

SIMETRIZAREA ACȚIUNILOR DE JOC SPECIFICE HANDBALULUI - PROCES DE CREȘTERE A EFICIENȚEI JUCĂTOARELOR

Dana Bădău

Universitatea „George Barițiu” Brașov

Rezumat

Cercetarea remarcă faptul că simetrizarea execuției unor acțiuni de joc specifice handbalului determină îmbogățirea repertoriului de deprinderi motrice specifice, diversificarea posibilităților de soluționare a situațiilor concrete din cadrul procesului de pregătire și a celui competițional, precum și creșterea măiestriei tehnice a jucătoarelor. Simetrizarea execuției tehnice, ca urmare a educării ambidextriei specifice, poate constitui un proces de creștere a eficienței jucătoarelor în faza de atac.

Cuvinte cheie: simetrizare, acțiuni de joc, ambidextrie specifică, eficiență.