

# Particularități de dezvoltare a îndemânării în antrenamentul de handbal la copiii de 10-11 ani

Cristina Iurian<sup>1</sup>, Rodica Petruș<sup>2</sup>, Emilia Grosu<sup>3</sup>, Cristina Dogaru Cucuian<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Clubul Sportiv Școlar „Viitorul” Cluj-Napoca

<sup>2</sup> Școala „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

<sup>3</sup> Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>4</sup> Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, doctorand

## Rezumat

*Premize.* Solicitățile specifice din handbal reclamă, prin complexitatea lor, dezvoltarea capacităților motrice la cote înalte. Realizarea corectă a elementelor și procedeele tehnice cu coeficient de siguranță cât mai înalt, atât în antrenamente cât și în concurs, necesită o pregătire continuă cu un mare volum și intensitate de efort. Prin studierea surselor de informare bibliografică s-au extras o serie de aspecte referitoare la capacitatea motrică și îndemânare. În majoritatea lucrărilor s-au găsit referiri cu caracter general la capacitatea motrică, cu localizări în sfera fiziologică sau psihologică, care au ajutat în corelarea manifestării sale în handbal. Datele din literatură arată importanța îndemânării în capacitatea de învățare rapidă, de valorificare a experienței motrice acumulate prin fenomenul transferului de deprinderi. De asemenea, se subliniază rădăcinile genetice ale acestei capacități și relativa posibilitate de perfecționare față de alte capacități motrice. Referirile speciale privind dezvoltarea îndemânării în handbal recomandă o atenție deosebită în special în etapa pregătirii inițiale.

*Obiective.* Scopul studiului a fost observarea evoluției dezvoltării îndemânării în antrenamentul de handbal la începătoare, la o grupă de 20 de fete, la vârsta de 10-11 ani pe parcursul unui interval, în urma efectuării unei pregătiri specifice jocului de handbal și adaptate genului și vârstei.

*Metode.* Pentru a putea măsura nivelul îndemânării s-a propus un test cu 11 probe (itemi) specifice jocului de handbal, având ca materiale ajutătoare mingile de handbal. Unitatea de măsură pentru probele specifice a fost numărul de repetări (execuții) corecte. Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 20 de luni calendaristice, timp în care s-au realizat trei testări (inițială, intermediară și finală).

*Rezultate.* Capacitatea motrică *îndemânare* cunoaște o creștere semnificativă a valorilor înregistrate pe parcursul celor trei testări efectuate; diferențele dintre rezultatele obținute la testarea intermediară și inițială având valori mai mari decât cele dintre testarea finală și intermediară. S-au obținut diferențe semnificative la majoritatea itemilor.

*Concluzii.* Rezultatele au demonstrat că exercițiile folosite pentru dezvoltarea coordonării motrice (îndemânării) sunt eficiente. Recomandăm utilizarea lor în pregătirea grupelor de începătoare la handbal, cu precizarea că aceste exerciții trebuie să fie adaptate și eventual completate, în conformitate cu vârsta copiilor, baza materială existentă și nivelul de pregătire.

**Cuvinte cheie:** handbal, îndemânare, antrenament, copii.