

## **EFFICIENCY MODELING STRUCTURES IN TRAINING EXERCISES PLAYER SPECIALIZED EXTREME ITEM TO THE TEAM HANDBALL REPRESENTATIVE SECONDARY SCHOOLS**

**Constantin ȘUFARU<sup>1</sup>  
Sebastian ROJNIȚĂ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> „V. Alecsandri ”University of Bacau  
<sup>2</sup> Secondary School no. 10, Bacau

**Key words:** structure of exercises, modeling, handball, team representative gymnasium, efficiency.

### **Abstract**

This paper tries to highlight the need to develop specific means of action for individual physical preparation of players specializing as an extreme and their planning methodology, in the teams secondary representative that can easily be adapted by any coach without affect objectives.

Aspects of individuality in the preparation of players can be seen from another angle, namely, for those who evolve extreme position, individualization may know and nuances of individuality in couples of players or groups of players in similar conditions and identical to those of the competition.

### **Introduction**

In training athletes, physical training and education is the development of physical skills. This process should provide comprehensive physical, to help raise health, providing the basis for the successful performance of sports activity.

General physical training handball players must be organized so as to be used for positive interaction between the different driving skills and physical qualities. It must equip players with the driving habits that contribute to acquiring the art game.

Special physical training (specific), is the process of physical education specific handball, it is done in conjunction with acquiring technical and tactical actions.

Consequently, the means of achieving specific items consist mainly of combinations of game action close in form and content and complex actions of handball.

All this and more, have established a strong case for choosing the theme for the present research.

### **The premises and assumptions of research**

This paper tries to highlight the need to develop specific means of action for individual physical preparation of players specializing as an extreme and their planning methodology, in the teams secondary representative that can easily be adapted by any coach without affect objectives.

Achieving goals requires that there first training models for each part.

Based on these assumptions, in this paper we tried to make some improvements in terms of individual physical preparation of players specializing as an extreme and planning how those activities which contribute to the proposed performance targets.

In this context it is estimated that among the most important factors are shaping the progress of performance sports training, optimal routing complexity of effort, streamlining and standardization of media and especially for individual training athletes throughout the training process.

Given the premise set, I went in search of the following assumptions:

1. If you plan and act throughout the preparation, by means of a drive system streamlined and standardized, objective and tailored specifically to physical training requirements and features individual players specializing as an extreme, you can get superior results on preparation and their effectiveness within the team.

2. Making individualized physical training on specialized groups of players on individual posts and similar features may increase the potential physical and overall efficiency level of preparation and participation in the game to them.

### **For research:**

In this work we aimed mainly as the results that we obtained from the research on individual physical preparation of players specializing as an extreme, to the children, to find appropriate means of operation to increase the effectiveness of training in this area , and thereby bring a modest contribution to developing a new approach of physical preparation of players who specialize on this post.

### **Research tasks**

Therefore as a summary of the tasks we have pursued in this paper I would say that they were:

- Develop model parameters indicative of individual physical preparation of players specializing as an extreme.
- Determination of physical training models and means to drive increased efficiency, able to help shape the preparation of individual, specific players as an extreme specialist, representative teams at secondary schools.
- Selection and classification of training facilities with high degree of efficiency, streamline and standardize their
- Optimization of individual physical preparation of specialized player extreme position through the development of optimal system operation.
- Finding ways to adapt proper physical preparation of players who specialize on individual item of extreme and action planning means used for this purpose in the secondary representative teams, so not only do not affect the proposed objectives, but also to contribute improve results.

Research methods used in our research were: Method Documentary Pedagogical method of observation Method records Modeling method

### **Research subjects**

During the study carried out on individual players specialized training as a extreme representativelor secondary level, were followed mainly players from the team General School no. 10, where I had the opportunity at different times to attend training lessons and games in the National School Championships.

Research was conducted in the municipality of Bacau, namely the gym of School Nr. 10 and the Hall "Horizon" the Sport School. We also made recordings in training and games. Research was conducted over 12 months, from May 2008 when I chose the theme of research and months until May 2009, when I prepared to support the work.

### **Presentation and interpretation of data**

The research itself was to observe training and games to teams above and consisted in recording data and information on individual physical preparation of players specializing as an extreme.

Based on these data we have synthesized the most effective means of action used in training at the secondary school representative teams for individual physical preparation of players specializing as an extreme.

### **Thus provided the most effective exercises used in our research:**

- For general physical training exercises
- Front and band exercises
- Exercises with objects
- Exercises to devices
- Application Exercises
- Exercises to develop physical qualities
- **Physical training exercises for specific**
- Exercises to develop strength
- Exercises to develop speed
- Exercises for development of resistance
- Exercises for developing detente
- Exercises for skill development
- **Technical-tactical exercises used for physical training**
- Exercises for birds, catching the ball and dribbling
- Exercises for shooting bear the added steps, cross the jump and semievitare overruns
- Movement exercises to dodge or misleading
- Exercises for core positions, remove the ball, blocking discards

### **Preparedness planning methodology**

For individual physical preparation of players specializing as an extreme, it is recommended to work with average weight, training for employment development will take place on average three times a week (one day yes, one not) in the first stage of the preparatory period and the moreover, twice a week.

During the competition the physical preparation must be maintained, the focus fell on the skill and speed.

## Conclusions

Following analysis of the findings as representative of the school team, the conclusions that I earned are:

a) Multivalent approach to training factors, where the teams and the subjects studied, significantly increase the efficiency of players, stakes games.

b) The same idea was found that after very good results obtained in the inter-school competitions, students components representative of the school team no. 10, approached in a very special tournament games with teams participating in school, with positive results on the scoreboard.

c) It is noteworthy changed attitude of players all the factors studied in training, meaning that the early research, their attention to individual aspects of physical training was reduced, then the rise in yield each student studied, attention and participation in individual training lessons, to be more efficient, even drew the active participation and enjoyable.

d) A more careful approach to the preparation of individual factors of players specializing as an extreme, can have effects increasingly better performance especially in games players laden special nerve.

e) Aspects of individuality in the preparation of players can be seen from another angle, namely, for those who evolve extreme position, individualization may know and nuances of individuality in couples of players or groups of players in similar conditions and identical to those of the competition.

## EFICIENȚA STRUCTURILOR DE EXERCIȚII ÎN MODELAREA PREGĂTIRII JUCĂTORILOR SPECIALIZAȚI PE POSTUL DE EXTREMĂ LA NIVELUL ECHIBEI REPREZENTATIVE DE HANDBAL DIN CICLUL GIMNAZIAL

Constantin ȘUFARU<sup>1</sup>

Sebastian ROJNIȚĂ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitatea din Bacău, FSMSS

<sup>2</sup> Școala generală nr. 10, Bacău

**Cuvinte cheie:** structuri de exerciții, modelare, handbal, echipă reprezentativă gimnazială, eficiență.

### Rezumat

În prezenta lucrare am avut ca scop principal ca prin rezultatele pe care le vom obține în urma cercetării asupra pregătirii fizice individualizate a jucătorilor specializați pe postul de extremă, la nivelul copiilor, să găsim mijloacele de acționare adecvate pentru creșterea eficienței procesului de pregătire în această direcție, și prin aceasta să aducem o modestă contribuție la elaborarea unui nou mod de abordare al pregătirii fizice a jucătorilor specializați pe acest post.

Aspectele de individualizare în pregătirea jucătorilor pot fi privite și din alt unghi și anume, pentru cei care evoluează pe postul de extremă, individualizarea poate cunoaște și nuanțe de individualizare pe cupluri de jucători sau grupe de jucători în condiții apropiate și identice cu cele din cadrul competiției.

### Introducere

În antrenamentul sportivilor, pregătirea fizică reprezintă procesul de dezvoltare și educare a aptitudinilor fizice. Acest proces trebuie să asigure dezvoltarea fizică multilaterală, să contribuie la creșterea nivelului sănătății, asigurând astfel baza pentru desfășurarea cu succes a activității sportive de performanță.

Pregătirea fizică generală a jucătorilor de handbal trebuie organizată în așa fel, încât să fie folosită interacțiunea pozitivă între diferitele deprinderi motrice și calități fizice. Ea trebuie să înarmeze jucătorii cu deprinderi motrice, care să contribuie la însușirea tehnicii jocului.

Pregătirea fizică specială (specifică), reprezintă procesul educării aptitudinilor fizice specifice handbalului; ea se realizează în strânsă legătură cu însușirea acțiunilor tehnico-tactice.

În consecință, mijloacele de realizare constau în special din elemente specifice combinațiilor de joc, acțiuni apropiate prin forma și conținutul lor și acțiuni complexe din handbal.

Toate aceste aspecte și multe altele, s-au constituit în argumente puternice în favoarea alegerii temei pentru cercetarea de față.

### **Premisele și ipotezele cercetării**

Lucrarea de față încearcă să pună în evidență necesitatea elaborării unor mijloace de acționare specifice pentru pregătirea fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă și metodologia planificării lor, la nivelul echipelor reprezentative gimnaziale, care să poată fi adaptat cu ușurință de către orice antrenor fără a afecta obiectivele propuse.

Realizarea obiectivelor propuse solicită în primul rând existența modelelor de pregătire pentru fiecare post în parte.

Pornind de la aceste premise, în lucrarea de față am încercat să aducem unele îmbunătățiri în ceea ce privește pregătirea fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă și modalitățile de planificare a acestei activități, care să contribuie la realizarea obiectivelor de performanță propuse.

În acest context se apreciază că printre cei mai importanți factori de progres ai performanței se numără modelarea pregătirii sportive, dirijarea optimă a complexității efortului, raționalizarea și standardizarea mijloacelor și mai cu seamă individualizarea instruirii sportivilor pe tot parcursul procesului de antrenament.

Având în vedere premisele expuse, am plecat în cercetare de la următoarele **ipoteze**:

1. Dacă se va planifica și acționa pe tot parcursul pregătirii, printr-un sistem de mijloace de acționare raționalizate și standardizate, adaptate în mod specific și obiectiv la cerințele pregătirii fizice individualizate și la particularitățile jucătorilor specializați pe postul de extremă, se pot obține rezultate superioare privind pregătirea și eficiența acestora în cadrul echipei.

2. Realizarea pregătirii fizice individualizate pe grupe de jucători specializați pe posturi și cu particularități individuale asemănătoare, poate crește potențialul fizic și nivel eficiență generală a pregătirii și participare la joc, a acestora.

### **Scopul cercetării:**

În prezenta lucrare am avut ca scop principal ca prin rezultatele pe care le vom obține în urma cercetării asupra pregătirii fizice individualizate a jucătorilor specializați pe postul de extremă, la nivelul copiilor, să găsim mijloacele de acționare adecvate pentru creșterea eficienței procesului de pregătire în această direcție, și prin aceasta să aducem o modestă contribuție la elaborarea unui nou mod de abordare al pregătirii fizice a jucătorilor specializați pe acest post.

### **Sarcinile cercetării**

În consecință ca o rezumare a sarcinilor pe care le-am urmărit în lucrarea de față am putea afirma că acestea au fost următoarele:

- elaborarea parametrilor orientativi ai modelelor de pregătire fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă.
- determinarea modelelor de pregătire fizică și a mijloacelor de acționare cu eficiență crescută, capabile să contribuie la modelarea pregătirii individualizate, specifică jucătorilor specializați pe post de extremă, la nivelul echipelor reprezentative gimnaziale.
- selecționarea și clasificarea mijloacelor de pregătire cu grad sporit de eficiență, raționalizarea și standardizarea acestora;
- optimizarea pregătirii fizice individualizate a jucătorului specializat pe postul de extremă, prin elaborarea unor sisteme optime de acționare.
- găsirea unor modalități corecte de adaptare a pregătirii fizice individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă și de planificare a mijloacelor de acționare folosite în acest scop la nivelul echipelor reprezentative gimnaziale, astfel încât nu numai să nu afecteze atingerea obiectivelor propuse, ci chiar să contribuie la îmbunătățirea rezultatelor.

**Metodele de cercetare** folosite în cercetarea noastră au fost următoarele:

- ✦ *Metoda informației documentare*
- ✦ *Metoda observației pedagogice*
- ✦ *Metoda înregistrărilor*
- ✦ *Metoda modelării*

### **Subiecții, locul și durata cercetării:**

În perioada studiului realizat cu privire la pregătirea individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă, la nivelul reprezentativelor gimnaziale, au fost urmăriți, în principal, jucătorii de la echipa Școlii Generale nr. 10, unde am avut posibilitatea în diferite perioade să particip la lecțiile de antrenament și jocurile din cadrul Campionatului Național Școlar.

Cercetarea s-a desfășurat în municipiul Bacău și anume la sala de sport a Școlii Nr. 10 și la Sala "Orizont" a Clubului Sportiv Școlar. De asemenea am efectuat înregistrări la antrenamente și jocuri.

Activitatea de cercetare s-a desfășurat pe parcursul a 12 luni, din luna mai 2008 când mi-am ales tema de cercetare și până în luna mai 2009, când am redactat lucrarea în vederea susținerii.

#### **Prezentarea și interpretarea datelor**

Cercetarea propriu-zisă a constat în observarea antrenamentelor și jocurilor la echipele menționate anterior și s-a concretizat în înregistrarea de date și informații privind pregătirea fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă.

Pe baza acestor date am sintetizat cele mai eficiente mijloace de acționare, folosite în cadrul antrenamentelor la nivelul echipelor reprezentative gimnaziale, pentru pregătirea fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă.

Astfel prezentăm în continuare exercițiile cele mai eficiente folosite în cercetarea noastră:

#### **Exerciții pentru pregătirea fizică generală**

- *Exerciții de front și formație*
- *Exerciții cu obiecte*
- *Exerciții la aparate*
- *Exerciții aplicative*
- *Exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice*

#### **Exerciții pentru pregătirea fizică specifică**

- *Exerciții pentru dezvoltarea forței*
- *Exerciții pentru dezvoltarea vitezei*
- *Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței*
- *Exerciții pentru dezvoltarea detentei*
- *Exerciții pentru dezvoltarea îndemnării*

#### **Exerciții tehnico-tactice utilizate pentru pregătirea fizică**

- *Exerciții pentru pasare, prinderea mingii și dribling*
- *Exerciții pentru aruncarea la poartă cu pași adăugați, încrucișați, din săritură și cu semievitare, depășiri*
- *Exerciții pentru fente sau mișcări înșelătoare*
- *Exerciții pentru poziții fundamentale, scoaterea mingii, blocarea aruncărilor*

#### **Metodologia planificării pregătirii**

Pentru pregătirea fizică individualizată a jucătorilor specializați pe postul de extremă, se recomandă lucrul cu greutate medii; antrenamentele pentru dezvoltarea forței se vor desfășura în medie de trei ori pe săptămână (o zi da, una nu) în etapa întâi a perioadei pregătitoare, iar în rest, de două ori pe săptămână.

În perioada competițională nivelul pregătirii fizice trebuie menținut, accentul căzând pe îndemnare și viteză.

#### **Concluzii**

În urma analizei efectuate asupra rezultatelor obținute atât de echipa reprezentativă a școlii, concluziile pe care le-am desprins sunt următoarele:

a) Abordarea multivalentă a factorilor antrenamentului, în cazul echipelor și asupra subiecților studiați, determină o creștere semnificativă a randamentului jucătorilor, în jocurile cu miză.

b) În aceeași idee s-a constatat că în urma rezultatelor deosebit de bune obținute în cadrul competițiilor inter-școli, elevii componenți ai echipei reprezentative a Școlii Generale Nr. 10, au abordat într-o manieră cu totul specială jocurile cu echipele participante la turneul școlar, cu rezultate pozitive pe tabela de marcaj.

c) Este demnă de remarcat atitudinea total schimbată a jucătorilor studiați în legătură cu factorii antrenamentului, în sensul că, la începutul cercetării, atenția acestora față de aspectele pregătirii fizice individualizate a fost redusă, pentru ca apoi în urma creșterii randamentului fiecărui elev studiat, atenția și participarea la lecțiile de antrenament individualizat, să fie mult mai eficientă, remarcându-se chiar o participare activă și plăcută.

d) O mai atentă abordare a factorilor pregătirii individualizate a jucătorilor specializați pe post de extremă, poate avea efecte din ce în ce mai bune în randamentul jucătorilor mai ales în meciurile cu încărcătură nervoasă deosebită.

e) Aspectele de individualizare în pregătirea jucătorilor pot fi privite și din alt unghi și anume, pentru cei care evoluează pe postul de extremă, individualizarea poate cunoaște și nuanțe de individualizare pe

cupluri de jucători sau grupe de jucători în condiții apropiate și identice cu cele din cadrul competiției.

#### **Bibliografie**

1. BOTA, I (1983) - *Handbal - antrenamentul portarului*, Ed. Sport-Turism, București.
2. BOTA, I. (1984) - *Handbal - Modele de joc și pregătire*, Ed. Sport-Turism, București.
3. BOTA, M (1990) - *500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed. Sport-Turism, București.
4. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C. (2004) – *Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritizare și mijloace de acționare)*, Ed. Valinex S.A., Chișinău.
5. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C. (2005) – *Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori*, Ed. Valinex S.A., Chișinău.
6. CERCEL, P. (1983) - *Antrenamentul echipelor masculine*, Ed. Sport-Turism, București.
7. CERCEL, P. (1975) - *Calitățile motrice în handbal*, Editura Sport - Turism, București.
8. CERCEL, P. (1980) - *Exerciții pentru fazele de joc*, Editura Sport - Turism, București.
9. COLIBABA - EVULEȚ, D., BOTA, I. (1998) - *Jocuri Sportive. Teorie și Metodică*, Ed. Aldin.
10. EPURAN, M. (1990) - *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport - Turism, București.
11. EPURAN, M. (1996) - *Psihologia sportului de performanță*, București.
12. F.R.H. (1995) - *Pregătirea de handbal în sală*, C.C.P.S..
13. GHERMĂNESCU, K, I., GOGĂLTAN, V., JIANU, E., NEGULESCU, I. (1983) - *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
14. NAUM, H. (1986) - *Handbalul de la A la Z*, Ed. Sport-Turism, București.
15. NEGULESCU, I. (2000) – *Handbal. Tehnica jocului*. Ed. A.N.E.F.S., București.
16. SOTIRIU, R (1998) - *Handbal*, Ed. Garold S.R.L., București.

## **STUDY ON THE RELATIONSHIP COACH - ATHLETE IN HANDBALL**

**Constantin ȘUFARU<sup>1</sup>**

**Mihai TITIANU<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>„V. Alecsandri” University of Bacau,  
<sup>2</sup>CSS Onesti

**Key words:** coach, sports, group sports, communication, relationships, handball

#### **Abstract**

To be a coach, to have the opportunity to guide young people in their sport participation is a privilege. Being a successful coaches is a enormous challenge; you need all the knowledge you can get: you must have all the knowledge of the sport, you must have the motivation and you must possess empathy. Coaching is all about communication; successful coaches are masterful communicators. And, last but not least, you must create a team.

Coaches do not always learn that not all the time for completing their work after school, after gaining experience, considering what they have learned in school and in life is enough trade, the ordinary workers like day workers, who serve only for payment.

#### **Introduction**

Sports training, as the educational process, is bilateral in nature as it involves intervention specialist - coach - who directs and manages the activity of training and action sportsperson, that the beneficiary of the activity, what practices to their own work.

Interaction-sport coach is determined by the core business direction, which depends on the personality of the coach, on the one hand, that of athlete, second and teaching situations are created jointly coach-athlete. Sports results in the human body a complex process of transformation, which requires addressing the coach-sport multidimensional relations with a given load psychological, emotional, moral, sociological and pedagogical. Relations are determined by establishing a specific psychosocial climate in the training lessons that can help optimize teaching and learning, helping to maximize or minimize the educational results, the possible negative effects. In sports training, teaching, learning and assessment occurs almost simultaneously, on time delivery overlaps driving learning and learning assessment overlaps motive. This causes promoting a certain type of relationships made between the coach who teaches, pursues,