

STUDY ON STRATEGIES FOR TRAINING OF A HANDBALL TEAM TO THE JUNIORS II

Constantin ȘUFARU
„V. Alecsandri” University of Bacau

Key words: handball, training, junior II, strategy.

Abstract

We have chosen this theme, being convinced that the subject of the paper work has an updated content and based on a careful analysis could be applied even in practical activity might help those who are directly involved in this sport, as coaches and players.

This point of view is regarding the determination of the training strategies of Junior II teams, so that they could contribute to the knowing of the level of the handball game at the moment.

Results of content analysis, allow us to highlight the high level of flexibility and adaptability of complex algorithmized means targeting a comprehensive approach to ensure the educational training process at all stages of sports training.

Using specific means of achieving the objectives, determined to improve indices tested at this level of performance the team CSS. Bacau.

Introduction

We have chosen this theme, being convinced that the subject of the paper work has an updated content and based on a careful analysis could be applied even in practical activity might help those who are directly involved in this sport, as coaches and players.

This point of view is regarding the determination of the training strategies of Junior II teams, so that they could contribute to the knowing of the level of the handball game at the moment.

Research hypothesis

In our research we started with the assumption that the study of the preparing strategies of a junior II handball team could bring us more knowledge about sport training at this age level.

Research methods

1. Analysis, synthesis and generalization of literature data;
2. Examination of the working documents from the training process of of the School Sports Club;
3. Sociological survey (survey, interview);
4. Pedagogical observation;
5. Educational experiment;
6. Processing mathematical statistics and presentation graphics.

Research organization and the venue

Basic research has been carried out in 2007-2008 on a batch of 16 sports Sport School Bacau and a batch of 16 sports of the Roman School Sports Club's 32 owned sports performance level - Junior II. Lot of 16 player of C.S.Ș. Bacău was the experimental group and the group of 16 players of the CSS. Roman was the control group.

Research was conducted in Bacau for the experimental group in the Horizon room and the control group research was conducted in Roman, the Sports Hall.

The results of the investigation conducted by experts in the field

Collected data and share answers present a summary table (Table 1) and dividing the percentage of variants reported response to each question are presented in the table below.

Table 1

Summary of the variations in response to sample surveyed and as a percentage

Questions	By response				
	Question 1	Yes	No	Hard to answer	-
Percentage	69,6%	19,6%	10,7%	-	-
Question 2	Preparing theoretical	Prepare technical	Preparing technical and tactical	Physical	-
Percentage	16,1%	21,4%	42,9%	19,6%	-
Question 3	[25%]	[50%]	[75%]	[100%]	-
Percentage	16,1%	32,1%	37,5%	14,3%	-

Question 4	Yes	No	Hard to answer	-	-
Percentage	69,6%	7,1%	23,2%		
Question 5	Yes, 25%	Yes, 50%	Yes, 75%	Yes, 100%	No
Percentage	16,1%	14,3%	19,6%	23,2%	26,8%
Question 6	Yes	No	Hard to answer	-	-
Percentage	75,0%	10,7%	14,3%	-	-
Question 6	Yes, completely	Yes, part I	No	-	-
Percentage	10,7%	21,4%	67,9%	-	-

Based on this survey we concluded that this experiment proves to be strictly topical.

After interpretation of the questionnaire we went to achieve the experiment itself. Thus if in the first test (handball throwing balls) made significant progress in the experimental group and the final values of the two groups, this dynamic is found only in the second test (pentasaltul). These issues must be highlighted because the dynamics of values in three tests (Cooper test) and four (5x30 m) is similar. Thus, these two tests record only minor changes in the control group, other variants comparative recording variations.

Table 2

Summary of values obtained from test driving

Teste motrice	The ball handball throw (m)		Pentasalt (m)		Cooper test (m)		5x30 m (s / 5)	
	Initially	Final	Initially	Final	Initially	Final	Initially	Final
Control	31,9±0,41	32,5±0,43	11,6±0,01	11,7±0,11	1969,3±10,70	1991,8±7,65	4,95±0,01	4,93±0,01
Experiment	32,8±0,41	35,4±0,40	11,8±0,09	12,0±0,09	2014,3±13,00	2101,2±13,75	4,83±0,02	4,54±0,03

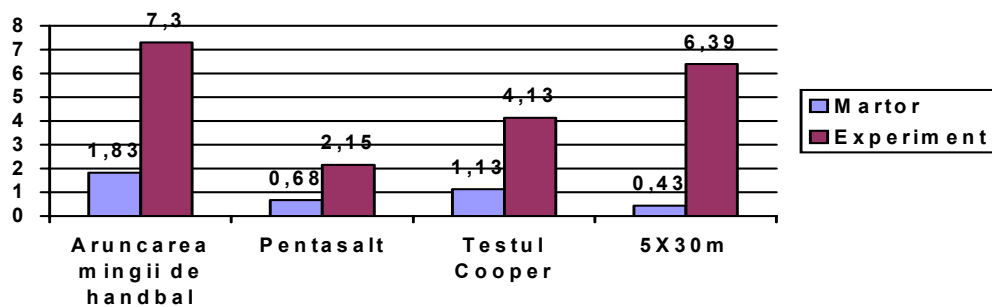


Fig. 1 - Dynamics percentage increase recorded in the driving test

Table 3 Summary of values obtained in tests

Teste motrice	30m driving stakes tests (s)		Passing Away (s)		Triangle / dribbling / throw (s)		Dribbling / throwing / retreated (s)	
	Initially	Final	Initially	Final	Initially	Final	Initially	Final
Control	6,54±0,05	6,41±0,04	5,32±0,03	5,21±0,03	12,71±0,12	12,61±0,13	12,92±0,14	12,81±0,14
Experiment	6,39±0,04	5,90±0,02	5,26±0,03	5,01±0,02	12,58±0,11	12,08±0,02	12,68±0,13	12,11±0,02

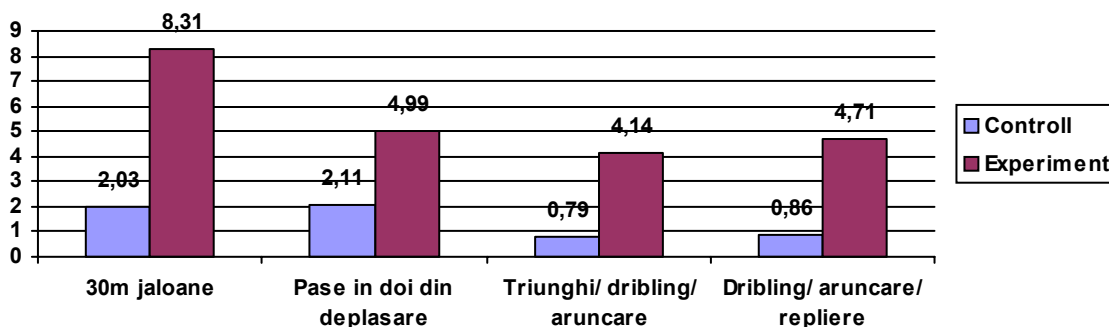


Fig. 2 - Dynamics percentage increase recorded in the tests

Given the specificity test of 30 m poles variations encountered both the control group and the experimental group shows that special items can not be objectively tested in a landmark handbalistelor assessment at this level.

On passing the test in two of the movement is recorded significant variations in the control group shows that matter structures used, determine technical and tactical improvements to the tests applied and values, moreover, we see an overall improvement to available technical and tactical .

Variations seen in the triangle test / dribbling / throw respectively in the control group and marginally significant in the experimental group and between the final two groups of us to say that the need to use special means to this level of training required and more.

Test structure dribbling / throw / retreated confirm changes made, seen in the control group and at baseline variations in the two groups. We need to reinforce these issues since the test contains an element of defense component that most often does not attract the attention of specialists and thus not tested.

Conclusions

Psihomotrice and psychophysical characteristics of handball players junior II is improved and directed towards high performance, but must take into consideration important factors determining the structure of training to prepare them for the purposes of strict sanitation specialist in direct relation to the methodology of achieving the tasks psihomotrice determining effects driving-related and cumulative substantive and technical fields.

The results of studying the structure and content of the current plan preparation School sports clubs demonstrate sufficient level of preparedness of handbalistelor potential but at the same time, inefficient because concepts do not have the use of educational management-oriented modeling and enhance the educational process modeling, which is confirmed not only bibliographic data, but also those resulting from the survey.

Results of content analysis, allow us to highlight the high level of flexibility and adaptability of complex algorithmizate means targeting a comprehensive approach to ensure the educational training process at all stages of sports training.

Using specific means of achieving the objectives, determined to improve indices tested at this level of performance the team CSS. Bacau.

STUDIU ASUPRA STRATEGIILOR DE PREGĂTIRE A UNEI ECHIBE DE HANDBAL LA NIVELUL JUNIOARELOR II

Constantin ȘUFARU

Universitatea „V. Alecsandri” din Bacău

Cuvinte cheie: handbal, pregătire, junioare II, strategie

Rezumat

Am ales această temă, fiind convins că acest subiect al lucrării are un conținut actual, iar pe baza unei analize cât mai atente poate avea aplicativitate și în activitatea practică, putând fi poate de ajutor celor care sunt direct implicați în acest sport, respectiv antrenorii și jucătorii.

Această concepție are ca punct vizat, determinarea strategiilor de pregătire a echipelor de junioare II, care să-și aducă aportul la cunoașterea stadiului în care se află în acest moment jocul de handbal la nivelul juniorilor.

Rezultatele analizei conținutului, ne permit să evidențiem nivelul înalt de flexibilitate și adaptabilitate al complexului de mijloace algoritmizate care vizează o atitudine complexă de asigurare a procesului instructiv-educativ de antrenament la toate etapele de antrenament sportiv.

Folosirea mijloacelor specifice îndeplinirii obiectivelor, a determinat îmbunătățirea indicilor testați la acest nivel de performanță la echipa C.S.Ș. Bacău.

Introducere

Am ales această temă, fiind convins că acest subiect al lucrării are un conținut actual, iar pe baza unei analize cât mai atente poate avea aplicativitate și în activitatea practică, putând fi poate de ajutor celor care sunt direct implicați în acest sport, respectiv antrenorii și jucătorii.

Această concepție are ca punct vizat, determinarea strategiilor de pregătire a echipelor de junioare II, care să-și aducă aportul la cunoașterea stadiului în care se află în acest moment jocul de handbal la nivelul juniorilor.

Ipoteza cercetării

În cercetarea noastră am plecat de la presupunerea că studierea strategiilor de pregătire a unei echipe de handbal la nivelul junioarelor II, ar putea să ne aducă un plus de cunoștințe despre antrenamentul sportiv la acest nivel de vârstă.

Metode de cercetare

1. Analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii de specialitate;
2. Examinarea documentației de lucru din cadrul procesului de antrenament a handbalistelor junioare II din cadrul Cluburilor Sportive Școlare;
3. Sondaj sociologic (ancheta, interviul);
4. Observația pedagogică;
5. Experimentul pedagogic;
6. Prelucrarea matematică a datelor statistice și prezentarea lor grafică.

Organizarea cercetării și locul de desfășurare

Cercetările de bază s-au efectuat în perioada 2007-2008 pe un lot de 16 sportive ale Clubului Sportiv Școlar Bacău și pe un lot de 16 sportive ale a Clubului Sportiv Școlar Roman cele 32 de sportive aparținând nivelului de performanță – junioare II. Lotul de 16 jucătoare al C.S.Ș. Bacău a reprezentat grupa experiment, iar lotul de 16 jucătoare al C.S.Ș. Roman a reprezentat grupa de control.

Cercetarea s-a efectuat în Bacău pentru grupa experiment în sala Orizont, iar pentru grupa control cercetarea s-a efectuat în orașul Roman, la Sala Sporturilor.

Rezultatele anchetei realizate cu specialiștii din domeniu

Datele centralizate precum și ponderea răspunsurilor o prezentăm în tabelul centralizator (tabelul 1), iar împărțirea procentuală a variantelor de răspuns raportată la fiecare întrebare sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Pe baza acestui chestionar am ajuns la concluzia ca acest experiment se dovedește a fi de strictă actualitate.

După interpretarea chestionarului am trecut la realizarea experimentului propriu-zis.

Astfel dacă la nivelul primului test (aruncarea mingii de handbal) înregistrăm progrese semnificative la nivelul grupei de experiment, precum și între valorile finale ale celor două grupe, această dinamică mai este întâlnită doar la nivelul testului al doilea (pentasaltul). Aceste aspecte trebuie subliniate deoarece dinamica valorilor la testele trei (testul Cooper) și patru (5x30 m) este asemănătoare. Astfel, la aceste două teste înregistrăm variații nesemnificative doar la grupa martor, celelalte variante comparative înregistrând variații semnificative.

Tabelul 1

Centralizator al variantelor de răspuns la eșantionul chestionat și valorile procentuale

Întrebări	Variante de răspuns				
Întrebarea 1	Da	Nu	Greu de răspuns	-	-
Procente	69,6%	19,6%	10,7%	-	-
Întrebarea 2	Preg. teoretică	Preg. Tehnică	Preg. tehnico-tactică	Preg. fizică	-
Procente	16,1%	21,4%	42,9%	19,6%	-
Întrebarea 3	[25%]	[50%]	[75%]	[100%]	-
Procente	16,1%	32,1%	37,5%	14,3%	-
Întrebarea 4	Da	Nu	Greu de răspuns	-	-
Procente	69,6%	7,1%	23,2%	-	-
Întrebarea 5	Da, 25%	Da, 50%	Da, 75%	Da, 100%	Nu
Procente	16,1%	14,3%	19,6%	23,2%	26,8%
Întrebarea 6	Da	Nu	Greu de răspuns	-	-
Procente	75,0%	10,7%	14,3%	-	-
Întrebarea 7	Da, integral	Da, parțial	Nu	-	-
Procente	10,7%	21,4%	67,9%	-	-

Tabelul 2

Centralizator al valorilor obținute la testele motrice

Teste motrice	Aruncarea mingii de handbal (m)		Pentasalt (m)		Testul Cooper (m)		5x30 m (s/5)	
	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
Control	31,9±0,41	32,5±0,43	11,6±0,01	11,7±0,11	1969,3±10,70	1991,8±7,65	4,95±0,01	4,93±0,01
Experiment	32,8±0,41	35,4±0,40	11,8±0,09	12,0±0,09	2014,3±13,00	2101,2±13,75	4,83±0,02	4,54±0,03

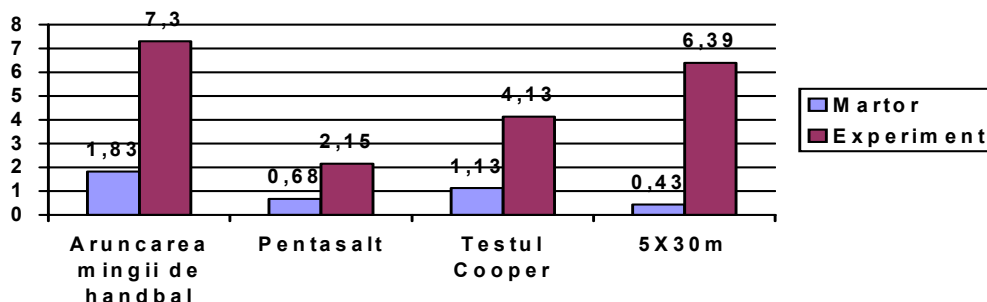


Fig. 1 – Dinamica creșterii procentuale înregistrate la nivelul testelor motrice

Tabelul 3

Centralizator al valorilor obținute la testele specifice

Teste motrice	30m jaloane (s)		Pase în doi din deplasare (s)		Triunghi/dribling/aruncare (s)		Dribling/aruncare/repliere (s)	
	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
Martor	6,54±0,05	6,41±0,04	5,32±0,03	5,21±0,03	12,71±0,12	12,61±0,13	12,92±0,14	12,81±0,14
Experiment	6,39±0,04	5,90±0,02	5,26±0,03	5,01±0,02	12,58±0,11	12,08±0,02	12,68±0,13	12,11±0,02

Ținând cont de specificul testului de **30 m jaloane** variațiile întâlnite atât la nivelul grupei martor cât și la grupa experiment ne demonstrează că elementele specializate testate nu pot reprezenta obiectiv un reper în evaluarea handbalistelor la acest nivel.

La nivelul testului de **pase în doi din deplasare** se înregistrează variații nesemnificative la nivelul grupei martor aspect care ne demonstrează faptul că structurile tehnico-tactice folosite determină îmbunătățiri ale valorilor testelor aplicate și, mai mult decât atât, se observă o îmbunătățire globală disponibilităților tehnico-tactice.

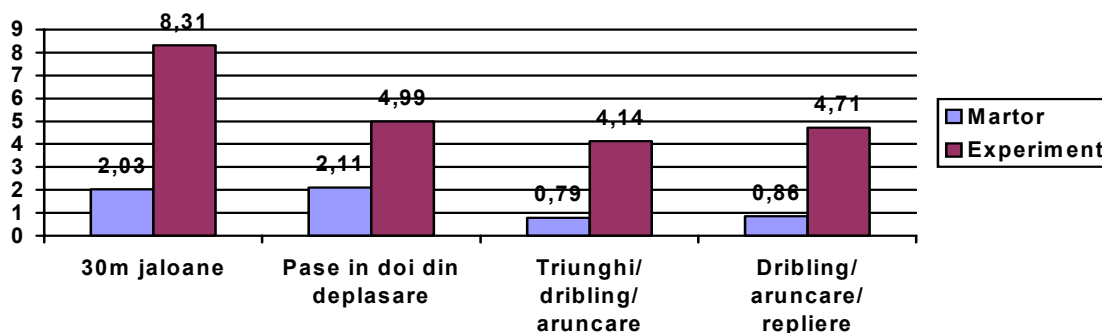


Fig. 2 – Dinamica creșterii procentuale înregistrate la nivelul testelor specifice

Variațiile întâlnite la testul **triunghi/dribling/aruncare**, respectiv nesemnificative la nivelul grupei martor și semnificative la grupa experiment și între valorile finale ale celor două grupe ne îndreptățesc să afirmăm că necesitatea folosirii mijloacelor specializate la acest nivel de pregătire se impune și mai mult.

Structura testului **dribling/aruncare/repliere** confirmă variațiile obținute, întâlnite la nivelul grupei mator, precum și la nivelul variațiilor valorilor inițiale la cele două grupe. Trebuie să subliniem aceste aspecte deoarece acest test conține și o componentă de apărare, componentă care de cele mai multe ori nu atrage atenția specialiștilor și, implicit, nu este testată.

Concluzii

Caracteristicile psihomotrice și psihofizice ale handbalistelor junioare II sunt perfecționate și orientate spre obținerea performanțelor ridicate, dar trebuie luați în considerație și factorii importanți ce determină structura antrenamentului în sensul canalizării lor spre pregătirea strictă specializată în relație directă cu metodologia de realizare a sarcinilor psihomotrice ce determină efecte asociate și cumulative asupra fondului motric și tehnic specific.

Rezultatele studierii structurii și conținutului planului actual de pregătire din cadrul Cluburilor Sportive Școlare ne demonstrează nivelul suficient al potențialului de pregătire al handbalistelor dar, în același timp, neeficient fiindcă nu posedă conceptele managerial-educaționale privind utilizarea modelării orientate spre intensificarea și modelarea procesului instructiv-educativ, ceea ce se confirmă nu numai prin datele bibliografice, dar și prin cele ce rezultă din sondajul sociologic.

Rezultatele analizei conținutului, ne permit să evidențiem nivelul înalt de flexibilitate și adaptabilitate al complexului de mijloace algoritmizate care vizează o atitudine complexă de asigurare a procesului instructiv-educativ de antrenament la toate etapele de antrenament sportiv.

Folosirea mijloacelor specifice îndeplinirii obiectivelor, a determinat îmbunătățirea indicilor testați la acest nivel de performanță la echipa C.S.Ș. Bacău.

Bibliografie

1. Alexandru E., Acsinte A. *Handbal – de la inițiere la marea performanță*, Bacău, Ed. Media, 2000, 176 p.
2. Budevici A., Șufaru C. *Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori*, Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2005, p. 213.
3. Colibaba-Evuleț D., Bota I. *Jocurile sportive. Teorie și metodică*, Ed. Aldin, București, 1998, 327 p.
4. Sotiriu R. *Handbal, inițiere – performanță*. – București: Oglinda Press, 2000. 164 p.
5. Șufaru C. *Handbal III – Jocul de handbal în școală și în activitățile extrașcolare*, PIM - Iași, 2006.

SPEED OPTIMIZATION IN CHILDREN AGED 14 TO 15, WHO PRACTICE THE FOOTBALL GAME

Virgil TUDOR
U.N.E.F.S. - Bucharest

Key words: optimization, football, speed, training, competition

Abstract

The experiment consisted in elaborating and applying a set of means for the speed development, in the experiment group, between June 15th 2007 and June 15th 2008. More precisely, at the training sessions performed during this period, in the group of children aged 14 to 15, at the “Pajura” SSC no. 1, an interval of 15 to 20 minutes/ workout was allotted to the general and specific speed development. It is to mention that the means used by us were correlated with the period we were in (the preparatory, pre-competition, competition and transition periods).

In the control group, the number of training sessions and their duration were almost identical with those in the experiment group, but, in this latter, the speed development wasn't given a particular attention, by keeping to the initial schedule proposed by the coach. Generally, the experimental application of the speed training methodology to children aged 14-15, who practice the football game, through a set of means conceived for the speed education, determined the obtaining of an increased efficiency of the experimental actions.

Motivation of the theme selecting

The football game requires speed qualities different from those possessed by a sprinter, the reasons being numerous, but we shall mention only the essential ones:

- the football player's gravity center position is usually lower than the sprinter's, the reason consisting