

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
Introducere	9
1. Repere în apariția și evoluția handbalului	13
1.1. Un joc sportiv fără istorie?	13
1.2. Din istoricul handbalului în România	23
2. Precizări terminologice	27
2.1. Handbalul – o sinteză a deprinderilor motrice de bază	27
2.2. Particularități ale tehnicii handbalului	31
2.3. Caracterul evolutiv al tehnicii	32
2.4. Caracteristici ale tacticii individuale și colective	33
2.5. Gândirea tactică	34
2.6. Câteva principii de ordin tehnic și tactic	35
2.7. Reguli, noțiuni și situații specifice din desfășurarea jocului	35
3. Principalele metode și mijloace de predare-învățare-evaluare	44
3.1. Metodologia didactică-domeniul cel mai deschis înnoirilor....	44
3.2. Metodele algoritmice	50
4. Îndrumarea instruirii	54
4.1. Particularitățile predării-învățării handbalului la clasele I-IV	54
4.2. Predarea-învățarea handbalului la clasele V-VIII – proces centrat pe obiective și capacități	73
4.3. Exerciții și jocuri pentru învățarea și asamblarea unor (faze) ale jocului de handbal prevăzute în Programă	81
A. Poziția fundamentală	81
B. Acomodarea cu mingea	81
C. Driblingul sau conducerea mingii	84
D. Pasarea și prinderea mingii de pe loc și din deplasare	88
E. Aruncarea la poartă de pe loc, din alergare și din săritură	105
F. Fentele	111

G. H. Demarcajul și Marcajul	112
I. Intercepția mingii	116
J. Depășirea	117
K. Sistem de atac cu un pivot și sistem de apărare 6:0	118
5. Evaluarea și autoevaluarea cunoștințelor dobândite	120
5.1. Considerații generale	120
5.2. Forme, metode și tehnici de evaluare	121
6. Cercul sportiv – un început de performanță	134
Bibliografie selectivă	139

CUVÂNT-ÎNAINTE

Aplicarea noului curriculum, care cuprinde planuri de învățământ și programe școlare în concordanță cu cerințele Uniunii Europene, apariția în librării și pe Internet a numeroase tipuri de materiale privitoare la predarea și învățarea handbalului – cu și fără profesor – fac din problematica respectivă sursa unor preocupări teoretice și practice de mare actualitate. Ca unul care cunoaște foarte bine ce s-a scris în această privință, în limba română, bineînțeles¹, și deși este conștient de faptul că nu este suficient numai a descrie și a explica temeiurile teoretice ale unui astfel de domeniu, un asemenea fapt fiind doar o premisă în efortul pentru apropierea de tainele handbalului, mărturisesc, totuși, că nutresc speranța ca studiul de față să fie mai mult citit decât citat printre cursurile universitare.

Și fac o astfel de afirmație încurajat, pe de o parte, de îndemmurile tehnicienilor domeniului, care au insistat să urgentez realizarea acestui curs, dar, pe de altă parte, și de așteptările acelor studenți care intenționează să se specializeze în această disciplină sportivă.

Din aceste motive am căutat ca informația aflată în carte să o facem cât mai lejer de însușit și mai familiară, considerând inutilă reluarea unor teme tratate foarte bine de către alți autori și în primul rând de către colegii mei de catedră Mihaela Alupoie și Cristian Cătună – în lucrarea lor, Handbal – lecții practice, Editura Fundației România de Mâine, București, 2008.

Ferindu-ne dintru început de a lua parte la elaborarea și tratarea unor concepții, tactici și strategii rupte de realitate, intenționăm să abordăm acest joc animat numai de gândul de a pune în evidență

¹ Vezi cartea noastră *Bibliografia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, 1985, precum și *Bibliografia* de la sfârșitul acestei cărți.

virtuțile sale tehnice și spectaculare, capacitatea sa de formare a unor trăsături specifice spiritului de competiție și de confruntare în arena sportivă, practicat deopotrivă de băieți și fete, disciplină sportivă, singura, până la urmă, care are meritul de a fi onorat prestigiul jocurilor sportive în istoria României. Fără a mă fi numărat printre acei mari voievozi pe care nicio echipă de handbal a lumii nu i-a putut învinge, vreme de aproape două decenii, ci doar printre acei jucători de rând, din prima divizie a țării, formați la școala muncii și a lucrului bine făcut, de către Ioan Kunst Ghermănescu, Elena Jianu și generația lor, încerc în cele ce urmează să ofer, la rându-mi, informații cât mai folositoare prezentului.

Iunie 2008

Autorul

INTRODUCERE

Din multitudinea jocurilor de copii și tineret, a probelor și ramurilor sportive care necesită angajarea corpului în mișcare, Programele școlare pentru clasele I-VIII (IX) au inclus în orele de educație fizică și handbalul.

Încrederea fiecărei generații, începând din primele decenii ale secolului al XIX-lea, în valențele educative ale acestui joc sportiv, plăcut și accesibil ambelor sexe, se reflectă în faptul că el figurează ca obiect de studiu în învățământul de pretutindeni.

Această încredere se mai reflectă în numărul mare de lucrări de handbal, de la inițiere, la pregătirea pentru marea performanță. Dacă acest prim volum de Inițiere în Handbal abia depășește 100 de pagini, faptul se datorează dorinței noastre de a aduce la lumină numai modalitățile de învățare care ni s-au părut mai stringente, pe lângă cele strict lucrative cuprinse în Caietele de lucrări practice, editate de toate facultățile de profil din țara noastră.

Am considerat necesar ca cei ce se inițiază în structurile acestui joc să-i cunoască mai întâi istoria, respectiv reperatele sale spațio-temporale, atât pe plan internațional, cât și în țara noastră.

Din acest prim capitol, cititorul află că între țările care s-au situat în ierarhia lumii pe primele locuri la acest sport s-au aflat și handbalistele țării noastre. În mai puțin de un secol, harta practicării handbalului în România a ajuns să se suprapună hărții propriu-zise, cu orașele, comunele și satele ei, justificând astfel transformarea acestui joc într-o disciplină de învățământ, într-un sport de masă.

Evoluția handbalului la acest nivel se datorează și accesibilității structurilor sale; este o sinteză a deprinderilor motrice de bază, elementare, structuri care, mai curând, se aprofundează, se perfecționează, decât se învață: mersul, alergarea, prinderea, pasarea și

aruncarea mingii, săritura etc. Totuși, și învățarea, inițierea tuturor celor neinițiați nu pot fi realizate decât în cadrul unui proces instructiv-educativ autentic, proces susținut de cadre calificate în acest sens, capabile să asocieze elevul la propria lui formare ca bun jucător de handbal.

În cartea de față este prezentată ideea potrivit căreia viitorul handbalist – băiat sau fată – este în primul rând elevul orei de educație fizică și abia apoi juniorul de categoria I sau a II-a.

Am ținut să atragem atenția viitorului profesor sau antrenor, care va lucra cu aceste categorii de vârstă, pentru a nu sportiviza excesiv activitatea didactică la clasă, cu toți elevii. Viitorul handbalist, ca și olimpic la matematică, de pildă, își începe formarea încă de pe băncile școlii, însă, „performanța” în domeniul ales o obține numai lucrând suplimentar, dăruind pasiunii sale alt timp, alte eforturi, extraclasă, se înțelege.

Esențial pentru viitorul profesor la clasele I-VII este să reușească inițierea în handbal a tuturor elevilor săi, la nivelul prevăzut de Programă. Dacă a reușit, atunci elevii claselor din ciclul următor vor putea să-și continue procesul învățării către fazele aprofundării, perfecționării și desăvârșirii măiestriei sportive în ale handbalului, fără a se mai reveni asupra celor prevăzute de Programa claselor anterioare. Or, o asemenea problematică va fi dezvoltată pe larg în următorul volum al handbalului, volumul al II-lea, cel consacrat Aprofundării. Până atunci, sunt de folosit toate mijloacele și metodele, sunt de respectat toate principiile și normele pedagogice și ale didacticii, sunt de însușit toate conceptele și elementele tehnice prevăzute de Programă, astfel încât, prin intermediul acestei cărți de învățătură, toți elevii să intre în posesia abc-ului jocului de handbal.

Centrul de prezentare al cursului nostru se află în capitolele al 3-lea și al 4-lea. Aici pretindem fiecărui student să-și însușească cele aproximativ 15 elemente tehnico-tactice care se află la baza instruirii și inițierii sale în tainele handbalului.

Dacă am reușit, atunci putem crede că acest prim volum de Handbal și-a atins scopul, iar beneficiarul inițierii poate trece la abordarea volumului al II-lea, cel consacrat Aprofundării.

Am insistat în aceste capitole pe prezentarea particularităților predării-învățării handbalului la clasele I-IV și apoi la V-VII,

deoarece în ciclul curricular actual intervin obiective la nivel psiho-motor care corespund întru totul etapelor formării unor deprinderi absolut necesare traseului aprofundării și specializării.

Apar mereu în aceste capitole întrebările pe care trebuie să și le pună profesorul de educație fizică: cu ce calități și deprinderi, cu ce atitudini pleacă elevul în urma fiecărei lecții de handbal?

Pentru a veni în sprijinul răspunsurilor așteptate, am oferit câteva exemple privind proiectarea unității de învățare a handbalului și minihandbalului, subliniind faptul că predarea-învățarea handbalului la acest nivel este un proces centrat pe obiective și capacități. Câteva scheme, grafice, ilustrații și tabele susțin și ele acest principiu.

Ținem să mai atragem atenția și asupra subcapitolului 4.3. din cursul nostru, deoarece aici sunt incluse principalele exerciții și jocuri pentru învățarea și asamblarea elementelor și procedeele tehnico-tactice cerute de Programa școlară. Începând cu cele vizând însușirea poziției fundamentale, acomodarea cu mingea, driblingul, aruncarea la poartă și până la sistemele de joc, în atac și apărare.

Am avut în vedere faptul că acest capitol trebuie obligatoriu coroborat cu Caietul de lucrări practice (București, 2005), elaborat de colegii din catedră, evitând astfel orice suprapunere.

Capitolul al 5-lea al cărții, cel intitulat „Evaluarea și auto-evaluarea cunoștințelor dobândite”, oferă câteva forme, metode și tehnici necesare acestui demers. Viitorul profesor va trebui să transforme în note eforturile elevilor săi, eventual viitori handbaliști, și pentru aceasta am oferit câteva variante, câteva exemple de probe și norme de control, chiar și câteva teste.

Ultimul capitol, al 6-lea, prezintă maniera în care ansamblul sportiv, această activitate extracurriculară, poate deveni un mijloc, un început de performanță la handbal.

Infrastructura acestui demers presupune de acum o altă planificare și evidență a activității, un calendar competițional propriu și „extern”, obiective de clasament etc.

Toate aceste date „pregătesc” întrucâtva Cuprinsul volumului al II-lea al cursului nostru de handbal.

Am inclus în Bibliografie numai sursele folosite în acest prim volum, urmând ca, în următorul, să includem și lucrări suplimentare, care merită a fi studiate.

CUVÂNT-ÎNAINTE

Aplicarea noului curriculum, care cuprinde planuri de învățământ și programe școlare în concordanță cu cerințele Uniunii Europene, apariția în librării și pe Internet a numeroase tipuri de materiale privitoare la predarea și învățarea handbalului – cu și fără profesor – fac din problematica respectivă sursa unor preocupări teoretice și practice de mare actualitate. Ca unul care cunoaște foarte bine ce s-a scris în această privință, în limba română, bineînțeles¹, și deși este conștient de faptul că nu este suficient numai a descrie și a explica temeiurile teoretice ale unui astfel de domeniu, un asemenea fapt fiind doar o premisă în efortul pentru apropierea de tainele handbalului, mărturisesc, totuși, că nutresc speranța ca studiul de față să fie mai mult citit decât citat printre cursurile universitare.

Și fac o astfel de afirmație încurajat, pe de o parte, de îndemmurile tehnicienilor domeniului, care au insistat să urgentez realizarea acestui curs, dar, pe de altă parte, și de așteptările acelor studenți care intenționează să se specializeze în această disciplină sportivă.

Din aceste motive am căutat ca informația aflată în carte să o facem cât mai lejer de însușit și mai familiară, considerând inutilă reluarea unor teme tratate foarte bine de către alți autori și în primul rând de către colegii mei de catedră Mihaela Alupoae și Cristian Cătună – în lucrarea lor, Handbal – lecții practice, Editura Fundației România de Mâine, București, 2008.

Ferindu-ne dintru început de a lua parte la elaborarea și tratarea unor concepții, tactici și strategii rupte de realitate, intenționăm să abordăm acest joc animat numai de gândul de a pune în evidență virtuțile sale tehnice și spectaculare, capacitatea sa de formare a unor

¹ Vezi cartea noastră *Bibliografia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, 1985, precum și *Bibliografia* de la sfârșitul acestei cărți.

trăsături specifice spiritului de competiție și de confruntare în arena sportivă, practicat deopotrivă de băieți și fete, disciplină sportivă, singura, până la urmă, care are meritul de a fi onorat prestigiul jocurilor sportive în istoria României. Fără a mă fi numărat printre acei mari voievozi pe care nicio echipă de handbal a lumii nu i-a putut învinge, vreme de aproape două decenii, ci doar printre acei jucători de rând, din prima divizie a țării, formați la școala muncii și a lucrului bine făcut, de către Ioan Kunst Ghermănescu, Elena Jianu și generația lor, încerc în cele ce urmează să ofer, la rândul-mi, informații cât mai folositoare prezentului.

Iunie 2008

Autorul

INTRODUCERE

Din multitudinea jocurilor de copii și tineret, a probelor și ramurilor sportive care necesită angajarea corpului în mișcare, Programele școlare pentru clasele I-VIII (IX) au inclus în orele de educație fizică și handbalul.

Încrederea fiecărei generații, începând din primele decenii ale secolului al XIX-lea, în valențele educative ale acestui joc sportiv, plăcut și accesibil ambelor sexe, se reflectă în faptul că el figurează ca obiect de studiu în învățământul de pretutindeni.

Această încredere se mai reflectă în numărul mare de lucrări de handbal, de la inițiere, la pregătirea pentru marea performanță. Dacă acest prim volum de Inițiere în Handbal abia depășește 100 de pagini, faptul se datorează dorinței noastre de a aduce la lumină numai modalitățile de învățare care ni s-au părut mai stringente, pe lângă cele strict lucrative cuprinse în Caietele de lucrări practice, editate de toate facultățile de profil din țara noastră.

Am considerat necesar ca cei ce se inițiază în structurile acestui joc să-i cunoască mai întâi istoria, respectiv reperele sale spațio-temporale, atât pe plan internațional, cât și în țara noastră.

Din acest prim capitol, cititorul află că între țările care s-au situat în ierarhia lumii pe primele locuri la acest sport s-au aflat și handbalistele țării noastre. În mai puțin de un secol, harta practicării handbalului în România a ajuns să se suprapună hărții propriu-zise, cu orașele, comunele și satele ei, justificând astfel transformarea acestui joc într-o disciplină de învățământ, într-un sport de masă.

Evoluția handbalului la acest nivel se datorează și accesibilității structurilor sale; este o sinteză a deprinderilor motrice de bază, elementare, structuri care, mai curând, se aprofundează, se perfecționează, decât se învață: mersul, alergarea, prinderea, pasarea și

aruncarea mingii, săritura etc. Totuși, și învățarea, inițierea tuturor celor neinițiați nu pot fi realizate decât în cadrul unui proces instructiv-educativ autentic, proces susținut de cadre calificate în acest sens, capabile să asocieze elevul la propria lui formare ca bun jucător de handbal.

În cartea de față este prezentată ideea potrivit căreia viitorul handbalist – băiat sau fată – este în primul rând elevul orei de educație fizică și abia apoi juniorul de categoria I sau a II-a.

Am ținut să atragem atenția viitorului profesor sau antrenor, care va lucra cu aceste categorii de vârstă, pentru a nu sportiviza excesiv activitatea didactică la clasă, cu toți elevii. Viitorul handbalist, ca și olimpic la matematică, de pildă, își începe formarea încă de pe băncile școlii, însă, „performanța” în domeniul ales o obține numai lucrând suplimentar, dăruind pasiunii sale alt timp, alte eforturi, extraclasă, se înțelege.

Esențial pentru viitorul profesor la clasele I-VII este să reușească inițierea în handbal a tuturor elevilor săi, la nivelul prevăzut de Programă. Dacă a reușit, atunci elevii claselor din ciclul următor vor putea să-și continue procesul învățării către fazele aprofundării, perfecționării și desăvârșirii măiestriei sportive în ale handbalului, fără a se mai reveni asupra celor prevăzute de Programa claselor anterioare. Or, o asemenea problematică va fi dezvoltată pe larg în următorul volum al handbalului, volumul al II-lea, cel consacrat Aprofundării. Până atunci, sunt de folosit toate mijloacele și metodele, sunt de respectat toate principiile și normele pedagogice și ale didacticii, sunt de însușit toate conceptele și elementele tehnice prevăzute de Programă, astfel încât, prin intermediul acestei cărți de învățătură, toți elevii să intre în posesia abc-ului jocului de handbal.

Centrul de prezentare al cursului nostru se află în capitolele al 3-lea și al 4-lea. Aici pretindem fiecărui student să-și însușească cele aproximativ 15 elemente tehnico-tactice care se află la baza instruirii și inițierii sale în tainele handbalului.

Dacă am reușit, atunci putem crede că acest prim volum de Handbal și-a atins scopul, iar beneficiarul inițierii poate trece la abordarea volumului al II-lea, cel consacrat Aprofundării.

Am insistat în aceste capitole pe prezentarea particularităților predării-învățării handbalului la clasele I-IV și apoi la V-VII,

deoarece în ciclul curricular actual intervin obiective la nivel psiho-motor care corespund întrutotul etapelor formării unor deprinderi absolut necesare traseului aprofundării și specializării.

Apar mereu în aceste capitole întrebările pe care trebuie să și le pună profesorul de educație fizică: cu ce calități și deprinderi, cu ce atitudini pleacă elevul în urma fiecărei lecții de handbal?

Pentru a veni în sprijinul răspunsurilor așteptate, am oferit câteva exemple privind proiectarea unității de învățare a handbalului și minihandbalului, subliniind faptul că predarea-învățarea handbalului la acest nivel este un proces centrat pe obiective și capacități. Câteva scheme, grafice, ilustrații și tabele susțin și ele acest principiu.

Ținem să mai atragem atenția și asupra subcapitolului 4.3. din cursul nostru, deoarece aici sunt incluse principalele exerciții și jocuri pentru învățarea și asamblarea elementelor și procedeele tehnico-tactice cerute de Programa școlară. Începând cu cele vizând însușirea poziției fundamentale, acomodarea cu mingea, driblingul, aruncarea la poartă și până la sistemele de joc, în atac și apărare.

Am avut în vedere faptul că acest capitol trebuie obligatoriu coroborat cu Caietul de lucrări practice (București, 2005), elaborat de colegii din catedră, evitând astfel orice suprapunere.

Capitolul al 5-lea al cărții, cel intitulat „Evaluarea și auto-evaluarea cunoștințelor dobândite”, oferă câteva forme, metode și tehnici necesare acestui demers. Viitorul profesor va trebui să transforme în note eforturile elevilor săi, eventual viitori handbaliști, și pentru aceasta am oferit câteva variante, câteva exemple de probe și norme de control, chiar și câteva teste.

Ultimul capitol, al 6-lea, prezintă maniera în care ansamblul sportiv, această activitate extracurriculară, poate deveni un mijloc, un început de performanță la handbal.

Infrastructura acestui demers presupune de acum o altă planificare și evidență a activității, un calendar competițional propriu și „extern”, obiective de clasament etc.

Toate aceste date „pregătesc” întrucâtva Cuprinsul volumului al II-lea al cursului nostru de handbal.

Am inclus în Bibliografie numai sursele folosite în acest prim volum, urmând ca, în următorul, să includem și lucrări suplimentare, care merită a fi studiate.

© Editura Fundației *România de Măine*, 2008

Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POSTOLACHE, NICOLAE

Handbal, Nicolae Postolache/ București: Editura Fundației
România de Măine, 2008

Vol. 1: Inițiere. 2008. – ISBN 978-973-163-281-0

ISBN 978-973-163-282-7

796.322(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace
tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor*

Redactor: Mihai CERNAT
Tehnoredactor: Georgiana GÎRJOI
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 21.10.2008 Coli tipar: 8,75
Format: 16/61x86

Editura Fundației *România de Măine*
Bulevardul Timișoara, nr.58, București, Sector 6
Tel./Fax: 444 20 91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

INTRODUCERE

Din multitudinea jocurilor de copii și tineret, a probelor și ramurilor sportive care necesită angajarea corpului în mișcare, Programele școlare pentru clasele I-VIII (IX) au inclus în orele de educație fizică și handbalul.

Încrederea fiecărei generații, începând din primele decenii ale secolului al XIX-lea, în valențele educative ale acestui joc sportiv, plăcut și accesibil ambelor sexe, se reflectă în faptul că el figurează ca obiect de studiu în învățământul de pretutindeni.

Această încredere se mai reflectă în numărul mare de lucrări de handbal, de la inițiere, la pregătirea pentru marea performanță. Dacă acest prim volum de Inițiere în Handbal abia depășește 100 de pagini, faptul se datorează dorinței noastre de a aduce la lumină numai modalitățile de învățare care ni s-au părut mai stringente, pe lângă cele strict lucrative cuprinse în Caietele de lucrări practice, editate de toate facultățile de profil din țara noastră.

Am considerat necesar ca cei ce se inițiază în structurile acestui joc să-i cunoască mai întâi istoria, respectiv reperele sale spațio-temporale, atât pe plan internațional, cât și în țara noastră.

Din acest prim capitol, cititorul află că între țările care s-au situat în ierarhia lumii pe primele locuri la acest sport s-au aflat și handbalistele țării noastre. În mai puțin de un secol, harta practicării handbalului în România a ajuns să se suprapună hărții propriu-zise, cu orașele, comunele și satele ei, justificând astfel transformarea acestui joc într-o disciplină de învățământ, într-un sport de masă.

Evoluția handbalului la acest nivel se datorează și accesibilității structurilor sale; este o sinteză a deprinderilor motrice de bază, elementare, structuri care, mai curând, se aprofundează, se perfecționează, decât se învață: mersul, alergarea, prinderea, pasarea și aruncarea mingii, săritura etc. Totuși, și învățarea, inițierea tuturor

celor neinițiați nu pot fi realizate decât în cadrul unui proces instructiv-educativ autentic, proces susținut de cadre calificate în acest sens, capabile să asocieze elevul la propria lui formare ca bun jucător de handbal.

În cartea de față este prezentată ideea potrivit căreia viitorul handbalist – băiat sau fată – este în primul rând elevul orei de educație fizică și abia apoi juniorul de categoria I sau a II-a.

Am ținut să atragem atenția viitorului profesor sau antrenor, care va lucra cu aceste categorii de vârstă, pentru a nu sportiviza excesiv activitatea didactică la clasă, cu toți elevii. Viitorul handbalist, ca și olimpic la matematică, de pildă, își începe formarea încă de pe băncile școlii, însă, „performanța” în domeniul ales o obține numai lucrând suplimentar, dăruind pasiunii sale alt timp, alte eforturi, extraclasă, se înțelege.

Esențial pentru viitorul profesor la clasele I-VII este să reușească inițierea în handbal a tuturor elevilor săi, la nivelul prevăzut de Programă. Dacă a reușit, atunci elevii claselor din ciclul următor vor putea să-și continue procesul învățării către fazele aprofundării, perfecționării și desăvârșirii măiestriei sportive în ale handbalului, fără a se mai reveni asupra celor prevăzute de Programa claselor anterioare. Or, o asemenea problematică va fi dezvoltată pe larg în următorul volum al handbalului, volumul al II-lea, cel consacrat Aprofundării. Până atunci, sunt de folosit toate mijloacele și metodele, sunt de respectat toate principiile și normele pedagogice și ale didacticii, sunt de însușit toate conceptele și elementele tehnice prevăzute de Programă, astfel încât, prin intermediul acestei cărți de învățătură, toți elevii să intre în posesia abc-ului jocului de handbal.

Centrul de prezentare al cursului nostru se află în capitolele al 3-lea și al 4-lea. Aici pretindem fiecărui student să-și însușească cele aproximativ 15 elemente tehnico-tactice care se află la baza instruirii și inițierii sale în tainele handbalului.

Dacă am reușit, atunci putem crede că acest prim volum de Handbal și-a atins scopul, iar beneficiarul inițierii poate trece la abordarea volumului al II-lea, cel consacrat Aprofundării.

Am insistat în aceste capitole pe prezentarea particularităților predării-învățării handbalului la clasele I-IV și apoi la V-VII, deoarece în ciclul curricular actual intervin obiective la nivel psiho-

motor care corespund întrutotul etapelor formării unor deprinderi absolut necesare traseului aprofundării și specializării.

Apar mereu în aceste capitole întrebările pe care trebuie să și le pună profesorul de educație fizică: cu ce calități și deprinderi, cu ce atitudini pleacă elevul în urma fiecărei lecții de handbal?

Pentru a veni în spijinul răspunsurilor așteptate, am oferit câteva exemple privind proiectarea unității de învățare a handbalului și minihandbalului, subliniind faptul că predarea-învățarea handbalului la acest nivel este un proces centrat pe obiective și capacități. Câteva scheme, grafice, ilustrații și tabele susțin și ele acest principiu.

Ținem să mai atragem atenția și asupra subcapitolului 4.3. din cursul nostru, deoarece aici sunt incluse principalele exerciții și jocuri pentru învățarea și asamblarea elementelor și procedeele tehnico-tactice cerute de Programa școlară. Începând cu cele vizând însușirea poziției fundamentale, acomodarea cu mingea, driblingul, aruncarea la poartă și până la sistemele de joc, în atac și apărare.

Am avut în vedere faptul că acest capitol trebuie obligatoriu coroborat cu Caietul de lucrări practice (București, 2005), elaborat de colegii din catedră, evitând astfel orice suprapunere.

Capitolul al 5-lea al cărții, cel intitulat „Evaluarea și auto-evaluarea cunoștințelor dobândite”, oferă câteva forme, metode și tehnici necesare acestui demers. Viitorul profesor va trebui să transforme în note eforturile elevilor săi, eventual viitori handbaliști, și pentru aceasta am oferit câteva variante, câteva exemple de probe și norme de control, chiar și câteva teste.

Ultimul capitol, al 6-lea, prezintă maniera în care ansamblul sportiv, această activitate extracurriculară, poate deveni un mijloc, un început de performanță la handbal.

Infrastructura acestui demers presupune de acum o altă planificare și evidență a activității, un calendar competițional propriu și „extern”, obiective de clasament etc.

Toate aceste date „pregătesc” întrucâtva Cuprinsul volumului al II-lea al cursului nostru de handbal.

Am inclus în Bibliografie numai sursele folosite în acest prim volum, urmând ca, în următorul, să includem și lucrări suplimentare, care merită a fi studiate.