărui jucător se leagă cu ale celorlalți în cadrul unor cupluri, triade, grupuri, formate spontan sau deliberat, în vederea soluționării situațiilor de joc. Corelarea acțiunilor tehnice individuale, capătă un pronunțat caracter tactic, iar decizia individuală, cu substrat tehnic, primește o semnificație colectivă. Eficacitatea acțiunilor tehnico-tactice depinde de:

- gradul de însușire, de automatizare, de stăpânire a elementelor tehnice;
- nivelul de dezvoltare a calităților motrice;
- capacitate de gândire creatoare a jucătorilor;
- posibilitățile de interacțiune, interrelație dintre elementele și procedeele tehnice în

vederea structurării acțiunilor tehnico-tactice, adecvate cerințelor concrete ale jocului.

Acțiunile tehnico-tactice presupun efectuarea lor conform unei logici, păstrând regulile de securitate a mingii și urmărind eficacitatea jocului. Ele au un conținut specific, determinat de momentul jocului (atac, apărare) sau pot fi impuse de antrenor sau executate spontan de jucător.

Scopul exersării acțiunilor tehnico-tactice este dat de importanța pe care ele o au în desfășurarea jocului, în calitate de componente permanente ale acestuia. Exersarea colaborării dintre jucători, colaborare pe care jocul o impune, reprezintă una dintre tendințele instruirii menite să modeleze antrenamentul jocului.

Formele de exersare a acțiunilor tehnico-tactice pot fi reprezentate astfel:

a) acțiunile tehnico-tactice defensive reprezentate prin activitatea comună a doi sau mai mulți apărători, având ca scop apărarea porții proprii de acțiunile ofensive adverse (ex. alergarea, deposedarea, lovirea - pasarea, schimbarea de adversari, marcajul, dublajul, plasamentul).

b) acțiunile tehnico-tactice ofensive realizate prin colaborarea dintre cel puțin doi parteneri, având ca scop în joc depășirea opoziției adverse, iar în instruire perfecționarea și sincronizarea lor (ex. pase în 2-3 din alergare, cu și fără schimb de locuri, combinații tactice, tras la poartă).

c) acțiunile tehnico-tactice impuse sau spontane care pot fi concepute anterior, exersate și apoi aplicate, acestea fiind „combinațiile”, „schemele”, „circulațiile tactice” sau pot fi elaborate spontan de către jucători, conform solicitărilor concrete și imprevizibile ale jocului.

Metoda de predare a acțiunilor tehnico-tactice este determinată de nivelul de pregătire al jucătorului, de perioada de antrenament, de obiectivele speciale și individuale ale instruirii etc. în general, aceste acțiuni se predau și se perfecționează la toate vârstele, în concordanță cu nivelul tactic al jucătorilor.

Referitor la “ fotbalul intern” putem afirma că susținerea echipei de către un psiholog este, cel puțin în momentul de față, un lucru foarte rar. Acest fapt conduce după părerea noastră la rezultatele deloc strălucite ale echipelor noastre peste hotare cu excepția vârfurilor, care peste un anumit nivel nu mai au nici ele susținere. Contrastând cu noi, în fotbalul avansat nu se concepe organigrama unei

echipe fără un psiholog, care în epoca actuală este cel mai nimerit să rezolve problemele apărute în desfășurarea activității competiționale.

Bibliografie

1. Anghel, V.D., 2018, Universitatea de Vest Timisoara, Departamentul Pregătirea Personalului Didactic
2. Ardeleanu, C., Șiclovan, I., 1972, Fotbal la copii, Editura Stadion, București.
3. Brandescu, S., Ionescu, Ion, V., 1999, Fotbalul scolar, Tip, Univ de Vest, Timisoara V., 2001, Fotbal, Noțiuni generale, Editura Axis Mundi, București.
4. Constantinescu, D., 1995, Fotbal, tehnica și tactica jocului – curs, Editura Universității „Al I Cuza” Iași.
5. Dragnea, A., 1996, Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București.

TEHNICA DE BAZĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL

Prof. Schvaner Artur

Școala Gimnazială Nr.8 Reșița

Tema prezentei lucrări abordează predarea jocului de fotbal din școală. Precizăm că tehnica este aceeași, elementele și procedeele tehnice care sunt executate pe teren mic, cel de handbal, sunt identice cu cele executate pe teren normal, singurele care fac diferența fiind suprafața de joc și poate tăria cu care se lovește mingea, distanțele de transmitere fiind mai mici, în unele cazuri. În timpul jocului, pierderea mingii se poate realiza prin execuții proprii defectuoase ale unui jucător sau prin depozitarea acesteia de către un adversar. Execuțiile proprii se înscriu în cadrul tehnicii de colaborare sau de adversitate.

Elementele tehnice, și mai departe manifestarea lor concretă, procedeele tehnice, care formează tehnica de colaborare sunt:

- Lovirea mingii cu piciorul, prin procedeele sale
- Lovirea mingii cu capul
- Oprirea-preluarea mingii
- Conducerea-protejarea mingii
- Aruncarea de la margine

Dintre elementele specifice tehnicii de adversitate menționăm:

- fentele
- depozitarea, cu procedeele sale.

Materializarea procedeele tehnice în joc se realizează prin pase, care au substrat tehnico-tactic și dau natură tactică acestor procedee.

Pasa- element tehnico-tactic

Pasa este acțiunea tehnico-tactică colectivă de colaborare în atac, prin care mingea este transmisă de la un jucător la altul în scopul pregătirii atacului sau a unor secvențe constructive de joc. Cu alte cuvinte, pasa este un element al tacticii de joc, ea reprezentând capacitatea tehnică de realizare a „lovirii mingii cu piciorul” sau „lovirii mingii cu capul”, deoarece implică în executarea ei pe lângă deprinderea de lovire și capacitatea psihotactică de realizare. În acest sens, pasa este un gest conștientizat, automatizat, factorul cu indicii cel mai mare de organizare și stabilizare a jocului, este limbajul comun fără de care nu s-ar putea construi jocul.

Pasa constituie relația esențială a atacului, mijlocul cel mai concret de colaborare, realizându-se prin componentele sale interne, respectiv:

- Conținutul pasei;
- Mecanismul pasei.

Clasificarea Paselor

Pasa este elementul tehnico-tactic care determină în funcție de parametrii, diverse forme de clasificare. Putem diferenția pasele din mai multe puncte de vedere.

Din punct de vedere tehnic relația de pasare este bilaterală, incluzând cei doi termeni pasatorul" și „primitorul" determină următoarele forme de clasificare:

1. Din punct de vedere al transmiterii mingii avem:

- a) pasa cu piciorul: - cu latul;
 - cu șiretul:- interior/plin/exterior
 - cu călcâiul;
 - cu vârful;
 - cu genunchiul;
- b) pasa cu capul: - de pe sol;
 - din săritură –cu – fruntea/temporalul/occipitalul
 - din plonjon
- c) pasa cu mâna: - aruncarea de la margine:
 - pasarea mingii de pe loc;
 - pasarea mingii cu elan;
 - pasarea mingii din plonjon;
 - La repunerea mingii în joc de către portar:
 - pasa pe jos rostogolită (ca la popice);
 - pasa pe sus, de la umăr (ca la handbal);
 - pasa azvârlită (ca la „disc");

2. Din punct de vedere al intrării în posesia mingii avem:

- a) preluarea pasei cu: -piciorul - cu latul/ cu șiretul/cu exteriorul/ cu călcâiul
 - cu vârful/gamba/ coapsa;
 - abdomenul prin: - ricoșare/ amortizare/ contralovire;
 - pieptul prin:- ricoșare/ amortizare/ contralovire;
 - capul: - cu fruntea/ cu lateralul;
 - b) pasa după depozedarea - după depozedarea frontală;
- adversarului de minge - după depozedarea laterală: - cu piciorul interior;
- cu piciorul exterior;

- după depozedarea prin alunecare:
- după depozedarea posterioară:
- după interceptarea mingii pasate de adversar

Din punct de vedere tactic „pasa” se realizează din poziții variate determinate de unii parteneri și ei variabili, respectiv:

- a) distanța de transmitere determină: - pasa lungă/ pasa medie/ pasa scurtă;
- b) direcția de transmitere a mingii determină: - pasa înainte/ pasa oblică
- pasa laterală/pasa înapoi
- c) traiectoria transmiterii determină: - pasa înaltă (cu boltă)/ pasa semiînaltă
/ pasa joasă;
- d) poziția partenerului determina: - pasa la picior/ pasa pe poziție viitoare
- e) forța transmiterii mingii determina: -pasa puternică
-pasa „usoară”
-pasa de diferite tăii intermediare
- f) rezolvarea imediată a fazei implică: -pasa mascată
-pasa cu efect
-pasa deviată
-autopasa

Bibliografie

1. Ionescu, I. (1995) – *”Fotbal Tehnica și tactica jocului”*, Editura Helicon, Timișoara
2. Popovici, C. (1995) – *”Fotbal Curs de bază”*, Editura Napoca Star
3. Dumitrescu, G.Deac A. (2008) – *”Fotbal-Curs”*, Editura Universității din Oradea
4. Dumitrescu, G. (2006) – *”Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică”*, Editura Universității din Oradea
5. Popovici, C. (1995) – *”Fotbal Curs de bază”*, Editura Napoca Star
6. Dumitrescu, G. Deac, A. (2008) – *”Fotbal-Curs”*, Editura Universității din Oradea
7. Popovici, C. (1995) – *”Fotbal-Curs de bază”*, Editura Napoca Star

IMPORTANȚA NUTRIȚIEI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A TINERILOR SPORTIVI

Prof. Bara Denisa

Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad

Ce este nutriția sportivă?

Nutriția sportivă înseamnă un plan nutrițional bine conceput, care le permite adulților activi și sportivilor să aibă performanța cea mai bună. Un astfel de plan alimentar asigură necesarul de hrană, energie, substanțe nutritive și fluide pentru buna funcționare a organismului. O dietă de nutriție sportivă poate varia de la o zi la alta, în funcție de necesitățile specifice. Nutriția sportivă este unică pentru fiecare persoană în parte și trebuie planificată în funcție de obiectivele individuale.

Sprijinul nutriției constă tocmai în refacerea rezervelor de energie și în recuperarea corpului între sesiunile de solicitare fizică intensă. Desigur, odihna și, mai ales, somnul de calitate, sunt elemente importante pentru recuperarea fizică și pentru creșterea performanțelor, dar nutriția joacă totuși un rol cheie în reușita adaptării organismului la efectele antrenamentelor.

Pentru a putea susține efortul fizic, corpul uman se folosește de diferite tipuri de „combustibili”, a căror energie chimică devine, în timpul exercițiului fizic, energie mecanică. Iar pentru că resursele energetice (glucide, lipide, proteine) provin din alimente, alimentația sportivului trebuie să fie una variată, echilibrată, constant monitorizată.

Macronutrienții și micronutrienții reprezintă cele două grupe fundamentale în care se împart constituenții alimentari, denumiți și trofine, în funcție de cantitatea în care se găsesc în alimente. Astfel, macronutrienții sunt carbohidrații, lipidele, proteinele, fibrele vegetale și apa, iar micronutrienții sunt vitaminele, mineralele și enzimele, ambele categorii indispensabile dintr-o alimentație sănătoasă, completată sau nu și de sport.

Macronutrienții

Echilibrul nutriției sportive este unul destul de delicat deoarece mici schimbări în cantitățile de macronutrienți consumate și procesele de oxidare ale acestora în organism pot conduce la modificări morfologice ale corpului. De exemplu, axarea pe consumul de proteine și carbohidrați stimulează arderile metabolice ale acestor nutrienți. Pe de altă parte, creșterea cantității de grăsimi consumate nu conduce neapărat la oxidarea acestora imediată ci, în special, la stocarea acestora sub formă de țesut adipos.

Carbohidrații

Carbohidrații pot fi simpli sau complecși și sunt cea mai importantă sursă de energie pentru corpul uman. Carbohidrații simpli includ zaharuri care se găsesc în mod natural în alimente precum fructe, legume și lactate. Pâinea din cereale integrale, cartofii, pastele, orezul și ovăzul sunt exemple de carbohidrați complecși sănătoși. Sistemul digestiv descompune carbohidrații în glucoză, care alimentează celulele, țesuturile și organele.

Proteinele

Proteinele sunt alcătuite dintr-un lanț de aminoacizi și sunt esențiale pentru fiecare celulă a corpului. Proteinele pot fi complete sau incomplete. O proteină completă conține toți aminoacizii necesari organismului și se găsește în surse de origine animală precum carne, pește, ouă și lactate. Proteinele incomplete (de obicei, proteine vegetale) au lipsă unul sau mai mulți aminoacizi esențiali. Proteinele joacă un rol important în recuperare și dezvoltarea musculară.

Grăsimile

Grăsimile pot fi saturate sau nesaturate și joacă un rol vital. Grăsimile nesaturate sunt considerate sănătoase și provin din surse vegetale precum ulei de măsline, avocado, semințe și fructe oleaginoase (nuci, migdale, alune, fistic, caju). Grăsimile saturate se găsesc în produsele de origine animală, cum ar fi carnea și lactatele bogate în grăsimi (brânzeturi, telemea, unt). Grăsimile sănătoase oferă energie, ajută la dezvoltarea corpului, ne protejează organele și mențin membranele celulare.

Micronutrienții

Micronutrienții ajută la păstrarea și îmbunătățirea performanței sportivilor. În această categorie pot fi incluse elemente precum fierul, cu rol în generarea de celule roșii ale sângelui, calciul, cu rol determinant în întărirea oaselor și dinților, vitamina D care contribuie la sănătatea și protecția scheletului, magneziul care are un rol excelent în prevenirea crampelor musculare și în transmiterea impulsurilor nervoase și potasiul care ajută la funcționarea optimă a mușchiului cardiac. Acest grup de substanțe poartă denumirea de micronutrienți și conține vitamine, minerale și acizi grași.

Vitaminele

Substanțe cu un rol fundamental în echilibrul organismului uman, vitaminele se împart în vitamine hidrosolubile (vitamina C, complexul de vitamine B) și liposolubile (vitaminele A, D, E, K). Majoritatea vitaminelor hidrosolubile sunt distruse prin procedeele de conservare și preparare termică a hranei, ceea ce face comună carența de vitamine la persoanele care consumă preponderent mâncare procesată termic. Spre deosebire de vitaminele hidrosolubile, cele liposolubile nu sunt la fel de sensibile la factori fizici, însă se depozitează în organism atunci când depășesc cantitatea necesară, producând fenomenul de hipervitaminoză. Rolul acestor micronutrienți este unul complex în buna funcționare a organismului uman, după cum urmează:

Vitamina A este importantă pentru vederea în obscuritate și creșterea oaselor la copii.

Complexul de vitamine B este esențial pentru activitatea sistemului nervos, pentru producția de hemoglobină, metabolizarea glucidelor, lipidelor și proteinelor, dar și pentru metabolismul muscular. **Vitamina C** intervine în procesele de reparare a țesuturilor, favorizează absorbția fierului și este esențială pentru producerea colagenului. **Vitamina D** este importantă pentru metabolizarea calciului, magneziului, și pentru activitatea vitaminei A. **Vitamina E** are rol antioxidant, crește nivelul de energie și poate reduce stresul oxidativ asupra mușchilor care apare după exercițiile fizice. **Vitamina K** menține sănătatea cognitivă și a inimii.

Mineralele

Mineralele sunt indispensabile pentru organismul uman, fiind implicate în aproape toate procesele fizice și biochimice ale corpului, astfel:

Calciul intervine în procesul de coagulare sanguină și de contracție musculară, calciul fiind și un constituent de bază al oaselor.

Fierul este component al hemoglobinei, al unor enzime, și este resursă importantă pentru sistemul imunitar.

Magneziul este un activator enzimatic, esențial în metabolizarea calciului, potasiului, sodiului, vitaminei C și fosforului, ce are de asemenea rol antidepresiv.

Potasiul contribuie la procesul de transformare a glucozei în glicogen, influențând activitatea cardiacă, nervoasă, renală și musculară.

Sodiul păstrează, alături de potasiu, echilibrul acid-bazic al organismului uman, menține solubile mineralele sanguine, contribuie la eliminarea dioxidului de carbon, dar și la contracția și relaxarea musculară sau la compunerea acidului gastric.

Hidratarea și performanța sportivă

Hidratarea adecvată și electrolitii sunt esențiali pentru sănătate și performanța sportivă. Toți pierdem apă pe parcursul zilei, dar sportivii pierd apă suplimentară (și o cantitate semnificativă de sodiu) prin transpirație în timpul antrenamentelor intense.

Deshidratarea este procesul de pierdere a apei din corp, iar deficitul de lichid mai mare de 2% din greutatea corporală pot afecta grav performanța sportivă și funcția cognitivă.

Lipsa unei hidratări adecvate la sportivi poate duce la deshidratare, hipovolemie (scăderea volumului plasmatic / sanguin) și hiponatremie (nivel scăzut de sodiu în sânge). Corpul are nevoie de apă pentru a funcționa. O bună hidratare susține și îmbunătățește performanța.

Ce mâncăm înainte de antrenament?

Sportivii sunt mereu în căutarea de modalități de a-și îmbunătăți performanța și de a-și atinge obiectivele. O alimentație corectă poate ajuta corpul să funcționeze mai bine și să se refacă mai repede după fiecare antrenament. Mușchii folosesc glucoza din carbohidrați pentru energie. Glicogenul este modul în care organismul procesează și stochează glucoza, în principal în ficat și mușchi. Pentru

exerciții de intensitate redusă și mare, depozitele de glicogen sunt principala sursă de energie a mușchilor. Pentru exercițiile mai lungi, gradul în care sunt folosiți carbohidrații depinde de mai mulți factori. Aceștia includ intensitatea, tipul de antrenament și dieta generală.

În timp ce glicogenul este utilizat pentru exerciții de intensitate mai ridicată și de scurtă durată, grăsimea este sursa de energie pentru exercițiile de intensitate scăzută până la moderată și de durată mai lungă. Momentul mesei pre-antrenament este, de asemenea, un aspect important al nutriției înainte de efort. Pentru a maximiza rezultatele antrenamentului, încercați să luați o masă completă care conține carbohidrați, proteine și grăsimi cu 2-3 ore înainte de antrenament.

Rețineți – cu cât mâncați mai devreme înainte de antrenament, cu atât ar trebui să fie mai mică și mai ușoară masa. Dacă mâncați cu 45-60 de minute înainte de antrenament, optați pentru o porție mică de alimente ușor de digerat și care conțin în principal carbohidrați și proteine.

Cum ne alimentăm în timpul antrenamentelor?

În general pentru antrenamente scurte și mai puțin intense (mai puțin de o oră) este suficientă hidratarea cu apă și electroliți. Suplimentarea și cu carbohidrați în timpul antrenamentului este necesară dacă antrenamentul durează mai mult de 60 de minute sau este foarte intens. Se recomandă suplimentarea cu carbohidrați pentru a menține constant nivelul glucozei plasmatică care alimentează creierul și mușchii pe parcursul exercițiilor fizice. Acest lucru asigură o durată mai lungă a antrenamentului la intensitatea optimă pentru a atinge obiectivele sportive propuse.

Nevoile de hidratare în timpul antrenamentului sunt extrem de individualizate și depinde de obiectivele care trebuie atinse. Pentru rehidratare pe durata sesiunii de antrenament, băuturile speciale pentru sportivi sau gelurile izotonice, reprezintă soluția cea mai bună.

În cazul în care organismul nu este alimentat corect și nu i se asigură hidratarea necesară pot să apară: instalare precoce și bruscă a oboselii ca urmare a epuizării rezervelor de glicogen, tulburări de concentrare și atenție, care predispun la accidentări, tulburări gastrointestinale, compromiterea obiectivelor sportive.

Ce mâncăm după antrenament?

Consumul substanțelor nutritive potrivite după antrenament este la fel de important ca ceea ce mâncați înainte. Când vă antrenați, mușchii consumă rezervele de glicogen pentru energie. Unele proteine din mușchi se descompun și se deteriorează. După antrenament, corpul încearcă să refacă rezervele de glicogen și să repare și să regenereze acele celule musculare. Consumul de substanțe nutritive esențiale la scurt timp după antrenament poate ajuta corpul să facă acest lucru mai repede. Este important să consumați carbohidrați și proteine după antrenament. Acest lucru ajută corpul să reducă efectul catabolic (de distrugere) și să accelereze procesul anabolic (de refacere), crește sinteza proteinelor pentru refacerea celulelor musculare, restabilește depozitele de glicogen și îmbunătățește recuperarea.

Se recomandă în general să mâncați după antrenament, eventual un shake proteic imediat după și ulterior masa propriu-zisă. Intervalul de 30-120 min este critic pentru accelerarea procesului de refacere. Scopul principal al mesei post-antrenament este de a-i furniza corpului nutrienții potriviți pentru o recuperare adecvată și de a maximiza beneficiile antrenamentului.

Bibliografie:

- 1.Dragan, I., (2002), *Medicina sportivă* , Editura Medicală, Bucuresti;
- 2.Ionescu M.A, (2004), *Alimentația în efortul sportiv*, Editura Universitaria, Craiova;
- 3.Lillegard, W.A., (1993), *Handbook of sports medicine*;
- 4.Rinderu E.T.,(1999), *Alimentatia sportivului:interrelații teoretice și practice*, Reprografia Universității din Craiova.

DEPRINDEREA TEHNICĂ ȘI CAPACITATEA TEHNICĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL

Prof. Anghel Vasile Daniel
Școala Gimnazială Nr.8 Reșița

Eficacitatea manifestării deprinderilor tehnice în procesul de joc și-n condițiile de joc, este dată de nivelul de capacitate tehnică pe care îl are jucătorul. Trecerea deprinderilor prin filtrul jocului și a condițiilor sale, definesc capacitatea tehnică a jucătorului.

Conținutul capacității tehnice este complex.

Grupăm după cum urmează elementele acestui **conținut**:

- calități fizice:-viteză, forță, rezistență, îndemânare;
- deprinderile tehnice specifice jocului;
- gândire tactică;
- procese psihice

Capacitatea tehnică se exprimă în joc în trei direcții:

- capacitatea de selectivitate tehnică;
- capacitatea de tacticizare a deprinderilor tehnice;
- capacitatea de exprimare tehnică în lupta cu adversarul.

Selectivitatea tehnică presupune capacitatea:

- de a alege soluția tehnică cerută de logica jocului;
- de a doza forța și viteza de execuție în vederea depășirii adversarului și a activării partenerilor;
- de a direcționa acțiunile tehnice înspre realizarea tacticii proprii de joc;
- de a descoperi soluții tehnice în funcție de specificul jocului, adversarului, timpului, scorului.

Capacitatea de tacticizare se concretizează în:

- capacitatea de corelare a jucătorului cu partenerii;
- capacitățile de adversitate ale jucătorului, exprimate prin deprinderi de depășire sau deposedare;
- capacitatea de continuare promptă și logică a fazei.

Capacitatea de exprimare tehnică în lupta cu adversarul considerăm că reprezintă principala trăsătură a capacității tehnice. Această capacitate înseamnă:

- obținerea „timpului în plus” înaintea adversarului;
- descoperirea soluțiilor de derutare sau contracarare a adversarului;
- curajul de angajament psihofizic în lupta cu el;
- creativitate în alegerea strategiei de luptă;
- calmul în disputa cu adversarul;
- utilizarea mijloacelor regulamentare în aceasta luptă.

Capacitatea tehnică ce se relevă doar în procesul de joc și în mod deosebit în jocurile oficiale și cu miză ridicată, reprezintă acea calitate a jucătorului care îi marchează saltul spre marea performanță.

Plafonarea timpurie a atâtor jucători are la bază printre alte cauze, un nivel scăzut al capacității tehnice, în pofida faptului că mulți dintre ei stăpânesc foarte bine deprinderile, uneori în antrenamente și jocuri amicale.

Bibliografie:

1. Ciolcă, S.M., Fotbal-curs aprofundare, București, Editura ANEFS, 2008.
2. Cojocaru, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță, București, Editura Axis Media, 2000.
3. Farcaș, V., „Evaluarea acțiunilor în educația fizică și sportul din învățământul universitar”, Revista Știința sportului nr. 4, București, 1997.
4. Netolitzchi, M., Sisteme de acționare din atletism, gimnastică, baschet și fotbal pentru pregătirea fizică în învățământul universitar, București, Editura Printech, 2010.
5. Tudor, V., Evaluarea în educația fizică școlară, București, Editura Printech, 2001.

CULTURA NUTRIȚIEI – LIANT ÎNTRE SĂNĂTATE ȘI ENERGIE

Prof. Ciucu Melania Florina

Palatul Copiilor Arad

În societatea modernă, cultura nutriției se referă la toate cunoștințele, practicile și obiceiurile legate de alimentație. În esență, aceasta include conștientitatea alimentelor de calitate, înțelegerea impactului pe care diferitele substanțe nutritive îl au asupra corpului și capacitatea de a face alegeri sănătoase în funcție de nevoile organismului.

Nutriția este știința care studiază relația dintre alimente și sănătate. Alimentele pe care le consumăm furnizează organismului nostru energia și nutrienții necesari pentru a funcționa corect. O alimentație echilibrată este esențială pentru a preveni bolile, a menține o greutate sănătoasă și a ne bucura de o viață activă și plină de energie.

Educația nutrițională joacă un rol cheie în formarea acestei culturi, încă din copilărie continuând pe tot parcursul vieții.

Obiectivele pentru asigurarea unei alimentații de calitate în timpul copilăriei includ asigurarea nutrimenților și a energiei suficiente din alimente pentru o creștere adecvată. Alimentația de calitate este esențială pentru reducerea îmbolnăvirilor din perioada copilăriei, promovarea unei sănătăți optime și prevenirea bolilor cronice la viitorul adult. Obiceiurile alimentare se formează în copilărie și vor dura toată viața, de aceea este important să intervenim cât mai repede în comunitate. De exemplu, în cazul copiilor care se deprind să exploreze și să se bucure de o gamă variată de gusturi și texturi, probabilitatea de a avea ca adulți o dietă largă, conform ghidurilor dietetice, este mai mare, iar copiii care se deprind să bea apă pentru a-și potoli setea este mai puțin probabil să devină obezi prin consumul de băuturi îndulcite.

Fiecare funcție a corpului depinde de aportul adecvat al substratului potrivit, adică de nutrienți, și de metabolism, adică de prelucrarea corectă a substratului. Proteinele, de exemplu, servesc ca elemente structurale și constituenți ai enzimelor, motorul metabolismului nostru. Carbohidrații sunt utilizați în primul rând pentru procesele care necesită energie, iar acizii grași îndeplinesc ambele funcții și sunt, de exemplu, necesari și pentru comunicarea celulară, dar nu este doar energia care vine

din alimentele noastre. De asemenea, ne furnizează substanțe esențiale precum vitaminele și mineralele care funcționează ca și cofactori pentru ca metabolismul nostru să funcționeze corect.

Conform multor studii desfășurate în ultimii ani s-a ajuns la concluzia că este imposibil să ne luăm necesarul de nutrienți doar din alimentație, motiv pentru care cele mai multe persoane se confruntă cu deficit de vitamine și minerale, dar mai ales de aminoacizi. Așa cum proteinele sunt substanțele principale din corpul nostru, acestea nu doar că intră în structura organelor interne, a țesutului muscular, pielii, oaselor și părului, dar sunt necesare, de asemenea, și pentru o creștere sănătoasă, pentru funcționarea corectă a sistemului imunitar și menținerea echilibrului hormonal. Corpul nostru poate folosi proteine pentru a genera energie, dar carbohidrații și grăsimile nu pot fi transformate în proteine. De aceea, în special la copii, cantitatea și compoziția proteinelor - aminoacizii care stau la bază - sunt de cea mai mare importanță pentru dezvoltarea corectă și sănătoasă.

Luând toate acestea în considerare, ne putem imagina cu ușurință modul în care cantitatea și compoziția alimentelor pe care le consumăm ne pot influența dezvoltarea și funcțiile corpului într-un mod puternic. Excesul sau lipsa unuia sau mai multor tipuri specifice de substraturi de care are nevoie un individ poate duce la simptome de deficiență, la un declin accelerat (adică îmbătrânirea) sau la una dintre numeroasele boli netransmisibile.

Sănătatea este primordială pentru asigurarea unei vieți împlinite. Fără o sănătate bună, calitatea vieții scade, afectând fiecare aspect al existenței zilnice. Sănătatea fizică contribuie la capacitatea noastră de a îndeplini sarcini, de a ne urma pasiunile și de a ne bucura de plăcerile vieții. Sănătatea mintală este la fel de crucială, influențând stabilitatea noastră emoțională, reziliența și capacitatea de a face față provocărilor. În plus, prioritizarea sănătății favorizează longevitatea și reduce povara asupra sistemelor de sănătate. Obiceiurile sănătoase, cum ar fi exercițiile fizice regulate, o alimentație echilibrată și gestionarea stresului, sunt esențiale pentru menținerea bunăstării generale. De asemenea, măsurile preventive, cum ar fi vaccinările și screeningurile, pot detecta și micșora riscurile potențiale pentru sănătate înainte ca acestea să escaladeze.

În esență, valorizarea sănătății nu doar că îmbunătățește bunăstarea individuală, dar contribuie și la o societate prosperă. Prin urmare, investirea timpului și resurselor în menținerea unei sănătăți bune este o alegere înțeleaptă cu beneficii de amploare atât pentru indivizi, cât și pentru comunități.

Bibliografie:

1. <https://www.health.harvard.edu/topics/energy-and-fatigue>
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-for-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

GENERALITĂȚILE ANSAMBLURILOR SPORTIVE ȘCOLARE

Prof. Grădinaru Carmen,
Colegiul Tehnic „Miron Costin” Roman, Neamț

Locul jocurilor sportive în cadrul programelor de educație fizică este deplin justificat de contribuția importantă pe care acestea și-o aduc la dezvoltarea morfologică, funcțională și motrică a copiilor. În același timp ele susțin procesul de formare a personalității elevilor, prin influența asupra sferei cognitive, afective și sociale.

În definirea noțiunii de joc sportiv trebuie să luăm în considerare trei elemente: activitatea jucătorului; ideea de joc; regulamentul de concurs. Jocul înlesnește declanșarea unor realități psihosociale dintre două sau mai multe persoane nevoite să colaboreze pentru îndeplinirea unui anumit scop: alternanța dintre efort și perioadele de întrerupere (pauze) este determinată de principiile și regulile jocului, care la rândul lor permit sportivilor să-și păstreze libertatea de acțiune, în sensul că aceștia decid singuri modalitatea de acțiune prin interpretarea și exploatarea corectă a regulilor de joc (inclusiv a principiilor) în vederea sporirii eficienței acțiunilor. D. Colibaba-Evuleț și I. Bota (1999)¹ afirmă că *“este nevoie de existența unui obiect de joc (minge, puc, balon oval, bile), care impune caracterul de întrecere complex (individual mai ales colectiv); desfășurat cu reguli de joc unitare și mai ales obligatorii, preluate după regulamentul internațional; sub supravegherea arbitrilor (oficial neutru); cu o delimitare a duratei de joc (timp, prelungiri); trebuie precizate criteriile de apreciere (puncte, goluri, transformări etc.). Se impune standardizarea inventarului de joc, a aparaturii tehnice și a dimensiunilor terenului, unde există tehnică și tactică specifică pentru fiecare joc în parte; într-un sistem competițional bine determinat, ce conferă frumusețea spectacolului sportiv; datorită structurii motrice particulare pentru fiecare joc în parte, care provoacă solicitări fizice și psihice diferențiate”*.

Mijloc al educației fizice, jocul sportiv urmărește să perfecționeze deprinderile motrice, să dezvolte calitățile motrice, să contribuie la educarea psihomotrică, prin formarea sensibilității motrice, a simțului mingii și echilibrului, a orientării în spațiu (Torje, D.C., 2005)². Cu alte cuvinte, prin varietatea procedurilor tehnico-tactice pe care le conțin, jocurile sportive pot contribui la formarea și consolidarea unui volum mare de deprinderi și priceperi motrice și la dezvoltarea calităților motrice și psihomotrice.

T. Badiu și colab.(1995)³ au explicat jocul ca un proces de asimilare care necesită o dublă funcție: pe de o parte, în timpul jocului are loc o asimilare de impresii și reacții, ceea ce duce la

dezvoltarea prin funcționalitate, iar pe de altă parte, asimilarea presupune antrenări și organizări de natură mentală.

Însușirea procedeele tehnice și tactice de bază, are în vedere următoarele aspecte în concepția autorilor A. Dragnea (2006)4; D. Colibaba- Evuleț, I. Bota (1998)5:

- posibilitatea folosirii acestora ca exerciții pentru realizarea altor obiective ale educației fizice școlare;
- posibilitatea practicării integrale a jocurilor sportive respective, conform prevederilor regulamentului, în cadrul lecțiilor, excursii, tabere etc.;
- posibilitatea de a observa și selecționa elevii care prezintă calități și interes deosebit pentru jocul sportiv respectiv.

Eficiența folosirii jocurilor în lecția de educație fizică este dată de o serie de aspecte: jocurile sportive reprezintă pentru copii activitatea globală cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică și psihică în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative ale lecției de educație fizică. Ca activitate globală, jocul sportiv constituie un instrument de activare a funcțiilor organismului, utilizat de tineri sau de adulți, ca activitate de agrement, reconfortare fizică și psihică.

Jocurile favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență; pe plan afectiv jocul are influențe asupra personalității omului, influențându-i favorabil trăirile emoționale, sentimentele, determinate de situațiile favorabile sau nefavorabile echipei, de interesele comunității etc. În final se menționează că principalele deprinderi și calități motrice, precum și însușirile moral-volitive specifice jocurilor sportive, au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate.

Datorită accesibilității încă de la o vârstă mică, a posibilităților de instruire relativ rapide și a practicării lor cu efective variabile, jocurile sportive se situează printre opțiunile prioritare ale elevilor. În acest sens, profesorul de educație fizică trebuie să vină în întâmpinarea doleanțelor elevilor, realizând ore de pregătire separată cu elevii care prezintă calități și interes pentru un anumit joc sportiv.

Astfel, învățământul românesc prevede posibilitatea ca ansamblurile sportive școlare să fie pregătite prin ore special prevăzute în anexe ale planurilor de învățământ. Pașii de urmat în această direcție de către profesorii de specialitate sunt în concepția lui Scarlat, E., Scarlat B.M., 20066, p 101., următorii:

- dezbaterea în catedră și stabilirea strategiei de participare la sistemele competiționale interșcolare, repartizând pentru fiecare profesor 1-2 discipline sportive pentru care are disponibilități profesionale și pe care le va pregăti și prezenta în competiții. Pentru această activitate se vor aloca 2 ore.

- înaintarea unei solicitări scrise către Consiliul de administrație, cuprinzând propunerile argumentate ale catedrei.
- elaborarea criteriilor de selecție specifice pentru fiecare disciplină sportivă.
- popularizarea inițiativei catedrei în rândul elevilor și organizarea la începutul fiecărui an școlar a unui campionat interclase (sistem eliminatoriu) ca o formă suplimentară de selecție.
- programarea stabilă pe baza sportivă a școlii a două poziții de antrenament săptămânal după orele de curs și cuprinderea lor în orarul școlii și condica profesorilor.
- stabilirea de către fiecare profesor (de exemplu la jocuri sportive) a modelului de joc și de intruire și elaborarea unei planificări adecvate
- asigurarea cu materiale sportive care să permită realizarea unei instruirii intensive
- realizarea unui proces de antrenament similar cu cel pentru grupele de avansați din cluburile sportive școlare
- ținerea evidenței prezenței elevilor la antrenament în caietul personal al profesorului. Scarlat, E., Scarlat B.M., 20067, p 101-102.
- În general, profesorul de educație fizică este persoana care răspunde de activitatea echipelor reprezentative în școală și considerăm că trebuie să îndeplinească următoarele sarcini:
 - să întocmească planul de activitate și de pregătire al echipelor reprezentative din școală;
 - să răspundă de pregătirea și prezența echipei reprezentative la competiții;
 - să desfășoare o activitate permanentă de selecție;
 - să se preocupe de dezvoltarea bazei materiale necesară instruirii;
 - să organizeze competiții de masă la nivelul școlii.

Bibliografie

1. Colibaba-Evuleț, D., Bota I., (1998), Jocuri Sportive - teorie și metodică, Editura Aldin, București.
2. Torje, D.C., 2005, Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului M.A.I., Editura Ministerului Administrației și Internelor, București, p 77-78.
3. Badiu, T., Badiu, G., Carastoian, L., (1995), Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV, Editura Alma, Galați.
4. Dragnea, A., et al., (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. Fest, București.
5. Colibaba-Evuleț, D., Bota I., (1998), Jocuri Sportive - teorie și metodică, Editura Aldin, București
6. Scarlat, E., Scarlat, B.M. (2006), Îndrumar de educație fizică școlară, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.

7. Scarlat, E., Scarlat, B.M. (2006), *Îndrumar de educație fizică școlară*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.

ȘCOALA CU SENS. ȘCOALA CU VALORI. ȘCOALA ÎN MIȘCARE

Prof. Stoican Dorin

Școala Gimnazială Nr. 162 București

ȘCOALA CU SENS

Una dintre întrebările adresate tinerilor la testările PISA este cum percep școala, dacă ei cred că mersul la școală înseamnă o bună utilizare a timpului lor. În România se observă că o treime dintre tinerii de 14-15 ani nu consideră școala ca fiind o bună utilizare a timpului, arată Hannah Kitchen, analistă de politici publice la OECD.

Dacă am arunca o privire la motivele absenteismului pe termen lung, cel mai important motiv a fost că au fost bolnavi, (proportie de 70%), următorul motiv este că „nu m-am simțit în siguranță la școală”, aproximativ 18,5 %, și, de asemenea, 18,5 % pentru că „m-am plictisit”.

Cum am putea să dăm sens și utilitate școlii pentru toți copiii? Un mediu educațional sănătos nu este doar o dorință, ci o adevărată necesitate pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor și cadrelor didactice. Sănătatea emoțională, starea de bine în mediul educațional poate influența performanța și motivația elevilor. Rolul leadershipului în educație și importanța stării de bine a profesorilor și elevilor pentru un mediu educațional de succes este esențială.

Ce aduce copiii la școală și cine contribuie la starea lor de bine în mediul școlar? Ambient școlar primitor, desfășurarea cursurilor școlare doar în schimbul de dimineață, săli de clasă proprii mobilate corespunzător, *device-uri* de ultimă generație, table smart interactive, toalete decente, profesori bine pregătiți, lecții atractive care să le capteze atenția și să le stârnească curiozitatea, laboratoare și cabinete școlare dotate *high-level*, bază sportivă multifuncțională și sală de sport competițională, părinți implicați și comunitate locală care sprijină substanțial sistemul de învățământ? Am putea spune că este o combinație dintre toate, niciodată în aceeași proporție.

Am fost tare convins că ce contează de fapt este dotarea pe care o are școala, să ai la îndemână tehnologie, să ai resurse și că din cauza lipsei lor nu învață copiii, până când am văzut educație de cea mai bună calitate într-o zonă săracă, într-un sat din România. Și până am înțeles că cel care contează

cu adevărat este **omul**. Ce face diferența în toată povestea asta este capacitatea ta de a relaționa cu elevul, de a construi o relație de încredere, este în primul rând *dragul ăla de copil* și convingerea că fiecare copil poate. N-are cum să nu fie bun la ceva. **Ăsta este miezul**.

ȘCOALA CU VALORI

Necesitatea de a forma și dezvolta competențe prin sistemul de învățământ este astăzi acceptată ca imperioasă în majoritatea sistemelor educaționale.

Competențele-cheie sunt cele de care are nevoie fiecare persoană pentru împlinirea și dezvoltarea personală, pentru angajare, incluziune socială, pentru un stil de viață sustenabil, pentru o viață de succes în societăți pașnice, pentru gestionarea unei vieți sănătoase și pentru cetățenie activă.

Componentele unei competențe ar fi date, deci, de cunoștințe, abilități și atitudini. În prezent, de foarte multe ori, *cunoștințele* pot fi la purtător. Aproape fiecare persoană deține un *device* cu care se poate informa despre aproape orice, cu ajutorul unui motor de căutare. *Abilitățile* reprezintă utilizarea cunoașterii existente în vederea obținerii unor rezultate. *Atitudinile* descriu modalități de raportare la idei, persoane, situații și orientează, motivează și potențează performanța. *Atitudinile* sunt formate în jurul unor *valori* și, de cele mai multe ori, fac diferența.

Apropo de valori, conform Legii Învățământului aflată în vigoare (Legea 198/2003), sistemul de învățământ preuniversitar românesc are la bază următoarele valori: *colaborarea, diversitatea, excelența, echitatea, profesionalismul, respectul, responsabilitatea, incluziunea, integritatea*.

Am fost întrebat acum ceva vreme care sunt valorile specifice Școlii Gimnaziale Nr. 162 București. Spre rușinea mea am băjbăit răspunsul. M-am gândit apoi că dacă eu sunt în această situație, atunci poate și colegii mei (cadrele didactice) precum și elevii școlii și părinții vor avea dificultăți în a oferi un răspuns elocvent. Pornind de la viziunea școlii noastre (*Mens sana in corpore sano*), împreună cu corpul profesoral, cu părinții și cu elevii am stabilit ca valori reprezentative pentru unitatea noastră de învățământ **respectul, colaborarea și progresul**, fără să excludem celelalte valori precizate în legile educației. Am inițiat chiar și un proiect prin intermediul căruia fiecare dintre cele 3 valori a fost descompusă în câte 5 subcomponente. Astfel, **respectul** a fost divizat în *respect față de școală, respect față de prieteni, colegi, cadre didactice, respect față de frați, părinți, bunici, respect față de sine, respect față de natură și mediu*. **Colaborarea** a fost divizată în *colaborarea cu alte școli, colaborarea cu alte clase, colaborarea cu comunitatea locală, colaborarea cu personalul școlii, colaborarea cu patrimoniul cultural*. **Progresul** a fost împărțit în *progres motric, progres intelectual, progres social, progres moral, progresul școlii*. Fiecare dintre aceste subcomponente ale celor 3 valori alese vor fi dezvoltate prin câte cel puțin 5 activități de învățare specifice. Exemplu: *progresul motric* (efectuarea bianuală a măsurătorilor antropometrice și biomotrice, compararea acestor măsurători cu cele anterioare și cu cele ale colegilor, stabilirea mediei clasei, etc.), *respect față de părinți și bunici* (curățenia în cameră, menajul, activități domestice, chestionare pentru părinți și bunici privind

comportamentul elevilor acasă, “cartea familiei” - proiect de colaborare între generații în care elevii și părinții/bunicii lucrează împreună la o carte care cuprinde interviuri, povești din copilărie, poze etc.).

Fiecare etaj dintre cele trei ale imobilului școlii va primi denumirea unei valori. Fiecare sală de clasă va fi botezată, prin rotație, cu denumirea unei variante de valori.

Pe parcursul unui an școlar, fiecare clasă de elevi, va dezvolta, pe o anumită perioadă de timp dată, una dintre subcomponentele unei valori, urmând ca până la finele anului școlar să dezvolte, prin activități de învățare, toate cele 15 subcomponente ale celor 3 valori specifice Școlii Gimnaziale Nr. 162 București: **respectul, colaborarea și progresul**. În plus, fiecare clasă de elevi va avea opțiunea să dezvolte, în mod special, la alegere și o altă valoare în afara celor trei ...

ȘCOALA ÎN MIȘCARE

Mișcarea este foarte importantă pentru dezvoltarea copiilor și ar trebui să o încorporăm mai des în activitățile lor de zi cu zi. Din păcate, în marile orașe, foarte multe locuri în care copiii de altădată făceau mișcare au dispărut:

- locul de joacă din fața blocului a fost invadat de parcurile rezidențiale;
- maidanele cartierelor au fost acaparate de cvartalele de locuințe noi;
- în curțile școlilor nu se prea poate intra deoarece în marea majoritate a acestora se defășoară cursuri școlare în două sau chiar trei schimburi, de dimineața devreme și până seara târziu;
- multe baze sportive existente în trecut au fost fie dezafectate fie lăsate în paragină.

Ce-i drept, au apărut și foarte multe cluburi sportive private cu costuri destul de mari, pe care nu și le poate permite oricine.

Având în vedere toate aceste aspecte, la nivelul Școlii Gimnaziale Nr. 162 București am hotărât că trebuie să oferim elevilor noștri cât mai multe șanse la mișcare:

- cursurile școlare se defășoară într-un singur schimb, așa încât toată infrastructura sportivă școlară este pregătită pentru găzduirea activităților extracurriculare/extrășcolare sportive de după-amiaza, în timpul liber al elevilor;

- baza sportivă în aer liber a școlii a fost amenajată cu terenuri multisport (4 terenuri de minivolei, un teren de handbal, un teren de minihandbal, o pistă și o groapă pentru săritura în lungime cu elan la atletism, 2 mese de tenis de masă, 2 panouri cu coșuri pentru baschet, etc.);

- pe lângă sala mare de sport competițională (40 metri lungime/20 metri lățime) a mai fost inaugurată o sală mică de sport (80 de metri pătrați) pentru dans/gimnastică/lupte libere

- pe lângă cele două ore de educație fizică obligatorii din trunchiul comun, elevii școlii pot opta pentru participarea la ore din Curriculum la Decizia Școlii (Ansambluri Sportive Școlare/Formații Reprezentative Școlare) care se desfășoară în afara orarului școlar al elevilor, după orele de curs sau sâmbăta/duminica. Elevii pot opta pentru dans, fotbal, volei, șah, tenis de masă.

- a fost încheiat un parteneriat cu Clubul Sportiv Rapid București prin intermediul căruia elevii școlii pot practica gratis handbalul de performanță (fete și băieți), în sala de sport a școlii, sub îndrumarea profesorilor antrenori de la clubul Rapid.

- a fost încheiat un parteneriat cu Clubul Sportiv Municipal București prin intermediul căruia elevii școlii pot practica gratis voleiul de performanță (fete și băieți), în sala de sport a școlii sub îndrumarea profesorilor antrenori de la C.S.M. București.

- a fost încheiat un parteneriat cu Clubul Sportiv Școlar Nr. 4 București prin intermediul căruia elevii școlii pot practica gratis lupte libere de performanță (fete și băieți), în sala mică de sport a școlii sub îndrumarea profesorilor antrenori de la C.S.Ș. Nr. 4 București.

- în fiecare pauză, cu excepția vremii ploioase, toți elevii ies în curtea școlii (se aerisesc mai bine sălile de clasă, elevii de serviciu își pot face datoria mai ușor, toți elevii se pot căli cu ajutorul aerului și al soarelui, socializează cu elevii de la alte clase, pot fi mai ușor monitorizați, observați, integrați în diverse activități specifice recreațiilor școlare, munca cadrului didactic de serviciu este ușurată, elevii își pot consuma excesul de energie pe care îl au, fiind pregătiți apoi pentru ora de curs următoare, etc.)

- în fiecare dintre aceste pauze încercăm să le propunem elevilor activități interesante, antrenante, de genul: dans distractiv, organizarea minigaleriei pentru clubul din cartier-Rapid București, jocuri de atenție și de mișcare, ștafete aplicative cu temă, cântece, etc.

Având în vedere zicerile conform cărora **corpul omenesc** este construit pentru mișcare și că este templul sufletului, mișcarea în rândul copiilor/elevilor are un rol extrem de important în dezvoltarea lor personală, emoțională, fizică. Un rol decisiv, am putea spune ...

Bibliografie:

1. Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, <https://ghiduri.educred.ro/gimnaziu>
2. Farcaș, V., „Evaluarea acțiunilor în educația fizică și sportul din învățământul universitar”, Revista Știința sportului nr. 4, București, 1997.
3. Netolitzchi, M., Sisteme de acționare din atletism, gimnastică, baschet și fotbal pentru pregătirea fizică în învățământul universitar, București, Editura Printech, 2010.

JOCUL DE VOLEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. dr. Șanta Cristian

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Universitatea Babeș Bolyai Cluj

Prof. Șanta Onela

Liceul Teoretic "Onisifor Ghibu" Cluj-Napoca

În programa școlară jocul de volei este prezent alături de celelalte jocuri sportive ca mijloc de realizare al obiectivelor educației fizice școlare la toate clasele.

Folosirea în lecția de educație fizică a acțiunilor specifice jocului de volei, precum și a jocului integral trebuie să asigure în primul rând îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare, și anume:

- dezvoltarea multilaterală a personalității elevilor;
- întărirea sănătății și mărirea capacității de efort;
- dezvoltarea calităților motrice de bază;
- dobândirea unui sistem de deprinderi, priceperi și cunoștințe motrice;
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în timpul liber tot timpul vieții.

O serie de caracteristici ale jocului de volei, printre care faptul că necesită un spațiu redus, instalații puține și simple, precum și acela că poate fi practicat după însușirea a una sau două dintre acțiunile principale ale jocului (lovirea de sus și de jos), recomandă voleiul ca pe un mijloc al educației fizice școlare dintre cele mai eficiente, el fiind în același timp unul din jocurile sportive care se bucură de mare popularitate în rândul elevilor de toate vârstele.

Sistemele de acționare bazate pe structuri motrice ale jocului de volei pot fi prezente în aproape toate părțile (verigile) lecției de educație fizică. Folosirea lor este benefică pentru elevi, contribuind atât la rezolvarea sarcinilor legate de dezvoltarea fizică armonioasă (tonificarea musculaturii extensoare a spatelui, tonificarea articulațiilor și ligamentelor), dezvoltarea calităților motrice de bază (în special viteză, detentă și îndemânarea) cât și la formarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice.

Programa școlară prevede la capitolul dedicat dezvoltării calităților motrice folosirea acțiunilor specifice voleiului pentru dezvoltarea vitezei, al unor structuri ale jocului pentru dezvoltarea îndemânării și a jocurile pregătitoare și sportive pentru dezvoltarea rezistenței.

Pentru a asigura o instruire eficientă profesorul va avea în vedere factorii limitativi care pot apare în cadrul instruirii și va lua măsuri de înlăturare a acestora. Dintre factorii limitativi care pot împiedica realizarea obiectivelor amintim:

- neasigurarea materialului didactic, în special al unui număr suficient de mingi ;
- însușirea necorespunzătoare a celor două acțiuni de bază: lovirea de sus și de jos a mingii;
- atenție insuficientă acordată instruirii acțiunii de organizare a celor trei lovituri: preluare, ridicare și trecere peste fileu a mingii;
- instruirea nu se face global sau se folosesc exerciții și forme de organizare a colectivului puțin eficiente, fără corespondență cu jocul;
- folosirea acțiunilor de joc în lecție ,fără ca acestea să fie aplicate în joc bilateral;
- planificarea unor modele de joc greoaie, sau care nu sunt în concordanță cu nivelul de pregătire al colectivului de elevi.

Optimizarea instruirii este posibilă prin :

- Structurarea modelelor de joc și raționalizarea conținutului tehnico-tactic, în funcție de condițiile concrete din școală, de timpul avut la dispoziție, numărul de elevi și nivelul lor de pregătire. Se va urmări simplificarea modelelor și mijloacelor, chiar dacă ele vor fi alese în corespondență cu cele care se folosesc la nivelul echipelor de performanță.
- Folosirea pe scară largă a jocurilor pregătitoare și cu efectiv redus pe teren cu dimensiuni reduse, fapt care oferă posibilitatea exersării timpurii a acțiunilor de bază în condiții de joc, contribuind la creșterea interesului elevilor pentru jocul de volei, la dezvoltarea combativității, a spiritului de echipă, și în ultimă instanță la formarea caracterului și personalității elevilor.
- Asigurarea unor condiții optime de exersare în timpul lecției este o necesitate determinată de timpul afectat în lecție pentru realizarea obiectivelor specifice jocului de volei care este limitat la 15-20 de minute și de numărul relativ mare al colectivului de elevi. Din acest motiv se impun măsuri pe linia organizării colectivului în așa fel încât să se realizeze un număr cât mai mare de repetări, condiție a însușirii corespunzătoare a acțiunilor jocului. Se recomandă organizarea pe grupe valorice stabile, stabilirea unor elevi-instructori, exersarea în coloană, folosirea suveicilor, ștafetelor.
- Sistemele de acționare vor fi alese în așa fel încât exercițiile simple să fie grupate în structuri care să cuprindă un exercițiu de bază și 2-3 variante, economisindu-se astfel timpul pentru explicare și organizarea colectivului.
- Organizarea unor competiții interne stabile la nivelul claselor încă din primul an de instruire. În primii ani de instruire aceste competiții se vor organiza la nivel de jocuri pregătitoare și jocuri cu efectiv redus, cu reguli simplificate. Pe măsura progresului realizat de elevi jocul se va apropia din ce în ce mai mult de forma lui competițională cu regulile obișnuite. Elevii vor fi instruiți și în privința regulamentului și a organizării competițiilor pentru a fi capabili să-și organizeze și singuri aceste întreceri.

Pentru profesori, competițiile oferă de asemenea cea mai bună ocazie de verificare a metodelor și mijloacelor utilizate în procesul de instruire.

Competițiile cu caracter amical se pot organiza la nivelul claselor, a școlii, sau între echipele reprezentative ale unor unități școlare din localitate, iar cele oficiale sunt organizate de Inspectoratele școlare, Ministerul Educației Naționale, Federația Română de Volei și nou înființata Federație a Sportului Școlar și Universitar.

Pentru reușita unei competiții este necesar ca ea să se desfășoare în condițiile unui regulament elaborat în prealabil.

Concluzie

Jocul de volei în lecția de educație fizică are o importanță considerabilă deoarece este un sport complex, iar prin mișcările specifice jocului de volei, elevii au posibilitatea să-și dezvolte foarte bine și armonios calitățile și deprinderile motrice, cum ar fi: îndemânarea, viteza de reacție, detenta, forța etc. Mai mult decât atât, elevii au oportunitatea de a învăța un sport nou de echipă care le dezvoltă abilitățile de comunicare, de înțelegere într-un grup, unii își pot dezvolta foarte bine abilitățile de lideri datorită meciurilor între clase sau meciurilor între școli/licee, și de ce nu, mulți dintre ei pot începe o carieră de sportiv prin volei.

Bibliografie

1. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
2. Croitoru D., (2000) - Volei – Editura ANEFS , București
3. Mureșan, A.,(2005)-Volei Strategie-Tactică, Editura Accent, Cluj -Napoca
4. Mureșan, A.,(2005) -Volei în învățământul liceal, Editura GMI, Cluj-Napoca
5. Rusu F., (2008) – Jocul de volei în școală, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
6. Șanta, C., (2014) -Volei, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
7. Șanta C., (2016) -Jocul de Volei în școală, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj -Napoca

PLAN DE ANTRENAMENT INTEGRAT ȘI ADAPTAT LA ECHIPA REPREZENTATIVĂ DE FOTBAL U 12

Prof. Dragoș Daniel

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad

Fotbalul este activitatea care poate schimba stilul de viață, sănătatea sau personalitatea unui copil. Exercițiile ușoare care implică atât corpul, cât și mintea, toate formele de antrenament sunt binevenite atunci când copiii conștientizează câte beneficii le poate aduce acest stil de viață.

Clasa:5-6	Data:11.11.2024
Prof. Dragoș Daniel	Caracterul: Tactic
Nr. Elevi: 12	Durata: 55 min
Teren: Curtea Școlii	Intensitate: 80%
Materiale: 2 mingi, 12 conuri	

Obiective: Optimizarea jocului în criză de timp și spațiu prin dezvoltarea vitezei specifice jocului.

Nr.Crt.	Structura Antrenamentului	Mijloace	Repetări	Durata	Observații
1.	Pregătirea organismului pentru efort	-Alergare ușoară Variante de alergare: -Alergare cu genunchii sus -Alergare cu pendularea gambelor înapoi -Alergare cu pas săltat -Alergare cu pas sărit -Alergare cu pas adăugat -Alergare cu picioarele întinse înainte	1x	10 min.	Se execută cu intensitate medie

		-Alergare cu picioarele întinse înapoi			
2.	Partea fundamentală	Joc 3x3 pe jumătate de teren, 2 atingeri sau în viteză maximă, cu mingea la picior, gol dublu din un-doi, un-doi pentru al treilea	2x	30 min	Se joacă la porți de handbal
3.	Revenire	- Mers cu respirație - Stretching	2x	5 min. 10 min.	
4.	Indicații	Prudență maximă la ieșirea din porțiunea aglomerată, un-doi, dribling sau înlocuirea direcției de joc. Exercițiile de stretching de la final sunt de relaxare, pe grupe musculare.			

Concluzii:

- După acest antrenament creșterea interesului în rândul elevilor de la Bălcescu pentru jocul de fotbal a crescut.
- Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă
- Creșterea încrederii în sine a elevilor și respectul față de ceilalți.

Bibliografie:

1. Cârstea Gh. Educația fizică – teoria și bazele metodicii. București: ANEFS, 1997
2. Motroc Ion, Fotbal la copii și juniori, Editura didactică și pedagogică, 1996

PLAN DE ANTRENAMENT ADAPTAT ÎN PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE A ȘCOLII LA BADMINTON

*Prof. Joldeș Nicolae Traian
Școala Gimnazială "Iuliu Hațieganu" Cluj
Prof. Dragoș Elisabeta Ecaterina
Școala Gimnazială "Iuliu Hațieganu" Cluj*

Loc de desfășurare: Sala de sport

Materiale necesare: rachete de badminton, fluturași, fileu de badminton

Temele lecției: - Badminton – Serviciul și loviturile în jocul de badminton

A Partea pregătitoare:

Mers și variante de mers:

- mers pe vârfuri cu brațele sus
- mers pe călcâie cu mâinile la spate
- mers fandat
- mersul piticului

Alergare ușoară și variante:

- alergare în tempo moderat uniform;
- alergare cu joc de glezne;
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi și înainte;
- alergare accelerată;
- alergare laterală cu pași adăugați și balans de brațe

Complex de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor:

Exerciții pentru cap și gât, membre superioare, trunchi și membre inferioare.

B. Partea fundamentală (principală)

Exerciții pentru perfecționarea serviciului în jocul de badminton:

1. Pe perechi: unul dintre jucători, așezat la locul de serviciu, execută serviciu la punct fix, iar partenerul trimite apoi mingea cu o lovitură razantă (la cel care servește). După efectuarea a 10-15 servicii partenerii își vor schimba locurile. Fiecare jucător efectuează cel puțin două-trei serii de servicii.

2. Același exercițiu, cu mai multe mingi (6-8): jucătorul cu mingile execută servicii până epuizează toate mingile aflate în posesia lui, iar partenerul său le adună și execută la rândul lui servicii.

Exercițiul contribuie la corectarea direcției și a traiectoriei mingii, deci la creșterea preciziei serviciilor.

Pentru perfecționarea serviciului se impune, de asemenea, exersarea acestuia dirijând mingea spre punctele cele mai avantajoase ale terenului advers. Este important ca după executarea unui serviciu greșit jucătorul să repete mișcarea (fără minge), pentru a-și corecta imediat greșeala.

Seria 1: lovitură de forehand, înaltă 20-30 repetări (1 min), pauză 20-25 sec

Seria 2: lovitură scurtă pe lângă fileu paralelă cu acesta 20-30 repetări (1 min), pauza 10-15 sec.

Seria 3: Lovitură de backhand înaltă 20-30 repetări (1 min), pauză 25-30 sec

Seria 4: Lovitură scurtă diagonală (în cross) din apropierea fileului 20-30 repetări (1 min), pauză 15-20 sec

Seria 5: Lovitură drive (directă) 20-30 repetări (1 min) pauză 30-40 sec

Seria 6: Lovitură înaltă de lângă fileu (lift), lovitură scurtă (drop) de pe fundul terenului, 20-30 repetări(1 min) pauză (și totodată schimbarea locurilor) 10-20 sec.

Seria 7: Lovitură înaltă (lift) și scurtă (drop), (seria a 6 a, cu locurile schimbate) 20-30 repetări (1 min) pauză 20-25 sec

Seria 8: Lovitură de smash, lovitură înaltă (lift) 15-25 repetări (1 min), pauză cu schimbarea locurilor 20-25 sec.

Seria 9: Lovitură înaltă (lift), lovitură de smash (Seria 8 cu schimbarea locurilor), 20-30 repetări(1 min), pauza 25-30 sec.

Seria 10: Lovitură înaltă(lift)-smash-lovitură scurtă (drop), 20-40 repetări (2 minute) pauza cu odihnă pasivă 2 minute.

Aceste serii pot fi repetate de două trei ori în cadrul unui antrenament; în perioada precompetițională se repetă de 3-4 ori într-un antrenament aproximativ 50-60 min.

C.Partea de încheiere (revenire)

- alergare ușoară, exerciții de revenire, exerciții de respirație

-se execută **stretching pasiv**

-este foarte importantă **hidratarea** (apă cu săruri minerale) pentru refacerea nivelului de apă din organism, care prin efort se pierde prin transpirație

Bibliografie :

1. Marcu, V. (1989), Badminton, Ed. Sport- Turism, București
2. Rus, M. C. (2008), Badmintonul, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași
3. Zoltan, Demeter- Erdei (1983), Badminton, Ed. Sport- Turism, București

MODELE DE PLANIFICARE A INSTRUIRII LA FOTBAL PENTRU O GRUPĂ DE ÎNCEPĂTORI DE 8-10 ANI

Prof. Dr. Oprea Laurențiu
Inspectoratul Școlar al Municipiului București,
Colegiul Tehnic Feroviar Mihai I București

INTRODUCERE

Fotbalul este azi una dintre cele mai complexe discipline sportive, un număr impresionant de sportivi, specialiști, teoreticieni, antrenori, cercetători științifici, medici, biologi, profesori, psihologi.

Jocul de fotbal formează deprinderi psihosomatice specifice, simple, accesibile și atractive, pe fondul unor solicitări fizice și psihice, cu un deosebit caracter educativ.

Am plecat de la premiza că proiectarea antrenamentului sportiv trebuie să aibă în vedere anumite aspecte organizaționale care vin să ușureze munca, să se obțină reușita antrenamentului și eficacitatea lui. Fiind în faza de inițiere, considerăm că fiecare copil trebuie să aibă câte o minge pentru a avea o cât mai mare densitate motrică, deși cunoaștem faptul că în acest stadiu densitatea pedagogică este cea care primează.

CONȚINUT

Am structurat și planificat instruirea pe mezociclu, ciclu săptămânal și plan de antrenament în așa fel încât să existe un cât mai bun control al instruirii

Plan săptămânal de pregătire

Echipa: Fotbal A

Teren: CTF MIHAI I

Perioada pregătitoare 14-20.10.2024

Grupa de vârstă 8-10 ani

Pregătire fizică

Pregătire tehnică

Pregătire tactică

Pregătire psihologică

Pregătire biologică

Pregătire teoretică

Luni-joc-70 min.

-școala alergării

- școala săriturii
- dezvoltarea rezistenței aerobe
- dezvoltarea simțului mingii și al porții
- exerciții de conducerea a mingii (toate variantele)
- preluarea mingii cu coapsa
- joc bilateral (se urmărește dezvoltarea relațiilor de joc între posturi)

Miercuri 60 min

- școala alergării
- școala săriturii
- dezvoltarea rezistenței aerobe
- dezvoltarea simțului mingii și al porții;
- preluarea mingii (, cu partea interioară a piciorului, cu coapsa)
- lovirea mingii cu piciorul (șiretul plin, interior, cu latul)
- joc bilateral (se urmărește dezvoltarea relațiilor de joc între posturi)

Vineri-70 min

- dezvoltarea simțului mingii și al porții;
- preluarea mingii (cu șiretul plin, cu latul, cu coapsa)
- înlănțuiri de elemente tehnico- tactice (conducere-pasă-preluare-finalizare/centrare/conducere/pasă)
- 3x3; 2x3; 3x2.
- joc bilateral

Sâmbătă-60 min

- Motivarea și conștientizarea jucătorilor
- Joc amical
- Duminica
- Program liber

PLAN DE ANTRENAMENT 1

Data: 17.10.2024

Echipa: FOTBAL

Teren: TINERETULUI

Treapta de instruire: învățare

Caracterul antrenamentului: Tehnic

Durata antrenamentului: 70 min.

Obiective: Dezvoltarea simțului mingii și preluarea mingii

Temă:

Preluarea mingii cu coapsa cu șiretul plin, cu latul, cu coapsa

1. Partea introductivă-15 min

-Alergare ușoară, Școala alergării, Școala săriturii, Complex de exerciții libere

-Conducerea mingii într-un pătrat cu latura de 10 m. cu trecere prin toate procedeele de conducere (cu șiretul plin, șiretul exterior, talpa).

-Exerciții de dezvoltare a simțului mingii; sărituri alternative stângul/dreptul pe minge; cu oscilații verticale/orizontale; rularea tălpii pe minge înainte/înapoi cât și stânga/dreapta.

-Exerciții de menținere a mingii pe picior prin lovituri succesive atât cu dreptul cât și cu stângul, același lucru cu coapsa .

În linie pe un rând, pătrat

Se lucrează din alergare ușoară

2. Partea fundamentală-47 min

Ex. 1 Aruncarea mingii în sus cu mâna și lăsarea ei să cadă pe coapsă .

Ex. 2 Aruncarea mingii în sus cu mâna și oprirea ei prin amortizare.

Ex. 3. Aruncarea mingii în perete de la distanța de 2 metri și preluarea pe coapsă

Ex. 4 Aruncarea mingii în sus sau lovirea ei cu piciorul ușor și preluarea mingii pe coapsă.

Ex. 5 Aruncarea mingii de partener, preluare cu șiretul plin, cu patea interioară a piciorului și cu coapsa și pasă cu șiretul interior (latul) la partener

Joc bilateral 4x15 min

3. Partea de încheiere-6 min

- alergare ușoară

- mers cu scuturarea brațelor și picioarelor și respirații profunde

- aprecieri și recomandări-2 min

CONCLUZII

Materialul realizat a încercat să prezinte modele de planificare a unui ciclu săptămânal și al unui plan de antrenament pentru perioada pregătitoare la o grupă de copii începători de 8-10 ani . Am ținut seama de teoria și metodică antrenamentului sportiv în general și al celui specific fotbalului cu scopul de a ridica nivelul tehnic și fizic al micilor fotbaliști.

Un loc deosebit de important în procesul inițierii copiilor în însușirea tehnicii, îl ocupă dimensionarea, corespunzător particularităților dezvoltării fizice a acestora, a materialelor didactice folosite: mingi, teren, etc

Pregătirea tehnică reprezintă unul din factorii de bază ai jocului de fotbal, fiind considerat suportul exprimării celorlalți factori. Trebuie subliniată importanța acestui factor la nivelul copiilor și juniorilor de toate categoriile.

Foarte eficiente sunt jocurile bilaterale amicale sau/și oficiale pe terenuri desfășurate pe baza unor regulamente elaborate adecvat particularităților copiilor: mingi adecvate, terenuri de dimensiuni reduse, regulament de joc simplificat.

Bibliografie

1. Dumitrescu, Gheorghe. (2011) **Antrenament sportiv fotbal**, Curs Master, Oradea.
2. Dragnea, Adrian. Teodorescu, Silvia, (2002) Teoria sportului, Editura FEST, București..
3. Grigore, Gheorghe. (2012), **Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal**, Editura Universală, București.
4. Motroc, Ion. (1985), *Unele tendințe moderne în fotbalul de performanță*, Revista ANEFS, nr. 3, București.
5. Motroc, Ion. Cojocar, V. (1991) **Fotbal - curs de bază, vol. I, II, III**, Editura ANEFS, București.
6. www.coervercoaching
7. www.coachesahead
8. www.footballtechnique
9. www.youthsoccercoach

METODOLOGIA PREDĂRII JOCULUI DE FOTBAL ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

*Prof. dr. Bărbăntău-Georgescu Carmen-Mariana
Colegiul Național „Carol I” Craiova*

Rezumat: Articolul vorbește despre o metodă eficientă de predare a jocului de fotbal la elevii din ciclul primar și gimnazial. Au fost oferite sfaturi și instrucțiuni cu privire la aspectele la care trebuie să se acorde mai multă atenție atunci când se predă fotbalul în școală și cum să se organizeze sesiunile de antrenament. Performanța la fotbal necesită ca elevii începători să dezvolte atât abilități tehnice, cât și conștientizare tactică.

Cuvinte-cheie: metodologie, elevii ciclului primar și gimnazial, fotbal, tehnici, meci, predare, profesori

Introducere

Fotbalul este un sport feroce și fermecător și, de asemenea, este cel mai popular, dezvoltat și influent sport din lume. [1], care necesită o combinație de abilități tehnice, tactice și fizice avansate. [2] Jocul de fotbal formează, îmbunătățește calitățile și abilitățile motorii ale unei persoane, dar crește și capacitățile de rezervă ale organismului. El poate fi folosit ca un mijloc de dezvoltare fizică armonioasă a copiilor. În plus, lecțiile de fotbal pe tot parcursul anului în condiții climatice și meteorologice dificile întăresc organismul, cresc rezistența la boli și sporesc capacitățile de rezervă ale organismului. Metoda de desfășurare a jocurilor sportive depinde în mod direct atât de caracteristicile mentale și fiziologice ale copiilor, cât de dezvoltarea și pregătirea lor generală. Practica de lucru cu copiii arată că metodologia de desfășurare a jocurilor sportive este considerată în conformitate cu cele patru grupe principale de vârstă și, în funcție de caracteristicile de vârstă ale fiecăreia dintre ele, acestea sunt apropiate unele de altele în ceea ce privește interesul pentru joc al tuturor copiilor din ciclul primar și gimnazial.

Un proces bun de predare și învățare este întotdeauna de așteptat să fie aplicat în fiecare material de educație fizică. Sarcinile educației fizice a elevilor din ciclul primar sunt definite ținând cont de caracteristicile specifice vârstei copiilor, dar obiectivul general al educației fizice nu este neglijat. În școală, educația fizică a elevilor din ciclul primar este prevăzută pentru punerea în aplicare a sarcinilor de sănătate, educație și formare.

Metodologia este o parte a didacticii, la fel cum didactica este o parte a pedagogiei. Metodologia jocului de fotbal se referă la ansamblul de strategii și tehnici folosite pentru a preda și îmbunătăți abilitățile tehnice ale jucătorilor din acest sport. Aceasta include un antrenament specific pentru a perfecționa controlul mingii, driblingul, șutul, trecerea și alte abilități fundamentale de fotbal. Poate include și aspecte tactice care completează dezvoltarea tehnică a jucătorilor. [3] Tehnica jocului de fotbal are un conținut aparte și toate definițiile sale subliniază aceeași idee, și anume că reprezintă ansamblul de capacități motrice specifice, acestea se realizează conform legilor activității nervoase superioare și ale tehnicii de joc, cu eficiență maximă. [4,5]

Procesul de însușire a tehnicii jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică, implică o varietate de exerciții și structuri motrice implică, de asemenea, abilitățile elevilor de percepție, analiză și reflecție, capacitatea de a transforma mișcările simple în acțiuni motrice mai complexe. [6]

Prin fotbal predarea jocului, elevii pot fi ghidați să stăpânească tehnicile și aptitudinile sportive, în plus, entuziasmul lor, iar inițiativa de învățare poate fi de asemenea trezită.

Etapele metodologice

În învățarea unei tehnici psihomotorii, trebuie avute în vedere următoarele etape metodologice:

a) Însușirea: Aceasta constă în crearea imaginilor motrice ale diferitelor gesturi tehnice, stabilirea condițiilor procesului și crearea comportamentelor favorabile procesului. Pentru formarea

imaginii motrice a mișcării, este necesară o gradație și o progresie pedagogică adecvată, împreună cu posibilitatea ca copilul să aibă ocazia să urmărească permanent fotbalul la un nivel tehnic bun.

b) Exercițierea: Este vorba de repetarea diferitelor fundamente într-un mod variat, interesant și stimulant. Sunt dobândite precizia, automatizarea, dar și mișcare.

c) Aplicare: Acolo unde tehnica învățată este selectată și întărită cu un alt proces pentru a-i oferi o mai bună realizare. Acest proces este vitalizat de prezența profesorului. Un profesor trebuie să stăpânească în linii mari elementele fundamentale și tehnicile de lucru, pe lângă cunoștințele tehnice, analitice, fiziologice, psihologice și pedagogice și, de asemenea, să aibă o vocație, astfel încât munca sa să fie sigură și eficientă.

Sarcini de igienă

Sarcina principală a educației fizice a elevilor de 7-8 ani din ciclul primar este de a proteja viața copilului și de a-și consolida sănătatea, de a se proteja prin exercitarea corpului său și de a crește rezistența la diferite boli, externe este de a învăța să facă față condițiilor de mediu adverse. În plus, este foarte important să se crească capacitatea de lucru a copiilor, deoarece dezvoltarea organismului are propriile sale caracteristici, unde sarcinile sale sunt exprimate într-o formă mai precisă: ajută la întărirea lină și în timp util a oaselor copilului, la formarea zonelor curbate ale coloanei vertebrale, la buna dezvoltare a suprafeței călcâiului, la maturizarea ligamentelor, dezvoltarea corectă a părților corpului, dar și dezvoltarea tuturor grupelor musculare. De asemenea, este necesar să se facă posibilă îmbunătățirea activității sistemului cardiovascular: creșterea fluxului de sânge către inimă, îmbunătățirea funcționării normale a inimii și dezvoltarea capacității sale de a se adapta la o sarcină modificată în mod neașteptat; creșterea mobilității pieptului, asigurarea respirației profunde și a stabilității pe termen lung a acestei activități, creșterea capacității vitale a plămânilor, îmbunătățirea respirației pe nas, corectarea organelor interne asigurarea funcționării creierului, îmbunătățirea sistemului nervos central; este necesar să se asigure că mobilitatea stărilor de excitație și inhibiție este la același nivel, precum și să se aducă la maturitate analizatorul motor și organele senzoriale. Principala formă de joc ar trebui să fie jocul combo de echipă, nu individual, deși în unele cazuri artele marțiale pot duce la un rezultat pozitiv. Natura agresivă a jocului oferă un avantaj incontestabil, dar în condiții egale, victoria va fi obținută de echipa care stăpânește arta manevrelor și care este mai bine pregătită din punct de vedere tehnic și fizic. Jucătorii trebuie să fie mobilizați și motivați; trebuie să se miște timp de 90 de minute, să manevreze, să fie mereu foarte activi. Fotbalul este cel mai popular și preferat joc în majoritatea țărilor lumii. Sute de mii de copii, tineri și adulți joacă fotbal, milioane urmăresc jocul la televizor. Una dintre caracteristicile fotbalului modern este viteza în cel mai larg sens al cuvântului. Fotbalul s-a accelerat. Acum sportivul trebuie să reacționeze rapid, să gândească, să acționeze, să pună în aplicare tehnici tehnice, să rezolve rapid sarcini tactice în diverse situații de joc. În această lucrare, ne concentrăm pe pregătirea fizică și tehnică a jucătorilor. Ținând cont de interesul

tot mai mare pentru fotbal, este recomandat să luăm în considerare acest sport din diferite unghiuri: tehnici și tactici de joc, impactul asupra dezvoltării abilităților motorii, pregătirea pentru joc.

Programele de antrenament pentru condiție fizică trebuie să fie bine planificate, sistematice și dovedite pentru a îmbunătăți condiția fizică și abilitățile funcționale. [7] Este cunoscut faptul că pregătirea fizică a jucătorilor de fotbal este unul dintre cei mai importanți factori care depinde de eficiența acțiunilor tehnice și tactice colective, de grup și individuale. Indiferent de cât de instruit tehnic și tactic este un jucător, el nu va reuși niciodată fără o pregătire fizică bună și versatilă. O echipă a cărei pregătire fizică nu corespunde standardelor fotbalului modern nu va avea succes. În joc, jucătorul trebuie să efectueze multe mișcări cu amplitudine maximă: șuturi, șuturi, șuturi. Acestea sunt eficiente doar atunci când jucătorul este bine adaptat. Implementarea eficientă a tehnicilor se bazează pe coordonarea proceselor musculare și intramusculare sau pe capacitatea de coordonare. Prin urmare, îmbunătățirea condiției fizice este una dintre cele mai importante sarcini pe care echipele de fotbal încearcă să le rezolve în timpul antrenamentelor. Formarea sportivilor trebuie să se bazeze pe o metodologie de exerciții consecventă și consistentă, care să asigure dezvoltarea eficientă a abilităților sportive, creșterea rapidă a capacităților funcționale și performanța lor corectă, ceea ce este imposibil fără o etapă inițială de formare pregătită cu atenție. Obiectul cercetării îl constituie condiția fizică a jucătorilor de fotbal la etapa inițială de pregătire. Este bine cunoscut faptul că performanța unei echipe este determinată de combinația și interacțiunea mai multor factori. [8] Faptul că jocul de fotbal se desfășoară prin lovirea mingii, impune formarea și perfecționarea unei tehnici și tactici adecvate jocului modern de fotbal. [9] Jucătorul zilelor noastre trebuie să posede capacitățile coordinative cerute de joc, să fie abil, folosindu-și imaginația și judecata pentru a obține victoria.

Concluzii:

În concluzie, se poate spune că procesul de joc în sine este foarte complicat: depinde nu numai de caracteristicile de vârstă ale copiilor, de condițiile de lucru, ci și de disponibilitatea copiilor de a juca în echipă, de starea lor de spirit, de conducătorul jocului. Conducerea jocului este un proces pedagogic, care nici măcar nu poate fi prezis. Experiența practică de lucru cu copiii arată că a ști să analizezi și să corectezi comportamentul jucătorilor în timpul jocului, a ști să analizezi și să evaluezi corect propriul comportament ca lider de joc, conducerea jocului ajută la îmbunătățirea abilităților. Prin urmare, metodologia de predare a fotbalului oferă structuri de antrenament, planificare, baze pentru pregătirea sesiunilor și instrumente de predare foarte utile pentru viața de zi cu zi a antrenorului. Profesorii de educație fizică încă folosesc modele de învățare convenționale și invariante, iar limitările profesorilor în aplicarea modelelor de învățare au ca rezultat neatingerea competențelor elevilor în jocurile de fotbal. Pe ansamblu, aplicarea metodei de predare a jocului de fotbal în școală poate juca un rol eficient în promovarea predării fotbalului.

Bibliografia:

1. Sullivan, J., Chadwick, S., & Gow, M. (2019). China's football dream: Sport, citizenship, symbolic power, and civic spaces. *Journal of sport and social issues*, 43(6), 493-514.
2. Liu, T., Yang, L., Chen, H., & García-de-Alcaraz, A. (2021). Impact of possession and player position on physical and technical-tactical performance indicators in the Chinese football super league. *Frontiers in Psychology*, 12, 722200.
3. Salamov, R. S., & Aripov, Y. Y. (2011). Basics of methods of physical education of school-age children. *T.: Молия*.
4. Tudor, V., Ciolcă, C. (2010). *Didactica educației fizice (activități curriculare)*. București: U.N.E.F.S.
5. Șerbănoiu, S., Tudor, V. (2013). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: A.N.E.F.S.
6. Elliott, S., Drummond, M.J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and the consequences for future participation and retention. *BMC Public Health*, 21(1), 1–16.
7. Ikhwan, Y., Hidayat, R., & Azwar, E. (2022). Analysis of the Dominant Physical Conditions of Opanindo Banda Aceh Futsal Athletes. *Edunomics Scientific Journal*, 6(2), 463713.
8. Jennings, J., Wundersitz, D., Sullivan, C., Cousins, S., & Kingsley, M. (2023). Including a Technical Factor with Physical and In-Game Movement Factors Improves Model Sensitivity When Evaluating Draft Outcome in Elite Junior Australian Rules Football. *Sports*, 11(3), 63.
9. Rădulescu, M. (2007). *Fotbal. Tehnica-Factor prioritar*. Editura Răzeșu, București.

STRATEGII DE OPTIMIZARE A PREGĂTIRII FIZICE LA HANDBALIȘTII JUNIORI DE PERFORMANȚĂ

Prof. Petrujinschi Adina

Școala Gimnazială „Miron Costin” Galați

Handbalul de performanță actual, atât pe plan național cât și pe plan internațional, cunoaște progrese evidente în ceea ce privește dinamica jocului în toate fazele desfășurării sale în atac și în apărare, caracterizate prin rapiditatea și complexitatea desfășurării pe toată durata jocului. În handbal, capacitatea de performanță se dobândește într-o perioadă de timp relativ lungă, printr-un efort de cele

mai multe ori nu ușor, drumul spre performanță fiind adesea sinuos. În dobândirea performanțelor un rol important îl joacă "materialul uman". Dar fără un conținut al pregătirii orientat spre optimizarea procesului de pregătire fizică a handbaliștilor, care asigură în cele din urmă eficiența activității este mai greu de realizat. De aceea utilizarea metodelor științifice care să elimine hazardul în pregătirea handbaliștilor, aplicarea ultimelor noutăți în domeniu, reprezintă repere de la care trebuie să plece orice profesor de educație fizică sau antrenor în vederea eficientizării procesului de antrenament.

Antrenamentul de forță / putere

Forța musculară este capacitatea omului de a învinge o rezistență externă sau să se opună acesteia printr-un efort muscular intens. Forța maximă este forța cea mai mare pe care mușchiul / grupul de mușchi o poate învinge printr-o contracție unică 1RM. Forța în regim de rezistență este capacitatea organismului de a susține un efort la nivel înalt pe o perioadă de timp îndelungată.

Forța în regim de viteză, adică puterea sau detenta, reprezintă lucrul mecanic raportat la timp.

Rolul antrenamentului de forță:

- Dezvoltă masa musculară echeletică;
- Optimizează lungimea musculară;
- Rol important în controlul posturii corecte;
- Ameliorează activitățile vieții cotidiene;
- Îmbunătățirea performanțelor sportive;
- Creșterea / optimizarea densității minerale osoase;
- Îmbunătățește funcția pulmonară;
- Scade dispneea;
- Previne / corectează deficiențele fizice;
- Mărire a încrederii în sine.

Se poate modifica specificitatea antrenamentului de forță adaptând: -intensitatea; -numărul de repetări; -numărul de serii; -viteză de execuție; -timpul de refacere între serii; -frecvența săptămânală a antrenamentelor.

Programul de antrenament propus pentru a optimiza pregătirea fizică la handbaliștii de performanță este prezentat în continuare:

Antrenament ZIUA 1

PIEPT ȘI BRAȚE 1 - 70% Intensitate

1. Împins culcat cu ganterele, 3x 10 rep;
2. Biceps cu ganterele, 3x 10 rep;
3. Triceps, 3x 10 rep;
4. Împins culcat din înclinat cu ganterele, 3x 10 rep;
5. Biceps cu bara Z, 3x 10 rep;

6. Triceps din aplecat, 3x 10 re;
7. Flotări cu greutatea corpului, 3x 10 rep;
8. Abdominali ridicări ale picioarelor la 90 de grade, 20 de repetări x 4 serii.

Antrenament ZIUA 2

MEMBRE INFERIOARE 1- 70% Intensitate

1. Genuflexiuni cu ganterele în mâini, 3 x 12 rep;
2. Ischio-gambieri, 3 x 12 rep;
3. Ridicări pe varfuri, 3 x 12 rep;
4. Extensia gambei pe coapsă la aparat-Cvadriceps, 3 x 12 rep;
5. Ischiogambieri călcâiele pe mingea Pezzi, 3 x 12 rep;
6. Presa de picioare, 3 x 8 rep;
7. Gianage decubit dorsal, 3 x 30 sec;
8. Abdominali din culcat pe spate, menținere în izometrie a picioarelor întinse la 30 de grade, 20 de secunde x 4 serii.

Antrenament ZIUA 3

SPATE ȘI UMERI 1- 70% Intensitate

1. Tras la ceafă, 3 x 12 rep;
2. Împins din șezând, 3 x 12 rep;
3. Tracțiuni cu priză largă, 3 x 12 rep;
4. Umeri din șezând, cu ganterele, 3 x 12 rep;
5. Fluturări, din aplecat, cu ganterele, 3 x 12 rep;
6. Ridicări ale brațelor, prin înainte sus, cu ganterele, 3 x 12 rep;
7. Ramat la bară, 3 x 12 rep;
8. Abdominali din atârnat la bară fixă, ridicarea genunchilor la piept, 10 x 4 serii.

Antrenament ZIUA 4

PIEPT ȘI BRAȚE 2- 65% Intensitate

1. Împins culcat din înclinat, 3 x 10 rep;
2. Tracțiuni, 3 x 10 rep;
3. Triceps din șezând, 3 x 10 rep;
4. Împins la aparat din șezând, 3 x 10 rep;
5. Triceps la aparat cu sfoara, 3 x 10 rep;
6. Cu o singură mână, biceps la helcometru cu sfoara, 3 x 10 rep;
7. Flotări la pernele proprioceptive, 3 x 20 rep.
8. Abdominali de pe spate, ridicări ale palmelor la varful picioarelor, 30 de secunde x 4 serii;

Antrenament ZIUA 5

MEMBRE INFERIOARE 2- 65% Intensitate

1. Genuflexiuni cu bara, 3 x 12 reps;
2. Fandări cu ganterele în mână, 3 x 12 reps;
3. Adducții și abducții ale membrelor inferioare, 3 x 12 reps;
4. Ridicări alternative cu un picior pe banca cu haltera, 3 x 12 reps;
5. Sărituri la cutii la diferite înălțimi, 3 x 10 reps;
6. Abdominali de pe spate, ridicări în “lumânare” cu menținere 2-3 secunde 10 x 4 serii.

Antrenament ZIUA 6- 65% Intensitate

SPATE ȘI UMERI 2

1. Umeri cu ganterele din șezând, 3 x 10 reps;
2. Ramat din șezând, 3 x 10 reps;
3. Rotări ale discului deasupra capului, 3 x 10 reps;
4. Ridicări ale umerilor cu ganterele în mâini, 3 x 10 reps;
5. Adducții ale brațului la scripete cu cablul, 3 x 10 reps;
6. Flotări cu ramat, 3 x 10 reps;
7. Transvers abdominal din patrupezie (sprijin pe palme și genunchi), inspir și ducerea abdomenului spre coloană și menținere 2-3 secunde, 8 x 3 serii.

Ziua 7- pauza

Bibliografie:

1. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. (1982). Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București,
2. Romila, C. (2020). Strategia pregătirii tactice în handbal la nivel de juniori – Teză de doctorat, Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București.
3. Almăjan-Guță, B. (2013). Tehnici moderne de kinetoterapie în mucoviscidoză. Timișoara: Ed de Vest.

SPECIFICUL ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

Prof. Schvaner Artur
Școala Gimnazială Nr.8 Reșița

Vârsta biologică și vârsta reală

Pentru o organizare corectă a activității la nivelul copiilor și juniorilor este necesar să se aibă în vedere caracteristicile fiziologice și psihice specifice fiecărei vârste. Acestea sunt importante nu numai pentru stabilirea programului de desfășurare a instruirii ci și pentru stabilirea de criterii raționale de evaluare și de identificare a talentelor. Cunoașterea diverselor etape de dezvoltare și ordinea acestora, permite evitarea greșelilor care s-ar putea face în pregătire.

De la naștere și până la vârsta adultă omul parcurge un proces de transformare atât cantitativ (creștere) cât și calitativ (dezvoltare). Timpul necesar pentru producerea acestor transformări poartă numele de perioadă de dezvoltare. În ceea ce privește periodizarea creșterii și dezvoltării datele din literatura de specialitate ne prezintă diverse clasificări. Faptul este justificat de situația că nu se pot delimita net diferitele perioade, ele fiind strâns întrepătrunse. Prezentăm mai jos modelul (M. Giacomini, 2009) conform căruia dezvoltarea se realizează pe parcursul a două etape: copilăria (de la naștere la 9 – 10 ani) și adolescența (de la 10 la 19 ani). La rândul său copilăria poate fi împărțită în prima copilărie (de la naștere la 4 ani) și a doua copilărie (de la 4 la 10 ani). Adolescența poate fi împărțită în prepubertate (de la 10 la 13 ani), pubertate (de la 14 la 15 ani) și postpubertate (de la 16 la 19 ani). Fiecăreia dintre aceste perioade îi corespund o serie de fenomene care, în mod normal, respectă ordinea cronologică menționată mai sus. Cu toate acestea unele din ele pot surveni prematur sau cu întârziere. De aceea, vârsta biologică a individului nu corespunde întotdeauna vârstei reale a acestuia. Referitor la ritmul individual de creștere trebuie menționat că în ultimele decenii s-a constatat la copiii și tinerii din majoritatea țărilor europene și din alte continente, un important fenomen biologic denumit “secular trend” (G. Roberts și E. W. Koch, citați de M. Ifrim, 1986), caracterizat printr-o creștere accentuată a unor indici de dezvoltare și o maturizare sexuală timpurie.

Problema momentului în care pot fi introduși anumiți stimuli didactici trebuie să respecte corespondența dintre anumite exerciții și tehnici și o anumită perioadă de dezvoltare, context în care trebuie să se țină cont și de capacitatea afectivă a copilului.

Una din sarcinile extrem de importante care îi revin antrenorului este de a urmări îndeaproape dezvoltarea elevilor săi și de a le oferi ceea ce aceștia “pot” învăța, la momentul “potrivit” (M. Giacomini, 2009).

Capacitățile și abilitățile se dezvoltă într-o ordine care depinde de momentul în care sunt solicitate. Capacitățile și abilitățile fizice au propriul lor ritm biologic care trebuie respectat. De aceea, acestea trebuie solicitate la momentul potrivit: nu înainte, deoarece acest lucru nu este posibil și nu mai târziu, deoarece poate fi inutil.

Numai dacă se cunosc etapele evolutive este posibilă facilitarea dezvoltării capacităților motrice ale copiilor, prin procese adecvate pentru un anumit moment al evoluției acestora. De asemenea, la copii, pentru a menține un anumit potențial care poate fi antrenat, este recomandată stimularea diverselor capacități motrice (care interacționează între ele), pe tot parcursul vieții sportive. S-a demonstrat științific că există perioade mai favorabile, caracterizate de o receptivitate mai mare pentru dezvoltare anumitor capacități (M. Giacomini, 2009).

Etape cheie

În momentul în care este supus unor stimuli din exterior organismul uman tinde să își creeze premisele specifice pentru adaptare. Aceasta înseamnă că deși procesul de învățare motrică are la bază potențialul biologic al individului de a achiziționa abilități, acesta depinde în egală măsură de voința individului, de calitatea sistemului educațional și de sprijinul primit de copil din mediul său social. Pe măsură ce se lărgeste spectrul experiențelor fizice cu care copilul se confruntă în mediul său acesta se adaptează și se dezvoltă. Procesul didactic de învățare depinde de relația dintre antrenor și elev și se dezvoltă pe baza corespondenței dintre stimul și răspunsul la acesta.

Este evident însă că, în cazul în care un copil manifestă o înclinație către un anumit sport, el se va adapta mai ușor cerințelor impuse de sportul respectiv. Există și situații în care potențialul copilului rămâne nedescoperit dacă acestuia nu i se oferă ocazia să și-l manifeste.

Studiile din domeniul educației fizice și sportului au pus în evidență existența unor perioade biologice mai favorabile pentru dezvoltarea capacităților specifice. În literatura de specialitate aceste perioade sunt definite ca etape cheie.

Perioada cea mai favorabilă în care se poate observa un “vârf de dezvoltare” a capacităților de coordonare, este cuprinsă între 7 și 12 ani. Ritmul de dezvoltare scade după această etapă iar stimulii de adaptare nu mai provoacă răspunsuri adecvate. Toate aceste date conduc la ideea că planul didactic pentru această perioadă trebuie întocmit cu multă grijă. În acest sens, trebuie să se folosească metode de lucru care favorizează dezvoltarea generală a motricității, prin lărgirea gamei de situații utilizate și prin activități multifuncționale, din mai multe sporturi. Volumul și calitatea acestor activități reprezintă factori importanți în instruire.

Viteza se dezvoltă în aceeași perioadă aici fiind implicate capacitatea de reacție și frecvența de mișcare în timp ce viteza aciclică și viteza de acțiune ajung la nivel maxim câțiva ani mai târziu.

Se poate vorbi de o etapă cheie pentru forța în regim de viteză și pentru rezistența în regim de forță în jurul vârstei de 9 ani. Pentru dezvoltarea copiilor este important ca rezistența exterioară să fie scăzută astfel încât să fie posibilă creșterea vitezei de execuție. Antrenarea forței maxime începe în prima perioadă de pubertate (M. Giacomini, 2009).

Rezistența aerobă este o capacitate neutră din punct de vedere al dezvoltării, în sensul în care dezvoltarea acesteia poate începe la vârsta preșcolară și poate continua pe parcursul etapelor următoare. Vârful de creștere se poate observa totuși la pubertate.

La prepubertate este însă relativ greu de antrenat rezistența anaerobă din cauza limitărilor biologice (secreție insuficientă de testosteron corelată cu anumite enzime de glicoliză anaerobă) ca și din cauza rezistenței psihologice necesare pentru anumite activități.

În ceea ce privește mobilitatea articulară, trebuie să se facă distincția între mobilitatea pasivă și mobilitatea activă. Mobilitatea pasivă se înscrie printre capacitățile cu dezvoltare precoce: dezvoltarea ei începe în primii ani de viață și continuă pe tot parcursul vârstei școlare până la pubertate. Perioada cea mai favorabilă pentru dezvoltarea mobilității active începe mai târziu și se bazează pe un anumit grad de forță dobândit anterior.

Vârful de învățare a tehnicii sportive este corelat cu dezvoltarea capacităților de coordonare dar apare mai târziu în comparație cu acestea. Această etapă are loc între 8 și 10 ani pentru fete și între 11 și 12 ani pentru băieți (M. Giacomini, 2009).

Un vârf de dezvoltare secundar, considerat a fi o perioadă de consolidare tehnică, poate fi observat în jurul vârstei de 14 – 15 ani, după încheierea perioadei critice de pubertate, pe parcursul căreia apar diferențe de înălțime, masă și modificări ale proporțiilor corpului și ale raportului forță/greutate și forță/dezvoltare.

Modelul etapelor cheie Martin (în Hahn, 1986), D'Ottavio, 1994, citați de M. Giacomini, 2009.

Capacități de coordonare

Capacitate de învățare a mișcărilor – între 7 și 12 ani, mai accentuată între 10 – 12 ani și de asemenea între 14 – 15 ani.

Capacitate de diferențiere și control - între 7 și 12 ani, mai accentuată între 10 – 12 ani și de asemenea între 14 – 15 ani.

Capacitate de reacție la stimuli optici și acustici – între 7 și 11 ani, mai accentuat la 8 – 9 ani.

Capacitate de orientare în spațiu – între 6 și 15 ani, mai accentuat între 12 – 15 ani.

Capacitate de menținere a ritmului – între 6 și 13 ani, mai pregnant între 9 – 11 ani.

Capacitate de menținere a echilibrului – între 9 și 13 ani, mai accentuat la 10 – 11 ani.

Capacități fizice

Rezistență - începând de la 6 ani, se continuă în condiții mai bune după 11 ani.

Forță - după 8 ani, cu posibilități mai mari după 12 ani.

Viteză – între 6 și 15 ani cu posibilități foarte mari între 7 și 12 – 13 ani.

Capacități afective și cognitive

Calități afective și cognitive – începând de la 7 ani până după 15 ani, predominant între 10 – 12 ani.

Dorință de învățare – între 6 și 12 ani, mai pregnant între 7 și 11 – 12 ani.

Lateralitate și ambidextrie

În funcție de sportul pe care îl practică jucătorii preferă să folosească cu precădere membrul stâng sau membrul drept. Lateralitatea face parte din caracteristicile genetice ale individului, fiind înscrisă în cromozomii moșteniți de la părinți (ereditate). Sunt studii care au arătat însă că această teorie nu se aplică întregii populații arătând că mediul social joacă un rol fundamental în evoluția comportamentului. Acest lucru este valabil atât pentru membrele superioare cât și pentru cele inferioare. În general sportivii folosesc în proporție de 90% mâna dreaptă și în proporție de 75% piciorul drept (M. Giacomini, 2009).

În sporturile de echipă ambidextria este foarte importantă. La fotbal jucătorii care pot executa procedeele la fel de precis atât cu stângul cât și cu dreptul sunt avantajați.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale acestui subiect este legat de procesul neuro-fiziologic denumit “transfer controlateral”. Aceasta înseamnă că în urma exersării cu un singur membru (piciorul drept) se pot observa modificări semnificative și la membrul opus (piciorul stâng). Acest fenomen apare datorită conexiunilor neurale dintre cele două emisfere ale creierului și cele două jumătăți ale corpului

Exersarea cu piciorul drept are deci efect și asupra piciorului stâng (la nivel neural) chiar dacă acest efect este mai slab. Din punct de vedere al coordonării se structurează pattern-uri (model, tipar) motrice care permit executarea unei anumite mișcări și cu celălalt picior.

La copii, se începe cu consolidarea execuției unui pattern motric cu membrul dominant. Această formă de antrenament are ca rol și proiectarea unei imagini corecte la nivel cortical. De abia după aceea se pot folosi în mod eficient metodele de dezvoltare a ambidextriei (M. Giacomini, 2009).

Pregătire multilaterală – pregătire specifică

Antrenamentul copiilor trebuie să includă pregătirea fizică multilaterală. Scopul ei este structurarea mai amplă a mișcărilor de bază pe care le poate executa copilul. În cazul membrelor inferioare pattern-urile motrice de bază sunt: mersul, alergarea, săriturile. În cazul membrelor superioare acestea sunt: apucarea, aruncarea, prinderea.

Pentru întreg corpul: rostogolirea, târârea și cățărarea. Dezvoltarea motricității de bază permite introducerea de noi activități și de elemente motrice specifice. Membrele inferioare pot fi astfel

antrenate pentru mersul în echilibru pe bârnă, lovirea mingii din alergare, săritura peste un obstacol. Cu membrele superioare se pot executa mișcări mai complexe cum ar fi baterea mingii pe sol sau aruncarea mingii cu o mână. Corpul, ca întreg, va putea să se miște după un ritm etc.

Antrenamentul multilateral se va orienta treptat către specificul jocului de fotbal prin exersarea mișcărilor specifice și prin începerea structurării abilităților tehnice de joc. Etapele de dezvoltare a coordonării constau într-o fază de construcție a mișcării brute, urmată de fază de evoluție sau de rafinare a coordonării, urmată de o fază de capacitate variabilă de execuție a mișcării, în care controlul și stăpânirea mișcării încep să se realizeze automat (deprindere) răspunzând din ce în ce mai mult exigențelor sportului respectiv.

La ora actuală (M. Giacomini, 2009), activitățile globale și situaționale de joc încep devreme, fără a se aștepta consolidarea abilităților tehnice, care se vor dezvolta la rândul lor, în urma solicitărilor pe care le impune jocul.

Bibliografie:

1. Rădulescu, M. (2009) – *"Fotbal Tehnica factor prioritar"*, Editura Răzeșu, pag 107.
2. Apolzan, D., (1996) – *"Fotbal 2010"*, Editat de FRF București , pag. 307
3. Bondoc-Ionescu, D., și colab. (2018) – *" Antrenamentul proprioceptiv individualizat pe baza informațiilor analizatorilor în activitatea motrică specific sportului"*, Edit. Universității Transilvania din Brașov, Brașov, pag. 40
4. Apolzan D., (2013) – Fotbal. Tehnica Jocului. O altă abordare, Rotech Pro, București p. 69
5. Teodorescu, L., (1975). *"Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive"*, Edit. Sport-Turism, București, p.23
6. Demian, I.M (1998) – *"Curs de fotbal"*, Universitatea de vest – Arad pag 63.
7. Dumitrescu, G. Deac, A. (2009) – *"Fotbal noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament"*, Editura Universității din Oradea, Oradea, pag. 28
8. Dumitrescu, G. (2006) – *"Fotbal Tehnica jocului, Pregătirea Tehnica"*, Editura Universității din Oradea, 2006, pag19.
9. Ionescu, M. (1974) – *"Fotbal Tehnică și stil"*, Editura Sport-Turism, București, pag 64
10. Stănculescu, V. (1982) – *"Ghidul antrenorului de fotbal"*, Editura Sport-Turism, București
11. Dumitrescu, G. Deac, A. (2008) – *"Fotbal curs"*, Editura Universității din Oradea, pag 28.
12. Dumitrescu, G. (2006) – *"Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică"*, Editura Universității din Oradea pag 24-25.

INFLUENȚELE PRACTICĂRII JOCULUI DE FOTBAL ASUPRA ELEVILOR

prof. Radu George

Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

1. Caracterizarea generală a jocului de fotbal.

Fotbalul face parte din grupa jocurilor sportive , se caracterizează printr-un conținut motric bogat și variat desfășurat prin succesiunea unor eforturi maxime cu altele submaximale , medii și mici , pe un fond afectiv - emoțional ridicat. Acțiunile de joc sunt date de combinarea calităților motrice – viteza, forța, rezistența , îndemânarea , în elementele tehnice și tactice ale jocului.

Efortul general de joc se manifestă la indici valorici diferiți, în funcție de categoria de vârstă a practicanților jocului și el crește odată cu aceasta , datorită indicilor funcționali și dezvoltării morfologice mai ridicate , precum și a prelungirii timpului regulamentar de joc .

În tabelul care urmează se prezintă valorile efortului prestat de jucătorii – elevi de diferite vârste, valori medii înregistrate la subiecții care sunt integrați într-o activitate permanentă de pregătire fotbalistică.

Vârsta	Durata jocului	Distanța parcursă km	Acțiuni în viteză	Contacte cu adversarul	Număr de sărituri	Contacte cu mingea	Schimbări de direcție
11	60	3,1 km	41	31	10	52	22
14	60	3,7 km	48	42	18	68	31
17	90	4,8 km	67	67	30	76	42

Din analiza acestor date se desprind câteva concluzii:

- la copii mici (11- 14 ani) numărul acțiunilor de viteză este relativ mare față de distanța generală alergată în teren , aspect explicat prin faptul că subiecții la această vârstă participând predominant afectiv și spontan la procesul de joc se angajează în efort în special la întâlnirile cu mingea și atunci caută să o manevreze în viteză. Psihologic acest lucru se datorează intenselor focare de excitație apărute pe scară , consecință a afectivității ridicate în timpul jocului . La elevii din grupa 17 ani, distanța alergată în diferite tempouri este în relativ echilibru cu cea parcursă în viteză maximă , datorită acumulării de cunoștințe tactice referitoare la „ jocul fără minge” , a sporirii capacităților funcționale și posibil datorită scăderii afectivității spontane față de joc.

- b) la copii din grupele mici numărul de „întâlniri „ cu adversarul este mai ridicat , credem , din cauza unui plasament și a unei mișcări necontrolate , spontane , a bagajului tehnic redus , a aglomerării în jurul mingii , a „ pasiunii” cu care se joacă . Clarviziunea și simțul de orientare în teren al elevilor de 17 ani fac ca spațiile să se descongese iar angajamentele fizice reciproce să se realizeze doar conform cerințelor de joc.
- c) numărul de sărituri la grupele mici este mai redus decât a celor din grupa mare pentru motivul că primii nu au însusit încă „lovirea mingii cu capul”, element cunoscut și aplicat în schimb de cei de vârstă mai mare.
- d) Contactele cu balonul sunt mai dese la jucătorii mari , ei alergând mai mult , având mai dezvoltat simțul anticipării jocului , având un bagaj tehnico-tactic superior.
- e) Jucătorii din grupa mai mare schimbă mai des direcția și sensul alergării decât cei din grupele mici. Acest lucru este dat de capacitatea sporită a elevilor de a urmări mingea și „ faza” precum și a motricității superioare.

Concluziile de mai sus , relevate de analiza conținutului jocului și caracterizării efortului la elevii – jucători realizează importante repere metodologice în instruirea tinerilor fotbaliști.

Influențele pe care această disciplină sportivă le exercită asupra copilului – elev sunt ample și complexe. Ele vizează marile funcțiuni și organe , sistemul osteo-articular și muscular, procesele psihice și volitive, trăsăturile de caracter și educația. Procesul instructiv-educativ, cadrul pedagogic , regulamentul de joc, fac ca fotbalul să se poată desfășura organizat , conform unei logici specifice și a unei civilizații social-sportive corespunzătoare.

2. Influența practicării jocului asupra creșterii și dezvoltării.

Efortul de joc și instruirea , dirijate metodic și dozat corespunzător, ameliorează starea funcțională a organismului , produce efecte favorabile asupra creșterii și dezvoltării practicanților jocului de fotbal. Astfel se constată că elevii angrenați într-o pregătire fotbalistică constantă au ritmul creșterii în înălțime mai accentuat decât elevii de aceeași vârstă și condiție bio- socială care nu practică organizat jocul. În același timp însă se evidențiază faptul că elevii care se antrenează și joacă constant baschet și volei au indicii de creștere mai ridicați decât al fotbaliștilor. Acest lucru se datorează probabil influenței pe care baschetul și voleiul prin conținutul lor motric în care domină săriturile și întinderile o exercită asupra creșterii în lungime a oaselor.

Categorii de elevi	Elevi care nu practică sportul organizat	Elevi care practică constant fotbalul	Elevi care practică constant baschet	Elevi care practică constant volei
Media creșterii în înălțime într-un an a 20 de subiecți (16 ani)	4 cm	5 cm	7cm	8cm

În ceea ce privește dezvoltarea organismului se remarcă că ea are un ritm deosebit de accentuat la elevii- jucători de fotbal, depășind nu numai valorile înregistrate la cei care nu practică permanent sportul , dar având indici superiori și față de practicanții baschetului și voleiul. Indicii de dezvoltare cei mai ridicați se observă la perimetrul toracic. Acest aspect este explicabil prin faptul că jocul de fotbal , caracterizat printr-un efort complex , dominat de calitățile rezistență + viteză , realizat pe spații largi , într-un timp de joc relativ lung (60-90 min), solicită intens funcția respiratorie, favorizând dezvoltarea toracică. Tot odată perimetrele coapsei și ale gambei au valori de dezvoltare ridicate datorită evident predominanței lucrului fizic cu segmentele inferioare localizării efortului la nivelul acestora . Ținând seama că și pe cale metodică se acționează asupra acestor părți ale corpului , prin exerciții speciale , avem explicația completă a dezvoltării lor superioare la elevii fotbaliști.

Ca o problemă metodică esențială dată de raportul dintre creștere și dezvoltare, o subliniem pe aceea a condiționării lor reciproce. La vârsta creșterii se impune coordonarea judicioasă a eforturilor de pregătire și joc într-o astfel de măsură , ca natura lor să nu realizeze efecte predominante asupra dezvoltării , întrucât aceasta ar putea încetini creșterea. Tot odată se impune ca și creșterea să aibă loc în condițiile unei dezvoltări corespunzătoare în limitele unor indici de armonie normali. De fapt aceasta constau funcțiile reglatoare și echilibrare ale activității metodice specifice privind pregătirea fizică a elevilor jucători de fotbal.

3. Influențele practicării jocului asupra marilor funcțiuni

Efortul general și specific cerut de practicarea jocului de fotbal urmează evoluția și dezvoltarea marilor funcțiuni ale organismului. Acestea , sub influența cantității și calității efortului de joc și instruire , suferă modificări și ameliorări , ridicând plafonul funcțional al organismului și prin aceasta creând o stare superioară de adaptare la efort care permite implicit efectuarea unor noi eforturi și ele mai ridicate. În această interdependență cu efecte de dezvoltare funcțională și motric – specifică , stă influența pe care o are practicarea constantă și dirijată a jocului de fotbal asupra organismului în creștere, la copii de diferite vârste. Astfel , s-a constatat că la elevii care sunt angajați într-o practicare constantă a jocului de fotbal , în formă pedagogică si metodică organizată , apar ameliorări importante ale activității sistemului cardiovascular, respirator și neuromuscular. Indicii funcționali ai acestor copii

sunt superiori celor ai copiilor de aceeași vârstă ,condiție biologică și socială , dar care nu practică decât sporadic fotbalul sau alte forme de joc și intercare.

Bibliografie:

1. Balint, Gh. Bazele jocului de fotbal, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
2. Balint, Gh. Fotbal – Curs de bază, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002;
3. Cârstea Gh. Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București, 2000.
4. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. Jocuri sportive. Teorie și metodică., Ed. ALDIN, București, 1998.
5. Dragnea A. Antrenamentul Sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
6. Dragnea A. și colab. Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București, 2006.
7. Hoștiuc N. Fotbal – tehnica, tactica, metodică, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
8. Hoștiuc N. Fotbal – Curs de specializare, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2002.
9. Ionescu V.I. - Football, Ed. Helicon, Timișoara, 1995; 10. Motroc I. Fotbalul la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996. 11. Nicu A. Antrenamentul sportiv

ASPECTE LEGATE DE SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA ECHIPELOR REPREZENTATIVE DE FOTBAL FEMININ

*Prof. Nicodin Cosmina Florica Maria
Liceul Tehnologic „Sava Brancovici” Ineu*

1.INTRODUCERE ÎN TEMĂ

Fotbalul, ca manifestare de masă și performanță, a pătruns din ce în ce mai pregnant și în rândul femeilor.

Teoria și metodică jocului de fotbal diferențiază aspectele legate de pregătirea în școală, pregătirea de masă, pregătirea de performanță și pregătirea de înaltă performanță. Ca mișcări naturale armonioase, lovirea mingii cu piciorul, alergarea pentru demarcare, lovirea mingii cu capul, mișcările pentru oprirea mingii și conducerea ei nu se regăsesc atât de manifeste la fetele de vârstă mică, adolescente sau femei așa cum se regăsesc în comportamentul bărbaților.

Pentru a intra în circuitul național și mondial, selecția și pregătirea pentru performanță trebuie coborâtă și la femei la vârste fragede, de la vârsta de 5 ani fiind optimă dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice. Pentru aceasta trebuie organizate structuri specifice acestei categorii de copii, foarte importantă fiind motivarea fetelor pentru pregătirea pentru fotbal și în special pentru fotbalul de performanță.

În cele ce urmează vom surprinde câteva aspecte specifice pregătirii fetelor de ciclu primar și junioarelor pentru practicarea fotbalului, ca joc de masă și ca performanță.

2.SPECIFICUL SELECȚIEI PENTRU FOTBALUL FEMININ

Pentru introducerea cât mai precoce a fetelor de vârste mici în pregătirea sportivă la disciplina fotbal, sunt necesare structuri specifice, (pe care am încercat să le organizăm la Ineu prin Clubul sportiv și prin Liceul Tehnologic „Sava Brancovici”, care are învățământ sportiv integrat:

- existența bazei materiale adecvate, în cadrul căreia se pot organiza activități specifice fetelor;
- existența unor antrenori cu experiență în pregătirea copiilor și în special a fetelor, pe cât posibil de sex feminin;
- organizarea unor structuri juridice prin care echipele de fete să poată fi introduse în circuitul competițional (asociație sportivă, afiliere la federația de fotbal, legitimare etc);
- organizarea unei campanii de publicitate pentru explicarea/motivarea/convingerea fetelor de vârste mici și părinților acestora de beneficiile pregătirii prin și pentru fotbal;
- organizarea suportului logistic necesar (echipament, transport, susținere pentru efort etc).

-introducerea secției de fotbal feminin începând cu clasa a V-a prin clasele gimnaziale pe profil sportiv.

Menționăm că în toate țările din lume, care au introdus în circuitul competițional fotbalul feminin, acesta a fost introdus în toate mediile școlare, începând cu învățământul preșcolar.

Dacă la început, cadrele didactice (antrenori) au fost doar bărbați, cu multe aspecte negative generate de acest aspect, și-a demonstrat eficiența și este din ce în ce mai prezent antrenorul de sex feminin.

3.ASPECTE ALE PREGĂTIRII FETELOR DE VÂRSTE MICI ȘI JUNIOARELOR

Pregătirea specifică a fetelor de vârste mici și junioarelor are caracteristici particulare, generate de diferențele psiho-somatice, de structură morfo-funcțională a aparatului locomotor, diferențe ale capacității funcționale a marilor funcții, de caracteristici motivaționale diferite de cele ale băieților.

Amintim câteva diferențe biologice consemnate la femei față de bărbați:

- înălțime și greutate mai reduse;
- proporția musculaturii și greutății corporale este de 36% la femei față de 42% la bărbați;
- prin urmare, caracteristicile de forță vor fi mai reduse și pregătirea pentru forță trebuie să prevadă dozări diferite (ca îngreuiere și volum);

-totuși, capacitatea femeii de a atinge parametrii de rezistență asemănători bărbatului în condițiile unei pregătiri specifice corespunzătoare;

Anexăm câte un model de desfășurare a unui antrenament pentru copii (ciclul preșcolar și primar) și un model de antrenament pentru copii și juniori:

3.1. Model de desfășurare a antrenamentului pentru fete-5-11 ani

Antrenament cu durate de 60-70 minute:

Încălzirea-10-15 minute: obligatoriu, la încălzire sunt utilizate exerciții din școala alergării și exerciții de mobilitate; este bine să fie obișnuite fetele cu structuri de încălzire explicate logic și înțelese, astfel ca să poată fi repetate individual dacă este nevoie;

Exersarea elementelor tehnice specifice-exerciții de îndemânare, exersarea procedeele tehnice, exersarea procedeele în circuite; aici trebuie avut în vedere faptul că fetele nu au, în general, însușirea lovirii mingii ca mișcare naturală și trebuie insistat asupra poziției piciorului de sprijin, diferențierea modalităților de lovire a mingii, exersarea echilibrului la primirea și transmiterea mingii

Exersarea procedeele tehnice în jocuri simplificate;

Reprize de joc școală cu introducerea treptată a unor elemente tehnico-tactice (demarcare, zone de acțiune, marcaj etc);

3.2.Model de desfășurare a antrenamentului pentru fete-12-16 ani

Antrenament cu durata de 90 minute:

Încălzire 15-20 minute- se presupune că fetele pot conduce prin rotație încălzirea, exercițiile din școala alergării și cele de mobilitate fiind obligatorii; treptat pot fi introduse exerciții de forță, forță explozivă, în special pentru membrele inferioare;

Folosirea mijloacelor specifice fizice și tehnico-tactice, cu progresie judicioasă a efortului și creșterea treptată a dificultăților de manevrare a mingii; Această parte a antrenamentului este indicat să se termine cu șuturi la poartă, individual, după conducerea mingii sau în urma unor combinații și cu lovirea mingii cu capul;

Pregătirea pe faze de joc, specifice zonelor și culoarelor, cu adaptarea acestor acțiuni adversarului, în condițiile existenței unui meci ulterior;

La final sunt aplicate reprize de joc școală cu intensitate ridicată;

La 14-16 ani se poate trece la lovirea mingii specific postului din teren (devieri, pase lungi, centrări, jocul cu număr de atingeri limitat etc).

Important: durata și intensitatea efortului sunt invers proporționale, dozarea efortului fiind dată de numărul de repetări, viteză, distanțe parcurse, durata pauzelor; se va ține permanent cont de caracteristicile de forță și viteză diferite la fete față de băieți de aceeași vârstă, datorită masei musculare, staturii și conformației bazinului;

3.3. Model de desfășurare a unui micro-ciclu săptămânal

Model cu 4 antrenamente săptămânal marți, miercuri, joi, vineri)

a) Antrenamentul de marți:

- analiza ultimului joc oficial, cu exemplificări electronice, pe tabla magnetică sau în teren;
- exerciții tehnico-tactice, obligatoriu cu șuturi la poartă și lovirea mingii cu capul din direcții și de la distanțe diferite (procedee încă deficitare la această vârstă);

b) Antrenamentul de miercuri:

- Efort fizic progresiv încărcat, cu accent pe intensitate și complexitate (pe fond de rezistență);
- Exerciții tehnico-tactice cu accent pe pregătirea de echipă pentru meciul următor, cu complexitate adecvată învățării-perfecționării;
- Șuturi la poartă și lovirea mingii cu capul din diferite poziții și direcții față de poartă, lovituri de la 11 m, aruncări de la margine etc;
- pregătirea specifică a portarilor.

c) Antrenamentul de joi:

- Efort fizic progresiv încărcat ca intensitate și complexitate cu accent pe viteză-rezistență;
- Exerciții tehnico-tactice cu accent pe viteză și precizia execuțiilor; exersarea acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective și încercarea de eliminare a greșelilor cunoscute; acțiuni tehnico-tactice pentru jocul următor;

- Șuturi la poartă din diferite poziții și distanțe; acțiuni de la corner; lovituri libere; lovituri de la 11 m; deplasare în teren în diferite zone și pe culoare; centrări; exersare contraatac;
- Pregătirea specifică a portarilor.

d) Antrenamentul de vineri:

- Pregătirea jocului următor, cu exemplificări (video, pe tabla magnetică, în teren);
- Repetarea/perfecționarea unor acțiuni tactice pentru finalizare;
- Șuturi la poartă și lovituri cu capul;
- Pregătirea specifică a portarilor, cu diferențiere între aspectele de joc de acasă sau din deplasare, funcție de adversar;

Indicații metodice: conținutul antrenamentului va fi axat pe elementele deficitare observate în meciul anterior; se va insista în continuare pe corectitudinea exercițiilor de încălzire și pe efectuarea exercițiilor de mobilitate; elementele și procedeele tehnice deficitare vor fi avute permanent în vedere; eforturile fizice vor avea încărcare progresivă privind rezistența și forța și continuitate;

4.ASPECTE ALE PREGĂTIRII ECHIPELOR DE PERFORMANȚĂ

Pe lângă aspectele descrise în modelele de antrenament și micro-ciclul săptămânal, pregătirea echipelor pentru jocul oficial următor are câteva caracteristici distincte:

- Analiza caracteristicilor echipei adverse;
- Pregătirea teoretică (video, tablă magnetică) și practică (în teren) a acțiunilor tehnico-tactice în apărare și atac, cu precizări ale mișcărilor în teren, caracteristicilor observate la unii adversari individual, așezare în teren (sistem de joc) etc;
- Stabilirea titularilor și jucătorilor de rezervă;
- Motivarea pentru joc, fără subestimarea adversarului dacă este considerat mai slab și cu argumente de oportunitate pentru adversar considerat mai puternic;
- Organizarea meciului (ora de întâlnire la meci acasă, detalii despre plecare la meci în deplasare, legitimații, vize, cazare, masă etc);

Bibliografie

1. Ion Motroc „Fotbalul feminin-probleme de selecție, antrenament și joc”, ED Rodos, 1995;
2. Gheorghe, Dumitrescu, „Fotbal-Curs”, Universitatea din Oradea, 2006;
3. M., Rădulescu, V. Cojocaru, „Ghidul antrenorului de fotbal copii și juniori”, ED Axis mundi, București, 2003;
4. C.Honceriu,2005 „Fotbalul in școală”Curs de bază,Ed.Pim,Iași.

OPINII CU PRIVIRE LA PREGĂTIREA ECHIPEI REPREZENTATIVE DE BASCHET – NIVEL GIMNAZIAL

Prof. Ancateu Olimpia

Colegiul Național “Elena Ghiba Birta” Arad

Dintre toate jocurile sportive predate în școală, baschetul s-a instalat în mod consistent drept cea mai frecventă disciplină dorită de majoritatea elevilor, indiferent de vârsta și sex.

Dintre valențele pozitive ale acestui joc menționez:

- Posibilitatea de organizare cu efective mici, pe spații restrânse.
- Realizarea unui dinamism ridicat, cauzat de treceri rapide din atac în apărare și invers.
- Accesul la faza de finalizare a tuturor elevilor, dând satisfacția marcării coșului.
- Timpul de instruire pentru practicarea lui este relativ mic.
- Satisface nevoia de efort și recreere într-un timp scurt.

Încă din primul an în învățământ am participat la competițiile școlare, la atletism, individual și echipe, oina, volei și fotbal.

Însă cele mai mari satisfacții și rezultate le-am obținut cu echipele reprezentative, fete și băieți, ciclul gimnazial și liceal, la disciplina sportivă baschet.

Punctul culminant, s-a înfăptuit în anul 2007 când am devenit campioni naționali cu echipa de baschet gimnaziu – băieți. Era perioada în care în competițiile școlare nu puteau participa elevi legitimați la cluburi sportive de specialitate.

În prezent, participarea acestora fiind posibilă, drumul nostru în Olimpiada Națională a Sportului Școlar se oprește la nivel regional. Acest fapt nu stopează interesul elevilor, și dorința lor de a participa și evolua în același timp. Astfel încât există și din partea mea, ca profesor o preocupare continuă pentru pregătirea echipelor reprezentative ale școlii. În contextul realizării progresului apare noțiunea de model.

Modelul de echipă - l-am realizat numind titularii, cu o structură funcțională în apărare și trei structuri funcționale în atac.

Am stabilit jucătorii de rezervă pe posturi, urmărind încadrarea în standardele de performanță.

Modelul de jucător

Aptitudinile pentru exercitarea rolului pe posturi s-au încadrat în standarde la nivel somatic, motric și funcțional cu deficiențe la nivel psihomotric, datorită lipsei experienței competiționale.

Singura posibilitate de joc este însăși competiția de nivel județean din cadrul ONSS, cu un număr de maxim 5 jocuri.

Modelele componentelor fundamentale ale jocului

Modelul pregătirii fizice

1. Viteza

a) De reacție și execuție

- La stimuli vizuali
- La stimuli auditivi
- În acțiuni motrice și singulare
- În reacție cu partener și adversar

b) De deplasare

- Pe direcție rectilinie
- Cu schimbări de direcție și manevrarea mingii
- În regim de îndemânare

2. Îndemânarea

- Efectuarea acțiunilor tehnice cu mingea în regim de coordonare și ambidextrie
- Îndemânarea specifică în acțiuni de atac în cooperare cu partenerii
- Îndemânarea specifică în regim de viteză, manifestată în relația 1x1

3. Forța

- Forță segmentară
- Forță explozivă
- Forță în regim de rezistență

4. Rezistență

- Rezistență cardio-respiratorie la eforturi în regim aerob
- Rezistență în regim de viteză
- Rezistență specifică jocului de apărare și acțiunilor de contraatac

Modelul pregătirii tehnico-tactice

Procedee tehnice și acțiuni tactice folosite în atac:

- Pasarea mingii cu una și două mâini de la piept, și cu pământul din deplasare
- Oprirea și pivotarea în prezența unui adversar
- Dribling cu intensități variabile, cu schimbări de direcție, fente de privire și de corp, urmate de aruncare la coș
- Aruncarea la coș din dribling, din alergare și din săritură
- Demarcajul - intrarea în posesia mingii - depășirea sau pătrunderea după caz
- Contraatacul cu 1-2 vârfuri
- Recuperare sub panou
- Sistemul de atac cu unul sau doi jucători pivot

Procedee tehnice și acțiuni tactice folosite în apărare:

- Deplasări specifice jocului de apărare cu lucrul brațelor
- Marcajul normal și agresiv
- Intercepția
- Urmărirea la panou
- Sistemul de apărare om la om, zonă și combinată
- Joc bilateral 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 cu temă și sub formă de întrecere

Cunoștințe:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet
- Echipa și sportivi reprezentativi pe plan local, național și internațional
- Regimul zilnic de viață
- Parametrii de efort și tehnicile elementare de determinare a acestora

Modelul capacității psihice

Datorită unei slabe experiențe competiționale, trebuie îmbunătățită transparența emoțională și a îndreptării deciziilor individuale precum și ale arbitrilor.

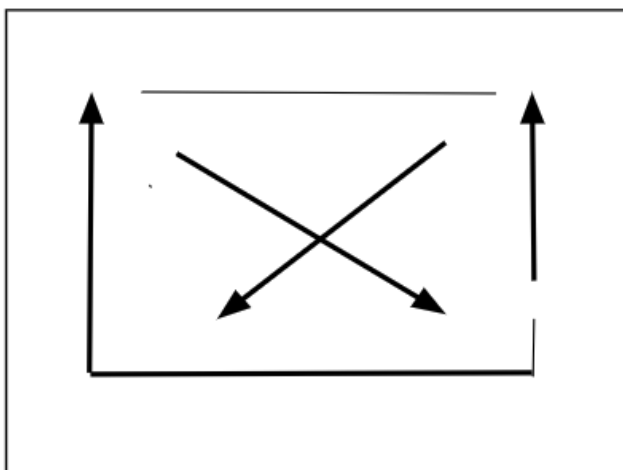
Deasemena, trebuie îmbunătățită încrederea în forțele proprii precum și capacitatea de estimare corectă a valorii echipelor adverse.

PROBA DE EVALUARE

1. Proba de viteză:

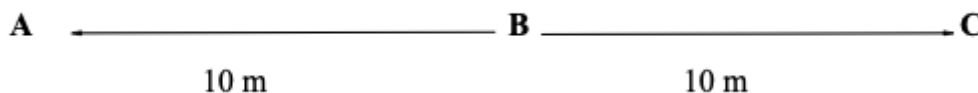
- Din poziția de start. Înapoia liniei de start, se pleacă la semnal, în alergare cu viteză maximă, în linie dreaptă pe teren plat
- Cronometrul se pornește la plecarea piciorului din spate
- Se înregistrează timpul realizat în secunde și fracțiune secundă

2. Proba de apărare:

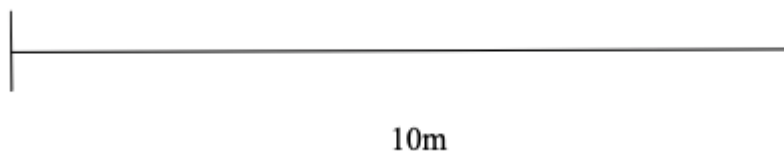


- Se parcurge traseul din diagramă, cu plecarea de la punctul 1 către 2, cu piciorul drept înainte, de la 2 la 3 cu pași adăugați, din 3 la 4 cu piciorul stâng înainte, cu pași adăugați. Întregul traseu se repetă de 3 ori, realizându-se în final 4 trasee complete.

3. *Proba de îndemânare:*



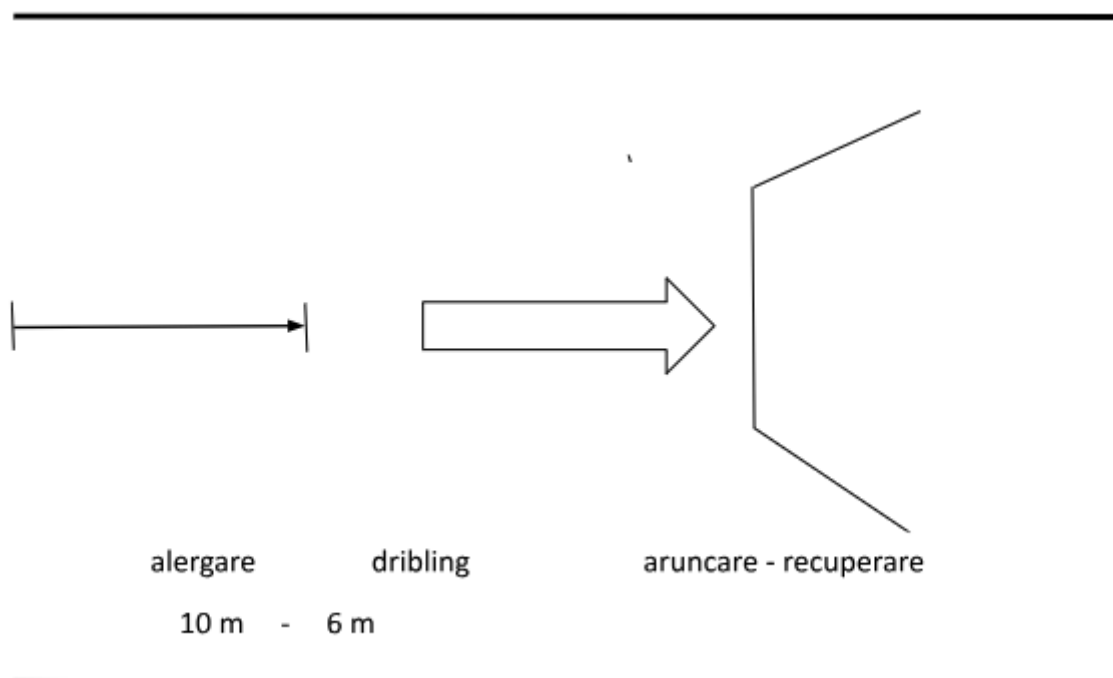
- De la A la B rulara mingii pe sol cu mâna stânga
 - În punctul B culegerea celei de-a doua mingi și efectuarea driblingului simultan de la B la C
 - De la C la B dribling cu mâna neîndemânatică (o minge se lasă în punctul C)
 - De la B la A rulara mingii pe sol cu mâna dreaptă
4. *Proba de testare a musculaturii abdominale: ridicarea trunchiului din culcat dorsal*
- Din poziția culcat dorsal cu mâinile la ceafă, genunchii îndoiți, picioarele fixe pe sol
 - Ridicarea trunchiului cu ducerea brațului drept la genunchiul piciorului stâng și invers
 - Se înregistrează numărul de exerciții corecte, consecutive
5. *Proba de aruncări*
- Se execută 10 aruncări la coș de la distanță de 5,80 m față de panou
6. *Naveta 5x10 m*
- Din poziția de start de sus, înapoia liniei de start, se pleacă la semnal în alergare cu viteză maximă spre cea de-a doua linie testată la 10 m distanță și revenire la linia de start
 - Ambele linii trasate trebuie depășite cu ambele picioare
 - Se execută deplasări și se înregistrează timpul realizat



7. *Proba*

tehnică

- Se aleargă pe distanța de 10 m, se culege mingea de pe sol și se efectuează dribling până în zona de aruncări libere și se aruncă la coș
- Cronometrul se pornește când mingea a atins instalația și este recuperată



8. *Săritura în lungime de pe loc:*

- Din poziția stând cu membrele inferioare ușor depărtate și vârfurile înapoia liniei de plecare
- Săritura în lungime cu desprindere de pe ambele picioare, fără bătaie dublă, pe marcajul trasat
- Se măsoară lungimea săriturii, și a ultimului punct de sprijin pe sol

9. *Sărituri succesive cu desprindere de pe ambele picioare peste banca de gimnastică, 30 de repetări*

10. *Proba de rezistență*

- Criss – cross pe tot terenul

Bibliografie

1. Tudor O. Bompă, Carlo A. Buzzichelli (2021) - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Lifestyle Publishing
2. Nicolae Neagu (2012) - Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv, University Press
3. Germina Cosma (2018) - Pregătirea fizică în sportul de performanță, Editura Universitaria
4. <https://www.didactic.ro/materiale-didactice/sistem-de-evaluare-gimnaziu>

VITEZA, CALITATE MOTRICĂ DE BAZĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. dr. Șanta Cristian

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babeș Bolyai Cluj

Prof. Șanta Onela

Liceul Teoretic "Onisifor Ghibu" Cluj-Napoca

Calități motrice

Calitățile motrice reprezintă trăsături naturale ale corpului uman, influențate inițial de moștenirea genetică. Acestea evoluează pe măsură ce înaintăm în vârstă, dar pot fi, de asemenea, îmbunătățite prin instruire și practică intensivă, ceea ce poate accelera dezvoltarea lor. Un loc important îl prezintă modul de organizare a activității, folosirea unor metode, procedee și exerciții specifice, determinate de volumul și intensitatea efortului depus, de un anumit ritm de execuție, viteză, amplitudine, raportul dintre pauză și efort etc.

Viteza este capacitatea organismului de a executa acte sau acțiuni motrice, cu întregul corp sau numai cu anumite segmente sau părți ale acestuia într-un timp cât mai scurt, cu rapiditate (sau repeziciune, iuțeală maximă), în funcție de condițiile existente (Cârstea, 1997, p 83).

II. 1.1. Forme de manifestare

Viteza de reacție sau viteza reacțiilor motorii depinde de următoarele elemente:

- momentul în care apare excitația în receptor sau receptori
- transmiterea semnalului pe calea aferentă către sistemul nervos central
- analiza și procesarea semnalului, care poate dura cel mai mult
- transmiterea semnalului pe calea eferentă, de la sistemul nervos central către mușchi
- excitarea mușchilor pentru a executa răspunsul adecvat.

Viteza de reacție nu este uniformă în toate segmentele corpului; cele mai bune performanțe sunt înregistrate de obicei la membrele superioare. Reacțiile motorii pot fi împărțite în două categorii: simple și complexe.

Reacția motrică **simplică** constă în răspunsuri pre-învățate sau exersate la stimuli cunoscuți, dar care apar brusc și neașteptat, cum ar fi pocnetul pistolului dat la startul alergărilor atletice în competiții.

Reacția motrică **complexă** implică elaborarea și adaptarea răspunsurilor în funcție de circumstanțe, inclusiv alegerea, combinarea și corectarea acestora. Aceste reacții motrice complexe

sunt influențate de acțiunile partenerilor sau adversarilor, precum și de condițiile specifice ale competiției, cum ar fi suprafața de joc, luminozitatea, culoarea sau dimensiunile. Ele sunt frecvente în jocurile sportive bilaterale, schi, sporturile de luptă și unele jocuri de mișcare.

- **Viteza de execuție** – este capacitatea omului de a efectua un act motric sau o acțiune motrică, dar și mai multe asemenea acte sau acțiuni motrice singulare, adică nerepetabile. Această formă de manifestare a vitezei se măsoară prin timpul care trece de la începerea execuției și până la încheierea acesteia, fiind determinată și de nivelul însușirii tehnicii de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice sau a unor acte motrice. O tehnică bună conduce la timpi mai buni pentru viteza de execuție (Mitrea & Mogoș, 1980, p 84).

- **Viteza de repetiție**- cunoscută și ca "frecvența mișcării", se referă la capacitatea unei persoane de a repeta aceeași mișcare într-un interval de timp prestabilit. Aceasta se aplică mișcărilor ciclice, nu celor singulare sau izolate. Viteza de repetiție este influențată de tempo și ritm. Tempoul reprezintă numărul de mișcări realizate uniform într-o unitate de timp, putând fi lent, moderat, alert sau rapid. Ritmul se referă la periodicitatea mișcării, succesiunea intervalelor de timp și accentele mișcării. De asemenea, legată de această formă de manifestare a vitezei este capacitatea de accelerare, cunoscută și ca viteza de accelerare sau de demaraj, care reprezintă abilitatea de a atinge o viteză maximă într-un timp scurt. Pentru a dezvolta această capacitate, intensitatea și durata efortului nu trebuie să depășească două treimi din posibilitățile maxime ale subiecților.

- **Viteza de deplasare** este capacitatea de parcurgere a unei distanțe într-un timp cât mai scurt

- **Viteza în regimul altor calități motrice** (Dragnea 2000)–se manifestă astfel:

- viteză în regim de forță numită și detentă
- viteză în regim de îndemânare
- viteză în regim de rezistență.

- **Viteza uniformă și neuniformă** se manifestă pe baza altor forme, în special viteza de deplasare și viteza de repetiție. În execuția actelor și acțiunilor motrice, menținerea unei viteze uniforme și constante este foarte rară. Când viteza crește, se vorbește despre accelerație, iar când scade, despre decelerație. Este crucial să se cunoască momentele în care trebuie să accelerezi și când să decelerezi, adică să reduci viteza.

Se pune problema dezvoltării capacității de a menține viteza optimă în funcție de necesități. Această abilitate, care poate fi relativ ușor de educat, este numită "simțul vitezei". Ea se corelează în principal cu simțul ritmului și cu simțul tempoului.

Factori de condiționare

- Mobilitatea (rapiditatea) proceselor nervoase corticale de bază influențează schimbul între contracția și relaxarea musculară.
- Funcționalitatea analizatorilor vizuali, auditivi și în special cutanați.

- Viteza de propagare a impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente.
- Viteza la care se contractă mușchii inervați
- Tipul de fibră musculară care se contractă (fibrele albe sunt fibrele rapide, sunt propice unei viteze bune)
- Valoarea resurselor energetice și a proceselor metabolice.

Mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei

1. Exerciții de întindere, îndoire, rotire, răsucire și aplecare pe diverse părți ale corpului, realizate într-un ritm rapid; fiecare exercițiu este executat timp de 5 până la 10 secunde, urmat de o pauză de 30 secunde. Grupe de lucru formate din 4 rânduri, fiecare cu câte 6 elevi.
2. Adoptarea de diferite poziții, la semnale sonore, cu indicații diferite pentru fiecare poziție; ritm maxim de lucru; urmat de o pauză de 30 de secunde. Grupe de lucru formate din 4 rânduri, fiecare cu câte 6 elevi.
3. Jocuri de mișcare: Cursa pe numere, Crabii și creveții, Schimbă cercul, Ogarul și iepurele, Labirintul, Cine nu are minge. Aceste jocuri trebuie să fie concepute pentru a testa atenția și pentru a solicita reacții rapide la semnale sonore și vizuale.
4. Alergare pe o distanță de 10 m cu plecare din sprijin ghemuit la semnalul profesorului; tempou maxim; două repetări; pauză (mers) 30 de secunde; grupe de lucru – 4 linii a câte 6 elevi.
5. Exercițiul precedent, numai că startul este precedat de diferite poziții (din stând; culcat facial, culcat dorsal, șezând cu fața spre direcția de deplasare, apoi cu spatele, aceeași dozare ca la exercițiul anterior).
6. Alergare pe o distanță de 10 m, din stând, tempou maxim; de 3-4 ori; pauză mers 30 de secunde ; grupe de lucru: 4 linii a câte 6 elevi.

Fiecare exercițiu fizic , fiecare mișcare începe obligatoriu cu psihicul , continuă cu fiziologicul și cu fizicul și se încheie cu feedback-ul , ca cel mai valoros proces psihic de autoevaluare permanentă. (Ghenadi & Grapă)

Concluzii:

- Viteza se dezvoltă în lecție ca primă temă, indiferent de timp, spațiu, subiecți.
- Exercițiile trebuie să fie realizate într-un ritm supra-maximal, maximal sau submaximal, evitând întotdeauna un ritm mediu sau scăzut.
- Exercițiile trebuie să fie fie extrem de bine înțelese din punct de vedere tehnic, fie să fie extrem de simple ca execuție tehnică.
- Se efectuează un număr redus de repetări, între fiecare dintre acestea având loc pauze complete pentru refacere
- Progresul în dezvoltarea și educarea vitezei depinde în mare măsură de nivelul forței musculare și de capacitatea de coordonare a subiecților.

Lecția de educație fizică oferă cadrul ideal de influențare pozitivă asupra fizicului și psihicului. Este un stimul optim asupra organismului în creștere, creează atmosfera necesară relaxării psihice de care are nevoie copilul în timpul activității școlare.

Bibliografie:

1. Cârstea,, Ghe., (1997) - Educația fizică, Teoria și bazele metodicii, Editura ANEFS, București;
2. Cârstea, Ghe.,(2000) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura An-Da, București;
3. Dragnea A,(2000) - Teoria activităților motrice, Edtura ANEF, București;
4. Ghenadi,V.,Grapă.F.,(2014) –Acțiunea motrică-mișcarea noastră cea de toate zilele, Editura Egal, Bacău;
5. Mitrea, G.,Mogos. A., (1980)-Teoria și metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, București;
6. Săvescu, I.,(2008)-Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru clasele învățământului primar, Editura Aius Printed, Craiova;
7. Scarlat, E., Scarlat, B. M.,(2002) - Educație Fizică și Sport, Editura Didactică și Pedagogică, București.

VOLEIUL - ÎNTRE PASIUNE, PERFORMANȚĂ ȘI PROVOCĂRI GLOBALE

Prof. Tocoian Daniel

Inspectoratul Școlar Județean Arad

Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

Voleiul este un sport de echipă popular care se joacă în întreaga lume. Este un joc unic și captivant care necesită abilități, viteză și muncă în echipă deosebite. Fie că se joacă pe plajă, într-o sală de sport sau la Jocurile Olimpice, voleiul este un sport palpitant care ține atât jucătorii, cât și spectatorii atenți.

Originile voleiului pot fi urmărite de la sfârșitul anilor 1800 în Statele Unite. A fost creat de William G. Morgan, un director de educație fizică, care a vrut să inventeze un nou joc care să combine elemente din tenis, baschet, baseball și handbal. A fost numit la început „mintonette”, dar mai târziu a fost redenumit volei datorită acțiunii jucătorilor care aruncau mingea înainte și înapoi peste fileu.

Sportul a câștigat rapid popularitate și s-a răspândit în diferite țări. De atunci, a evoluat și a dezvoltat diverse forme de joc, inclusiv volei pe plajă, volei în sală și chiar volei în scaun pentru cei cu dizabilități fizice. Fiecare formă are propriul său set de reguli și reglementări, dar în cele din urmă urmează aceleași principii de bază.

Voleiul este jucat de două echipe, fiecare formată din șase jucători pe teren, cu un grup suplimentar de jucători disponibil ca înlocuitori. Obiectivul este de a înscrie puncte prin punerea la pământ a mingii pe partea adversă a terenului sau forțând echipa adversă să comită o greșeală, cum ar fi lovirea mingii în afara limitelor.

Una dintre cele mai distinctive trăsături ale voleiului este natura sa rapidă. Este un joc dinamic în care jucătorii trebuie să reacționeze rapid și să gândească strategic. Mingea trebuie ținută în mișcare constantă, iar jucătorii au doar trei atingeri pentru a trece, a pune și a arunca mingea peste fileu. Acest lucru necesită o mare coordonare, agilitate și lucru în echipă. În plus, una dintre abilitățile cheie în volei este abilitatea de a servi cu precizie. Un serviciu este mișcarea de pornire în voleu, iar un serviciu bine executat poate dezavantaja echipa care primește. Pe lângă serviciul, trecerea, fixarea și împingerea mingii, jucătorii trebuie să fie, de asemenea, pricepuți în blocare și apărare. Blocarea presupune interceptarea atacurilor echipei adverse la fileu, în timp ce apărarea necesită anticiparea și returnarea mingii atunci când vine peste fileu. Aceste abilități sunt cruciale pentru a opri adversarul să înscrie și pentru a menține controlul asupra jocului.

Pe lângă aspectele fizice, voleiul este și un sport care pune accent pe munca în echipă. Comunicarea eficientă, încrederea și cooperarea între colegii de echipă sunt vitale pentru succes. Jucătorii nu trebuie doar să fie conștienți de propriile responsabilități, ci și să fie capabili să anticipeze

mișcările coechipierilor și să ofere sprijin atunci când este nevoie. Acest efort de colaborare este ceea ce face din volei un adevărat sport de echipă.

Voleiul este mai mult decât un joc. Este un sport care reunește oamenii, construiește camaraderia și încurajează competiția sănătoasă. Promovează condiția fizică, agilitatea și gândirea strategică. Testează capacitățile mentale și fizice ale jucătorilor, împingându-i să performeze cât mai bine. În plus, voleiul poate fi jucat de oameni de toate vârstele și nivelurile de calificare, făcându-l accesibil tuturor. Jocurile favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență; pe plan afectiv jocul are influențe asupra personalității omului, influențându-i favorabil trăirile emoționale, sentimentele, determinate de situațiile favorabile sau nefavorabile echipei, de interesele comunității. În final se menționează că principalele deprinderi și calități motrice, precum și însușirile moral-volitve specifice jocurilor sportive, au valoare de întrebuintare și în alte domenii de activitate. Datorită accesibilității încă de la o vârstă mică, a posibilităților de instruire relativ rapide și a practicării lor cu efective variabile, jocurile sportive se situează printre opțiunile prioritare ale elevilor. În acest sens, profesorul de educație fizică și sport trebuie să vină în întâmpinarea doleanțelor elevilor, realizând ore de pregătire separată cu elevii care prezintă calități și interes pentru un anumit joc sportiv.

Reprezentativele naționale de volei participă la o serie de competiții internaționale, fiecare dintre acestea având o importanță diferită. Printre cele mai prestigioase competiții se numără Campionatele Mondiale, Campionatele Continentele, Liga Națiunilor și desigur, Jocurile Olimpice.

Campionatele Mondiale – reprezintă competiția supremă de volei, unde se confruntă cele mai bune echipe din lume. De-a lungul decadelor, echipe din țări precum Rusia, Italia, Brazilia, Polonia, Japonia și Statele Unite ale Americii au dominat acest turneu. În competițiile masculine, echipele europene și sud-americane au avut un impact semnificativ, iar în competițiile feminine, echipele din Asia și Europa au dat tonul.

Liga Națiunilor de Volei (LNV)- această competiție internațională este relativ recentă, fiind creată în 2018 pentru a oferi mai multe oportunități echipelor naționale de a concura la nivel înalt, în afacerea unui format mai accesibil și mai atractiv. Liga Națiunilor permite echipelor să joace într-un format de ligă, cu turnee desfășurate în mai multe orașe din lume, ceea ce contribuie la o mai bună promovare a voleiului și la creșterea vizibilității sportului la nivel global.

Jocurile Olimpice - pentru multe echipe, participarea la Jocurile Olimpice reprezintă un vis de o viață. Voleiul a fost inclus în programul olimpic în 1964, iar de atunci naționalele de volei au considerat acest turneu ca fiind unul dintre cele mai prestigioase în care pot concura. În fiecare ciclu olimpic, echipele din lume se pregătesc intens pentru a obține medalii, iar performanțele din cadrul acestui eveniment pot schimba complet statutul unui jucător sau al unei naționale.

Campionatele Continentale - aceste turnee sunt vitale pentru promovarea voleiului în regiunile respective. De exemplu, Campionatul European de Volei sau Campionatul Sud-American sunt competiții care permit echipelor din acele zone geografice să-și demonstreze valoarea și să se califice pentru competițiile mondiale. De asemenea, acestea ajută la dezvoltarea sportului pe plan regional și dau jucătorilor oportunități de a evolua pe scene importante.

La nivel mondial, există anumite naționale care au dominat voleiul în ultimele decenii. Aceste echipe au fost considerate puteri ale voleiului și sunt model de excelență pentru celelalte naționale.

Brazilia - una dintre cele mai puternice echipe de volei din lume, Brazilia a dominat competițiile internaționale, mai ales în voleiul masculin și feminin. Echipa masculină a câștigat multiple titluri mondiale și olimpice, iar echipa feminină continuă să fie o forță în voleiul internațional. Brazilienii sunt renumiți pentru stilul lor de joc agresiv, rapid și tehnic, care pune accent pe schimburi rapide de mingi și o apărare solidă.

Rusia - Echipa Rusiei a avut o mare influență asupra voleiului mondial. Echipele sovietice dominau competițiile internaționale în anii '60-'80 și au continuat să fie competitive chiar și după căderea regimului sovietic.

Italia - Italia este o altă națională de top în volei, atât la masculin, cât și la feminin. Echipele italiene sunt recunoscute pentru disciplina tactică și pentru stilul lor de joc tehnic, iar multe dintre jucătoarele și jucătorii lor au avut cariere internaționale de succes.

Polonia - la nivel masculin, Polonia este una dintre cele mai puternice echipe din lume, câștigând titluri internaționale importante, inclusiv la Campionatele Mondiale și Liga Națiunilor. Stilul lor de joc este bazat pe o apărare solidă și un atac puternic, ceea ce face ca echipa poloneză să fie o prezență constantă în competițiile de top.

În ciuda succeselor și impactului pe care voleiul îl are la nivel mondial, există și provocări cu care se confruntă echipele naționale. Una dintre principalele dificultăți este menținerea unui nivel constant de performanță. Echipele naționale sunt supuse unor presiuni mari, cu așteptări ridicate din partea suporterilor și a autorităților, iar păstrarea unui echilibru între performanță și sănătatea jucătorilor reprezintă o provocare majoră.

De asemenea, finanțarea și infrastructura sunt aspecte esențiale pentru dezvoltarea voleiului la nivel național. În multe țări, echipele naționale se confruntă cu bugete limitate, ceea ce face dificilă susținerea unei pregătiri de top. În plus, migrarea jucătorilor de volei din ligile naționale către competițiile internaționale poate duce la o pierdere de talente pentru ligile interne, dar, în același timp, aceasta poate ajuta la creșterea nivelului competițional pe plan global.

Reprezentativele de volei joacă un rol crucial în promovarea acestui sport pe plan mondial. De la competițiile mondiale și continentale, până la succesul în Jocurile Olimpice, echipele naționale sunt pilonii esențiali ai dezvoltării voleiului internațional. Cu toate provocările cu care se confruntă,

inclusiv finanțarea, infrastructura și migrarea jucătorilor, voleiul continuă să fie un sport cu o mare popularitate, iar naționalele de volei rămân un simbol al pasiunii.

În concluzie, voleiul este un sport captivant, cu ritm rapid și dinamic, care necesită o mare abilitate, muncă în echipă și strategie. De la începuturile sale și până la popularitatea globală de astăzi, voleiul a devenit un sport larg celebrat în întreaga lume. Indiferent dacă se joacă la plajă sau se concurează la cel mai înalt nivel, voleiul este un joc care reunește oamenii, provoacă sportivii și oferă divertisment nesfârșit pentru jucători și spectatori deopotrivă.

Bibliografie:

1. Adam,V., (2004), *Inițiere în jocul de volei*, Editura Andreas, București;
2. Dearing J. (2003) *Volleyball fundamentals*, Editura Human Kinetics,Champaign;
3. Howard R. (2005) *An Undersstanding of fundamental techniques of volleyball*, Editura Benjamin-Cummings, Needham Heights;
4. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Volei>;
5. <https://www.vedantu.com/english/volleyball-essay>.

OPTIMIZAREA PROGRAMULUI DE PREGATIRE A ECHIPEI DE DANS MODERN GIMNAZIU A COLEGIULUI NAȚIONAL “ONISIFOR GHIBU” ORADEA

Marinău Daniela, Colegiul Național Onsifor Ghibu Oradea

Sala Andrada, Colegiul Național Onsifor Ghibu Oradea

Realizarea nevoilor din domeniul nostru, cu particularizare pe practica exercițiilor fizice extracurriculare în general și apoi la cele cu specific de dans, care constituie subiectul cercetării noastre, se face prin sondarea persoanelor implicate direct și indirect în acest act. Acest lucru formează analiza de nevoi și ne ajută să stabilim care este cerința de practică extracurriculară a activităților fizice. Pe baza celor stabilite vom putea să elaborăm unele concluzii care vor sta la baza pasului următor în cercetarea întreprinsă de noi, adică realizarea programei școlare pentru activități fizice extracurriculare cu specific de dans.

Ca un cadru general demonstrarea eficienței acestei programe, ne face să privim practica din domeniul nostru de activitate într-o viziune modernă, adaptată cerințelor actuale de integrare socio-culturală și de pregătire a elevului pentru viață.

Obiectivele cercetării :

- Cunoașterea și aprecierea nevoii de mișcare a copiilor de 11 – 15 ani prin tehnici și mijloace sociologice;
- Stabilirea locului și rolului practicării exercițiilor fizice și sportului în viața școlarului din gimnaziu;
- Identificarea în literatura de specialitate a unor concepte care pot sta la baza realizării analizei de nevoi pentru activități fizice extracurriculare cu specific de dans;
- Identificarea atitudinii părinților față de existența, organizarea și practica activităților fizice extracurriculare în general și a celor cu specific de dans în particular;
- Evaluarea impactului pe care îl are practicarea exercițiilor fizice extracurriculare asupra elevilor și rolul acestora în socializare și integrare socială;
- Influențarea atitudinii pozitive și a interesului elevilor pentru activitățile extracurriculare cu specific de dans, în detrimentul altor activități non-educative.

Proiect de programă pentru activitatea extracurriculară Dans Modern

Având ca reper recomandările specialiștilor care au elaborat curriculumul școlar, am realizat un proiect de programă școlară pentru activitățile fizice extracurriculare cu specific de dans pentru elevii

cuprinși în învățământul gimnazial, destinat celor trei grupe de lucru constituite pe tipurile de dans alese dans modern, majorete și hip-hop.

Conținuturile propuse au fost eșalonate respectând itemii planificării școlare și pe baza acestora vom elabora un plan anual de lucru care va cuprinde unități de învățare, etape de pregătire și concursuri școlare.

Proiect de programă școlară pentru activitățile fizice extracurriculare cu specific de Dans Modern

Colegiul Național “Onisifor Ghibu” Oradea

Grupa de dans modern

Număr de ședințe de lucru pe săptămână – 3 x 1,5 ore

COMPETENTE GENERALE

1. Întreținerea și îmbunătățirea sănătății elevilor, educarea pentru o viață sănătoasă, întărirea adaptării la schimbările factorilor de mediu

2. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor și realizarea unei condiții fizice optime

3. Creșterea conștientizării importanței practicării exercițiilor fizice independent, a organizării echilibrate a vieții prin realizarea unui regim de viață care să alterneze activitățile cu refacere, activitățile intelectuale cu cele fizice și timpul destinat lucrului cu cel liber

4. Dezvoltarea personalității elevilor, educarea trăsăturilor de caracter și conturarea lor ca indivizi capabili să realizeze acte sociale și să se integreze social

COMPETENTE SPECIFICE

1.S. Dezvoltarea elementelor de tehnică corporală

2S. Utilizarea elementelor de tehnică muzicală

3.S. Dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală

4.S. Dezvoltarea expresivității

TEHNICI DE ACTIONARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea sănătății elevilor, educarea pentru o viață sănătoasă, întărirea adaptării la schimbările factorilor de mediu

	<i>Obiective de referință</i>	<i>Tehnici de acțiune</i>
1.1.	Capacitatea elevilor de a recunoaște principalele caracteristici ale stării de sănătate	- compararea principalilor indicatori ai stării de sănătate cu abaterile de la aceștia, - urmărirea evoluției stării de sănătate individuale,
1.2.	Posibilitatea lor de a respecta regulile de igienă personală și pe cele	- aplicații practice ale regulilor de igienă personală, - practicarea exercițiilor de reglare a respirației,

	specifice efortului	- practicarea exercițiilor de pregătire a organismului pentru effort, - practicarea exercițiilor de relaxare și de refacere după effort, - dialog însoțit de exemplificări și de recomandări,
1.3.	Capacitatea de a executa sarcinile cerute în condiții de siguranță fizică evitând accidentările	- identificarea celor mai frecvente accidente și modalități de evitare, - echipări corespunzătoare pentru lecții, - verificarea stării igienice și funcționale a echipamentului.

2. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor și realizarea unei condiții fizice optime

	Obiective de referință	Tehnici de acționare
2.1.	Capacitatea elevilor de a-și însuși deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative	- exersarea de structuri motrice alcătuite prin combinarea diferită a deprinderilor însușite, - parcurgerea unor trasee aplicative cu grad variat de complexitate și solicitare la efort,
2.2.	Dezvoltarea în echilibru a tuturor calităților motrice	- probe de determinare a valorii calităților motrice, - procedee metodice specifice dezvoltării fiecărei calități motrice,
2.3.	Să fie capabili să execute, după demonstrația prealabilă, exerciții de dezvoltare fizică predate, individual în funcție de posibilitățile fiecăruia	- executarea unor structuri alcătuite prin combinarea variată a deprinderilor motrice, în regim de viteză, - exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi și cu adversary, - realizarea unor eforturi uniforme și variate cu intensități variabile, intercalate cu pause.
2.4.	Capacitatea elevilor de a face diferența între acțiuni motrice care se execută diferit, în structuri diferite și cu eforturi variate	- ștafete, parcurhuri aplicative și întreceri sportive.
2.5.	Evaluarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, în vederea acționării pentru ameliorarea acestora	- efectuarea de exerciții specifice, libere, pentru dezvoltarea forței dinamice (izotonice) a principalelor grupe musculare, - efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a vitezei de reacție, de execuție și de deplasare,

		- Executarea exercițiilor de dezvoltare a mobilității și supleții.
--	--	--

3. Creșterea conștientizării importanței practicării exercițiilor fizice independent, a organizării echilibrate a vieții prin realizarea unui regim de viață care să alterneze activitățile cu refacere, activitățile intelectuale cu cele fizice și timpul destinat lucrului cu cel liber

	Obiective de referință	Tehnici de acțiune
3.1.	Să fie capabili să execute, după demonstrația prealabilă, exerciții de dezvoltare fizică predate, individual în funcție de posibilitățile fiecăruia	- dialog euristic, - exerciții de argumentare, - exemplificări de continuturi și din activitatea proprie.
3.2.	Posibilitate de a se evalua corect în raport cu ei înșiși și cu alți elevi din grupul de lucru	- executarea unor acțiuni motrice în perechi, - să cunoască principalii indici morfo-logici și funcționali și să-și determine indicii morfologici proprii.
3.3.	Conștientizarea importanței practicării exercițiilor fizice sistematic, a efectelor benefice rezultate în urma acestei practici și capacitatea de a lucra independent	- oferirea de sarcini de lucru suplimentare după programul de lucru al grupei.

4. Dezvoltarea personalității elevilor, educarea trăsăturilor de caracter și conturarea ca indivizi capabili să realizeze acte sociale și să se integreze social

	Obiective de referință	Tehnici de acțiune
4.1.	Elevii să fie capabili să se integreze într-un grup,	- execuții în relație cu unul sau mai mulți parteneri, - acordarea sprijinului și ajutorului reciproc, - încurajarea coechipierilor în acțiune.
4.2.	Dezvoltarea capacității de relaționare în cadrul grupului	- îndeplinirea, prin rotație, a unor atribuții care presupun conducerea și subordonarea (căpitan de echipă, arbitru, observator, executant etc.), - execuții individuale, inițial asistate și apoi realizate independent, cu grade de implicare progresive.
4.3.	Posibilitatea de a executa actele motrice însușite fără inhibiții în grup și în fața privitorilor	- ocuparea și păstrarea sistematică a locului stabilit în formațiile de adunare, de marș și de lucru, - îndeplinirea exactă a sarcinilor individuale și colective stabilite.

4.4.	Noțiunea de fair-play între teorie și practică	- jocuri și întreceri cu reguli simple, individuale și în echipe, - explicarea noțiunii de fair-play, exerciții de exemplificare a ei și jocuri de rol.
------	--	--

1.S. Dezvoltarea elementelor de tehnică corporală

	Obiective de referință	Tehnici de acționare
1.S.1.	Să-și însușească corect din punct de vedere tehnic elementele de tehnică corporală predate	- identificarea elementelor schemei corporale, - determinarea principalilor indici morfologici proprii.
1.S.2.	Să fie capabili să execute izolat și în legare aceste elemente de tehnică corporală	- folosirea etichetelor verbale în indicarea și executarea unor mișcări, - învățarea pozițiilor corpului, - învățarea elementelor de ținută artistică și de execuție artistică, - învățarea unor pași de dans, formații de lucru, lucru cu pom-pon.
1.S.3.	Să cunoască principalii indici morfologici și funcționali și să-și determine indicii morfologici proprii	- observarea reacției funcțiilor cardio-vasculare și respiratorii la eforturi cu intensități diferite, - exerciții de contracție și relaxare, - exerciții de respirație.

2S. Utilizarea elementelor de tehnică muzicală

	Obiective de referință	Tehnici de acționare
2.S.1.	Prin exercițiu elevii să fie capabili să asculte muzica, să cunoască noțiunile de ritm, tempo, să cunoască măsura muzicală, fraza muzicală, linia melodică, caracterul muzicii	- exerciții de urmărire a liniei metodice, - exerciții de recunoaștere a elementelor muzicale - exerciții de schimbare de ritm în muzică, - teme muzicale cu redarea prin mișcare a gamei.
2.S.2.	Să redea prin imitație intervalul muzical din diferite teme muzicale	- executarea exercițiilor de ritm și de pășire, - exerciții de alternanță între ritmuri lente și rapide, - exerciții de identificare a motivelor muzicale.
2.S.3.	Elevii să fie capabili să realizeze diferențierea prin mișcare a diferitelor ritmuri muzicale	- exerciții de redare cu diferite segmente ale corpului a liniei melodice, - exersarea de structuri motrice alcătuite prin combinarea diferită a deprinderilor însușite pe

		muzică, - executarea unor structuri alcătuite prin combinarea variată a deprinderilor motrice, pe ritmuri variate.
2.S.4.	Educarea ritmicității și muzicalității motrice	- exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi și cu adversar, - realizarea unor eforturi uniforme și variate cu intensități variabile, intercalate cu pause.

3.S. Dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală

	Obiective de referință	Tehnici de acționare
3.S.1.	Să execute exerciții în diferite poziții ale sălii, în spații variate, în condiții de luminozitate variată, pentru a-și dezvolta orientarea spațio-temporală	- exerciții de definire a spațiului, - redarea unor noțiuni legate de orientarea în spațiu și timp, - orientarea în spațiu și executarea diferitelor acte și acțiuni motrice, - exerciții de realizare a siguranței în orientare, armonizare și echilibru în execuțiile motrice.
3.S.2.	Să execute în mers, în variante de pași diferite desene geometrice	- efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a coordonării segmentelor și a corpului în spațiu și timp, - exerciții de dezvoltarea a capacității de structurare spațială, - exerciții de parcurgere a diferitelor forme geometrice simple și combinate în deplasare, în execuții de elemente tehnice însușite, cu deschiderea câmpului vizual și cu ochii închiși.
3.S.3	Exerciții de orientare în spațiul variat ca dimensiune	- exerciții de identificare a obiectelor din încăpere prin antrenarea simțurilor valide, - exerciții de operare cu noțiuni spațiale într-un spațiu variat.

4.S. Dezvoltarea expresivității

	Obiective de referință	Tehnici de acționare
4.S.1.	Elevii să poată reda prin gestică sau mimică anumite aspecte impuse, să	- exerciții de dezvoltare a expresivității faciale, - exerciții de dezvoltare a expresivității corporale.

	fie capabili să realizeze o poveste din mișcări expresive	
4.S.2	Dezvoltarea expresivității segmentare, a corpului ca întreg	- cunoașterea noțiunilor și exercițiilor de mimică și gestică, - exerciții de trecere de la semnificații verbale la semnificații gestuale, - stimularea expresivității corporale prin formarea capacității de a reda un gest, o mișcare însoțită de emoția, trăirea, atitudinea, sentimentele, starea adecvată impusă.
4.S.3.	Capacitatea de înțelegere și exersare a mimicii și gesticii	- exerciții de redare a mimicii în diferite stări impuse, - jocuri de mimă, - exerciții de definire a gestului, conștientizarea importanței lui în dans.

CONȚINUTURI

1. Dezvoltarea aspectelor organizatorice ale grupei de dans modern

- stabilirea ședințelor de lucru ca încadrare săptămânală și interval orar,
- definitivarea regulilor legate de echipament, prezență, accesul la vestiare și comportament în și înafara ședințelor de lucru,
- comunicarea obiectivelor și a sarcinilor de lucru,
- organizarea grupei pentru partea de pregătire a organismului pentru efort: formații de lucru, pozițiile elevilor și pozițiile corpului, formațiile de aliniere, formații de deplasare, întoarceri etc.

2. Însușirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice

Deprinderi motrice de bază

- mers și variante de mers (pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit),
- alergare și variante de alergare (alergare șerpuită, cu ocolire de obstacole, peste obstacole),
- sărituri (sărituri pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare).

Deprinderi motrice utilitar-aplicative

- echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate),
- cățărare (cățărare pe scara fixă, prin pășire și apucări succesive).

- escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe/peste obstacol),
- tracțiune-împingere (deplasarea propriului corp, prin împingeri realizate cu brațele și cu picioarele),
- târâre (pe palme și pe genunchi, pe antebrațe și genunchi),
- ștafete și parcurhuri aplicative.

Deprinderi motrice specifice

- acrobatică (cumpăna pe un genunchi, semisfoara, podul de jos, rulări, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit),
- ritmice-sportive (balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc);
- aerobice (pași aerobici de bază).

3. Dezvoltarea calităților motrice

- viteza (viteza de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteza de execuție (a acțiunilor motrice singulare), viteza de deplasare pe direcție rectilinie),
- îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual),
- forța (forța dinamică segmentară),
- rezistența (rezistența generală la eforturi anaerobe),
- mobilitatea și suplețea.

4. Dezvoltarea elementelor de tehnică corporală

- pași de dans specifici diferitelor stiluri de dans,
- deplasări cu variații de pași,
- elemente de echilibru static și dynamic,
- întoarceri și piruete,
- săltări și sărituri,
- mișcări la nivel segmentar: flexii-extensii, ridicări-coborâri, răsuciri,
- valuri, balansuri, dezechilibrări,
- mișcări acrobatică: rulări, rostogoliri, stând pe mâini, răsturnări înainte, înapoi, lateral,
- exerciții împrumutate din balet: demi-plie, battement tendu, battement jete, battement soutenu, ronde de jambre par terre, passe, battement developpe, releve, arabesque, cambre etc.

5. Dezvoltarea ritmicității și muzicalității motrice

- sesiuni dedicate ascultării diferitelor genuri de muzică,
- exerciții ritmice de mers pentru descompunerea valorilor muzicale,
- exerciții ritmice de mers însoțite de mișcări ale brațelor,
- exerciții de oprire accentuând mintal timpul,
- exerciții de mers ritmic cântate cu acompaniament,

- jocuri și teme ritmice prin care sunt redată acțiuni motrice simple cuprinse într-o metrică egală 2-4-8 măsuri.

6. Dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală

- noțiuni de definire a spațiului, direcțiilor de acționare, zonelor, traseului, nivelelor, lărgimii gestuale,
- jocuri pentru delimitarea și definirea spațiului,
- exerciții individuale și de grup pentru încadrarea mișcărilor în timp și spațiu,
- exersări ale unor forme variate de deplasare în spații și pe distanțe prestabilite, folosirea unor spații diferite de cele standard, folosirea unor poziții, situații și mișcări neobișnuite,
- exerciții acrobatice: stând: întoarceri prin pășire; cu balansul unui picior, prin săritură de 90°, 180°, 270° și 360°, în ambele sensuri, stând: întoarceri: prin pășire, cu balansul unui picior, prin sărituri cu rotare de 360°, 540°, 720° și peste 720° în ambele părți, rulări: înainte, înapoi, lateral executate din diferite poziții de plecare, de 4-6 ori în continuare.

7. Dezvoltarea expresivității

- exerciții de redare a unor stări sufletești prin mimică și gestică,
- jocuri de rol,
- jocuri de mimă,
- exerciții de improvizare a unor mișcări după o temă dată,
- explicarea unor cuvinte altfel de cât verbal,
- exerciții de pantomimă cu și fără obiecte imaginare.

Bibliografie:

1. Ababei, Cătălina Ababei, R.-"Studiu privind rolul exercițiului fizic în segmentul de timp liber al elevului", Analele Universitatii din Oradea, 2003
2. Cârstea, Gh.-Didactica educației fizice. ANEFS, București, (2001)
3. Georgescu, F.-"Indrumar pentru cercetarea sociologica in cultura fizica", Editura Sport Turism, Bucuresti, 1986
4. Dragnea; A. Bota A- "Teoria activităților motrice", Editura Didactică și Pedagogică, București, (1999)
5. Dobrescu, T- "Gimnastica erobica, o alternative pentru un nou stil de viata al adolescentilor", Editura Pin, 2008
6. Edginton, C.,Stringer, A.-"Petrecerea timpului liber", University of Northern Iowa, 1992
7. Grigore V. -"Gimnastica artistica. Bazele teoretice ale antrenamentului sportive", Editura Semne, 2001
8. Lucaciu, G., Bologa (Marinău), Daniela-"Consideratii privind programul zilnic al studentilor din Universitatea Oradea", Analele Universitatii din Oradea, 2000

9. MEN-Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIIIa
10. Stoenescu, G.-„Gimnastica aerobică și sportul erobic”, Editura UNU, 2000
11. Trabal, P.-„Pratiquer les statistiques”, Editeur Vuibert, Paris, 2001

PLANIFICAREA UNUI MICROCICLU DE PREGĂTIRE ÎN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

***Prof. Andea Alexandru Marian**
Liceul Tehnologic „Ion Creangă” Curtici*

După o foarte bună și temeinică pregătire se obține forma sportivă.

Aceasta are trei faze:-

- obținerea formei sportive
- menținerea formei sportive
- prinderea formei sportive.

Pentru a putea să fie programat conținutul antrenamentului trebuie ca antrenorul să se orienteze spre următoarele direcții:-

- perfecționarea componentelor pregătirii;
- perfecționarea capacității de adaptare a organismului la efortul specific jocului;
- mobilizarea jucătorilor pentru obținerea performanțelor vizate;
- dezvoltarea creativității jucătorilor.

În perioade comportamentale un rol foarte important îl au jocurile școală, jocurile de verificare și jocurile oficiale. Totodată, în această perioadă se pune un accent deosebit pe dezvoltarea calităților motrice specific fotbalului.

În cadrul microciclului săptămânal din această perioadă valoarea intensității efortului trebuie să fie mai mare decât valoarea intensității volumului. Tot în această perioadă volumul de antrenament va fi programat astfel încât să crească și trebuie să fie în strânsă legătură cu intensitatea și complexitatea efortului.

Pregătirea va fi programată în așa fel încât la sfârșitul acestei perioade să se obțină nivelele de performanță dorite.

- **LUNI:**

1) **Partea pregătitoare – 15 ‘**

- 7’- exerciții din școala alergării
- 8’- exerciții de gimnastică și stretching

2) **Partea fundamentală- 80’**

- 10’- alergare în ritm 2/4
- 20’- 5x2 - cu o atingere - 10’
- 30’- joc de posesie la jumătatea terenului
- 10’- joc cu o atingere
- 10’- joc cu două atingeri
- 10’- joc cu trei atingeri
- 20’- joc bilateral
- 10’- joc cu trei atingeri
- 10’-joc liber.

3) **Partea de încheiere. 5’**

- 5’- stretching

MARTI

1) **Partea pregătitoare – 15’**

- 5’ – alergare în ritm
- 5’ – exerciții din școala alergării
- 5’ - exerciții de gimnastică și stretching

2) **Partea fundamentală:**

40’ – circuit pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță și a forței în regim de rezistență.

- Alergare cu joc de gleznă în tempo peste casete așezate pe sol timp de 20 de secunde.
- Exerciții pentru abdomen – 30’’
- Sărituri cu genunchii la piept- 30’’
- Exerciții pentru spate – 30’’
- Flotări – 30’’
- Genoflexiuni – 30’’
- 30’ – joc bilateral
- 15’ – joc cu două atingeri
- 15’ – joc liber

3) **Partea de încheiere. 5’**

5’- alergare ușoară.

MIERCURI

Joc de verificare cu o echipa dintr-o liga inferioara ,Se urmaresc posesia si finalizarea.

JOI

1) Partea pregătitoare – 15'

- 5' – alergare în ritm
- 5' – exerciții din școala alergării
- 5' - exerciții de gimnastică și stretching

2) Partea fundamentală :90

- 20' – 4x2 10'- cu o atingere
 - 10' - cu două atingeri
 - 20' – pase în doi - cu latul
- cu șiretul
- cu exteriorul
 - 30' – șuturi la poartă
 - 20' – joc de posesie pr jumătate de teren cu tură:
 - la 20 de pase echipa adverse execute 20 de genoflexiuni.

3)Partea de încheiere. 5'

- 5' – stretching

VINERI

1) Partea pregătitoare – 15'

- 5' – exerciții din școala alergării
- 5' - exerciții de gimnastică și stretching

2) Partea fundamentală : 70'

- 15'- 5x2 –cu două atingeri
- 30'– acțiuni de joc 1x1 – 10'
- acțiuni de joc 2x1-10'
- acțiuni de joc 2x2 – 20'
- 20'- joc bilateral- joc liber
- 5' – alergări de viteză în timp 4/3 pe distanțe diferite: 5m, 10m, 15m, 20m.

SÂMBĂTĂ

- Joc oficial în campionat

DUMINICĂ

- Recuperarea după meci:
- 25' – alergare de revenire in tempo 1/4

- 15' – exerciții de stretching
- bazin
- saună
- masaj.

Bibliografie:

1. Dumitrescu, G. Deac A. (2008) – ”*Fotbal-Curs*”, Editura Universității din Oradea, pag 94
2. Dumitrescu, G. (2006) – ”*Fotbal-Tehnica jocului, Pregătirea tehnică*”, Editura Universității din Oradea pag 155.
3. Popovici, C. (1995) – ”*Fotbal Curs de bază*”, Editura Napoca Star, pag 86.
4. Dumitrescu, G. Deac, A. (2008) – ”*Fotbal-Curs*”, Editura Universității din Oradea, pag 104.
5. Popovici, C. (1995) – ”*Fotbal-Curs de bază*”, Editura Napoca Star, pag 78-89

JOCURI PREGĂTITOARE ȘI JOCURI CU TEMĂ FOLOSITE PENTRU ÎNSUȘIREA ACȚIUNILOR DE JOC SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI

Prof. Hărduț Corina

Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

Voleiul este un sport colectiv, care implică două echipe a câte șase jucători fiecare, despărțite de o rețea înălțată în mijlocul terenului de joc. Scopul principal este de a trimite mingea peste rețea, în jumătatea adversarilor, în așa fel încât aceștia să nu poată returna mingea corect. Echipa care reușește să își plaseze mingea pe terenul adversarilor câștigă un punct. Voleiul este un sport care combină abilități fizice, tehnice și tactice, precum sărituri înalte, lovirea mingii cu mâinile și comunicarea eficientă între jucători. Prin implicarea în acest sport, îți îmbunătățești forța musculară, agilitatea și coordonarea, iar săriturile repetate contribuie la întărirea oaselor. În plus, jocul în echipă te ajută să-ți dezvolți abilitățile de comunicare și să construiești relații puternice cu ceilalți jucători. Voleiul este un sport minunat, plin de viață și emoție, care poate fi practicat și savurat de către oricine, de aceea am selecționat câteva jocuri în acest scop, pentru a o cât mai bună performanță a jocurilor de volei din cadrul olimpiadelor școlare

Oglinda

Colectivul de elevi este dispus pe teren în line pe un rând iar profesorul cu fața spre ei. Profesorul va executa deplasări înainte, înapoi, lateral din poziție fundamentală. Elevii vor executa același lucru, în oglindă, împreună cu profesorul.

Indicații:

- se vor folosi semnale auditive și vizuale;
- succesiunea în învățare va fi poziție fundamentală înaltă, medie, joasă, iar la deplasare pași obișnuiți, pași adăugați, pași dubli, sărituri.

Variante:

- se va executa aceeași temă, însă elevii vor primi indicația de a executa deplasările în sens invers celor pe care le va face profesorul;
- se va executa aceeași temă dar din alergare încet apoi repede.

Imită-l pe partener

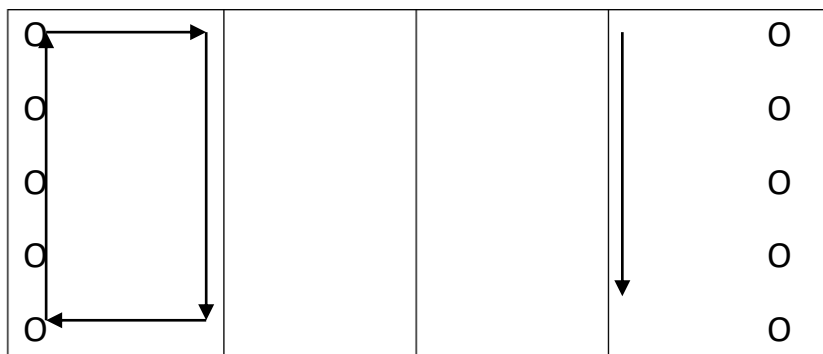
Elevii vor fi dispuși pe teren în perechi. La comanda profesorului, unul dintre cei doi parteneri va efectua deplasări înainte, înapoi, lateral din poziție fundamentală, celălalt încercând să-l imite întocmai.

După câteva reprize, rolurile vor fi schimbate, cel de al doilea jucător executând deplasările, iar primul imitându-l.

Ștafeta pentru deplasare în teren

Jucătorii vor fi împărțiți în două echipe egale ca număr, fiecare în linie pe un rând, față-n față pe cele două linii de fund. La semnalul profesorului, primul va alerga înainte pe linia laterală a terenului, apoi lateral pe linia de trei metri din terenul propriu, va continua alergarea înapoi și lateral spre dreapta, după care va preda ștafeta următorului după care se deplasează la coada rândului. Câștigă echipa al cărui ultim jucător a terminat mai repede traseul.

Indicații – deplasarea se face numai din poziție fundamentală. În caz contrar echipa a cărui jucător a greșit va fi penalizată cu un punct în final, va câștiga echipa care a terminat prima traseul și care are mai puține puncte de penalizare.



Legendă: O – jucător, → direcția de deplasare a mingii

Iureșul

Jocul se desfășoară pe terenul de volei fără plasă. Jucătorii se împart în două echipe egale ca număr, una de prinzători și alta de urmăriți.

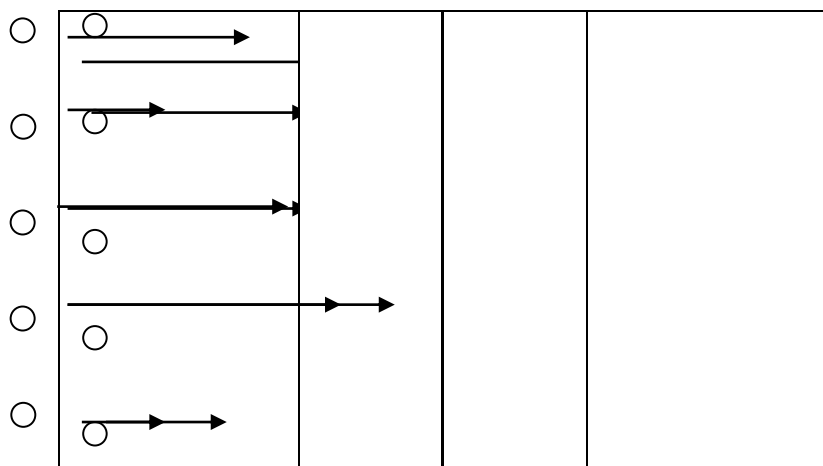
Spațiul de joc se împarte astfel:

- pe linia de fund a terenului se așează prinzătorul. La 3 m de acesta se trasează o linie pe care se așează urmăriții. De la linia urmăriților și până la cealaltă linie de fund se întinde spațiul de urmărit.

- cele două echipe se aliniază pe două rânduri față în față, pe cele două linii arătate mai sus în culcat înainte.

Jocul se desfășoară astfel:

- profesorul strigă „iureș” și la acest semnal, jucătorii se ridică, urmăriții se întorc repede la stânga împrejur și se deplasează spre sosire în poziție fundamentală cu pași adăugați, prinzătorii încercând să-i ajungă pe jucătorii din echipa adversă.



Legendă: O – jucător

Toți jucătorii prinși în spațiul de urmărire sunt luați prizonieri și scoși din joc. Jocul se repetă de 2-3 ori după care se face numărătoarea prizonierilor, urmând ca echipele să-și schimbe rolurile. Câștigă echipa care totalizează cel mai mare număr de prizonier

Reguli și indicații :

- înainte de comanda „iureș”, jucătorii sunt obligați să stea în poziția indicată de profesor;
- prinderea se ia în considerare numai dacă s-a efectuat în interiorul spațiului de urmărire și este valabilă prin simpla atingere;

- pentru variante ale jocului se va schimba poziția de plecare.

Crabii și creveții

Este un joc de-a prinslea cu mai multe variante și care cere totodată multă atenție din partea jucătorilor.

Varianta a I-a

Două echipe de câte 10 - 12 jucători stau aliniate pe două rânduri spate în spate la centrul terenului. Distanța dintre rânduri va fi de 1 m iar intervalul dintre jucătorii aceleași echipe va fi de 1-2 pași.

În fața fiecărei echipe, la 10 - 12 m, se trasează o linie care reprezintă casa. Una dintre echipe capătă denumirea de „crabi”, cealaltă de „creveții”.

Profesorul strigă numele unei echipe. Echipa strigată trebuie să alerge (prin unul din tipurile de deplasare specifice voleiului și indicate de profesor) spre casa sa, fiind urmărită de echipa adversă. Fiecare jucător atins înainte de a fi depășit linia casei aduce un punct echipei.

Jocul se repetă de câteva ori, conducătorul jocului căutând ca până la urmă fiecare echipă să fie strigată de același număr de ori.

Varianta a II-a

Jucătorii ambelor echipe sunt în poziție de culcat înapoi cu picioarele orientate spre linia de centru. Fiecare jucător se sprijină talpă în talpă cu adversarul. În continuare jocul se desfășoară la fel.

Lovește adversarul peste genunchi

Doi jucători se așează față în față la o distanță de 1,5 m. Jocul începe la un semnal vizual sau auditiv. Sarcina jucătorului este să-și lovească adversarul peste genunchi. Fiecare atingere este apreciată cu un punct. Pentru realizarea lui sunt necesare atacuri prin surprindere, salturi, deplasări rapide în poziție fundamentală.

Nu este permisă apucarea adversarului cu mâna. Lupta poate dura 1-2 min.

Variante:

1. Se iau în considerare numai atingerile cu mâna dreaptă sau cele cu mâna stângă
2. Se iau în considerare atingerile genunchiului drept sau a celui stâng .

Joacă-te cu balonul

Obiectiv: Dezvoltarea coordonării și a familiarizării.

Descrierea activității: Fiecare lovește individual un balon folosind proceduri tehnice de volei (pasul de sus sau de jos) și încearcă să nu lase balonul să cadă.

Materiale: baloane Variații: Lovește balonul cu diferite părți ale corpului, lovește balonul în perechi.

Balonul nebun

Obiectiv: Dezvoltarea capacității de reacție.

Descrierea activității: în perechi, lovește balonul folosind vârfurile degetelor, urmând un anumit ritm și direcții diferite (față, spate, lateral, etc.).

Materiale: baloane Variații: includerea a mai multor baloane și schimbarea direcțiilor folosind ritmul muzicii (lent, rapid, etc.)

Balonul și numărul

Obiectiv: Dezvoltarea agilității și coordonării.

Descrierea activității: Se formează echipele și apoi se așează într-un cerc, cu un balon. Fiecare jucător are un număr diferit. Balonul este aruncat și unul dintre jucători spune un număr. Cel care are acest număr va trebui să lovească balonul cu degetele și, în același timp, să spună un alt număr.

Materiale: baloane Variații: folosește nume de animale, flori, etc. în loc de numere și combină diferite tipuri de pase (de antebraț, din degete, etc.)

Volei cu prosoape

Obiectiv: Dezvoltarea agilității și coordonării.

Descrierea activității: Jucătorii sunt împărțiți în grupuri. Fiecare grup are un prosop de plajă. Fiecare grup încearcă să câștige punctul aruncând mingea cu prosopul în direcția terenului opus. Materiale: un fileu, mingi de volei și prosoape Variații: Schimbă numărul de participanți (2, 3, 4, etc) și folosește diferite dimensiuni de prosop.

Mingea Mare

Obiectiv: Dezvoltarea muncii în echipă

Descrierea activității: Jucătorii sunt împărțiți în două echipe. Fiecare echipă este plasată într-o zonă diferită a terenului de volei. Obiectivul este să se joace volei, dar cu mingea mare folosindu-se aceleași reguli ale sportului.

Materiale: minge mare de fitness. Variații: numărul de lovituri permise.

Competiție în grup

Obiectiv: promovarea muncii în echipă și viteza de reacție;

Descrierea activității: Jucătorii sunt împărțiți în două echipe. Fiecare echipă este așezată în linie. Primul jucător din linie deține o minge de fitness. La semnalul antrenorului, jucătorul trebuie să alerge cu mingea de fitness până când o trece peste fileu. Apoi, trebuie să se întoarcă pentru a da mingea următorului jucător din rând. Materiale: mingi de fitness. Variații: se variază direcțiile și modul de transport al mingii.

Voleiul final

Obiectiv: promovarea muncii în echipă și a jucatului de plăcere.

Descrierea activității: Acesta este un joc de volei cu un frisbee (disc). Jucătorii sunt împărțiți în două echipe. Este permis să se paseze de maxim 3 ori între coechipeieri înainte de a arunca frisbeeul pe terenul opus. Jucătorul are 5 secunde pentru a pasa sau arunca frisbeeul. Materiale: un fileu și un frisbee (disc zburător din plastic). Variații: varierea numărului de pase pe care jucătorii le pot efectua și a modului de primire a mingii (așezat, într-un picior, etc.)

Fileul invizibil

Obiectiv: Dezvoltarea vitezei de reacție și a coordonării.

Descrierea activității: Jucătorii sunt împărțiți în două echipe. Acesta este un joc de volei, dar fileul este acoperit cu diferite prosoape pentru a-l face mat. Jucătorii ar trebui să încerce să ghicească strategia echipei adverse.

Materiale: un fileu, o minge și prosoape Variații: Se pot utiliza diferite tipuri de mingi (mingi de tenis, mingi de plastic etc.)

Coșul

Obiectiv: Dezvoltarea coordonării și a controlului mingii.

Descrierea activității: în grupuri de patru, un jucător aruncă o minge unui partener care încearcă să trimită mingea în coș folosind o tehnică de volei (cu degetele sau cu antebrațul). Materiale: o minge și un coș de baschet Variații: varierea pozițiilor jucătorilor, dar și a distanțelor de aruncare.

Super săritura

Obiectiv: coordonarea săriturii cu lovirea mingii.

Descrierea activității: O trambulină va fi amplasată aproape de fileu și antrenorul aruncă mingi jucătorului care se află pe trambulină. Jucătorul ar trebui să sară și să lovească mingea spre terenul opus.

Materiale: o trambulină, un fileu și mingi. Variații: înainte de a sări, jucătorul trebuie să alerge din capătul terenului

Bibliografie;

1. Croitoru, D. (2000), Volei, Editura A.N.E.F.S, București.
2. Cerghit, I. (1999), Metode de învățământ. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Chiriță , Gh. (1980), Educație prin jocuri de mișcare. Editura Sport- Turism
4. <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/5e9ced9a-1ca0-4f79-b5dd-a78fc892650c/RO - Voleiul de la A la Z compressed.pdf>

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII

ÎN JOUL DE FOTBAL

Prof. Bugariu Florin

Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad

În cadrul literaturii de specialitate consacrată problemei activității umane, jocului ca factor primordial de socializare, i se atribuie o importanță deosebită. Acesta este o acțiune specifică încărcată de sensuri și tensiuni, întotdeauna desfășurată după reguli acceptate de bunăvoie și în afara sferei utilității sau necesității materiale, însoțită de simțăminte de înălțare și încordare, de voieșie și destindere. Jocurile sunt activități de tip ludic, cu implicații deosebite asupra dezvoltării personalității. Folosite foarte mult și în formele de organizare ale timpului liber ele sunt activități totale, atractive, naturale cu mari valențe recreative și compensatorii. Ideea de a folosi jocul în scopuri educative a venit încă din antichitate exprimată de Platon iar mai târziu, în vremea Renașterii, de Vittorino da Feltre, apoi de Bacon, iar în epoca modernă de Froebel, Montessori, Decroly, Cerghit ș.a. Cu toate acestea, de-abia în epoca noastră s-a făcut din joc un adevărat instrument educativ didactic în care se menționează rolul preponderent și deosebit al jocurilor de mișcare pentru formarea la elevi a anumitor capacități psiho-fizice, a priceperilor și deprinderilor motrice, dar și pentru orientarea și selecția inițială în unele ramuri sportive.

❖ Jocuri pentru dezvoltarea îndemânării:

- ✓ “Rostogolește mingea”;
 - ✓ “Semănatul și culesul cartofilor”
 - ✓ Lupul și oaia
 - ✓ Cine este mai îndemânatic
 - ✓ Cursa în saci
 - ✓ Mingea în presă
 - ✓ Îmbracă și dezbracă cercul
 - ✓ Ștafete cu trasee aplicativ
- ✓ **Jocul „Rostogolește mingea”**

Condiții:

- Sală, teren
- Număr nelimitat de jucători
- Mingi medicinale sau de baschet, corespunzător numărului de echipe

Descriere;

Jucătorii se așează pe echipe ca pentru ștafetă. La distanță de 10-20 pași de la linia de plecare se fixează punctul de întoarcere. La semnal, primul jucător de la fiecare echipă, pornește rostogolind pe sol prin atingere cu mâna la fiecare pas, o minge medicinală, până la punctul de întoarcere pe care ocolește și revenind la echipă în același procedeu, o dă celui care urmează și trece apoi la coada șirului. Jocul continuă, cu fiecare jucător, până când ultimul a venit la locul lui. Câștigă echipa care termină prima.

Reguli:

=Mingea trebuie împinsă la fiecare pas (controlată) nu se împinge departe.

Indicații metodice: Se poate stabili să fie împinsă alternativă cu o mână și cealaltă dus și întors.

Variante:

1. Se pot rostogoli în același timp două mingi; de volei, baschet etc.
2. Se poate rostogoli mingea cu capul, fără ajutorul mâinilor (numai în sală sau pe iarbă)
3. Aceeași organizare cu diferența că rostogolirea mingii se face cu mâna, pe banca de gimnastică.

✓ **Jocul „Lupul și oaia”**

Condiții:

- În aer liber, sală de sport
- 2-3 echipe a câte 10-12 copii

Scop:

Dezvoltarea îndemânării, coordonării mișcărilor.

Descriere:

Jucătorii sunt în coloană câte unul, fiecare ținându-l pe cel din față de mijloc sau de umeri. Cel din capul șirului este ciobanul, cel din coada șirului este oaia, iar un alt jucător, care nu face parte din șir, este „lupul”. „Oaia” trebuie să nu se lase prinsă de „lup” folosind deplasări constante, fără ca ea și nici vreun alt jucător din șir să se deprindă. „Ciobanul” va împiedica „lupul” și pentru aceasta el ține brațele desfăcute, urmărindu-l permanent. Acesta poate evita „ciobanul” dar nu-l poate atinge. Dacă „oaia” este atinsă, toți intrând în mijlocul șirului vor fi înlocuiți de alți trei copii și jocul va continua.

Reguli:

- = De la un semnal la altul elevii se vor deplasa fără să se desprindă.
- =Dacă „oaia” este prinsă se vor schimba toți trei: oaia, ciobanul și lupul.

Indicații metodice: În condițiile în care clasa este numeroasă se vor face mai multe șiruri, cu condiția să fie spațiu suficient.

✓ **Jocul „Cine este mai îndemânatic”**

Condiții:

- Sală, teren
- Număr nelimitat de jucători
- Treninguri (corespunzător numărului de echipe)

Descriere

Formația de joc este pe șiruri ca pentru ștafetă. În fața fiecărei echipe la distanță de 10-15 m de linia de plecare ,se fixează câte un scaun sau o bancă de gimnastică pe care se așează. câte un trening. La semnal, primul jucător de la fiecare echipă, aleargă până la trening, îl îmbracă și apoi aleargă înapoi la echipă și înapoia liniei de plecare, dezbracă și dă treningul următorului jucător după care îl îmbracă și apoi aleargă la scaun unde se dezbracă și îl așează pentru următorul jucător după care se întoarce și transmite ștafeta mai departe. Câștigă echipa al cărui jucător trece primul linia de plecare.

Reguli:

- =Treningul se îmbracă în ordine; întâi pantalonul și apoi bluza (obligatoriu)
- schimbarea treningului între parteneri se face obligatoriu înapoia liniei de plecare;
- jucătorii nu au voie să fie ajutați la îmbrăcat sau dezbrăcat.

Indicații metodice: La grupele de fete se poate adăuga la echipament și o basma ce va trebui înodată sub bărbie;

-treningul va fi de măsură mijlocie pentru a putea fi îmbrăcat de toți elevii (să nu fie nou ci uzat, pentru a nu se strica);

-treningul va fi lăsat în stare normală pentru a fi ușor de îmbrăcat.

Variantă: Același joc se poate organiza cu descălțatul și încălțatul pantofilor și chiar cu punerea și legarea șireturilor.

✓ **Jocul „Cursa în saci”**

Condiții:

- Sală sau teren
- Număr nelimitat de jucători
- Saci corespunzător numărului de echipe.

Descriere;

Organizarea echipelor ca pentru ștafetă, pe șiruri (cu număr egal) în spatele unei linii de plecare și la distanța de 10-20 pași de linia de întoarcere.În fața fiecărei echipe se gasește un sac pe care la semnal, primul jucător îl trage până la brâu, intrând cu picioarele în el, după care se deplasează până la punctul de întoarcere și revine la echipă, lasă sacul jos și trece la coada șirului. Jocul este

repetat de toți elevii și se termină când ultimul jucător a revenit la loc. Câștigă echipa care termină prima.

Reguli:

=Jucătorul căzut se ridică și continuă cursa fără a fi ajutat.

Indicații metodice: Distanța dus și întors să nu depășească 15- 20 m.

✓ **Jocul „Mingea în presă”**

Condiții:

-Sală sau teren

-Număr nelimitat de jucători

-Mingi (baschet,volei,handbal sau medicinale),

Descriere

Formația de lucru pe echipe cu număr egal de jucători așezați prin flanc câte doi înapoia unei linii de plecare. Fiecare echipă are câte o minge.La semnal, prima pereche de la fiecare echipă ridică mingea și o așează între capetele lor, presând-o, apoi se prind de brațe și pornesc în alergare spre punctul de întoarcere, îl ocolesc, și revin la echipă, transmit mingea perechei următoare, după care se duc la coada șirului. Câștigă echipa care termină prima.

Reguli:

= Dacă o pereche scapă mingea, este obligată să o ridice și să continue de unde au întrerupt cursa.

=Jucătorii nu au voie să se ajute cu mâinile pentru menținerea mingii între capete.

= Predarea mingii se face numai dincolo de linia de plecare (în spatele acesteia).

Indicații metodice : Greutatea mingiilor este în funcție de vârsta jucătorilor. Se va recomanda jucătorilor să meargă sau să alerge în același pas. Pentru vârsta școlară mare, 14-17 ani, se recomandă îngreuierea jocului, nepermițându-le stingerea mingii cu mâna în tot timpul întrecerii.Pentru aceasta, fiecare pereche își va lua mingea de pe sol, îngenunchind și apucând-o între capete, iar perechea care termină cursa, o va depune în același mod de pe sol. La repetarea jocului, jucătorii își vor schimba locurile în perechi pentru a lucra alternativ pe stânga și dreapta.

✓ **Jocul „Îmbracă și dezbracă cercul”**

Condiții:

-Sală, teren

-Număr nelimitat de jucători

-Cercuri, corespunzător numărului de echipe.

Descriere;

Jucătorii se împart în echipe egale ca număr și se așează pe șiruri în spatele unei linii de plecare. În fața fiecărei echipe se așează la distanța de 10-15 m un cerc. La semnal, primul jucător de la fiecare echipă, aleargă până la cerc, îl "îmbracă", trecând prin el întâi piciorul stâng apoi trunchiul și

capul, după care îl "dezbracă" scoțând din cerc piciorul drept. Așează cercul pe sol și revine la echipă, predă ștafeta după care trece la coada șirului. Jocul se continuă până participă toți jucătorii. Câștigă echipa care termină prima.

Reguli:

=Cercul va fi îmbrăcat și dezbrăcat la fel de toată echipa.

Indicații metodice: Procedul de îmbrăcare și dezbrăcare a cercului va fi demonstrat înainte de începerea jocului.

Variante: Jocul se poate realiza și din formație de cerc pentru fiecare echipă. După îmbrăcarea și dezbrăcarea cercului de către primul jucător, acesta este trecut din mână în mână pentru aceeași acțiune de fiecare jucător. Când cercul revine la cel care a început, jocul se termină (Distanța între jucători pe cerc este o lungime de braț). Câștigă echipa care termină prima.

Bibliografie:

1. Chiriță , Gh. (1980), Educație prin jocuri de mișcare. Editura Sport- Turism
2. Epuran, V. (1973), Jocuri de mișcare, I.E.F.S, București.

ROLUL PSIOMOTRICITĂȚII LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR

Prof. Gavrișiu Iuliana Claudia

Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Râmnicu Vâlcea

Introducere

Psihomotricitatea reprezintă o componentă esențială a dezvoltării integrale a copilului, cu un impact semnificativ asupra procesului de învățare și a dezvoltării abilităților motorii, cognitive și afective. În contextul elevilor din ciclul primar, psihomotricitatea contribuie la formarea unor fundamente solide pentru viitoarele achiziții educaționale. Acest articol își propune să exploreze rolul psihomotricității în dezvoltarea elevilor din ciclul primar, evidențiind metodele și beneficiile acesteia.

Definirea psihomotricității

Psihomotricitatea se referă la interacțiunea între procesele psihice (cognitive, afective și volitive) și dezvoltarea motricității (mișcării) în activitățile fizice. Aceasta include nu doar aspectul fizic, cum ar fi coordonarea și echilibrul, ci și elementele cognitive, precum atenția, memoria și învățarea prin experiență. În cadrul ciclului primar, copiii încep să își dezvolte abilitatea de a relaționa informațiile prin activități care implică mișcare, jocuri și exerciții motorii.

Este imperios necesar ca profesorii să-și canalizeze atenția didactică asupra componentelor psihomotricității care joacă un rol esențial în dezvoltarea holistică a copiilor. Iată câteva **componente cheie** ale psihomotricității și rolul lor în ciclul primar:

1. **Coordonarea:** Capacitatea de a controla simultan mai multe părți ale corpului. Activitățile de joc și sport care implică alergatul, săritul sau aruncatul contribuie la îmbunătățirea coordonării.
2. **Echilibrul:** Abilitatea de a menține o poziție stabilă, atât în mișcare, cât și în repaus. Activitățile precum mersul pe faga sau jocurile de echilibru ajută la dezvoltarea acestei abilități esențiale.
3. **Flexibilitatea:** Capacitatea de a realiza mișcări ample, care ajută la prevenirea accidentărilor și la îmbunătățirea performanței fizice. Activitățile precum dansul sau exercițiile de întindere pot fi foarte utile.
4. **Forța:** Capacitatea de a exercita o forță sau de a depăși o rezistență. Jocurile care implică ridicarea greutăților mici sau participarea la activități fizice în grup pot contribui la dezvoltarea forței musculare.
5. **Viteza:** Rapiditatea cu care un individ poate executa o acțiune sau o mișcare. Activitățile care implică curse de viteză sau jocuri dinamice contribuie la dezvoltarea acestei abilități.
6. **Percepția spațială:** Capacitatea de a înțelege și a naviga în spațiul înconjurător, esențială în activitățile sportive și în viața de zi cu zi.

Rolul psihomotricității în ciclul primar:

1. *Dezvoltarea fizică:* Activitățile psihomotrice contribuie la un dezvoltare fizică armonioasă, promovând sănătatea și starea de bine.
2. *Dezvoltarea cognitivă:* Experiențele motrice stimulează dezvoltarea intelectuală, îmbunătățind capacitatea de concentrare și procesarea informațiilor.
3. *Socializarea:* Activitățile de grup ajută la dezvoltarea abilităților sociale, cooperării și muncii în echipă, esențiale pentru viața în comunitate.
4. *Dezvoltarea emoțională:* Prin intermediul jocului și activităților fizice, copiii își pot exprima emoțiile, învățând să gestioneze frustrarea, bucuria și eșecul.
5. *Îmbunătățirea învățării:* Un corp activ contribuie la o minte activă. Activitățile fizice pot îmbunătăți performanțele școlare, ajutând la o mai bună absorbție a cunoștințelor.
6. *Promovarea motivației și a încrederii în sine:* Reușitele în activitățile motrice contribuie la formarea unei imagini pozitive de sine și la dezvoltarea încrederii în propriile abilități.

În concluzie, componentele psihomotricității sunt fundamentale pentru dezvoltarea integrată a copiilor în ciclul primar, având un impact semnificativ asupra sănătății fizice, cognitive și emoționale. Prin integrarea acestor elemente în curriculumul școlar, se poate facilita o educație holistică și echilibrată.

Importanța psihomotricității în ciclul primar

1. Dezvoltarea abilităților motorii:

Activitățile psihomotrice contribuie la dezvoltarea abilităților motorii grosiere și fine. Acestea sunt fundamentale pentru activități cotidiene și pentru integrarea în diverse contexte sociale și educaționale.

2. Îmbunătățirea concentrării și atenției:

Exercițiile care combină mișcarea cu stimularea cognitive ajută elevii să își îmbunătățească concentrarea și capacitatea de atenție, esențiale pentru procesul de învățare.

3. Stimularea dezvoltării cognitive:

Psihomotricitatea sprijină dezvoltarea cognitive prin activități care implică gândirea strategică, rezolvarea de probleme și creativitatea. Aceasta îi ajută pe elevi să își dezvolte abilități esențiale pentru gândirea critică.

4. Sprijin pentru aspectele emoționale și sociale:

Activitățile psihomotrice oferă un cadru natural pentru dezvoltarea abilităților sociale și pentru gestionarea emoțiilor. Prin jocuri de grup, copiii învață să colaboreze, să comunice și să își dezvolte empatia.

5. Facilitarea procesului educațional:

Integrând psihomotricitatea în curriculum, educatorii pot face procesul de învățare mai atractiv și mai eficient. Activitățile fizice stimulează interesul și motivația elevilor, contribuind la o mai bună asimilare a informațiilor.

Metode de integrare a psihomotricității în învățământ

1. Jocuri și activități de grup: organizarea de jocuri care implică mișcare și colaborare, cum ar fi jocurile de echipă, ajută la dezvoltarea abilităților sociale și motrice.
2. Exerciții de relaxare și concentrare: tehnici de relaxare, yoga sau exerciții de respirație pot ajuta elevii să își gestioneze anxietatea și să își îmbunătățească atenția.
3. Programe de educație fizică: integrarea unor programe de educație fizică bine structurate care să includă activități psihomotrice poate sprijini dezvoltarea armonioasă a copiilor.
4. Activități interdisciplinare: combinarea activităților psihomotrice cu materiile de bază, precum matematica sau limba română, prin exerciții interactive, poate stimula actualizarea cunoștințelor și învățarea prin experiență.

Concluzie

Rolul psihomotricității la elevii din ciclul primar este esențial pentru o dezvoltare armonioasă și integrată a acestora. Prin activități care stimulează atât latura motrică, cât și cea cognitivă și emoțională, educatorii pot contribui la formarea unor competențe esențiale pentru viitor. Investind în psihomotricitate, nu doar că sprijinim dezvoltarea individuală a elevilor, dar contribuim și la construirea unor comunități educaționale mai puternice și coezive. În această lumină, este vital să promovăm și să implementăm strategii eficiente care să integreze psihomotricitatea în educația primară.

Bibliografie:

1. Epuran, M., Reglarea psihică, Institutul de Educație fizică și sport, 1984, București;
2. Epuran, M., Psihologia educației fizice, Ed. Sport Turism, 1976, București;
3. Epuran, M., Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale, ludice, gimnice, agonistice, recreative, compensatorii, volumul 2, Ed. FEST, 2013, București;
4. Epuran, M., Stănescu, M., Învățarea motrică-aplicații activități corporale, Ed. Discobolul; 2010, București;
5. Epuran, M., Motricitatea și psihism, Psihomotricitate, Fascicola 2, FEFS, Universitatea din Oradea, 2002, Oradea

MODEL PROPRIU DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE A ECHIPELOR/ ELEVILOR DIN ȘCOALA MEA PENTRU COMPETIȚIILE SPORTIVE ȘCOLARE

*Prof. Mărcuș Constantin Daniel
Școala Gimnazială Șimand*

Selecția în sport cuprinde ambele aspecte: teoretice și practice .

Selecția reprezintă activitatea pe care noi, profesorii, o desfășurăm permanent pentru a identifica elevii cu aptitudini deosebite pentru un anumit sport.

La început de an școlar prezint elevilor raportul activității de anul trecut și le aduc la cunoștință că va avea loc selecție pentru echipele reprezentative ale școlii, la diferite ramuri sportive și programul de antrenament pentru întregul an școlar.

Le comunic faptul că dacă doresc să facă parte dintr-o anumită echipă sportivă a școlii noastre trebuie să participe la selecția pe școală și la antrenamentele zilnice.

Selecția are loc pe baza unor criterii moral-comportamentale, teste și probe adecvate fiecărei ramuri sportive.

Realizez o selecție intuitivă pe parcursul orelor de educație fizică și sport, observând modul în care elevul execută mișcările specifice jocului sportiv și felul în care își duce la îndeplinire sarcinile date.

Primul criteriu de selecție este starea de sănătate a elevului.

Alte criterii esențiale în selecție sunt plăcerea elevului de a practica sportul respectiv, dorința de a învăța deprinderi noi, disponibilitatea de a practica cu regularitate antrenamentele de pregătire, în ideea realizării obiectivelor stabilite la începutul anului școlar, reamintindu-ne permanent sloganul „Luptăm până la capăt!”.

Deasemenea țin cont în realizarea selecției de rezultatele măsurărilor antropometrice ale elevilor (vârstă, talie și greutate).

Criteriilor motrice sunt și ele foarte importante. Elevii dau proba de viteză pe 25/50 m, lungime de pe loc, rezistență 600-1000m, abdomen, sărituri la coardă, navetă 5x10m. Deasemenea susținerea unor probe specifice jocului respectiv privind elementele tehnice și evoluția în joc (abilitatea, calitățile morale, participarea activă în ambele faze atac și apărare, modul de integrare) sunt necesare.

Etape de selecție în școală:

- prima selecție o realizăm la începutul anului școlar, prin măsurători și probe de control specifice;
- a doua selecție se realizează pe parcursul anului școlar, urmărind evoluția tuturor elevilor școlii în cadrul orelor de educație fizică și sport. Toți elevii care se descurcă foarte bine la ore sunt chemați la antrenamente, oferindu-le ocazia de a face parte din diverse echipe sportive ale școlii;
- selecția finală o realizez înainte de participarea la competițiile sportive. Este selectat numărul exact de elevi necesari competițiilor, ca urmare a implicării acestora în diferite întreceri, competiții pe școală și meciuri amicale între școli,

În ceea ce privește pregătirea echipelor și elevilor, avem un program bine stabilit la începutul anului școlar, pe zile, avizat de directorul școlii.

Antrenamentele în școala noastră se desfășoară atât dimineața cât și după orele de curs, pentru fiecare ramură de sport, în funcție de calendarul ONSS. Atunci când e necesar unii elevi se pregătesc după un program individual, pe care-l stabilim împreună.

În concluzie rezultatele reflectă calitatea selecției și a pregătirii, aceasta presupunând multe ore de muncă, sacrificiu, atitudine pozitivă, încrederea în sine, dorință, pasiune și perseverență.

”Nu renunța niciodată, până nu duci la capăt ceea ce ai început!”

”Luptă până la capăt și vei câștiga!”

”Împreună suntem mai puternici!”

Bibliografie

1. Scarlat E, Scarlat M.B., Tratat de educație fizică, Editura Didactică și Pedagogică București 2011
- 2.Rădulescu M, Cojocaru V, Ghidul Antrenorului de fotbal copii și juniori, Editura Axis Mundi București 2003
3. Neța G, Popovici C, Fotbal, Editura JRC 2000

PLAN DE ANTRENAMENT AL ECHIIPII REPREZENTATIVE DE HANDBAL A LICEULUI

Prof. Onescu Bogdan Nicolae

Liceul Tehnologic „Petru Poni”, București

Prof. Onescu Ramona Ionela

Școala Gimnazială „Ion Dumitriu”, București

Introducere

Handbalul este un joc sportiv relativ tânăr, care a apărut în Europa la sfârșitul secolului al 19-lea și începutul secolului 20. Originile lui sunt însă mult mai departate și le găsim în unele jocuri cu caracter popular practicate în Evul Mediu și în jocurile dinamice folosite în școlile din centrul și nordul Europei la începutul secolului al 19-lea. Toate acestea ca principale surse de origine, au fost contopite și modernizate sub influența unor jocuri sportive deja cu statut de competiție: baschetul, rugbyul și mai ales fotbalul. În toate variantele lui, jocul de handbal a apărut mai întâi în școli ca material didactic, rod al imaginației creatoare a unor eminente profesori de educație fizică. Vom lua în considerare ca dată de atestare a fiecărei variante, momentul în care depășește “curtea școlii” iar ca “părinte” pe cel care i-a dat un regulament oficial și l-a lansat într-o formă competițională în afara orelor de educație fizică. Se disting și sunt atestate trei rădăcini multinaționale, fiecare cu o variantă nu prea mult deosebită de handbalul consacrat și practicat astăzi pe toate cele cinci continente.

TEME: Consolidarea contraatacului direct cu un vârf;

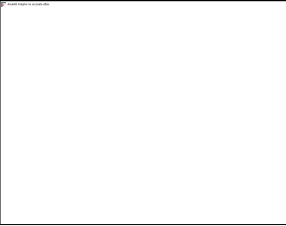
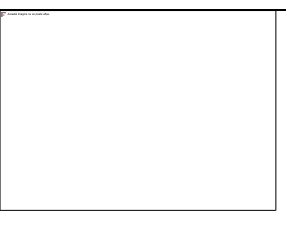
- contraatacul indirect sau cu intermediar;
- consolidarea aruncării la poarta din saritura;
- pregătire fizică generală: alergare de durată în tempo moderat.

MATERIALE NECESARE: 7-10 mingi de handbal, jaloane, cronometrul, fluier.

Notiuni teoretice despre învățarea contraatacului:

- este o formă inițială a ofensivei, cu aplicare temporală, fiind condiționată de existența anumitor contexte favorabile;
- în cadrul acestei faze, declansarea, deplasările, pasarea mingii și acțiunile jucătorilor sunt riguros stabilite;
- întotdeauna acțiunile celui care realizează contraatacul trebuie dublate de un coechipier.

Partea lecției	Conținut	Dozare	Formații	Indicații metodice
I.Parrea pregătitoare	-efectuarea prezenței; -anunțarea temelor de lecție; -mers și alergare: cu joc de gleznă, cu rotirea bratelor, cu genunchi sus; -încălzire individuală cu minge și fără minge; -relația 1x1 pe lungimea terenului :pase; -deplasări în poziția fundamentală din mers și alergare.	2 min.	- în linie pe un singur rând - câte doi la minge	- se va imprima un ritm de execuție accelerat
II.Parrea fundamentală	Pentru învățarea și consolidarea propriu-zisă a contraatacului: -jucătorii sunt împărțiți în două grupe, A și B, așezate pe cele două extreme ale terenului; în spațiul de poartă este așezat câte un portar. La semnal, primul jucator din șirul A aleargă pe marginea terenului, primește mingea, execută dribling în viteză, pasează portarului din partea opusă și trece la coada șirului; în momentul în care portarul a prins mingea, primul jucător din șirul B execută același lucru.	10 min. 2-3x	 - pe grupe	- alergarea și driblingul se vor executa pe marginea terenului, pasele la portari se vor executa din alergare sau din saritura, portarul trebuie să transmită mingea foarte rapid.

	Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri la nivelul extremelor; toți cei din grupa A au fiecare câte o minge. La semnalul profesorului, primul jucător pasează portarului și pleacă pe contraatac; acesta o transmite rapid primului jucător din șirul B, care pasează în continuare vârfului de contraatac. Acesta execută driling și aruncă la poartă din alergare sau din săritură. Jucătorii din șirul B urmăresc să recupereze mingea și se așează pe extrema opusă. După ce toți jucătorii au executat se începe exercițiul din partea opusă.	10 min. 2-3x	 - pe grupe	- driblingul trebuie să fie executat înalt, iar aruncarea la poartă să fie executată din săritură
	Aruncare la poartă: 1. Dribling multiplu, prindere pe un picior, pas și bătaie pe celălalt picior, înălțare maximă și ducerea mingii sus prin echilibrare; odată cu aterizarea pe piciorul de bătaie, se reia și driblingul multiplu. Exercițiul va fi efectuat din mers sau din ușoară alergare. 2. Pase în doi de pe loc, efectuate din săritură: prindere, pas cu stângul, gruparea corpului și bătaie, desprindere și ducerea mingii sus, pasarea (aruncarea) ei partenerului, aterizare pe piciorul stâng. 3. Același exercițiu ca la 2, cu mențiunea că aruncarea mingii va	10 min. 45x 2-3x 2-3x	 -câte doi.	-pregătirea aruncării la poartă, în prima parte a instruirii, se realizează ca scop în sine, urmând ca mai târziu să fie legată de anumite acțiuni simple în care se succed elemente ca: pasă, driblingul,

	fi efectuată la poartă (și nu la partener). 4. Suveică simplă și dublă, efectuate cu pase din săritură, din mers sau alergare.			fentele și chiar în cadrul unor acțiuni tactice.
	-joc bilateral cu tema: contraatacul cu intermediar; -arbitraj efectuat de profesor.	15 min.	-două echipe.	-se vor pune în practica cele învățate
	- pregătire fizică generală: alergare de durată în tempo moderat	3 min. 1/4 2/4	-alergare în pluton cu creșterea ritmului la fiecare minut parcurs.	- se va numi un elev care va conduce plutonul
III. Partea de încheiere	-mers liniștitor cu exerciții de respirație; -concurs de aruncări; -anunțarea temelor pentru ora următoare ; - salutul.	2 min. 5 min. 3 min	-în linie.	- obs. privind modul de participare la antrenament; - recomandării colective și individuale.

Concluzii și propuneri

Personal, consider că implicarea factorului psihic, mental, ar putea avea o contribuție majoră asupra elevilor care sunt selecționați sau care aspiră la echipa reprezentativă, colaborarea cu un specialist în domeniu putând reprezenta o soluție pentru profesorul care coordonează selecția și pregătirea.

Implicarea în mișcarea sportivă, atragerea tinerilor spre practicarea unui sport, organizarea unei selecții științifice și transparente, planificarea și programarea antrenamentului, cunoașterea particularităților de creștere și dezvoltare a adolescenților, informarea și perfecționarea continuă, constituie tot atâtea obligații și factori deontologici ai profesorului de sport

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe, N., 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, Editis, București.
2. Cârstea, Ghe., 1993, *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, Editura Universul, București.

3. Chirazi, M., 2012, *Cursuri metodologia fizice educației si sportului*, Iași: Editura „Al.I.Cuza”
4. Corneșanu, T., 1970, *Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari*, Editura Stadion, București.
5. Dragnea, A., 1996, *Antrenamentul sportive*, Editura Didactică și Pedagogică, București.

PLANUL DE ANTRENAMENT SPECIFIC GRUPEI DE AVANSAȚI LA CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE

Prof. Piperea Costina
Clubul Sportiv Școlar Alexandria

Unitatea: Clubul Sportiv Școlar Alexandria

Grupa: avansați

Efectiv: 14 elevi

Data: 26.11.2024

Perioada: pregătitoare

Loc de desfășurare:

- sala de sport a Liceului Teoretic “Alexandru Ghica” Alexandria

Instalații și materiale sportive:

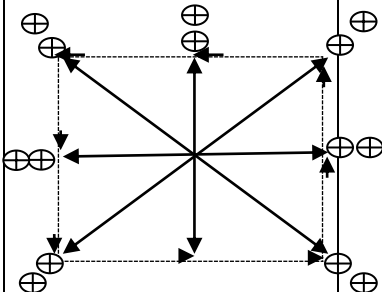
- 2 panouri de baschet;
- 14 mingii de baschet;
- jaloane.

Teme și obiective operaționale:

1. Consolidarea elementelor specifice jocului fără minge folosite în atac și apărare;
2. Consolidarea paselor cu 2 mâini de pe loc și urmate de deplasare, precum și a opririi într-un timp și a pivotării;
3. Consolidarea driblingului și a paselor din deplasare;
4. Regulament: timpul de odihnă.

Structura antrenament	Conținut/ mijloace	Dozare	Formații de lucru și indicații metodice
I Încălzirea 10 min.	<i>Organizarea colectivului de elevi:</i> - alinierea, raportul, verificarea stării de sănătate, anunțarea temelor lectiei. <i>Pregătirea organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor:</i> - alergare usoara; - joc de glezne; - alergare cu genunchii sus; - alergare cu pendularea gambei înapoi; - pas săltat; - pas sărit; - alergare cu pas adăugat; - alergare accelerată. <i>Complex de exerciții libere:</i>	5T 2L 2L 2L 2L 2L 2L 2L	linie pe un rând coloană câte unu ____//____ ____//____ ____//____ ____//____ ____//____ ____//____
	1. Stând departat cu mainile pe sold:	1 X	formație de cerc
	- rotarea capului spre stanga (1,4);		
	- rotarea capului spre dreapta (5,8).		
	2. Stând departat cu mainile pe sold:	3 X	____//____
	- aplecarea capului inainte, cu arcuire (1-2) ;		
	- extensia capului, arcuire (3-4);		
	- indoirea capului lateral stanga, arcuire (5-6);		
	- indoirea capului lateral dreapta, arcuire (7-8).		
	3. Stând departat cu bratele indoite la nivelul pieptului:	4 X	____//____
	- arcuirea bratelor indoite (1-2);		
	- intinderea bratelor lateral, arcuire (3-4).		
	4. Stând departat:	4 X	____//____
	- rotarea simultana a bratelor inapoi (1,4);		
	- rotarea simultana a bratelor inainte (5,8).		
	5. Stând departat cu mainile pe sold:	4 X	____//____
	- aplecarea trunchiului inainte, arcuire (1-2);		
	- extensia trunchiului, arcuire (3-4).		
	6. Stând departat cu mainile pe sold:	2 x10X	____//____
	- indoirea trunchiului spre stanga, arcuire (1-2);		
	- indoirea trunchiului spre dreapta, arcuire (3-4).		
	7. Stând cu mainile inainte:	2 x 10X	____//____
	- indoirea picioarelor (1);		

	- întinderea picioarelor (2). 8. Stând cu mainile pe sold: - desprinderea de pe sol a ambelor picioare (1); - aterizarea pe sol cu ambele picioare (sarituri ca mingea) (2).	2 X	____//____
II Partea fundamentală (temele lecției) 75'	<u>1. Consolidarea elementelor specifice jocului fără minge folosite în atac și apărare:</u> - alergare în diferite sensuri, la fluier oprire, pivotare, întoarcere ofensivă și continuarea alergării în sens opus; - deplasări în grup la semnal (sub dirijarea profesorului); Exerciții sub formă de concurs: a) colectivul este împărțit în 2 grupe și vor executa alergare cu schimbare de direcție în dreptul a 4 jaloane, oprire, 3 sărituri la panou, alergare cu spatele și predarea ștafetei următorului printr-o atingere de palmă; echipa care termină prima câștigă; b) colectivul este împărțit în 2 grupe, care se vor așeza la colțurile terenului în afara liniei de fund, diagonal, fiecare pe câte o jumătate de teren. Subiecții vor executa: sprint, alergare laterală dreapta, alergare cu spatele, alergare laterală spre stânga, vor atinge mâna colegului din fața șirului și	10 opriri 4x 2x 3x	- lucru individual →în momentul opririi se va insista ca gleznele și genunchii să se îndoaie iar trunchiul să se aplece puțin înainte. Corpul are tendința de ghemuire. Cu cât viteza de deplasare este mai mare tendința de ghemuire este mai mare, iar baza de susținere mai mare (picioarele mai departate, cu unu puțin înaintea celui alt). - lucru individual →se va evita încrucișarea picioarelor la deplasările laterale și depășirea piciorului din fața cu un pas adăugat înainte; →se păstrează în permanență poziția fundamentală; →deplasările vor fi însoțite în permanență de un lucru activ de brațe. - 2 șiruri, se execută pe tot terenul

vor trece înapoia șirului propriu. Echipa care termină prima ștafetă este declarată câștigătoare. <u>2.Consolidarea paselor cu 2 maini de pe loc si urmate de deplasare, precum si a opririi într-un timp si a pivotarii:</u> a) pe perchi față în față, la o distanță de 3m se execută pase cu 2 mâini de la piept, din poziția stand și așezat; b) așezați în triunghi elevii vor executa pasa cu pământul spre dreapta și deplasare înapoia șirului propriu; apoi vor executa același lucru dar spre stânga; c) “careul magic” – elevii așezați pe 8 grupe vor executa pasa cu 2 mâini de pe loc, urmate de deplasare. Mingiile vor fi așezate la colțurile dreptunghiului diagonal. Se execută pasa spre dreapta și se schimbă locul cu partenerul din partea opusă, ca în desenul alăturat; d) suveica dublă e) în formație de cruce f) complex: ieșire la minge – prindere – oprire – pivot – pasa – deplasare; g) complex: ieșire la minge – prindere – oprire – pivot ofensiv – pasa înainte și deplasare pe diagonală.		- 2 șiruri
	2x20	- pereche cate doi
	2x10	- 3 șiruri → în timpul pasării subiecții vor executa o ușoară fandare spre înainte.
	1 min.	- 8 șiruri 
	1 min	- 4 șiruri;
	1 min	- 4 șiruri;
	8x	- 4 șiruri, câte 2 față în față;
	8x	- 8 șiruri, câte 2 față în față.
	3x	- 3 șiruri
	3x	- 2 șiruri
<u>3.Consolidarea driblingului si a paselor din deplasare:</u> a) stafeta: dribling – oprire – pivot – pasa – deplasare la șirul propriu; b) dribling printre jaloane având corpul interpus între minge și “adversar”, oprire – pivot – pasa cu pământul și deplasare înapoia șirului unde a plecat; c) pase din alergare pe tot terenul; d) pase în doi cu schimb de locuri utilizând driblingul;	4x	- pereche cate doi
	4x	- pereche cate doi → jucatorul aflat în

	e) pase în trei jucatori folosind două mingi	4x	posesia mingii dribblează pe diagonala, iar cel fără minge îi ocolește prin spate deplasându-se pe poziție viitoare. - 3 șiruri
	5. <u>Regulament: timpul de odihnă</u> ➤ i se mai spune și minutul de întrerupere; ➤ un minut de întrerupere, este o întrerupere a jocului, solicitată de către antrenorul principal. ➤ fiecare minut de întrerupere trebuie să dureze un (1) minut si trebuie acordat unei echipe atunci când regulamentul permite acest lucru; ➤ un minut de întrerupere poate fi acordat atunci când: ✧ mingea devine moartă și cronometrul de joc este oprit și arbitrul a terminat comunicarea sa cu masa scorerului; ✧ un coș este reușit de adversar; ✧ pentru ambele echipe, mingea a devenit moartă ca urmare a ultimei sau singurei aruncări libere, reușite; ✧ pentru echipa împotriva căreia, un coș din acțiune a fost reușit; ✧ când mingea este la dispoziția unui jucător pentru o repunere în joc sau pentru prima sau singura aruncare liberă; ✧ două (2) minute de întrerupere pot fi acordate fiecărei echipe, la orice oportunitate din prima repriză; trei (3) minute de întrerupere, la orice oportunitate din a doua repriză și unul (1) pe parcursul fiecărei perioade de prelungire; ✧ minutele de întrerupere nefolosite pe parcursul unei reprize, nu mai pot fi utilizate, în	3 x 5`	- explicația se face în timpul jocului bilateral de baschet, formându-se 3 echipe, iar câștigătoarea rămâne în teren.

	următoarea repriză sau în perioadele de prelungiri; ✧ un minut de întrerupere este acordat și înregistrat în contul echipei a cărei antrenor a făcut primul solicitarea; ✧ un minut de întrerupere nu va fi permis echipei care a marcat, atunci când cronometrul de joc este oprit ca urmare a realizării unui coș din acțiune în timpul ultimelor două (2) minute ale celei de-a patra perioade sau în timpul ultimelor două (2) minute ale fiecărei perioade de prelungiri, cu excepția cazului în care un arbitru oprește jocul.		
III Incheiere (restabilire) 5`	Revenirea organismului după efort prin: - mers cu mișcări de respirație; - aruncări la coș de pe loc; - aprecieri generale asupra lecției, evidențieri, recomandări pentru activitatea independentă.	1T 3`</p> <p>1`	- coloana câte unu - 2 coloane - linie pe un rând

Bibliografie

1. Calugareanu C., Negulescu C., *Lectii de baschet*, editura Stadion, Bucuresti, 1972
2. Predescu T. si colab., *Minibaschet*, editura Sport-Turism, Bucuresti, 1979
3. Teodorescu Leon si colab., *Baschet*, editura Sport-Turism, Bucuresti, 1979
4. Vasilescu L., *Baschet, antrenament, exercitii, jocuri*, editura C.N.E.F.S.

MODELAREA PREGĂTIRII HANDBALIȘTILOR DE CICLU GIMNAZIAL ÎN ORELE PREVĂZUTE ÎN CURRICULUM LA DECIZIA ȘCOLII

Prof. Dincea Manuela

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad

Introducere

Curriculum - în sens larg, reprezintă ansamblul proceselor educative și al experiențelor de învățare prin care trece elevul pe durata parcursului său școlar. **Curriculum la decizia școlii (C.D.Ș.)** - reprezintă ansamblul proceselor educative și al experiențelor de învățare pe care fiecare școală le propune în mod direct elevilor săi în cadrul ofertei curriculare proprii. La nivelul planurilor de învățământ, C.D.Ș. reprezintă numărul de ore alocate școlii pentru construirea propriului proiect curricular.

Prin particularitățile pe care le au C.D.Ș. – urile (elevii care participă la orele cuprinse în C.D.Ș., sunt selecționați pe baza opțiunilor exprimate, ei având un nivel bio-psiho-motric reflectat în probe și norme de control) și prin modelarea pregătirii pe baza unor principii rigurose științifice, se pot stabili o serie de structuri și mijloace de pregătire din jocul de handbal, care se dovedesc a fi eficiente pentru optimizarea pregătirii elevilor care participă la orele de C.D.Ș.

Această lucrare își propune să contribuie la eficientizarea predării handbalului în cadrul orelor de C.D.Ș, prin stabilirea unor structuri și mijloace care să permită elevilor de ciclu gimnazial să facă parte din echipele reprezentative ale școlii. Se presupune că, prin stabilirea structurilor și mijloacelor reprezentative pentru cunoștințele de handbal, se va putea realiza o pregătire adecvată în cadrul C.D.Ș.- urilor, fapt care se va concretiza în echipe reprezentative școlare de valoare.

De asemenea, se anticipează și se dorește ca acei elevi care îndrăgesc și practică handbalul în școală, să se integreze mai târziu în sportul de performanță și înaltă performanță și să facă parte din echipe de elită.

Conținut

În handbal, ca și în alte sporturi, modelarea poate fi întâlnită sub mai multe forme

- modelarea conduitei sportive a jucătorului;
- modelarea pregătirii în instruirea handbaliștilor la diferite nivele;
- modelarea psihologică a sportivilor.

Procesul instructiv- educativ este unul complex si necesită profesionalism si dăruire din partea cadrului didactic.

Caracteristicile jocului de handbal.

Handbalul este un joc sportiv accesibil și spectaculos care se bucură de o largă popularitate în rândul tineretului de pretutindeni. Este un joc colectiv cu un pronunțat caracter dinamic, el fiind considerat o sinteză a deprinderilor motrice de bază (alergare, săritură, aruncare și prindere). Este un mijloc al educației fizice și este accesibil unui număr mare de indivizi.

Concepția de joc- trasează jaloanele de bază ale practicării handbalului într-o anumită etapă și trebuie privită într-o continuă evoluție, modificându-se periodic în funcție de noutățile tehnico-tactice ce apar. Specialiștii trebuie să adopte concepția de joc la particularitățile propriiei echipe, dar fără să se abată de la ideea fundamentală a jocului, de la regulile lui și de la spiritul de înaltă sportivitate.

a) Concepția de joc în atac:

Prima preocupare a jocului unei echipe care intră în posesia mingii este să declanșeze contraatacul în timpul cât mai scurt. Contraatacul trebuie folosit ori de câte ori are o șansă de reușită și trebuie declanșat cu viteză maximă pentru a surprinde adversarul. Jucătorii care realizează contraatacul sunt de regulă extremele și pivotul. Se folosește contraatacul cu unul sau două vârfuri și poate fi direct sau cu intermediar. Când contraatacul nu a reușit, jucătorul aflat în posesia mingii, va da semnalul de trecere la faza de organizare a atacului. În această fază, jucătorii își ocupă posturile pe care le dețin în echipă și acționează după o disciplină riguroasă în atacul pozițional. Aceasta se caracterizează printr-o circulație rapidă și cât mai precisă a mingii. Faza următoare este atacul în sistem și presupune o așezare precisă în joc în funcție de tactica aleasă. Pentru finalizare se vor folosi cele mai indicate mijloace ale tacticii individuale sau colective. Construcția jocului se realizează prin pase simple, rapide și combinații cu diferite fente și pase de angajare la semicerc. Sistemele de atac vor fi alese în funcție de valoarea și specificul jucătorilor care compun echipa. Indiferent de sistem, atacul trebuie să se desfășoare în mod variat, prin schimbarea continuă a sistemului și a mijloacelor tactice colective. Acțiunile tactice trebuie să se desfășoare cu hotărâre, dinamism, curaj, angajament fizic total, inițiativă și răspundere personală.

b) Concepția de joc în apărare:

Prima și cea mai importantă preocupare a jucătorilor după pierderea posesiei mingii, o constituie replierea, care trebuie realizată în viteză, astfel încât să se poată respinge posibilitatea de finalizare a echipei adverse. Replierea se face în alergare cu fața la propria poartă, într-un timp cât mai scurt, urmărind cu privirea desfășurarea acțiunilor adversarilor. Întârzierea lansării contraatacului se va face de către jucătorul din preajma semicercului sau cel din fața jucătorului intermediar. Apărătorii trebuie să găsească momentul propice în vederea organizării apărării. Pentru a face față atacului advers, echipele trebuie să cunoască și să utilizeze diverse forme de apărare în sistem: apărarea în zonă, în sistem și combinată. Reușita acțiunilor defensive este determinată de promptitudinea și viteza de deplasare în teren a jucătorilor. Fiecare apărător trebuie să răspundă ferm de un atacant pe care îl va

supraveghea cu atenție, dar cel care atacă jucătorul aflat în posesia mingii va fi dublat de cel puțin un coechipier învecinat. Prin aceasta se realizează jocul colectiv.

Caracteristicile și metoda handbalului practicat în școală

Jocul practicat în școală trebuie să aibă o structură tehnico-tactică simplă și în strânsă corelație cu particularitățile morfologice, funcționale și psihice ale elevilor. În clasele V-VIII, tehnica și tactica jocului de handbal sunt acordate la posibilitățile biometrice și psihice ale copiilor din diferite clase. Aria tehnico-tactică se lărgeste până la însușirea unui fond de deprinderi motrice specifice, pe baza căruia elevii pot practica un joc antrenament, care să le dea satisfacții. Modelul de joc pentru lecțiile de la clasă și pentru activitățile sportive prevăzute în curriculum-ul la decizia școlii este simplu, accesibil și cuprinde exerciții tehnico-tactice care nu depășesc posibilitățile elevilor. Datorită atributelor de ordin instructiv și educativ, jocul de handbal se înscrie printre cele mai importante mijloace ale educației fizice școlare. Prin conținutul său complex, care cuprinde atât alergări cât și sărituri, handbalul aduce o contribuție însemnată la rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare. Efectele pozitive ale practicării jocului de handbal asupra organismului și a personalității elevilor depinde de metoda predării acestui joc. În stabilirea metodicii predării acestui joc trebuie pornit de la ideea că la rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare contribuie în mod eficient jocul bilateral și fazele acestuia, și nu exersarea analitică, izolată de condițiile jocului, a procedurilor tehnice cuprinse în conținutul acestuia. Noile orientări metodice propun ca predarea jocului să se facă pornindu-se de la acțiunile de joc cu ajutorul cărora se realizează fazele de atac și de apărare, și concomitent, jocul bilateral. În acest fel de instruire se acționează cu mai mult realism, elevii fiind puși să-și însușească de la început unele elemente de joc prin care se rezolvă jocul de atac și de apărare. Noua orientare recomandă calea globală de instruire, de predare a handbalului la nivelul școlii, dar nu exclude posibilitatea folosirii căii analitice, în anumite situații, momente sau etape ale procedurii de instruire. Aplicarea alternativă a celor două căi trebuie să aibă o logică. Dacă în timpul exersării globale a jocului un anumit procedeu tehnic nu este însușit suficient de bine de către elevi și frânează desfășurarea corespunzătoare a jocului sau a fazei, se va trece la exersarea analitică, astfel încât procedeul să fie mai repede integrat în execuția globală. Predarea jocului de handbal în școală se face prin practicarea jocului bilateral și prin exersarea fazelor de atac și de apărare. Dar, fără obișnuirea elevilor cu diferite acțiuni în care se manevrează mingea, fără o inițiere în elementele tehnico-tactice fundamentale ale jocului, elevii nu pot practica jocul bilateral, oricât de simplificat ar fi conținutul tehnic și tactic. În procesul de predare a jocului de handbal în școală, se parcurg o serie de etape, în fiecare etapă fiind necesară rezolvarea unor obiective instructive prioritare, cum ar fi: obișnuirea cu mingea, inițiere în elementele tehnico-tactice, inițiere în jocul bilateral (în clasele a V-a) și până la învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice de bază sub formă de manifestare specifică a fazelor de joc ale modelului, prevăzut pentru școală (în clasa a VIII-a).

Principalele obiective instructive sunt:

- inițierea în jocul bilateral: - formarea deprinderilor de așezare în teren, în atac și în apărare și mai cu seamă , respectarea locurilor de acțiune pentru fiecare jucător;

- intervenții active și permanente cu noi indicații și cu corectarea greșelilor individuale și colective în derularea jocului bilateral;

- aplicarea flexibilă a regulamentului de joc, în așa fel încât să nu se denatureze jocul.

Învățarea elementelor tehnico- tactice de bază se face prin exerciții a căror structură se aseamănă cu secvențe situaționale de joc. Aceste exerciții trebuie să fie accesibile și atractive în vederea cultivării interesului pentru handbal. Elevii trebuie să dobândească mai multă siguranță și să se încadreze în regulile de bază ale jocului. Pentru accelerarea însușirii jocului vor fi necesare evitarea și eliminarea principalelor greșeli care frânează desfășurarea ordonată și organizată a jocului precum. În următoarele etape ale învățării se va lărgi fondul de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice specifice handbalului, acesta având un nivel calitativ superior, cu acțiuni individuale și colective mai numeroase și mai diversificate. Elevii își vor consolida și perfecționa execuțiile tehnico-tactice și vor dobândi capacitatea de aplicare a acestora în joc, cu o oarecare siguranță și cu un randament sporit. Pentru ușurarea învățării corecte și perfecționarea jocului bilateral, se recomandă folosirea de exerciții și formații a căror structură să aibă analogie cu fazele de joc din atac și apărare. Echipa reprezentativă a școlii se formează și se pregătește în scopul participării la diferite competiții școlare cu caracter de masă. În procesul de selecție, profesorul trebuie să aibă un ghid de referință și indicatori prevăzuți în modelele somatice și motrice stabilite pentru copiii avansați din cluburile școlare. Modelul recomandat pentru echipa reprezentativă și particularitățile motrice ale instruirii sunt asemănătoare cu cele prevăzute pentru eșalonul de copii avansați din cluburile școlare.

Indicații metodice și recomandări privind desfășurarea lecțiilor de tip antrenament efectuate cu elevii care compun echipa școlii.

Pentru ușurarea învățării corecte a jocului bilateral de handbal, se recomandă folosirea exercițiilor și formațiilor a căror structură să aibă analogie cu fazele de joc în atac și în apărare. Elementele tehnico- tactice de bază vor fi exersate în structuri și condiții schimbătoare, așa cum se întâmplă în jocul bilateral. Se recomandă ca exercitiile folosite în lecția de antrenament să fie cât mai diversificate și să se pună accent pe însușirea corectă a deprinderilor specifice deoarece se știe că o deprindere însușită greșit este mult mai greu de corectat.

Concluzii și propuneri

Disponibilitatea profesorilor de a selecta și instrui elevii în vederea formării și închegării diverselor echipe din cadrul școlii, este în ușoară scădere. Acolo unde baza materială este una adecvată și resursa umană (elevi și cadre didactice) existentă, continuăm să credem că se pot constitui echipe care să reprezinte școala cu succes la diverse competiții.

În alcătuirea echipei de handbal reprezentative a unei școli, se recomandă ca selecția să se facă încă din clasa a V-a, iar aceasta să fie riguros făcută, ținându-se cont de toate calitățile necesare unui viitor jucător de handbal;

✓ În cazul în care lucrăm cu o echipă formată din elevi de clasa a V-a și a VI-a, este recomandat să se folosească cât mai multe jocuri de mișcare cu diferite teme, ștafete aplicative și concursuri atractive pentru a capta atenția și interesul elevilor pentru jocul de handbal.

✓ Profesorul trebuie să conceapă lecția în așa fel încât aceasta să fie atractivă, plăcută și folositoare în același timp. Acesta trebuie să se asigure și de permanentizarea în cadrul echipei a unui climat benefic, prietenos și plăcut;

✓ Este recomandat ca la sfârșitul fiecărei ore să se intervină prin mijloace și metode specifice pentru dezvoltarea principalelor calități motrice, iar acolo unde este cazul să se respecte principiul tratării diferențiate în funcție de necesități.

✓ De asemenea este recomandată participarea la cât mai multe competiții atât la nivelul școlii (campionate școlare, cupe, zile aniversare) cât și în cadrul O.N.S.Ș.-urilor. Acestea reprezintă scopul final al pregătirii și modalitatea optimă de manifestare a echipei reprezentative a unei școli.

Bibliografie:

1. Cârstea Gheorghe, 2000, Teoria și metodică educației fizice și a sportului, Editura AN – DA, București
2. Gogâltan Valeriu, 1974, Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Editura Stadion, București
3. Ioan Uțiu, 1997, Metodică educației fizice școlare, Editura Argonaut, Cluj – Napoca
4. Voicu Sorinel, 2003, Handbal, tehnică și tactică, Editura Univ. de V – Timișoara
5. Voicu Sorinel, 2005, Handbal, inițiere și strategie, Editura Helicon
6. Anton Ilica, 2003, Pedagogia comunicării educaționale, Editura Univ. “A. Vlaicu”, Arad

ABORDĂRI METODICE PRIVIND ROLUL ȘI IMPORTANȚA PRACTICĂRII JOCULUI DE FOTBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT LA COPII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Lect. Univ. Dr. Bulzan Claudiu

Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad

Lect. Univ. Dr. Herlo Narcis

Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad

Introducere

Alături de celelalte discipline ale planului de învățământ, educația fizică urmărește să contribuie la dezvoltarea multilaterală a elevilor, la întărirea sănătății și la mărirea capacității de efort a acestora, pentru a-i înarma cu un sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi pe care să-l poată utiliza în activitatea economico-socială, precum și la formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice din timpul liber. În acest context, subliniem necesitatea ca fiecare lecție de educație fizică să abordeze prin conținutul său atât aspecte referitoare la dezvoltarea fizică multilaterală, la dezvoltarea calităților motrice, cât și la formarea, consolidarea și perfecționarea unor priceperi și deprinderi motrice de practicare a diferitelor ramuri sportive pe fondul dezvoltării trăsăturilor caracteriale și de personalitate ale elevilor.

Împreună cu celelalte jocuri sportive, fotbalul reprezintă unul din mijloacele de realizare a sarcinilor educației fizice în școală, în măsura în care se încadrează în metodologia generală de predare, dar și în cea de învățare a acestui joc. Pregătirea fizică specifică - asigură dezvoltarea capacității de efort specifică jocului de fotbal, a calităților motrice și deprinderilor psiho-motrice, combinate prioritar și diferentiat implicate, determinând randamentul specific (Dumitrescu, Gh., 2006).

Folosirea mijloacelor specifice jocului de fotbal trebuie să ducă la formarea unor deprinderi proprii acesteia, precum și la pregătirea fizică multilaterală, respectându-se astfel principiul interdependenței sarcinilor de instruire și de menținere a unei stări de sănătate optime. Trebuie găsite soluții de angajare a elevilor în lecție pentru a le stimula inițiativa, gândirea creatoare, voința în practicarea sportului și îndeosebi a fotbalului și astfel, prin eforturi proprii, realizându-se și obiectivele procesului instructiv. Problema care trebuie reliefată este interdependența dintre factorii antrenamentului și intercondiționarea lor reciprocă, legătura dintre acești factori, raportându-ne, în principal, la influența exercitată de factorul tehnic asupra sistemului factorilor de joc (Cojocaru, V., Rădulescu, M., 2003). Dozarea corectă a efortului la copii antepubertani, cu evitarea suprasolicitării sau

subsolicitarii, trebuie să asigure o valorificare completă a capacității reale de efort și posibilității crescute de progres (Cojocaru,V.,2009).

Conținut

Lucrarea de față își propune să evidențieze și să structureze un material metodic bazat pe activitatea desfășurată pe parcursul unui an școlar la elevii din ciclul gimnazial. Pentru accesibilitate și mai ales pentru eficiență am ales mijloace ce realizează în același timp scopul urmărit, pe de altă parte latura psihologică, stimulatoare atât de necesară în această fază.

Scopul în sine este că pornind de la această vârstă, elevii să fie capabili să asimileze într-un timp relativ scurt „tainele” jocului de fotbal pe care să-l practice cu plăcere și în timpul liber, nu numai în cadrul lecției.

Am intenționat să verificăm dacă:

- a) mijloacele selecționate și utilizate în lecții conduc și determină însușirea acțiunilor de joc, de bază care să permită aplicarea lor în jocul bilateral;
- b) viteza de deplasare pe distanțe scurte dobândește indici superiori de manifestare.

Prin practicarea fotbalului în orele de educație fizică, ora opțională dar și în timpul liber, această ramură sportivă devine un important mijloc al educației fizice contribuind la realizarea sarcinilor educației fizice printre care amintesc:

- **întărirea stării de sănătate**
- **dezvoltarea multilaterală a capacității motrice;**
- **însușirea unor deprinderi motrice și abilităților de viață;**
- **educarea calităților morale, de voință și a simțului etic;**
- **dobândirea cunoștințelor de specialitate și a dezvoltării măiestriei sportive.**

Practicarea fotbalului în mod sistematic și organizat în orele de educație fizică și sport, poate conduce la depistarea talentelor și îndrumarea lor spre cluburile de performanță.

Jocul de fotbal în învățământul gimnazial

Obiectivele educației fizice la clasele V-VIII

Practicarea jocului de fotbal la nivel gimnazial (clasele V-VIII) pe baza programei de învățământ are ca **obiectiv final**, realizarea capacități elevului de a se încadra în cerințele jocului pentru a-l practica, arbitra și organiza. De asemenea la această vârstă, jocurile de grup și de echipă pot fi mai puternice. Folositoare pentru această categorie de vârstă sunt jocurile cu mingea precum și diversele forme de joc"(Cojocaru,V., Rădulescu,M., 2003).

Obiectivele general valabile și pentru celelalte jocuri sportive, conform programei, atât la ciclul gimnazial cât și la liceu, sunt:

- însușirea procedeelor tehnico-tactice de bază pentru folosirea și aplicarea lor cu eficiență în jocul bilateral;

- educarea obișnuinței de a practica jocul în mod independent și sistematic ca mijloc pentru întărirea sănătății;
- cultivarea deprinderilor pentru un comportament civilizat în colectiv și societate.

Prin specificul mijloacelor, jocul de fotbal contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice și sportive școlare, dar pentru dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor sunt necesare și mijloace din gimnastică și atletism.

Apreciat și practicat cu plăcere de marea masă a elevilor, jocul de fotbal formează deprinderi și capacități de maximă utilitate:

- calități morale și psihice;
- deprinderi de comportare în colectivitate și în interesul acesteia;
- calități motrice specifice;
- capacitatea de orientare și decizie, imaginație și spontaneitate.

Forme de organizare, conținut și mijloace

În cadrul învățământului gimnazial, fotbalul este cuprins în următoarele forme de organizare:

- lecția de educație fizică;
- lecția de activități sportive;
- activitatea competițională de masă și performanță;
- ora opțională.

Lecția de educație fizică contribuie la îndeplinirea obiectivelor stabilite de programă, printr-un proces de învățare eșalonat în trei etape importante:

- etapa I – clasele V-VI (gimnaziu) și clasa a IX-a (liceu);
- etapa a II-a – clasa a VII-a (gimnaziu) și clasa a X-a (liceu);
- etapa a III-a – clasa a VIII-a (gimnaziu) și clasele XI-XII (liceu).

Orientarea metodică în stabilirea conținutului și mijloacelor fiecărei etape, trebuie să asigure **realizarea modelului final** al absolventului de gimnaziu și liceu și anume: să știe să se integreze în procesul de joc, să-l poată arbitra și organiza.

Acumularea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor necesare pentru învățarea cât mai rapidă a jocului pe teren redus sau normal, se realizează cu eficiență maximă prin **exersarea acțiunilor tehnico-tactice de joc, din atac și apărare și jocul bilateral**.

Învățarea izolată a procedurilor tehnico-tactice de bază nu trebuie exclusă, fiind utilă însă în mai mică măsură.

Folosirea selectivă a acțiunilor de joc, pe baza calităților și deprinderilor elevilor, oferă posibilitatea exersării unor structuri de exerciții specifice acțiunilor de atac și apărare, care compun jocul bilateral, facilitând învățarea acestuia.

Gradarea metodică a acestor mijloace, începe cu exercițiile individuale și se continuă cu cele de colaborare și adversitate, oferindu-le și un caracter de întrecere.

Jocul bilateral, precum și jocurile cu număr redus de jucători pe spații limitate, oferă condiții optime pentru exersarea și perfecționarea tuturor procedeelor tehnico-tactice, în situații de colaborare și adversitate.

Desfășurarea lecției de educație fizică în etapele stabilite mai înainte, trebuie să respecte obiectivele, conținutul și modul fiecărei etape, precum și particularitățile metodice specifice acestora.

Fotbalul școlar, eșalon de masă al performanței sportive

Pregătirea echipelor reprezentative școlare

Apreciind-o ca o activitate importantă, care polarizează atenția și interesul elevilor din școală, echipa reprezentativă trebuie să constituie o sarcină deosebită și permanentă pentru profesorul de educație fizică.

Prezentarea echipei de fotbal, la competiții, necesită o selecție și un proces de instruire corespunzătoare, bazate pe o serie de cerințe metodice.

Depistarea elementelor de perspectivă, se poate face în mod special prin:

- * stabilirea la fiecare început de an școlar a unui program destinat exclusiv selecției;
- * urmărirea continuă a competițiilor sportive cu caracter de masă din școală;
- * organizarea unor jocuri(sau cupe locale) în timpul vacanțelor.

Obiectivele de pregătire se referă la etapa ce trebuie să o îndeplinească copilul, la fiecare element tehnic învățat. (Teodorescu, S. 2009). Elementul tehnic este o structură motrică de bază ce reprezintă fundamentul unei discipline sportive., șutul la poartă, constituie o structură motrică fundamentală a fotbalului, care împreună cu altele stau la baza practicării acestui joc. (Bulzan , C. O. 2015).

Concluzii

Prin aplicarea programului de pregătire, cu mijloace specifice jocului de fotbal aplicate în ora de educație fizică și sport, am reușit să obținem rezultate superioare în următoarele direcții:

- 1 Învățarea rapidă și eficientă de către copii a procedeelor tehnico-tactice din jocul de fotbal;
- 2 Creșterea nivelului tehnico-tactic al cunoștințelor copiilor privind practicarea jocului de fotbal, atât ca activitate organizată și sistematică, cât și ca activitate recreativă desfășurată în timpul liber;
- 3 Îmbunătățirea gradului de sănătate al copiilor;
4. Îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare;
5. Creșterea indicilor morfo – funcționali.

O altă concluzie importantă ce se desprinde din această lucrare este aceea a accentului care trebuie pus pe relația de interdependență între predarea jocului de fotbal în ora de educație fizică școlară și nivelul bazei de masă a fotbalului de performanță.

Propuneri

Tratarea cu foarte multă responsabilitate a jocului de fotbal atât de profesorii de educație fizică cât și de elevi în cadrul orei de educație fizică cu teme din fotbal deoarece aceasta contribuie la furnizarea permanentă de elemente din ce în ce mai bine pregătite și instruite, cu o capacitate de performanță mereu crescândă, eșaloanelor fotbalului de performanță.

Bibliografie

1. Bulzan, C.,O., (2015), Strategii privind optimizarea pregătirii în jocul de fotbal, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad
2. Cojocaru, V., (2009), Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii, Editura Discobolul, București
3. Cojocaru, V.; Rădulescu, M., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori, Editura Axis Mundi, București;
4. Dumitrescu, Gh., (2006), *Fotbal: tehnica jocului, pregătirea tehnică*, Ed. Universității din Oradea
5. Teodorescu S.,(2009) „Periodizarea și planificarea în sportul de performanță”, - Editura Alpha Mdn, Buzău.

EDUCAȚIA FIZICĂ – O FINALITATE FORMATIV-EDUCAȚIONALĂ A SISTEMULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR BAZAT PE FORMAREA DE COMPETENȚE

*Lect. univ. dr. Redeuș Diana Adela,
Director CCD „Alexandru Gavra,, Arad*

Abstract

Educația fizică reprezintă una dintre componentele fundamentale ale sistemului educațional preuniversitar, având un rol semnificativ în formarea și dezvoltarea competențelor fizice, cognitive, afective și sociale ale elevilor. Articolul de față își propune să analizeze rolul educației fizice în școala preuniversitară, subliniind contribuția sa la formarea competențelor necesare pentru o viață activă și sănătoasă. În cadrul acestui demers, se va discuta despre importanța educației fizice ca instrument educativ, despre metodologia predării acesteia și despre impactul activităților fizice asupra dezvoltării globale a elevilor. De asemenea, se va sublinia necesitatea integrării educației fizice în cadrul unui curriculum modern, care promovează atât educația teoretică, cât și competențele practice ale elevilor.

Educația fizică, în contextul învățământului preuniversitar, este o disciplină esențială care nu doar promovează sănătatea și dezvoltarea fizică a elevilor, dar are un impact semnificativ asupra formării competențelor sociale, emoționale și cognitive ale acestora. În lucrarea de față se va analiza rolul educației fizice în procesul educativ, accentuând importanța acestei discipline în formarea unor competențe necesare pentru integrarea elevilor într-o societate activă și sănătoasă.

De asemenea, se va discuta despre metodologia predării educației fizice, despre impactul acesteia asupra dezvoltării generale a elevilor și despre provocările cu care se confruntă sistemul educațional preuniversitar în acest domeniu.

Cuvinte cheie: educație fizică, dezvoltare fizică și social, competențe transversale, învățământ preuniversitar, învățare centrată pe elev.

Introducere

În ultimii ani, educația fizică a fost din ce în ce mai mult recunoscută ca un element esențial în formarea integrală a elevilor. În contextul unei societăți moderne, în care tehnologia și stilul de viață sedentar joacă un rol semnificativ, educația fizică devine o necesitate pentru dezvoltarea unui corp sănătos și a unor abilități esențiale de viață, precum disciplina, colaborarea și autoîngrijirea.

Această disciplină nu se limitează doar la dezvoltarea abilităților motrice, ci contribuie semnificativ la educația globală a elevilor, având o finalitate formativ-educatională.

Scopul acestui articol este de a analiza modul în care educația fizică, în cadrul învățământului preuniversitar, poate contribui la dezvoltarea unor competențe fundamentale, care sunt esențiale atât

pentru succesul școlar, cât și pentru integrarea armonioasă a elevilor în societate. Vom explora importanța educației fizice în contextul educației pentru sănătate și în dezvoltarea competențelor sociale, emoționale și cognitive ale elevilor.

Educația fizică joacă un rol fundamental în formarea elevilor din învățământul preuniversitar, contribuind la dezvoltarea lor fizică, mentală, emoțională și socială. În contextul actual, în care tehnologia și stilul de viață sedentar devin tot mai prevalente, educația fizică are o importanță deosebită, deoarece promovează un stil de viață activ și sănătos. Aceasta nu doar că favorizează dezvoltarea abilităților motorii, dar are un impact semnificativ asupra comportamentului social și asupra dezvoltării competențelor cognitive.

În această lucrare, vom explora impactul educației fizice asupra formării competențelor elevilor, prezentând metodologiile moderne de predare, dar și provocările cu care se confruntă această disciplină în sistemul educațional preuniversitar. În plus, vom analiza contribuția educației fizice în dezvoltarea unei personalități echilibrate și capabile să facă față cerințelor unei societăți dinamice.

Educația fizică ca finalitate educațională, are ca obiectiv principal promovarea unui stil de viață sănătos și activ, care să contribuie la formarea unei atitudini pozitive față de mișcare pe termen lung. Aceasta reprezintă o componentă esențială a curriculumului școlar, având în vedere impactul său asupra dezvoltării fizice, mentale și emoționale a elevilor.

Educația fizică reprezintă o componentă esențială a educației preuniversitare, având ca scop nu doar dezvoltarea abilităților fizice ale elevilor, ci și formarea competențelor transversale care sunt necesare pentru succesul în viața socială și profesională. Rolul acestei discipline este unul formativ-educational, care vizează integrarea activităților fizice într-un proces educativ care dezvoltă abilități motrice, dar și competențe legate de colaborare, leadership și autoîngrijire.

Unul dintre principalele obiective ale educației fizice este dezvoltarea abilităților motorii fundamentale, cum ar fi alergarea, săritura, aruncarea și prinderea. Aceste competențe sunt esențiale pentru activitățile fizice de zi cu zi, dar și pentru prevenirea unor probleme de sănătate cauzate de un stil de viață sedentar. Prin activitățile specifice educației fizice, elevii învață să își cunoască propriul corp, să își îmbunătățească coordonarea și echilibrul, iar pe termen lung să dobândească o motivație intrinsecă pentru un stil de viață activ.

Educația fizică contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor. Activitățile fizice desfășurate în grupuri sau echipe le permit elevilor să învețe să colaboreze, să respecte regulile jocului, să practice fair-play-ul și să dezvolte spiritul de echipă. De asemenea, educația fizică are un impact direct asupra gestionării emoțiilor, oferind elevilor oportunități de a învăța cum să facă față eșecurilor și să își gestioneze furia sau frustrarea.

Metodologia predării educației fizice

Declarația de la Madrid a Asociației Europene de Educație Fizică (1991) a subliniat importanța practicării educației fizice și a sportului într-un mod regulat, recomandând cel puțin o oră pe zi pentru copiii sub 12 ani și minimum trei ore pe săptămână pentru adolescenți. Cu toate acestea, planul-cadru actual nu respectă aceste recomandări, oferind un număr insuficient de ore. În contrast, reglementările Uniunii Europene subliniază și ele necesitatea celor trei ore săptămânale de educație fizică obligatorii, iar în România,

Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, cu modificările și completările ulterioare, stipulează că elevii din clasele I-XII trebuie să beneficieze de acest număr minim de ore. Deși această frecvență ar trebui să asigure un impact optim asupra dezvoltării fizice și funcționale, planul-cadru de învățământ pentru liceu și învățământul profesional nu îndeplinește aceste cerințe fundamentale. În aceste condiții, în clasa a IX-a, lecțiile de educație fizică sunt insuficiente pentru a acoperi integral competențele prevăzute de curriculum, atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ.

Aspectul calitativ se referă la alegerea celor mai eficiente metode de predare și organizare a activităților. Fiecare competență specifică trebuie abordată prin strategii metodologice care se aliniază obiectivelor educației fizice, conform programei școlare. Experiențele didactice vor ajuta elevii să integreze activități fizice în diverse medii de învățare, formându-i pentru a practica exerciții fizice atât în mediul școlar, cât și în afacerea lor cotidiană. În învățământul liceal și profesional, procesul de învățare este la fel de esențial ca și rezultatele finale, cum ar fi dezvoltarea deprinderilor motrice.

Adolescenții trebuie să dobândească capacitatea de a se implica activ și critic în diverse forme de exerciții fizice sistematice, atât în școală, cât și în timpul lor liber. De aceea, se pune accent pe formarea abilităților de autoconducere și autoorganizare, abilități care le vor permite să aplice un stil de viață activ și sănătos, atât în cadrul curricular, cât și în activitățile extracurriculare.

Curriculumul la disciplina Educație fizică, definit ca un set de procese educaționale și experiențe de învățare parcurse de elev pe parcursul școlarității, presupune o abordare sistemică a procesului educativ. Acesta se bazează pe dezvoltarea competențelor generale și specifice, prin integrarea conținutului din programa școlară a clasei a IX-a cu strategiile didactice utilizate atât în cadrul școlar, cât și în afacerea acestuia, în contexte formale și non-formale. În același timp, curriculumul include și metodele de evaluare a eficienței activității educaționale.

Curriculumul național oficial este construit pe principii fundamentale ce urmăresc îndeplinirea unui set larg de obiective, cum ar fi: asigurarea șanselor egale la educație pentru toți elevii, descentralizarea, echitatea, calitatea, relevanța, eficiența, incluziunea, centrarea pe elev și respectarea dreptului acestuia de a-și exprima opinia.

Astfel, curriculumul scris oferă posibilitatea flexibilizării și personalizării activității didactice, în concordanță cu nevoile, interesele și ritmurile de dezvoltare ale elevilor, dar și cu autonomia

profesorului. Plecând de la programul național, așa cum este prezentat în programa școlară pentru Educație fizică la clasa a IX-a, profesorul are libertatea de a adapta conținutul și de a proiecta parcursuri de învățare care respectă principii didactice esențiale, precum considerarea particularităților individuale ale elevilor, solicitarea treptată și adecvată a organismului acestora și optimizarea frecvenței activităților fizice.

Proiectarea procesului de învățământ se bazează pe analiza detaliată a programei școlare și necesită profesionalism, creativitate și angajament în oferirea unor servicii educaționale de calitate. În acest sens, profesorii trebuie să realizeze următoarele activități: - o lectură atentă și personalizată a programei școlare; - elaborarea planificării anuale a unităților de învățare și a planificării calendaristice; - proiectarea detaliată a unităților de învățare. În cadrul curriculumului aplicat, care reprezintă o adaptare locală a curriculumului național, diversitatea contextelor școlare și eterogenitatea grupurilor de elevi în ceea ce privește dezvoltarea fizică și motrică generează o varietate de abordări și parcursuri educaționale.

Aceste demersuri sunt ghidate de Planul-cadru de învățământ pentru liceu și învățământul profesional, clasa a IX-a, și de necesitatea completării experiențelor motrice realizate în cadrul lecțiilor de educație fizică cu activități recomandate pentru timpul liber al elevilor. Astfel, Reperetele metodologice oferă un cadru conceptual și metodologic ce sprijină activitatea didactică a profesorilor, facilitând tranziția de la curriculumul formal la cel aplicat în procesul educativ.

Educația fizică sprijină dezvoltarea abilităților motorii fundamentale (alergare, sărituri, aruncări, prinderi), care sunt esențiale pentru activitățile fizice de zi cu zi. De asemenea, educația fizică favorizează dezvoltarea coordonării, echilibrului și forței musculare, care sunt importante nu doar pentru activitățile sportive, ci și pentru prevenirea accidentelor și menținerea sănătății pe termen lung.

Educația fizică promovează, prin activitățile de grup, competențele sociale ale elevilor, cum ar fi colaborarea, respectul reciproc, fair-play-ul și spiritul de echipă. Aceste abilități sunt esențiale în formarea unui comportament responsabil și empatic, care contribuie la integrarea elevilor în diverse contexte sociale.

Pentru a atinge finalitățile educaționale dorite, educația fizică trebuie să se bazeze pe o metodologie didactică adaptată nevoilor elevilor. Aceasta presupune utilizarea unor metode și tehnici care să promoveze învățarea activă, participativă și personalizată, având ca obiectiv dezvoltarea unui set larg de competențe.

În educația fizică, abordarea diferențiată joacă un rol crucial. Fiecare elev are un ritm propriu de învățare și un nivel diferit de dezvoltare fizică. Prin urmare, este important ca profesorii să adapteze activitățile și cerințele în funcție de aptitudinile fiecărui elev, pentru a asigura o progresie continuă și pentru a încuraja învățarea individuală. Astfel, pedagogia diferențiată garantează că toți elevii,

indiferent de nivelul lor de pregătire fizică, pot învăța și se pot dezvolta în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Jocurile educaționale sunt o metodă eficientă de învățare în cadrul educației fizice. Acestea stimulează gândirea creativă, ajută la dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor și încurajează colaborarea între elevi. De asemenea, prin jocuri, elevii pot învăța despre regulile jocului, strategii și importanța muncii în echipă, elemente care sunt esențiale nu doar în sport, ci și în viața de zi cu zi.

Educația fizică joacă un rol important și în formarea competențelor transversale, cum sunt competențele de comunicare, leadership, rezolvare a problemelor și adaptabilitate. Aceste competențe sunt esențiale pentru integrarea socială și profesională a elevilor, iar educația fizică, prin activitățile sale interactive, oferă numeroase oportunități pentru dezvoltarea lor.

Activitățile de grup, jocurile de echipă și competițiile organizate în cadrul lecțiilor de educație fizică sunt ocazii excelente pentru elevi de a învăța să comunice eficient cu colegii lor, să își exprime ideile și să asume roluri de lider. Aceste experiențe sunt esențiale pentru dezvoltarea competențelor de comunicare și leadership, care sunt necesare în multe domenii ale vieții sociale și profesionale.

În educația fizică, elevii sunt adesea puși în fața unor situații care necesită gândire rapidă și rezolvarea unor probleme, cum ar fi ajustarea tacticii în timpul unui joc sau adaptarea la noi condiții de mediu. Aceste experiențe dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor și flexibilitate, competențe extrem de valoroase în viața de zi cu zi.

În vederea formării competențelor specifice, procesul educativ trebuie să fie orientat spre crearea unor contexte de învățare interactive și stimulative. Metodologia predării educației fizice se bazează pe o varietate de metode și tehnici, care includ activități individuale și de grup, jocuri, exerciții de echilibru și coordonare, dar și aplicații didactice ce promovează integrarea elevilor în sporturi diverse.

O abordare pedagogică diferențiată presupune adaptarea activităților și a cerințelor educaționale în funcție de nivelul de dezvoltare fizică și de aptitudinile individuale ale elevilor. Aceasta metodă permite încurajarea progresului fiecărui elev, indiferent de nivelul său inițial de pregătire, stimulându-l să își atingă potențialul maxim.

Prin utilizarea jocurilor educaționale și a activităților fizice interactive, elevii pot învăța într-un mod plăcut și eficient. Aceste activități stimulează creativitatea, îmbunătățesc abilitățile de soluționare a problemelor și dezvoltă gândirea strategică, toate fiind aspecte esențiale în formarea competențelor generale ale elevilor.

Prin activitățile fizice și sportive, elevii sunt încurajați să își exprime opiniile, să comunice eficient cu colegii și să își asume roluri de conducere în echipe. Aceste experiențe contribuie semnificativ la dezvoltarea competențelor de comunicare, management al echipelor și leadership.

În cadrul educației fizice, elevii învață să facă față diverselor provocări fizice și să adopte soluții rapide și eficiente. Aceste experiențe le dezvoltă capacitatea de a rezolva probleme și de a se adapta situațiilor noi, abilități esențiale pentru viața personală și profesională.

Pe lângă beneficiile imediate pe care le aduce în ceea ce privește sănătatea fizică, educația fizică are un impact pozitiv și asupra sănătății mentale și emoționale a elevilor. Activitatea fizică regulată ajută la reducerea stresului și anxietății, îmbunătățind starea generală de bine și capacitatea de concentrare în activitățile școlare. De asemenea, sporturile de echipă promovează sentimentul de apartenență și solidaritate, contribuind la dezvoltarea unei identități sociale pozitive.

Provocări și perspective

În ciuda importanței educației fizice, aceasta se confruntă cu diverse provocări, printre care se numără lipsa de resurse materiale și umane, precum și tendința de subestimare a rolului său în educația școlară. În viitor, este necesar un efort susținut pentru integrarea educației fizice în curriculumul național, adaptarea programelor de învățământ la nevoile actuale ale elevilor și formarea unor profesori de educație fizică bine pregătiți, capabili să răspundă diversității și complexității cerințelor educaționale.

Deși educația fizică are un impact semnificativ asupra dezvoltării elevilor, există diverse provocări care afectează implementarea acesteia în școlile preuniversitare. Printre acestea se numără lipsa de resurse materiale, de spații adecvate pentru desfășurarea activităților fizice și de profesori specializați în domeniu. De asemenea, în unele cazuri, educația fizică nu este considerată o prioritate în fața altor discipline, ceea ce poate duce la scăderea numărului de ore de educație fizică în cadrul curriculumului școlar.

Pentru ca educația fizică să își atingă pe deplin scopurile, este necesar ca autoritățile să investească în infrastructura școlară, să formeze profesori bine pregătiți și să integreze educația fizică într-un curriculum flexibil și adaptabil nevoilor elevilor. Astfel, educația fizică poate deveni un pilon important al unei educații complete și echilibrate. Focalizarea pe competențe ca principiu central al programei școlare, care ghidează întregul proces de predare-învățare-evaluare, este esențială în disciplina Educație fizică. Definirea unui profil final al elevului care stabilește așteptările pentru absolvenții clasei a IX-a, la nivel liceal.

Promovarea unui curriculum flexibil, capabil să diversifice și să adapteze situațiile de învățare, ținând cont de particularitățile de vârstă, dezvoltare fizică, abilități motrice și interesele elevilor, în respectul diversității (culturală, lingvistică, religioasă etc.) și în concordanță cu cerințele societății și ale pieței muncii. Necesitatea de a completa influențele formativ-educative provenite din contextul formal cu experiențele de învățare din mediile nonformale și informale. Necesitatea dezvoltării secțiunii din programa școlară de Educație fizică care se ocupă de sugestiile metodologice.

Promovarea unor instrumente unitare pentru proiectarea curriculară, care să asigure coerență și eficiență în procesul educativ.

Educația fizică și sportul sunt activități fundamentale în viața socială, care, prin specificitatea lor, au un impact semnificativ asupra dezvoltării individului în multiple planuri: fizic, motric, intelectual, estetic și moral. Exercițiile fizice practicate în mod constant contribuie la îmbunătățirea sănătății, susțin dezvoltarea organismului, sprijină creșterea capacității motrice, îmbunătățesc funcțiile cognitive și afective și favorizează integrarea socială prin diverse forme de comunicare și socializare. În acest sens, educația fizică și sportul joacă un rol esențial în formarea echilibrată a personalității, având funcții biologice, motrice, psihologice și sociale. De aceea, susținerea științifică a importanței practicării exercițiilor fizice se bazează pe studii din domeniile biologic, psihologic și sociologic. Contribuțiile esențiale ale educației fizice la menținerea sănătății și la promovarea unui stil de viață activ recomandă includerea acesteia ca parte integrantă a educației moderne. Recunoașterea importanței sale este reflectată prin integrarea disciplinei Educație fizică în trunchiul comun al curriculumului național al învățământului preuniversitar din România.

Aceste aspecte constituie argumentele pe care profesorul de educație fizică trebuie să le ia în considerare atunci când proiectează și implementează activități didactice, având în vedere influențele exercițiilor fizice asupra elevilor adolescenți, structurate astfel:

- la nivel biologic – prin efectul asupra componentelor somatice și funcționale ale organismului, cum ar fi adaptarea la schimbările climatice și epidemiologice, ce necesită o bună capacitate de efort și imunitate;
- la nivel psihologic – prin influența asupra personalității elevilor și asupra proceselor cognitive, afective și moral-volitive;
- la nivel social – prin dezvoltarea abilităților socio-comunicative, ce facilitează integrarea socială a tinerelor persoane.

Astfel, profesorul de educație fizică are responsabilitatea de a îmbogăți competențele sale profesionale și transversale, pentru a promova un demers educativ interdisciplinar, bine fundamentat științific, care să sprijine dezvoltarea globală a elevilor.

Concluzie

Educația fizică este o componentă esențială a învățământului preuniversitar, având un rol formativ și educațional semnificativ în dezvoltarea competențelor fizice, sociale, cognitive și emoționale ale elevilor. Printr-o metodologie didactică adecvată și prin integrarea activităților fizice în curriculum, educația fizică poate contribui la formarea unor tineri responsabili, activi și echilibrați, pregătiți pentru provocările unei societăți în continuă schimbare. Investițiile în acest domeniu sunt esențiale pentru o educație completă și integrată, care să sprijine dezvoltarea armonioasă a fiecărui elev.

Educația fizică reprezintă o finalitate formativ-educățională esențială a învățământului preuniversitar, contribuind la dezvoltarea competențelor fizice, sociale, emoționale și cognitive ale elevilor. Printr-o metodologie adecvată și prin integrarea unor activități interactive și stimulative, educația fizică poate forma tineri capabili să facă față provocărilor unei societăți moderne. De asemenea, investirea în acest domeniu și promovarea educației fizice ca o prioritate în școlile preuniversitare vor contribui la crearea unor fundamentale pentru viitorul sănătos al elevilor și al societății în ansamblu.

Profesorul de educație fizică, având la bază competențele sale profesionale, îndeplinește un set de responsabilități care se referă atât la aspectul instructiv, cât și la cel educativ al procesului educațional. În plan instructiv, el contribuie la realizarea competențelor cheie ale învățământului românesc, adaptate din cele europene, și la dezvoltarea competențelor generale și specifice disciplinei de Educație fizică, în cadrul liceului sau școlii profesionale. În activitatea sa de planificare, predare și evaluare, profesorul ține cont constant de caracteristicile fizice, funcționale, motrice, psihologice și sociale ale elevilor la începutul adolescenței.

Pe plan educativ, prin implicarea elevilor în activități fizice atât în cadrul curricular, cât și extracurricular, se sprijină dezvoltarea mai multor domenii:

- la nivel cognitiv, prin stimularea atenției, memoriei, creativității și gândirii, toate având un impact semnificativ asupra dezvoltării intelectuale;
- la nivel moral, prin promovarea unor valori precum responsabilitatea, integritatea, perseverența, fairplay-ul și spiritul critic, ce contribuie la îmbunătățirea calității vieții personale și sociale;
- la nivel estetic, prin influențarea posturii, ținutei, comunicării și armoniei interioare, reflectându-se și în relațiile interpersonale.

Aceste influențe formativ-educative, vizibile în cunoștințele și atitudinile elevilor, vor fi integrate în documentele de proiectare și planificare didactică specifice disciplinei de Educație fizică. Profesorul va selecta metode și tehnici de predare, forme de organizare și mijloace specifice sau nespecifice, în funcție de competențele vizate și de particularitățile de dezvoltare ale elevilor.

Lecțiile de Educație fizică vor oferi elevilor oportunități de învățare, adaptate intereselor lor, sprijinind manifestarea motrică și personală într-un cadru care le răspunde nevoilor.

Tendențele actuale sugerează că este necesară o schimbare de mentalitate în rândul specialiștilor din domeniu, care să includă noi metode de analiză, sinteză și aplicare a competențelor psiho-relaționale, esențiale în activitățile de consiliere și îndrumare a elevilor. În acest context, profesorii de Educație fizică trebuie să se asigure că lecțiile lor sunt atractive și motivante, contribuind astfel la formarea unei educații fizice de durată, care să sprijine adoptarea unui stil de viață activ și

sănătos, și să cultive un mod inovator de a gândi și acționa în beneficiul propriei sănătăți și al societății.

Bibliografie

1. Curriculumul național pentru educația fizică, Ministerul Educației Naționale, 2020.
2. Organizația Mondială a Sănătății, (2022). *Raportul anual despre educația fizică și stilul de viață active*.
3. Ministerul Educației Naționale, *Curriculumul național pentru educația fizică*, 2020.
4. Popescu, M., (2019). *Educația fizică și sportivă în școlile din România*, Editura Didactică și Pedagogică.
5. *Raportul anual al Organizației Mondiale a Sănătății despre educația fizică și stilul de viață activ*, 2022.
6. Stoica, I., (2017). *Psihologia educației fizice și sportului*, Editura Universitară.

EFECTELE MOTIVAȚIONALE ALE STRATEGIILOR DE SELECȚIE A ECHIPEI ȘCOLARE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

Prof. Rusu Giurgiu Alexandra Ioana
Școala Gimnazială Nr.1 Hidișelu de Sus, Bihor

Introducere

Echipa sportivă școlară are un rol esențial în cadrul educațional și social al elevilor, contribuind la dezvoltarea acestora într-o manieră holistică. În mod concret, echipele sportive școlare îndeplinesc mai multe funcții importante:

- dezvoltarea fizică și sănătatea elevilor;
- dezvoltarea abilităților sociale ;
- dezvoltarea abilităților de leadership și autocontrol;
- îmbunătățirea performanțelor academice;
- reprezentarea școlii în competiții.

Selectarea echipelor școlare poate fi o treaba dificilă. Atunci când se face selecția este nevoie ca toți elevii să simtă că au șansa de a fi selectați, că nu există favoriți și că se prețuiește și efortul și caracterul elevilor nu doar talentul natural și fizic. Selecția echipei școlare pentru competiții sportive, este un proces care vizează alegerea celor mai potriviți elevi pentru a reprezenta școala în diverse

competiții. Bourner (2001) recunoaște că munca în echipă, în care elevii colaborează pentru efectuarea aceluiași sarcini, este recunoscută ca oferind oportunități importante de predare și învățare. (Bourner, Hughes și Bourner, 2001; Mello, 1993; Strauss & U, 2007).

În formele sale cele mai de succes, munca în grup dezvoltă abilități de comunicare socială și interpersonală, promovează învățarea și sprijinul de la egal la egal și încurajează învățarea intrinsecă, mai degrabă decât învățarea extrinsecă.

Motivația elevilor în educația fizică se rezumă la două idei principale: motivația intrinsecă și motivația extrinsecă. Motivația intrinsecă este atunci când cineva face o activitate pentru pură plăcere. Nu există consecințe sau recompense în minte, doar pentru distracție. Motivația extrinsecă, pe de altă parte, este complet opusul. Reprezintă participarea la diferite activități de dragul de a evita o consecință sau de a obține o recompensă.

Dacă din ce în ce mai mulți tineri din întreaga lume dobândesc mai multă motivație intrinsecă decât extrinsecă, atunci motivația în cadrul acestor clase de educație fizică va crește vertiginos.

Literatura sugerează că intervențiile bazate pe teorie (Kelsa și colab., 2011) care implementează strategii motivaționale pot avea efecte pozitive asupra comportamentului (Demetriou și Honer, 2012; Dudley et al., 2011, Braithwaite et al.; al., 2011).

Criterii de selecție a echipelor școlare:

Criteriile de selecție pot varia în funcție de tipul competiției, dar în general sunt luate în considerare următoarele aspecte:

1. Abilități și performanțe specifice domeniului:

- În cazul competițiilor sportive, se evaluează performanțele fizice, abilitățile tehnice (precum driblingul la fotbal sau poziționarea în teren la baschet) și strategia de joc.
- În competițiile academice sau de cultură, se iau în considerare cunoștințele teoretice, capacitatea de a rezolva probleme, creativitatea și gândirea critică.

2. Atitudine și implicare:

- Profesorii coordonatori vor evalua atitudinea elevilor față de activitățile școlare și extracurriculare: dacă sunt serioși, motivați și dornici să participe activ în echipă.
- De asemenea, este important ca elevii să demonstreze respect față de colegi, profesori și regulile competiției.

3. Capacitatea de a lucra în echipă:

- Sportivii trebuie să arate spirit de echipă, abilități de colaborare și comunicare eficientă cu ceilalți membri ai echipei.
- În competițiile non-sportive, cum ar fi proiectele științifice, este esențial ca elevii să poată lucra împreună pentru a atinge un obiectiv comun.

4. Potențialul de dezvoltare:

- În cazul competițiilor care presupun un anumit nivel de pregătire, se poate lua în considerare și potențialul elevilor de a progresa pe parcursul antrenamentelor sau al pregătirii pentru competiție.

5. Disponibilitatea și angajamentul:

- Participarea la selecție presupune un angajament din partea elevilor, iar un criteriu important este disponibilitatea acestora de a participa la antrenamente, sesiuni de pregătire și, ulterior, la competițiile propriu-zise.

Concluzie

Acest articol concluzionează că intervențiile în școală pot fi eficiente pentru o varietate de rezultate motivaționale, cum ar fi plăcerea, motivația intrinsecă, climatul motivațional și orientarea spre obiective. Echipa sportivă școlară nu este doar un loc unde elevii se antrenează fizic, ci și un spațiu educativ care contribuie la dezvoltarea lor integrală. Participarea în echipele sportive le permite elevilor să învețe lecții valoroase despre muncă în echipă, disciplină, responsabilitate și respect, toate acestea contribuind la formarea unui caracter puternic și la integrarea lor socială și academică.

Selecția echipei școlare gimnaziale este un proces complex care are ca scop alegerea celor mai potriviți elevi pentru a reprezenta școala în competiții. Acest proces ajută elevii să își dezvolte abilități fizice, intelectuale și sociale, iar prin participarea la echipe, ei învață despre munca în echipă, respect, disciplină și cum să își depășească limitele. De asemenea, competițiile sportive și educative sunt un mod excelent de a construi un spirit de comunitate în cadrul școlii.

Bibliografie

1. Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K, (2020), Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 51, 2020, 101770, ISSN 1469-0292,
2. Bournier, J., Hughes, M., & Bournier, T. (2001). First-year undergraduate experiences of group project work. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 26(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/02602930020022264>
3. Duda, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, p. 318-335.
4. Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspectives approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 57 – 91.
5. Duda, J.L. și Nicholls, J.G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3), p. 290-299.
6. Duda, J.L., și Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Morgantown, WV: Fitness Information Technology. p. 21-48.

7. Gill, D. L., Gross, J. B., și Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, p. 114-131.
8. Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91, p. 328-346.

SISTEM DE EVALUARE PENTRU ECHIPA REPREZENTATIVĂ ȘCOLARĂ (ORIENTATIVĂ) - SISTEM ON-LINE

Prof. Lakotoș Ilie Ionuț

Școala Gimnazială „Take-Ionescu”, Râmnicu Vâlcea

Prof. Bărbuț Daniel

Școala Gimnazială „Take-Ionescu”, Râmnicu Vâlcea

Capacități /Competențe evaluate

I. REZISTENȚA

- **ALERGARE DE DURATĂ PE LOC, CU JOC DE GLEZNE SAU CU
RIDICAREA GENUNCHILOR SUS**

CLASA a IV-a	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
	Elementul I-20sec.	Elementul I-20sec.	elementul I-30 sec.	elementul I- 30 sec.	Elementul I- 40 sec.	Elementul I- 40 sec.
	Elementul II-20 sec.	Elementul II-20 sec.	elemental II-30 sec.	elemental II-30 sec.	Elementul II-40 sec.	Elementul II-40 sec.

- Elevii vor efectua cele 2 elementele din școala alergării pe loc, într-un interval de timp.
- Elevii vor fi notați după performanța realizată.

II. FORȚĂ

➤ FORȚĂ SPATE

✓ *EXTENSII ALE TRUNCHIULUI DIN CULCAT FACIAL*

CLASA a IV-a	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
	10	9	12	11	14	13

- Elevii adoptă poziția culcat facial cu palmele la ceafă;
- Extensia T cu ridicarea capului peste înălțimea băncii de gimnastică, revenire la poziția inițială;
- Se înregistrează numărul de repetări;

✓ *EXTENSII ALE TRUNCHIULUI DIN POZIȚIA AȘEZAT CU SPRIJIN PE MÂINI OBLIC ÎNAPOI*

CLASA a IV-a	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
	9	8	11	10	13	12

- *Elevii vor ridica bazinul în extensie și revenire la poziția inițială;*
- *Se înregistrează numărul de repetări.*

➤ FORȚĂ ABDOMEN

✓ *ABDOMENE-EXTENSII ALE TRUNCHIULUI DIN CULCAT DORSAL*

CLASA a IV-a	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
	9	8	11	10	13	12

- Elevii vor adopta poziția culcat dorsal cu palmele la ceafă, genunchii îndoiți și tălpile fixate pe sol sub banca de gimnastică;
- Ridicarea T până la atingerea G cu coatele și revenire la poziția inițială;
- Se înregistrează numărul de repetări;

✓ *RIDICĂRI ALE PICIOARELOR DIN CULCAT DORSAL*

CLASA	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F

a IV-a	10	8	12	10	14	12
--------	----	---	----	----	----	----

- Elevii se vor așeza în poziția de culcat dorsal cu palmele la ceafă;
- Se execută îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor pe verticală, revenire cu genunchii la piept și întinderea picioarelor pe sol;
- Se înregistrează numărul de repetări;
- **FORȚĂ MEMBRE INFERIOARE ȘI SUPERIOARE**
- **Genuflexiuni cu mâinile la ceafă;**
- **Se efectuează 12rep. x 3 serii**
- **Se înregistrează numărul de repetări corecte.**

III. MEMORARE – EXECUȚIE LA COMPLEX DE DEZVOLTARE FIZICĂ

➤ **COMPLEX DE EXerciȚII LIBERE**

CLASA a IV-a	SUFICIENT	BINE	F. BINE
	B+F	B+F	B+F
	6 exerciții 4x8 timpi	7 exerciții 4x8 timpi	8 exerciții 4x8 timpi

➤ **COMPLEX CU OBIECTE PORTATIVE**

CLASA a IV-a	SUFICIENT	BINE	F. BINE
	B+F	B+F	B+F
	6 exerciții 4x8 timpi	7 exerciții 4x8 timpi	8 exerciții 4x8 timpi

➤ **COMPLEX PE FOND MUZICAL**

CLASA a IV-a	SUFICIENT	BINE	F. BINE
	B+F	B+F	B+F
	6 exerciții 4x8 timpi	7 exerciții 4x8 timpi	8 exerciții 4x8 timpi

Complexele de dezvoltare fizică alcătuite din exerciții libere, cu obiecte portative sau pe fond muzical, concepute de profesor și executate de-a lungul unor sisteme de lecții, apreciindu-se:

- Memorarea structurii exercițiilor, a succesiunii acestora în complex și a numărului de timpi de execuție stabilit pentru fiecare exercițiu;
- Execuția corectă a mișcărilor componente și a complexului în ansamblu;

- Amplitudinea, ritmul și expresivitatea mișcărilor.

IV. ÎNDEMÂNARE

➤ **SĂRITURI LA COARDĂ SUCCESIVE PE UN PICIOR, PE LOC**

CLASA a IV-a	SUFICIENT		BINE		F. BINE	
	B	F	B	F	B	F
	2x6	2x6	3x6	3x6	4x6	4x6

- Stând cu coarda situată jos-înapoi;
- Învârtirea corzii dinapoi spre înainte pe deasupra capului;
- Se efectuează sărituri cu desprindere de pe ambele picioare pe loc, alternativ de pe un picior pe celălalt pe loc , succesive pe un picior și apoi pe celălalt, pe loc;
- Se înregistrează numărul de execuții corecte.

➤ **SĂRITURI ÎN DEPĂRTAT CU MÂINILE DEASUPRA CAPULUI („jumping-jack”)**

- Elevii vor efectua „jumping-jack” timp de 1 minut;
- Se vor înregistra săriturile corecte.

➤ **JOC SPORTIV, noțiuni de regulament**

- ✓ **Se verifică noțiunile teoretice minimale privind regulamentul respectiv din jocul sportiv ales**

- **pasarea și prinderea mingii, 3p;**
- **repunerea mingii în joc, 3p;**
- **penalizări, 3p.**
- **se acordă un punct din oficiu.**

Bibliografie:

1. Sistemul Național de Evaluare aprobat de Ministerul Educației Naționale.
2. Programa Școlară cu nr.3393/28.02.2017
3. Repere metodologice privind consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020 și proiectarea activităților didactice la disciplina Educație fizică și sport pentru anul școlar 2020 – 2021.
4. Ordinul 5487/1494/2020 pentru aprobarea măsurilor de organizare a activității în cadrul unităților/instituțiilor de învățământ în condiții de siguranță epidemiologică pentru prevenirea îmbolnăvirilor cu virusul SARS-CoV-2.

CUPRINS

1. Baschetul în lecția de educație fizică și în lecția de activități sportive.....	2
<i>Prof. Țucă Mirabela-Cristina, Școala Gimnazială nr. 7 Petroșani, Hunedoara</i>	
2. Pregătirea echipei reprezentative de fotbal a școlii la nivel gimnazial, în cadrul activităților școlare și extrașcolare	
<i>Prof. Stoica Flavius-Bogdan, Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Arad.....</i>	7
3. Selecția în fotbal în cadrul cluburilor sportive școlare	
<i>Prof. Cîmpian Marcel-Vasile, Club Sportiv Școlar „Gloria” Arad.....</i>	13
4. Pregătirea echipei reprezentative de fotbal feminin gimnaziu.	
<i>Prof. Elena Marina, Colegiul Național „Frații Buzești” Craiova.....</i>	19
5. Selecția și formarea echipei reprezentative școlare la ciclul gimnazial.....	23
<i>Prof. Arsa Emil – Liceul Tehnologic „Stefan Hell” Sântana</i>	
<i>Prof. Puia Silviu Cătălin – Liceul Tehnologic „Stefan Hell” Sântana</i>	
6. Metodele și mijloacele de evaluare a capacității motrice coordinative în vederea selecției echipei reprezentative de fotbal fete.....	29
<i>Prof. Călin Nicoleta, Școala Gimnazială “Aurel Vlaicu” Arad</i>	
<i>Prof. Călin Alin, Liceul Teologic Baptist “Alexa Popovici” Arad</i>	
7. Pregătirea echipei reprezentative de handbal a școlii.....	32
<i>Prof. Pavel Simona Gianina, Colegiul Național “Nicolae Grigorescu” Câmpina</i>	
8. Planificarea pregătirii echipei de baschet a Liceului cu Program Sportiv Arad.....	35
<i>Prof. Mercea Adela, Liceul cu Program Sportiv Arad</i>	
<i>Prof. Mercea Ștefan Cristian, Club Sportiv Școlar Gloria Arad</i>	
9. Pregătirea echipelor reprezentative școlare la diferite discipline sportive.....	38
<i>Prof. Crișan Ionuț, Școala Gimnazială ” Virgil Iovănescu” Șofronea</i>	
10. Selecția și planificarea pregătirii echipei de fotbal din cadrul școlii la nivel gimnazial.....	40
<i>Prof. Baltă Marcela, Școala Gimnazială ”Corneliu Micloși” Covăsânț</i>	
11. Pregătirea psihică pentru competiție.....	45
<i>Prof. Ilieș Simona, Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Vaslui</i>	
12. Modelul de joc pentru începători în tainele fotbalului.....	49
<i>Prof. Petruț Adrian, Liceul Național de Informatică Arad</i>	
13. Rolul factorului tactic în jocul de fotbal și influența acestuia asupra celorlalți factori și asupra randamentului competițional.....	54
<i>Prof. Anghel Vasile Daniel, Școala Gimnazială Nr.8 Reșița</i>	

14. Tehnica de bază în jocul de fotbal.....	59
<i>Prof. Schvaner Artur, Școala Gimnazială Nr.8 Reșița</i>	
15. Importanța nutriției în dezvoltarea armonioasă a tinerilor sportivi.....	62
<i>Prof. Bara Denisa, Școala Gimnazială „Caius Iacob” Arad</i>	
16. Deprinderea tehnică și capacitatea tehnică în jocul de fotbal.....	67
<i>Prof. Anghel Vasile Daniel, Școala Gimnazială Nr.8 Reșița</i>	
17. Cultura nutriției – liant între sănătate și energie.....	69
<i>Prof. Ciucu Melania Florina, Palatul Copiilor Arad</i>	
18. Generalitățile ansamblurilor sportive școlare.....	71
<i>Prof. Grădinaru Carmen, Colegiul Tehnic „Miron Costin” Roman, Neamț</i>	
19. Școala cu sens. școala cu valori. școala în mișcare.....	74
<i>Prof. Stoican Dorin, Școala Gimnazială Nr. 162 București</i>	
20. Jocul de volei în lecția de educație fizică.....	78
<i>Conf.dr. Șanta Cristian, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babeș Bolyai Cluj</i>	
<i>Prof. Șanta Onela, Liceul Teoretic ”Onisifor Ghibu” Cluj-Napoca</i>	
21. Plan de antrenament integrat și adaptat la echipa reprezentativă de fotbal U 12.....	81
<i>Prof. Dragoș Daniel, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu” Arad</i>	
22. Plan de antrenament adaptat în pregătirea echipei reprezentative a școlii la badminton.....	83
<i>Prof. Joldeș Nicolae Traian, Școala Gimnazială “Iuliu Hațieganu” Cluj</i>	
<i>Prof. Dragoș Elisabeta Ecaterina, Școala Gimnazială “Iuliu Hațieganu” Cluj</i>	
23. Modele de planificare a instruirii la fotbal pentru o grupă de începători de 8-10 ani.....	85
<i>Prof. Dr. Oprea Laurențiu, Inspectoratul Școlar al Municipiului București, Colegiul Tehnic Feroviar Mihai I București</i>	
24. Metodologia predării jocului de fotbal elevilor din ciclul primar și gimnazial.....	88
<i>Prof. dr. Bărbăntu-Georgescu Carmen-Mariana, Colegiul Național „Carol I” Craiova</i>	
25. Strategii de optimizare a pregătirii fizice la handbaliștii juniori de performanță.....	92
<i>Prof. Petrujinschi Adina, Școala Gimnazială „Miron Costin” Galați</i>	
26. Specificul activității fotbalistice la elevii din ciclul primar și gimnazial.....	96
<i>Prof. Schvaner Artur, Școala Gimnazială Nr.8 Reșița..</i>	
27. Influențele practicării jocului de fotbal asupra elevilor.....	101
<i>Prof. Radu George, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad</i>	
28. Aspecte legate de selecția și pregătirea echipelor reprezentative de fotbal feminin.....	105
<i>Prof. Nicodin Cosmina Florica Maria, Liceul Tehnologic „Sava Brancovici” Ineu</i>	

29. Opinii cu privire la pregătirea echipei reprezentative de baschet – nivel gimnazial.....	109
<i>Prof. Ancateu Olimpia, Colegiul Național "Elena Ghiba Birta" Arad</i>	
30. Viteza, calitate motrică de bază în lecția de educație fizică.....	114
<i>Conf.dr. Șanta Cristian, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babeș Bolyai Cluj</i>	
<i>Prof. Șanta Onela, Liceul Teoretic "Onisifor Ghibu" Cluj-Napoca</i>	
31. Voleiul - între pasiune, performanță și provocări globale.....	118
<i>Prof. Tocoian Daniel, Inspectoratul Școlar Județean Arad, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad</i>	
32. Optimizarea programului de pregătire a echipei de dans modern gimnaziu a Colegiului Național "Onisifor Ghibu" Oradea.....	122
<i>Prof. Marinău Daniela, Colegiul Național Onsifor Ghibu Oradea</i>	
<i>Prof. Sala Andrada, Colegiul Național Onsifor Ghibu Oradea</i>	
33. Planificarea unui microciclu de pregătire în perioada competițională.....	131
<i>Prof. Andea Alexandru Marian, Liceul Tehnologic „Ion Creangă” Curtici</i>	
34. Jocuri pregătitoare și jocuri cu temă folosite pentru însușirea acțiunilor de joc specifice jocului de volei.....	135
<i>Prof. Hărduț Corina, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad..</i>	
35. Jocuri pentru dezvoltarea îndemânării în jocul de fotbal.....	142
<i>Prof. Bugariu Florin, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad</i>	
36. Rolul psihomotricității la elevii din ciclul primar.....	147
<i>Prof. Gavrișiu Iuliana Claudia, Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab” Râmnicu Vâlcea</i>	
37. Model propriu de selecție și pregătire a echipelor/ elevilor din școala mea pentru competițiile sportive școlare	150
<i>Prof. Mărcuș Constantin Daniel, Școala Gimnazială Șimand</i>	
38. Plan de antrenament al echipei reprezentative de handbal a liceului.....	152
<i>Prof. Onescu Bogdan Nicolae, Liceul Tehnologic „Petru Poni”, București</i>	
<i>Prof. Onescu Ramona Ionela, Școala Gimnazială „Ion Dumitriu”, București.</i>	
39. Planul de antrenament specific grupei de avansați la cluburile sportive școlare.....	156
<i>Prof. Piperea Costina, Clubul Sportiv Școlar Alexandria</i>	
40. Modelarea pregătirii handbaliștilor de ciclu gimnazial în orele prevăzute în curriculum la decizia școlii.....	162
<i>Prof. Dincea Manuela, Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad</i>	

41. Abordări metodice privind rolul și importanța practicării jocului de fotbal în lecția de educație fizică și sport la copiii din ciclul gimnazial.....167
Lect. Univ. Dr. Bulzan Claudiu, Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad
Lect. Univ. Dr. Herlo Narcis, Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.
42. Educația fizică – o finalitate formativ-educațională a sistemului de învățământ preuniversitar bazat pe formarea de competențe.....172
Lect. univ. dr. Redeș Diana Adela, Director CCD „Alexandru Gavra,, Arad
43. Efectele motivaționale ale strategiilor de selecție a echipei școlare în educația fizică.....180
Prof. Rusu Giurgiu Alexandra Ioana, Școala Gimnazială Nr.1 Hidișelu de Sus, Bihor
44. Sistem de evaluare pentru echipa reprezentativă școlară (orientativă)-sistem on-line.....183
Prof. Lakotoș Ilie Ionuț, Școala Gimnazială „Take-Ionescu”, Râmnicu Vâlcea
Prof. Bărbuț Daniel, Școala Gimnazială „Take-Ionescu”, Râmnicu Vâlcea