

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN  
REPUBLICA MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris  
C.Z.U.: 796.31:796.015+796.032(043)

**VEREJAN Galina**

**PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ A HANDBALISTELOR DE  
PERFORMANȚĂ ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC**

**Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Rezumatul  
tezei de doctor în științe ale educației**

**Chișinău, 2023**

**Teza a fost elaborată în cadrul Departamentului Jocurilor Sportive a  
Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova**

**Conducător științific:** **BUFTEA Victor**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău.

**Comisia de doctorat pentru susținerea publică**

a tezei de doctor în științe ale educației cu tema: **„Pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic”**, autor – **VEREJAN Galina**

1. **MANOLACHI Victor** - dr. hab., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova - *președinte*;
2. **BUFTEA Victor** - dr. hab., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova - *conducător științific*;
3. **CIORBĂ Constantin** - dr. hab., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova - *referent oficial*;
4. **TĂBÎRȚĂ Vasile** - dr., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova - *referent oficial*;
5. **GHERVAN Petru** - dr., prof. univ., Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România - *referent oficial*.

Susținerea va avea loc la 27 decembrie, 2023, ora 14.30 în ședința **Comisiei de doctorat pentru susținerea publică** a tezei de doctorat din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova. Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga, 22, Sala mică a Senatului (bir. 105).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca USEFS și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul (autoreferatul) a fost expediat la \_\_\_\_\_ 2023.

**Președinte al Comisiei de doctorat pentru susținerea publică**

**Manolachi Victor,**  
dr. hab., prof. univ.

**Conducător științific:**

**Buftea Victor,**  
dr. hab., prof. univ.

**Autor:**

**Verejan Galina**

## CUPRINS

<b>REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII.....</b>	<b>4</b>
<b>    CONȚINUTUL TEZEI .....</b>	<b>8</b>
<b>1. ABORDĂRI TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ȘI PRACTICE PRIVIND PROIECTAREA PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ EXPUSE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE.....</b>	<b>8</b>
Fundamente teoretico-conceptuale și metodologice ale procesului de antrenament în proba „HANDBAL”.....	8
Caracteristica aspectelor pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță.....	10
<b>2.RECONDIȚIONAREA PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ ÎN CONFIGURAREA METODOLOGIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC.....</b>	<b>12</b>
Metodologia și organizarea cercetării.....	12
Elaborarea programului experimental. Caracteristica Modelului conceptual progresiv privind pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic.....	14
<b>3.FUNDAMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI TEHNOLOGIEI PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC.....</b>	<b>17</b>
Compatibilitatea interacțiunii capacităților tehnico-tactice fundamentale a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic.....	17
Impactul valorificării Modelului conceptual progresist de pregătire tehnico-tactică și motrică a handbalistelor de performanță supuse cercetării în perioada experimentului pedagogic.....	18
<b>CONCLUZII GENERALEȘI RECOMANDĂRI.....</b>	<b>22</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>25</b>
<b>LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI.....</b>	<b>26</b>
<b>ADNOTARE (în română, rusă și engleză).....</b>	<b>28</b>

## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea și importanța temei.** În etapa actuală, a evoluției handbalului de performanță, se observă o creștere a măiestriei tehnico-tactice a jucătorilor, ceea ce permite aplicarea cu succes a unor scheme complexe de joc în atac și apărare în fiecare treaptă de instruire.

În acest mod, sunt tot mai rar atestate secvențele arbitrare de joc, chiar și la echipele de performanță, unde se urmărește ca, prin îmbunătățirea îndemânării, numărul de greșeli tehnice să se reducă o dată cu sporirea ritmului și a vitezei de joc, condiții care trebuie respectate pe toată durata pregătirii tehnico-tactice a ciclului olimpic.

Îmbunătățirea pregătirii tehnice a generat apariția unor combinații de mare finețe, care implică un număr tot mai mare de elemente acrobatice realizate în apropierea și deasupra spațiului de poartă, fapt care a determinat la rândul său, creșterea eficienței și spectaculozității jocului [10,11.15].

Accelerarea tempoului de sporire a performanțelor pe plan mondial, specifică perioadei actuale, determină modificări în domeniile principale ale activității sportive. Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, competițiile continentale și cele naționale impun necesitatea unei pregătiri calitative superioare în strictă concordanță cu modelele competiționale specifice ramurilor și probelor respective.

Actualmente, handbalul de performanță se situează pe o treaptă înaltă de dezvoltare, fapt ce le solicită specialiștilor din domeniu efectuarea unor studii aprofundate sub toate aspectele. Evoluția continuă a jocului de handbal îi determină atât pe teoreticieni, cât și pe specialiști practicieni, să studieze și să actualizeze mai ales aspectele ce țin de conținutul jocului. Cunoașterea acestor aspecte este necesară mai ales pentru organizarea corectă a procesului de pregătire. În cadrul căruia este necesar a pune accentul mai ales pe acțiunile de finalizare, iar în cadrul acestora din urmă pe transmiterea mingii jucătorului care finalizează prin aruncare la poartă, transmitere pe care noi am numit-o pasă decisivă [5,13].

Jocul de handbal se află într-o continuă evoluție, înregistrând o dinamică progresivă continuă.

Atât în activitatea competițională, cât și în cea de antrenament apar mereu elemente inovatoare, mai mult sau mai puțin absolute, jocul se actualizează și se adaptează în permanență la parametri superiori, astfel perfecționându-se și progresând continuu.

Concurența la vârf este acerbă și fiecare caută și selectează minuțios mijloace și soluții pentru perfecționarea jocului și a procesului de antrenament, încercând și să-i surprindă pe ceilalți și să cucerească victorii [5, p. 282].

Aceste preocupări sunt legate de principalele tendințe și direcții de dezvoltare a handbalului modern, care reprezintă eficacitatea oricărei activități tehnico-tactice și care condiționează buna funcționare a tuturor sistemelor organismului [10,14].

*Unele particularități specifice care caracterizează pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță la momentul actual se referă la :*

1. Sporirea rapidității acțiunilor și amplificarea tempoului de joc.
2. Tehnica individuală spre perfecțiune și eficiență maximă; în viteză și sub presiunea adversarului.
3. Perfecționarea la maximum a specializării pe post asociată cu dezvoltarea mobilității și a capacității de acțiune eficient pe alte două-trei posturi.
4. Diversificarea elementelor tehnico-tactice, mobilitatea jocului și interacționarea organică a tuturor elementelor.
5. Pregătirea motrică, fizică generală și specială, la nivel înalt, orientată în special, spre dezvoltarea vitezei în regim de forță.

NOTĂ: În finalul acestor observații cu privire la tendințele de evoluție ale jocului, ar trebui să subliniez, că mai există alte multe elemente și amănunte, care ar mai trebui notate și studiate deoarece este destul de probabil că vor influența manifestarea în joc și implicit în procesul de pregătire al tuturor echipelor de viitor.

În vederea celor expuse , în cadrul cercetării ulterioare se prevede de a contribui la perfecționarea sistemului de pregătire a jucătoarelor în handbalul feminin de performanță pentru o perioadă îndelungată , precum este ciclul olimpic de 4 ani, studiind aspectele tehnico-tactice, examinând un șir de particularități specifice ale acestora, toate, la rândul lor , contribuind la pregătirea centralizată a lotului Național a Republicii Moldova pentru participarea în concurs de calibru European, Mondial și a Jocurilor Olimpice.

**Scopul lucrării** constă în perfecționarea sistemului de antrenament pentru perioada unui ciclu olimpic (4 ani) în vederea pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță.

Astfel, stabilirea complexului de acțiuni tehnico-tactice, atât în planificare, precum și în desfășurarea procesului multianual de pregătire, va contribui la stabilirea unui sistem de pregătire integrală a handbalistelor în vederea participării la cele mai responsabile formuri sportive.

În vederea realizării scopului sunt tratate următoarele **obiective:**

1. Studiul asupra abordărilor teoretico-științifice și practice în vederea esențializării dimensiunilor tehnice și tactice de pregătire a sportivelor handbaliste pentru o perioadă de 4 ani.
2. Configurarea metodologiei cu caracter experimental privind determinarea elementelor tehnico-tactice eficiente și necesare handbalului modern, precum și a posibilităților de interacțiune a acestora, în vederea obținerii celor mai înalte rezultate.

3. Aprecierea eficienței metodologiei experimentale elaborate și argumentarea acesteia pentru determinarea abordării optime privind pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic.

4. Argumentarea teoretico-experimentală a programului de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor pentru perioada ciclului olimpic de 4 ani.

În sensul descrierii **ipotezei** prevăzute spre cercetare se concretizează că elaborarea și utilizarea în practică a unui sistem modernizat de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță și de programare a activităților de antrenament pe forme specifice de pregătire și pe direcții specifice de acționare v-a contribui la obținerea rezultatelor înalte în cadrul participării la diferite concursuri sportive.

**Sinteza** metodologiei și justificarea metodelor de cercetare în soluționarea problemelor de bază ale investigației s-a realizat prin intermediul următoarelor metode de cercetare:

- studiul analitic al procesului de antrenament la momentul actual al școlilor cu renume mondial în vederea pregătirii sportivelor de înaltă performanță, toate acestea expuse în legătură periodică, a rezultatelor diverselor cercetări, caracterizate din punct de vedere teoretic, conceptual, practico-metodic etc.;

- studiu asupra aspectului documentar prevăzut de Federația Internațională și Națională de Handbal, a regulamentelor competiționale, programelor de pregătire către concursuri, a proiectării activităților de antrenare în școlile specializate pentru copii și tineret, precum și a cluburilor particulare, a lotului național la handbal și a altor organizații de specialitate;

- anchetarea sociologică, chestionarea, interviuarea și studiul părerilor antrenorilor, practicienilor și a teoreticienilor, precum și a părerilor altor specialiști (psihologi, fiziologi, medici, kinetoterapeuți, nutriționiști etc.) despre modalitatea modernizată a pregătirii tehnico-tactice, care să fie desfășurată cu sportivele handbaliste de performanță în cadrul unui ciclu olimpic;

- constituirea/evidențierea formelor de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor în dependență de specificul jocului, pe care le impune spre însușire disciplina „Handbal”, cu luare în calcul a factorilor bio-psiho-motrici de dezvoltare a organismului feminin la această vârstă, fapt care să consemneze modulele de testări specifice pe direcțiile prevăzute spre cercetare;

- elaborarea modelelor care determină nivelul de dezvoltare/pregătire a handbalistelor în coincidență cu cerințele probei și cu asigurare a unei dezvoltări corecte a organismului din punctele de vedere ale aspectelor fiziologice, morfo-funcționale și psihice;

- înregistrarea permanentă a schimbărilor în pregătire și în dezvoltare a sportivelor pe testările stabilite, acestea determinând abordării de evidență, verificare și control asupra îndeplinirii activităților programate;

- asigurarea programelor de antrenare cu variante modificatorii de proiectare în vederea menținerii vectorului de creștere a rezultatelor în cazul depistării abaterilor de la programul stabilit.

În vederea celor expuse este prevăzut de a obține rezultate înalte la pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță subordonată unei planificări coerente pe forme separate de pregătire și a interacțiunii acestora, fapt care să asigure rezultate eficiente în concursurile sportive de orice anvergură.

**Noutatea și originalitatea științifică** rezidă în elaborarea, argumentarea tehnologiei de implementare a programului de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță pentru perioada ciclului olimpic de 4 ani.

**Rezultatele științifice obținute care au contribuit la soluționarea problemei științifice importante** însumează: rezultante în fundamentarea teoretico-științifice a eficienței tehnologiei perfecționării antrenamentului sportiv prin implementarea conținutului programului de pregătire tehnico-tactice a handbalistelor de performanță în grupele de pregătire avansată și măiestrie sportivă de instruire pentru perioada ciclului olimpic de patru ani.

**Semnificația teoretică** este determinată de principalele probleme care evidențiază direcțiile și tendințele de dezvoltare a handbalului feminin în conformitate cu cerințele determinate de Federația Internațională de Handbal care completează și extind pregătirea tehnico-tactică și motrică a handbalistelor de performanță în grupele de pregătire avansată și măiestrie sportivă de instruire într-un ciclu olimpic.

**Valoarea aplicativă a lucrării** denotă posibilitatea aplicării în practică a tehnologiei antrenamentului sportiv prin eficientizarea sistemului de pregătire tehnico-tactică ce poate influența la obținerea parametrilor superiori în cadrul procesului de instruire în diverse stadii de măiestrie sportivă într-un ciclu olimpic de 4 ani.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatul cercetării au fost implementate în cadrul Școlii Sportive Specializate de Handbal Nr.2 , în Școala Sportivă pentru Copii și Tineret din or. Ialoveni și USEFS în planurile de învățământ la specialitățile: 1000.1 Antrenament Sportiv, 0114.16 Educație Fizică, 1001.1 Kinetoterapie și Terapie Operațională pentru studenții ciclului I ai Facultăților Educație Fizică și Sport, Departamentul Formare Profesională Continuă și Reciclarea Cadrelor.

## CONȚINUTUL TEZEI

### **1. ABORDĂRI TEORETICO-ȘTIINȚIFICE ȘI PRACTICE PRIVIND PROIECTAREA PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ EXPUSE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE (conținutul de bază al capitolului 1)**

#### ***Fundamente teoretico-conceptuale și metodologice ale procesului de antrenament în proba „HANDBAL”***

Handbalul, a evoluat în plan internațional, căpătând un caracter predominant de forță. Criteriul general în determinarea nivelului de pregătire al unui jucător și al echipei în ansamblu îl constituie forța de executare și numărul de aruncări în poartă. Acest model se subordonează pregătirii fizice și tehnice, într-o strânsă corelație cu forța de executare a aruncării, cu pregătirea tactică, cu acțiunile în atac și apărare [15, p. 26].

Dintre numeroasele și variatele procedee tehnice, trebuie să fie însușite anume cele care vor putea fi aplicate în cadrul jocului, în condiții de viteză și de confruntare cu adversarul. Combinațiile și schemele tactice în atac, desfășurate cu viteză maximă, sub forma unor acțiuni variate, pline de situații neprevăzute la fel ca și contraatacurile interceptate de apărători, necesită o pregătire specializată complexă, care să cuprindă și dezvoltarea calităților intelectuale, precum gândirea și capacitatea de a anticipa situațiile de joc [1,2].

Valoarea sportivă a unui jucător de handbal rezidă, în cea mai mare parte, în calitățile pe care acesta le posedă. Sfera calităților include și potențialul motric al jucătorului, pe baza căruia se modelează și se perfecționează priceperile și deprinderile impuse de dezvoltarea la un nivel superior al conținutului tehnico-tactic, specific diferitelor posturi din echipă.

Fiecare jucător al unei echipe aflate în apărare și trecând în faza de atac, trebuie să urmărească declanșarea în cel mai scurt timp a contraatacului, care trebuie folosit ori de câte ori apare oportunitatea. El trebuie realizat, fără a-i lăsa adversarului șansa, de a se replea. În unele situații, ieșirea unui jucător în contraatac trebuie să fie efectuată, chiar înainte de finalizarea acțiunii de către jucătorul echipei adverse [6,16].

Jucătorii care trebuie să inițieze contraatac sunt extremele, în special cele de pe partea opusă acțiunii de atac a adversarului și zburătorii, în nici un caz jucătorii centrali din apărare. Pentru inițierea unui contraatac, jucătorii trebuie să cunoască bine formele de realizare a lui, cu un vârf, cu două vârfuri, direct sau prin intermediar. În multe situații mingea nu poate fi pasată vârfurilor de contraatac, ele fiind marcate de adversar. Acest lucru nu presupune oprirea jucătorilor, ci continuarea alergării spre poarta adversă, pentru a produce dificultăți adversarului care se retrage în apărare [7,8].

Vârfurile de contraatac vor fi susținute de către jucătorii din linia a II-a (de 9 metri) care pleacă și ei din apărare în atac, tocmai pentru a nu da timp adversarului să se organizeze, în acest



caz, mingea va fi dusă din apărare în atac, prin pase rapide, scurte, derutante și în ritm susținut de alergare. Această acțiune este denumită și contraatac susținut, iar finalizarea ei se realizează de la distanță sau de către un jucător care a pătruns în semicercul advers. În acest caz, jucătorii de pe semicerc au o dublă sarcină: de a se demarca permanent și, în același timp de a executa paravane pentru jucătorii din linia a doua, adică blocajul acestora [15, p. 36].

Conducătorul de joc sau unul dintre jucătorii care au sesizat nereușita contraatacului sau a contraatacului susținut oprește jocul, pentru a organiza atacul. În această fază, jucătorii trebuie să ocupe posturile pe care le dețin în echipă și să realizeze în mod consecvent atacul pozițional, caracterizat printr-o circulație intensă, precisă și rapidă a mingii.

Ca urmare deplasările permanente și succesive a jucătorilor de la 9 metri, a circulației rapide a mingii, apărătorii sunt obligați să se deplaseze mereu în teren și să fie foarte atenți, fapt ce conduce la diminuarea energiei și a vigilenței, acesta fiind momentul de trecere de la o fază la alta a atacului, și anume la atacul în sistem, care solicită o așezare precisă în teren, în funcție de timpul sistemului (cu unul sau doi pivoți) și de tactica adoptată de echipă [7,8,13].

Ținând cont de sistemul de apărare, pentru care optează echipa respectivă, trebuie să se acționeze cu unul sau doi pivoți, în circulație sau pozițional. Atenția are rolul primordial și în acest caz, fiind recomandată folosirea mijloacelor optime de tactică individuală sau colectivă, coordonate cu multă inteligență maximă. Dacă încercarea de a marca un gol, a eșuat, urmează, în mod obligatoriu, faza de organizare, fără a ceda posesia mingii. În cazul atacului în sistem, acțiunea individuală trebuie executată rapid, manifestând siguranța, în special atunci când acesta constituie elementul de finalizare a unei acțiuni colective [15,18].

În situațiile în care sunt deposedați de minge, prima acțiune a jucătorului constă în replierea în apărare, realizată cu viteză maximă. Replierea se efectuează cu fața spre propria poartă până la mijlocul terenului și cu spatele spre poartă, în cea de a doua jumătate a acestuia urmărind în același timp desfășurarea acțiunilor echipei adverse.

Lansării contraatacului poate fi oprită de către jucătorul aflat în imediata apropiere a portarului advers sau a jucătorului intermediar, însă în strictă conformitate cu regulamentul de joc. Dacă, după ce a fost declanșat contraatacul, apărătorii n-au reușit să efectueze complet replierea, se acționează în zona temporară, fiind implicați 2, 3 sau 4 jucători, care încearcă să realizeze apărarea în fața semicercului, până se retrag toți [10,12].

Acțiunile în zona temporară se aplică și în cazul în care toți jucătorii s-au repliat pe semicerc, dar acționează în alte zone decât cele repartizate în sistemul de apărare al echipei.

În această situație, jucătorii trebuie să estimeze care este momentul optim pentru a organiza faza de apărare. Aceasta poate fi realizată pe parcursul meciului, între doi apărători apropiați sau în timpul întreruperii jocului între alți apărători. Ținând cont de tipul sistemului de

atac adoptat de adversar, echipa în apărare trebuie să acționeze în sistem și să aplice, în funcție de situație, formele de apărare în zonă, om la om sau combinată .

Fiecare echipă trebuie să cunoască și cel puțin două sisteme de apărare, pe care să le aplice în funcție de situația de joc creată. Indiferent de sistemul folosit, apărarea trebuie să fie rapidă, flexibilă și hotărâtă [14,17].

Fiecare jucător răspunde de un atacant ale cărui acțiuni trebuie să le contracareze cu multă atenție. Apărătorul care atacă jucătorul ce deține mingea trebuie să fie asistat în apărare de cel puțin un coechipier aflat în apropiere, aceasta constituind jocul colectiv în apărare.

### ***Caracteristica aspectelor pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță***

Toate echipele din primul eșalon valoric al handbalului mondial folosesc cu multă măiestrie, precizie și siguranța mijloacele tactice colective, ca: încrucișarea simplă și dublă; blocaje; blocaje, plecări din blocaj; paravanul; învăluirea; combinațiile tactice de bază între doi și trei jucători ș. a.

Combinațiile tactice între doi și trei jucători se folosesc la momentul oportun, cu scopul creării unor raporturi supranumerice în favoarea echipei din atacanți și a apariției unor situații clare de aruncare la poartă.

Acțiunea individuală trebuie subordonată ideii jocului colectiv de atragere asupra atacantului respectiv a doi apărători, ceea ce conduce la apariția unui raport supranumeric în alte zone ale atacului. Aceasta nu exclude valorificarea prin surprinderea unor acțiuni individuale de depășire a adversarului direct și marcarea golurilor din astfel de acțiuni [6, p. 332].

Anumite procedee tehnice, care în trecut erau apanajul unor jucători de excepție, astăzi pot fi executate sigur și eficient de tot mai mulți jucători.

Aruncările la poartă din plonjon de pe extremă pentru mărirea unghiului de aruncare, aruncările cu cădere pe partea brațului de aruncare, aruncările din săritura cu bătaie pe piciorul brațului de aruncare, cele pe lângă șold sau cu urcare și numeroasele pase de angajare a pivoților și extremelor din pase cu pământul, fentele de pasare sau aruncare la poartă, procedeele tehnice care creează situații propice pentru un joc acrobatic, realizat deasupra semicercului, toate acestea astăzi au devenit destul de accesibile multor jucători [12,13].

Explicația acestor evoluții rapide o reprezintă perfecționarea metodelor de predare-învățare, a celor de consolidare și perfecționare a deprinderilor motrice și instruirea jucătorilor în programe de studii ale ”specializării timpurii”.

Accelerarea în toate fazele atacului este practică de majoritatea covârșitoare a echipelor.

Viteza de joc reprezintă unul dintre factorii esențiali ai progresului în handbal, care sporește spectaculozitatea jocului, odată cu îmbunătățirea tehnicii și tacticii. Jocul individual de apărare a căpătat un caracter athletic, dur și presupune un angajament fizic total [8,9].

Mișcarea apărătorilor în teren ilustrează un progres evident, fără însă să diminueze viteza de reacție și execuție, au atins la toți jucătorii parametrii necesari pentru a contracara corect acțiunile de atac ale adversarilor.

Tehnica individuală necesară realizării corecte a marcajului, a blocării aruncărilor la poartă și a scoaterii mingii din ținere echilibrată s-a îmbunătățit considerabil. Comparativ însă cu tehnica specifică jocului în atac, tehnica apărătorului, deși în progres, este încă rămasă în urmă.

Specializarea pe posturi este determinată de necesitatea obținerii unei eficiențe optime a acțiunilor fiecărui jucător în funcție de nivelul de dezvoltare fizică, de calitățile motrice și psihice ale acestuia, de măiestria lui tehnico-tactică și, în ultimul rând, de inteligența sa [7,11].

Manifestarea calităților intelectuale în organizarea și desfășurarea acțiunilor de joc are o importanță incontestabilă. Handbaliștii pun în practica tot mai multe cunoștințe teoretice privind tactica și strategia de joc, ceea ce demonstrează că pentru obținerea succesului în handbalul actual, gândirea are un rol extrem de important.

Direcțiile principale de activitate în vederea pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță presupun următoarele:

- elaborarea unei concepții moderne de joc, care să țină cont de toate inovațiile apărute pe plan intern sau internațional și care să fie în concordanță cu spiritul de întrecere sportivă;
- planificarea științifică riguroasă a procesului de antrenament în vederea însușirii sistematice a conținutului concepției de joc și a dobândirii capacității de aplicare în cadrul lui a concepției respective;
- asigurarea unui calendar competițional corespunzător;
- perfecționarea măiestriei tehnico-tactice;
- îmbunătățirea pregătirii fizice generale și speciale prin sporirea volumului, a intensității și a complexității eforturilor;
- abordarea relativ simultană a tuturor factorilor antrenamentului, în funcție de perioadele și etapele de pregătire, fapt ce va contribui la optimizarea procesului de formare a sportivilor;
- mărirea ponderii acordate pregătirii individuale și colective pentru jocul de apărare;
- specializarea și mai accentuată a jucătorilor pe posturi, pe fondul unei pregătiri multilaterale și complete, ceea ce presupune sporirea numărului de antrenamente individualizate;
- majorarea ponderii pregătirii teoretice a jucătorilor în vederea practicării unui joc colectiv eficient;
- intensificarea muncii orientate spre motivarea jucătorilor, spre stimularea, preocupărilor acestora pentru extinderea orizontului intelectual și moral [11,12,13].

Intensificarea activității de promovare a cunoașterii și răspândirii handbalului pentru toți în vederea însușirii temeinice a regulilor de joc de către toți participanții la competiții.

## **2.RECONDIȚIONAREA PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ ÎN CONFIGURAREA METODOLOGIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC (conținutul de bază al capitolului 2)**

### ***Metodologia și organizarea cercetării***

Metodologia antrenamentului sportiv în handbalul feminin este pusă în acord cu cerințele instruirii moderne, restructurată în funcție de exigențele cercetării științifice. Metodologia cercetării în experimentul pedagogic, într-un ciclu olimpic, este mult mai complexă, mai riguroasă și nuanțată diferențiat dintr-un stadiu de instruire la altul. Metodele cercetării științifice au dat naștere metodei experimentale, care reprezintă ansamblu de procedee raționale parcurse în trei etape fundamentale [4. p, 68]:

- 1) pretestarea handbalistelor de performanță, prin care s-a evalua nivelul capacităților motrice și tehnico-tactice, la începutul fiecărui macrociclu anual timp de un ciclu olimpic;
- 2) organizarea procesului de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță în patru stadii de instruire avansată și măiestrie sportivă;
- 3) post-testare, care a permis măsurarea progresului abilităților psihomotrice și tehnico-tactice, după fiecare macrociclu anual al ciclului olimpic.

Obiectivele proiectate au fost realizate în baza următoarelor metode de cercetare: cercetarea esențelor teoretico-conceptuale, metodologice și practice expuse în literatura de specialitate; metoda observației pedagogice; metoda convorbirii (interviul); metoda testărilor capacităților motrice și tehnico-tactice; testarea modelării pregătirii tehnico-tactice; metoda experimentului pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor recoltate; metoda comparativă în baza datelor statistice; metoda grafică și tabelară [3,9].

### **Ca probe tehnico-tactice au fost folosite următoarele teste:**

1. *Transmiterea mingii în perechi de pe loc timp de 30 s. (nr. de repetări).* Pe perechi de jucători cu nivelul de pregătire similar sau cu posturi identice se execută pase de pe loc cu mingea de handbal. Transmiterile se efectuează cu o mână de sus timp de 30 secunde [10,11].

2. *Transmiterea mingii în perechi din alergare (s).* Pe perechi de jucători de valori apropiate sau posturi identice se execută pase din deplasare cu mingea de handbal. Distanța dintre jucători este de 5 m. Se pleacă de la linia de 6 m. a semicercului și se oprește cronometrul în momentul când ultimul jucător a atins semicercul de 6 m. din partea opusă a terenului [10,11].

3. *Dribling 30 m. (s).* De-a lungul terenului de handbal se măsoară 30 m. în linie dreaptă. Sportivul trebuie să parcurgă cei 30 m care separă linia de start de cea de sosire, conducând mingea în dribling multiplu în mod regulamentar. Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secunde. Se vor executa 2 repetări, luându-se în considerare rezultatul cel mai bun [10,11].

4. *Dribling 30 m. printre jaloane (s)*. De-a lungul terenului de handbal se aranjează în linie dreaptă 7 jaloane cu înălțimea de 1,5-1,8 m. după cum urmează: primul jalon se aranjează la o distanță de 6 m. de linia de start, iar ultimul la 6 m. înaintea liniei de sosire; între aceste două jaloane, pe o distanță de 18 m., rămasă între primul și ultimul jalon, se aranjează celelalte 5 jaloane, la o distanță de 3 m. unul de altul (astfel, între cele 7 jaloane se formează 6 distanțe a câte 3 m fiecare). Sportivul trebuie să parcurgă cei 30 m. care separă linia de start de cea de sosire, conducând mingea în dribling multiplu în mod regulamentar printre jaloane. Sportivul trebuie să controleze mingea permanent, de la plecare până la sosire. Aruncarea mingii înainte sau deplasarea sportivului cu mingea în mână nu se admit și au drept consecință anularea alergării. Linia de sosire trebuie să fie, de asemenea, trecută în dribling. Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secunde. Se vor executa 2 repetări, luându-se în considerare rezultatul cel mai bun [10,11].

5. *Dribling – aruncare – repliere (s)*. Se pleacă de la semicercul de 6 m., jucătorul având în momentul startului piciorul din față pe linia de 6 m. și mingea de handbal în mână. Se execută dribling din alergare, urmat de aruncare din săritură de la semicercul de 6 m. opus, repliere (până la centrul terenului cu fața spre propria poartă, de la centru cu spatele). Cronometrul se oprește când jucătorul a depășit cu ambele picioare linia de 6 m. de la care a plecat (intră în semicerc) [10,11].

6. *Triunghi - dribling – aruncare (s)*. Se desenează același triunghi ca la „deplasarea în triunghi” (probă pentru portari). După un traseu complet executat (dus-întors) șase laturi, cu deplasare cu pași adăugați în poziție fundamentală de apărător și mișcarea brațelor, se ia o minge aflată în cercul din dreapta al triunghiului, se execută dribling cu viteză maximă până în partea opusă a terenului și se execută aruncarea la poartă din săritură de la semicercul de 6 m. Cronometrul se pornește în momentul începerii deplasării în triunghi și se oprește în momentul executării bătăii pentru aruncarea din săritură de la 6 m. [10,11].

#### **Tehnologia testării calităților motrice:**

1. *Alergare de viteză pe 30 m. (s)*. Proba se execută cu start din picioare. Se pleacă de la linia de start, la semnal sonor. Se cronometrează începând cu prima mișcare a jucătorului. Timpul este înregistrat în secunde. Se execută o singură dată [10,11].

2. *Alergare de suveică 3 x 10 m. (s)*. Proba va consta din trei alergări pe distanța de 10 m., cu o pauză de 30" între alergări. Sportivul aleargă în pantofi de handbal, cu start de sus, de la o distanță de 1m. înapoi a liniei de start. Se respectă cu rigurozitate pauza de 30", timp în care sportivul trebuie să se îndrepte spre linia de start și să se pregătească pentru startul următor. Cronometrul este pornit la atingerea liniei de start și oprit după trecerea liniei de sosire. Se

înregistrează toate cele cinci alergări și se calculează media aritmetică. Toate rezultatele, inclusiv media aritmetică, sunt exprimate în secunde și zecimi de secundă [10,11].

3. *Săritura în lungime de pe loc (cm)*. Proba se execută de pe loc, cu vârfurile la linia de start, cu un singur elan de brațe. Se măsoară în centimetri distanța de la linia de start și până la urma lăsată de călcâiul jucătorului. Se execută două repetări și se înregistrează cel mai bun rezultat [10,11].

4. *Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate timp de 30 s. (nr. de repetări)*. Proba se execută din poziția culcat dorsal, mâinile la ceafă, genunchii îndoiți, tălpile pe sol. La semnal, jucătorul execută ridicarea trunchiului până la atingerea pieptului de genunchi, revenire în culcat dorsal. Se execută timp de 30" și se înregistrează numărul de execuții corecte [10,11].

5. *Aruncarea mingii de handbal la depărtare (m.)*. Se folosește în mod obligatoriu mingea de handbal regulamentară. Mingea se aruncă la distanță după un elan de trei pași. Aruncarea se efectuează din fața unei linii trasate pe sol, linie care nu poate fi atinsă, depășită sau călcată înainte ca mingea să fi părăsit mâina aruncătorului. Pentru elan poate fi folosită tehnica pasului încrucișat, a pasului adăugat sau a pasului săltat. Se execută două aruncări și se înregistrează cel mai bun rezultat [10,11].

6. *Aruncarea mingii medicinale de 2 kg. de după cap (cm)*. Se folosește în mod obligatoriu mingea medicinală de 2 kg., care este aruncată cu 2 mâini de după cap, la distanță de după o linie trasată pe sol, linie care nu poate fi atinsă, depășită sau călcată înainte ca mingea să părăsească mâinile. Distanța se măsoară în cm. [10,11].

**Metoda modelării pregătirii tehnico-tactice** este un procedeu metodic de optimizare a procesului de pregătire și de perfecționare a handbalistelor de performanță, care structurează și ordonează conținutul pregătirii tehnico-tactice, în scopul elaborării modelelor celor mai corespunzătoare stadiilor de instruire avansată și măiestrie sportivă, în funcție de care este dirijată pregătirea sportivă într-un ciclu olimpic. Modelul conceptual progresiv de instruire a handbalistelor de performanță elaborat de noi poate servi ca orientare a conținutului cu ajutorul cărora pot fi studiate transformările altui sistem de pregătire, inovativ, în scopul perfecționării tehnice și tactice, în aspect de raționalizare a soluțiilor aplicate [6,7,8].

#### ***Metodologia programării procesului de antrenament a handbalistelor de performanță la nivelul instruirii avansate și măiestriei sportive în cadrul unui ciclu olimpic***

Modelul conceptual progresiv de instruire, prezentat în Figura 1, este o construcție teoretică centrat pe creșterea calității necesară pentru identificarea, analiza și valorificarea exactă a circuitelor de determinare științifică a activităților de antrenament, realizate la nivel de sistem și de proces. Are drept scop principal optimizarea deciziilor de realizare a elementelor de instruire necesare în termen lung într-un ciclu olimpic, mediu, perioadă, mezociclu și scurt, într-

un microciclu, reflectate în cadrul unităților de instruire globală, fiecărei activități concrete, fiecărei lecții, fiecărei ore de antrenament, pe perioade, de avansare 5 ani, măiestrie sportivă 1,2 și 3 ani de instruire sportivă.

Modelul experimental are o arhitectură realizabilă pe câteva niveluri generalizate, macrociclu dublu de 2 ani, perioade de pregătire, competiționale și de tranziție. În lucrarea noastră am evocat 3 modele, într-o perspectivă proprie teoriei generale a instruirii.

Modelul propus include scopul, obiectivele, conținutul de bază stabilite pe ani de instruire avansat 5, măiestrie sportivă anul 1, anul 2 și anul 3, integrarea acestor deziderate, elaborarea produselor prin care se vor măsura produsele, criteriile de evaluare și descriptori de performanță a handbalistelor de performanță (macrostructurale), ce definește orientările valorice valabile la scara întregului sistem de instruire, ciclu olimpic și sau macro-mezociclu.

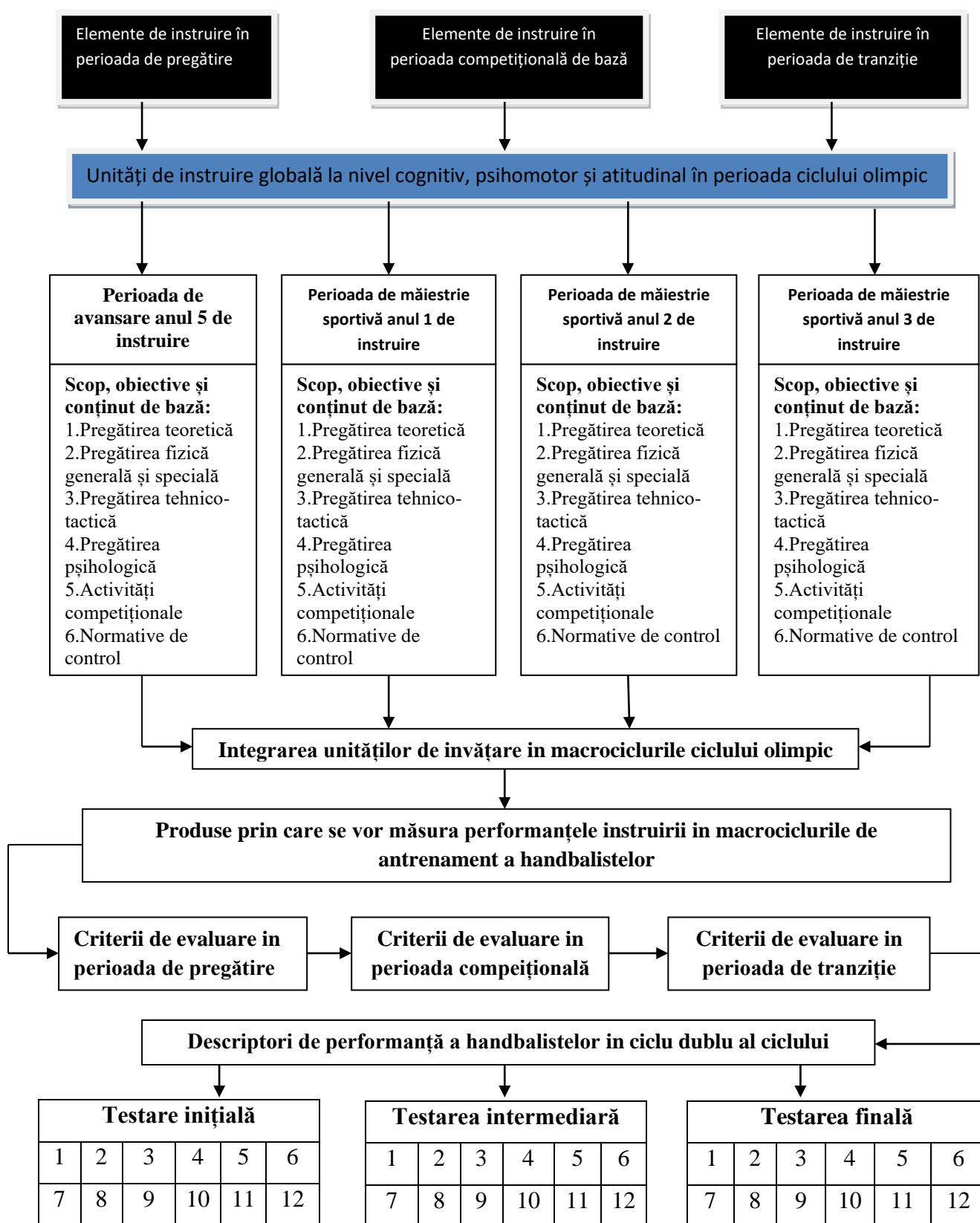
În dezvoltarea, implementarea și îmbunătățirea metodologiei programării procesului de instruire se promovează abordarea conceptului progresist **bazată pe proces**, pornind de la ideea că pentru ca antrenamentul handbalistelor să funcționeze calitativ și eficace. Aceasta trebuie să identifice și să conducă numeroase activități de instruire corelate. O activitate care utilizează mijloace și conținut care ar orienta astfel încât să permită tranziția elementelor de intrare, la instruire avansată 5 în elemente de ieșire la măiestrie sportivă anul 3, poate fi considerată **proces**, elementele tehnico-tactice și unităților de instruire de ieșire dintr-un proces constituie în mod direct, elemente de instruire în procesul următor, pe stadii.

Astfel că aplicarea unui sistem de procese în cadrul antrenamentelor sportive calitative într-un ciclu olimpic, împreună cu identificarea și interacțiunile acestor procese, precum și dirijarea lor, poate fi considerată „abordare a conceptului progresist de instruire bazată pe calitate și proces”. Avantajul modelului conceptual progresiv elaborat rezidă în sporirea pregătirii tehnico-tactice individuale și colective a handbalistelor de performanță pentru un macrociclu olimpic în vederea obținerii noilor performanțe.

Deasemenea programul elaborat este orientat la obținerea rezultatelor în fiecare stadiu de instruire în ceea ce privește performanțele pregătirii psihomotrice și tehnico-tactice, inclusiv eficacitatea procesului de antrenament, îmbunătățirii continue a proceselor de bază măsurărilor indicatorilor pregătirii fizice și tehnico-tactice, creșterea competitivității handbalistelor, în aspect de monitorizare și evaluare în fiecare stadiu de instruire, pe parcursul unui ciclu olimpic, ca etape de bază în asigurarea calității pregătirii handbalistelor de performanță.

Monitorizarea și evaluarea au rolul de oferi informații despre modul pe care se implementează modelul conceptual progresist de instruire a handbalistelor de performanță în cadrul unui ciclu olimpic divizat în perioade de pregătire, competiționale și de tranziție vizând eficientizarea obiectivelor propuse pentru realizarea procesului instructiv-educativ din

perspectiva unui sistem de valori, care trebuie să se regăsească în profilul de formare al handbalistelor de performanță.



**Fig. 1. Modelul conceptual progresiv de instruire a handbalistelor de performanță în cadrul unui ciclu olimpic**



Pregătirea tehnico-tactică necesită un proces metodologic experimental complex care, în primul rând, trebuie să asigure un înalt grad de cunoaștere și de stăpânire a elementelor tehnico-tactice specifice handbalului modern.

Realizarea procesului de pregătire a jucătoarelor de handbal, a antrenamentului propriu-zis, presupune realizarea modelului stabilit, atât din punct de vedere motric, cât și tehnico-tactic, teoretic și psihic.

### **3.FUNDAMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI TEHNOLOGIEI PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV A HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC**

#### ***Compatibilitatea interacțiunii capacităților tehnico-tactice fundamentale a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic***

Sucesiunea și gradarea exercițiilor tehnico-tactice, precum și progresivitatea lor într-un ciclu olimpic de patru ani sunt riguros planificate ținând cont de stadiile instruirii în cadrul perioadelor antrenamentului varia de la procedee ușoare de execuție la cele medii și optimale, la finele ciclului olimpic. În cadrul procesului de antrenament, în afară de sarcini de ordin pedagogic, s-au urmărit în mod conștient și o serie de obiective psihofiziologice, ca învățarea conștientă a deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților psihomotrice ale activităților motoare: viteză, forță-viteză, îndemânarea ș.a. Realizarea s-a planificat paralel și strâns legate cu elemente tehnico-tactice, dezvoltând fondul perfecționării globale și integrale a funcțiilor organismului handbalistelor, caracterizat prin procedee tehnice diferite și complexe de alternare a fazelor de atac și apărare, ritm diferit de desfășurare a acțiunilor de instruire.

Rezultatele experimentului pedagogic au demonstrat că însușirea tehnicii elementelor de handbal este condiționată de formarea deprinderilor motoare care constituie conținutul procesului de instruire în perioadele de pregătire al ciclurilor anuale de antrenament. O dată cu dezvoltarea tehnico-tactică se perfecționează și indicii calitativi înregistrați la finele stadiilor de instruire avansată și măiestrie sportivă.

Realizarea obiectivelor modelului experimental oferă posibilitatea: alegerii corecte a unităților de învățare tehnico-tactice și a solicitării precise a capacităților în învățare necesare atingerii lor în fiecare macrociclu al ciclului olimpic; proiectării unor strategii de învățare „focalizarea” riguros asupra „țintelor” urmărite, care vor ghida activitatea handbalistelor de performanță în fiecare stadiu de pregătire sportivă; evaluării continue, formative a rezultatelor, prin raportare permanentă la directivele operaționale ale modelului; asigurarea progresului indicatorilor pregătirii psihomotrice și tehnico-tactice în fiecare an al ciclului olimpic de 4 ani, realizând obiectivele de performanță.

Important este că eficiența procesului de pregătire tehnico-tactică depinde de mulți factori, dar primul rând de metodologia instruirii – parte integrantă a pregătirii sportive.

Metodologia este o parte componentă a tehnologiei didactice în sistemul de antrenament și reprezintă conceperea asamblării metodelor și procedeele ce direcționează procesul de instruire în fiecare stadiu.

Metodele de învățare utilizate în fiecare ciclu de antrenament multianual se află într-o relație interdependență cu conținutul învățării, constituind însăși logica organizării conținutului stadial al ciclului olimpic. Obiectivele au o tendință de progres față de grupa martor, iar la nivelul conținutului propus putem interveni în cazul timpului de realizare alocat activității de instruire și gradului de dificultate al deprinderilor sportive propuse, mizând pe includerea unor tehnologii specifice handbalului la etapa de măiestrie sportivă.

***Impactul valorificării Modelului conceptual progresist de pregătire tehnico-tactică și motrică a handbalistelor de performanță supuse cercetării în perioada experimentului pedagogic***

În cadrul activităților de instruire avansate și măiestriei sportive s-a stabilit necesitatea de a se introduce unele inovări în desfășurarea procesului de antrenament, desfășurând activitatea după un model conceptual progresist. În proiectul de tehnologie didactică au fost îmbinate diferite metode și procedee, modalități de organizare a activităților de cercetare. În această perspectivă proiectul stabilit prin program reprezintă o variantă de soluție la problema pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor.

Evaluarea rezultatelor obținute prin aplicarea indicatorilor psihomotrici, în raport cu stadiile instruirii multianuale, evidențiază gradul de pregătire, în care fiecare ciclu anual al ciclului olimpic, beneficiază de potențialul metodelor realizate de modelul corespunzător ciclului anual de instruire.

La valorificarea modelului s-a ținut cont de o serie de reguli reieșite din teoria și practică utilizării acestora în pregătirea handbalistelor de performanță: să fie axat pe un concept progresist fundamental; să fie organizat într-o schemă logică de la un macrociclu la altul, timp de un ciclu olimpic fără întrerupere; să fie asigurată posibilitatea de codificarea instruirii în perioadele de pregătire, competițională și de tranziție în fiecare macrociclu anual de pregătire sportivă; să fie folosite toate procedeele grafice de antrenament care pot asigura calitatea instruirii.

Probele de control au avut drept obiectiv evaluarea nivelului de performanță al capacităților de bază proiectate în Modelul conceptual progresist de instruire și în planul experimental anual de antrenament a handbalistelor. Rezultatele testării demonstrează o reprezentare progresistă a indicatorilor obținuți.

Valorificarea deplină a pregătirii psihomotrice a handbalistelor, a participării lor efective la dobândirea performanțelor tehnico-tactice este prezentată în Tabelul 1.

**Tabelul 1. Eficiența aplicării modelului conceptului progresist de pregătire psihomotrică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic**

Nr d/o	Parametrii testați		Grupa experimentală		Grupa martor		Dife-rența	Ran g
			Indicatori inițiali	Indicatori finali	Indicatori inițiali	Indicatori finali		
1	Alergare de viteză 30 m. (s)	$\bar{X}$	5,52	4,33	5,69	4,92	0,42	V
		dif.	1,19		0,77			
2	Alergare de suveică 3x10 m. (s)	$\bar{X}$	8,38	6,69	7,93	7,49	1,25	III
		dif.	1,69		0,44			
3	Aruncarea mingii de handbal la distanță (m)	$\bar{X}$	15,21	36,36	26,33	30,08	17,40	I
		dif.	21,15		3,75			
4	Aruncarea mingii medicinale 2 kg de după cap (cm)	$\bar{X}$	384,78	406,36	381,00	396,83	5,75	II
		dif.	21,58		15,83			
5	Săritură în lungime de pe loc(cm)	$\bar{X}$	195,86	208,42	194,35	209,58	2,67	VI
		dif.	12,56		15,23			
6	Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat pe spate timp de 30"	$\bar{X}$	17,14	22,00	16,00	19,92	0,94	IV
		dif.	4,86		3,92			

Rezultatele experimentului, precum și practica antrenamentului sportiv pun în evidență faptul că subiecții de măiestrie sportivă anul 1, 2 și 3 cu un înalt randament strategic și cu disponibilități biopsihomotrice se bazează în primul rând pe parametrii aruncării mingii de handbal la distanță, fiind productiv de rangul 1 (Tabelul 1), având indicatori inițiali 15,21 m și finali 36,36 m, cu o diferență de 21,15 m, față de grupa martor 3,75 m.

Pe rangul II rolul performanțelor este evidențiat de parametrii aruncării mingii medicinale 2 kg de după cap și alergare de suveică 3x10 m.

Valorificarea deplină a pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor, a participării lor efective la dobândirea performanțelor tehnico-tactice este prezentată în Tabelul 2.

Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor experimentului evidențiază că aruncarea mingii, ca lucru dinamic, în cazul unor eforturi necesită o forță maximală ce depinde de numărul fibrelor musculare care pot fi activate simultan în cadrul antrenamentelor sportive în microciclurile ciclului olimpic.

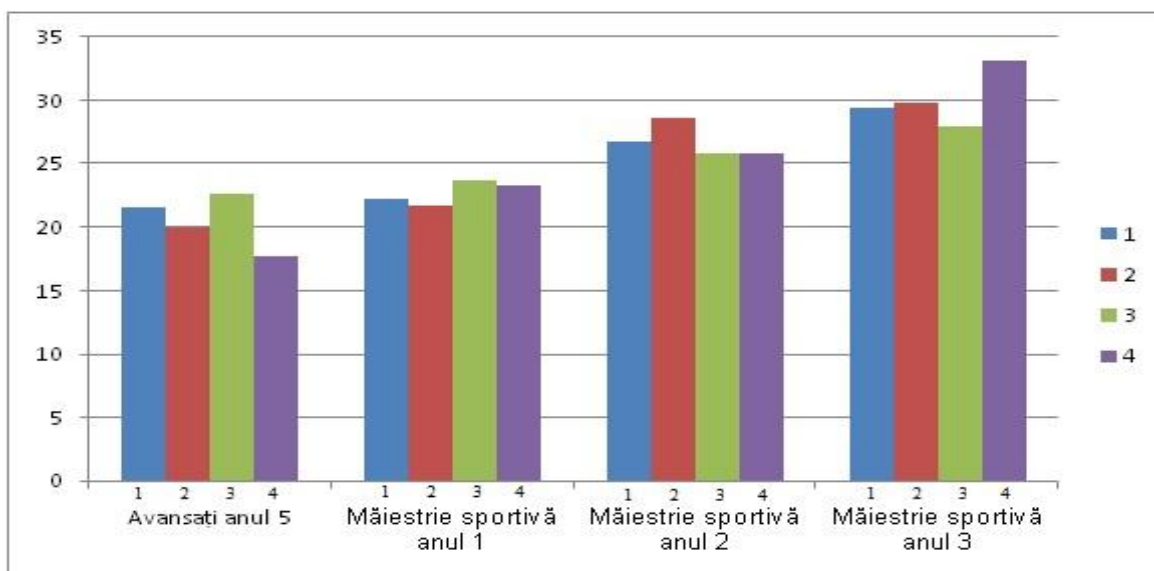
**Tabelul 2. Eficiența aplicării modelului conceptului progresist de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic**

Nr. d/o	Parametrii testării		Grupa experimentală		Grupa martor		Diferența	Rang
			Indicatorii inițiali	Indicatorii finali	Indicatori inițiali	Indicatori finali		
1	Transmiterea mingii în perechi de pe loc timp de 30"(nr.repetări)	$\bar{X}$	10,71	13,50	10,67	12,41	1,05	I
		dif.	2,79		1,74			
2	Transmiterea mingii în perechi din alergare(s.)	$\bar{X}$	5,16	5,07	5,36	5,48	0,03	VI
		dif.	0,09		0,12			
3	Dribling 30m.(s.)	$\bar{X}$	5,34	4,89	5,38	5,10	0,17	IV
		dif.	0,45		0,28			
4	Dribling 30 m. printre jaloane (s.)	$\bar{X}$	6,25	6,09	6,41	6,39	0,14	V
		dif.	0,16		0,02			
5	Dribling-aruncare-repliere (s)	$\bar{X}$	12,44	12,26	13,26	12,66	0,45	II
		dif.	0,18		0,63			
6	Triunghi-dribling-aruncare(s)	$\bar{X}$	12,49	12,22	12,57	12,61	0,23	III
		dif.	0,27		0,04			

Viteza de alergare, parametrii 1 și 2, depinde de raportul existent între sarcină și forța disponibilă. Depinde de viteza de reacție la aruncarea mingii, viteza de contracție, capacitatea de coordonare, la alergare de suveică, puterea musculară explozivă, în cazul creșterii intensității efortului fizic în fiecare macrociclu, inclusiv și rezistența, în cadrul creșterii duratei efortului de antrenament și competițional.

Situația aplicării modelului conceptual progresist de pregătire psihomotrică a handbalistelor de performanță a acționat asupra pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor. Pe rangul 1 este plasat parametrul 1 (Tabelul 2) transmiterea mingii în perechi de pe loc timp de 30 s. La grupa experimentală s-a obținut o diferență de 2,79 s. în cadrul testării inițiale și finale, la grupa martor 1,74 repetări, inițial 10,67, final 12,41 repetări timp de 30 s. Pe rangul II se plasează – dribling – aruncare – repliere și locul III triunghi – dribling – aruncare (Figura 2).

În figura 3.14 se prezintă eficiența aplicării modelului conceptului progresist de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic. Procesul de instruire la avansați anul 5 majoritatea activităților de învățare este direcționat asupra pregătirii tehnice și pregătirii fizice generale. Randamentul antrenamentului sportiv la handbalistele de măiestrie sportivă anul 1 este bazat pe pregătirea tehnică și pregătirea tactică.



**Fig. 2. Eficiența aplicării modelului conceptului progresist de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic**

**Notă:** 1.Pregătire fizică generală    2.Pregătire fizică specială  
 3.Pregătire tehnică                    4.Pregătire tactică

Influența condițiilor experimentale asupra rezultatelor învățării la etapa de măiestrie sportivă anul 2 variabilele pregătirii fizice generale sunt în strânsă legătură și o creștere a pregătirii tehnico-tactice în comparație cu instruirea avansată anul 5 și măiestria sportivă anul 2.

În faza a patra a experimentului pedagogic, desfășurat pe parcursul unui macrociclu anual al ciclului olimpic, în cadrul instruirii măiestriei sportive anul 3, ne-am propus să verificăm mai amănunțit influența tipului de interacțiune – sub formă de compatibilitate psihomotor – preferențială dintre pregătirea fizică generală, specială și tehnico-tactică.

Datele studiului ne demonstrează eficiența aplicării modelului conceptual progresist, fiind necesară includerea, în primul rând pregătirea tactică a handbalistelor, mărind elementele pregătirii fizice speciale și pregătirii fizice generale.

În comparație cu instruirea la măiestrie sportivă anul 2, s-a mărit activitatea pregătirii tehnice.

Valorile înregistrate arată că într-un ciclu anual, antrenamentul handbalistelor a determinat o schimbare esențială tehnico-tactică, exprimată de această histogramă.

Tranziția de la un macrociclu anual la altul într-un ciclu olimpic este legată de instruirea sportivă și vârsta handbalistelor, de creșterea performanțelor sportive de înalt nivel. Datele demonstrează în ce măsură procesele de învățare tehnico-tactice pot influența dezvoltarea. Efectele nu sunt rezultatul unei transformări biofizice datorate maturizării handbalistelor, ci al unei ameliorări a metodologiei aplicate în programul de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor pentru perioada ciclului olimpic de 4 ani.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Analiza și generalizarea suportului informațional din literatura de specialitate demonstrează că tratarea pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic necesită o cercetare științifică axată pe obiective specifice structurate pe niveluri de pregătire în ciclu olimpic de patru ani, în special al pregătirii tehnico-tactice în handbal feminin.

Studiul a demonstrat că programele de pregătire nu sunt elaborate de un conținut metodologic adecvat macrociclurilor anuale, în funcție de cerințele stabilite de FIH și nu sunt adaptate particularităților sportivilor.

Problemele expuse în cadrul studiului teoretico-științific și practic au condus la ideea de modernizare a pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță și din considerentul intensificării pe plan mondial a ritmului și tempoului de joc atât în atac precum și în apărare, iar din aceste considerente se dovedesc a fi restructurate elementele tehnico-tactice într-o versiune mai eficientă.

2. În vederea pregătirii tehnico-tactice superioare a handbalistelor de performanță se constată necesitatea de performanță a calităților motrice de bază și a celor specifice în dependență de interesele și cerințele pregătirii tehnico-tactice anume pentru perioada unui ciclu olimpic. Aceste criterii devin necesare pentru a interveni cu un șir de reglementări în ceea ce privește gradul de dezvoltare a sportivelor pentru corespunderea acestuia cu cerințele tehnico-tactice în cadrul activității de joc pentru realizarea obiectivelor de concurs. Succesiv în ordinea demersului experimental au fost evidențiate existența unei relații între modul și tipul de interacțiune a capacităților motrice și tehnico-tactice în fiecare macrociclu anual al antrenamentului sportiv al ciclului olimpic.

3. În vederea specificării a câmpului de activitate științifică, s-a desfășurat un experiment constatativ la nivelul handbalistelor de performanță în vederea evidențierii formelor de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor în dependență de specificul jocului în macrociclurile anuale de antrenament al ciclului olimpic cu luare în calcul a factorilor bio-psiho-motrici de dezvoltare a organismului feminin la această vârstă, fapt care să consemneze modulele de testări specifice pe direcțiile prevăzute spre cercetare. De asemenea a fost elaborat *Modelul conceptual progresiv de instruire a handbalistelor de performanță în cadrul unui ciclu olimpic*, care include un șir de elemente și unități de instruire globală la nivel cognitiv, psihomotor și atitudinal în perioada ciclului olimpic, de avansare anul 5 de instruire, măiestriei sportive anul 1, 2 și 3 de instruire. Acest model constituie baza teoretico și practico-conceptuală a cercetării.

4. Pe baza Modelului conceptual progresiv a fost conceput și elaborat Planul experimental anual de antrenament a handbalistelor în perioada de pregătire avansată anul 5, în

perioada de pregătire măiestrie sportivă anul 1, 2 și 3, care au un rol esențial în crearea premiselor pentru conținutul experimental în perioada de pregătire, competițională și de tranziție în fiecare macrociclu anual al ciclului olimpic.

5. În cadrul experimentului s-a verificat existența unei relații de acțiune în pregătirea fizică și tehnico-tactică. În grupa cu instruire avansată anul 5 pregătirii fizice generale au fost destinate 135 ore, ce constituie 21,50% din suma totală 628 ore pentru fiecare stadiu de instruire al ciclului olimpic. La handbalistele măiestrie sportivă anul 3 au fost destinate 29,46% de conținuturi, mai multe cu 7,96%, în comparație cu instruire avansată anul 5. Conținuturile pregătirii fizice speciale au fost mărite cu 9,81% ca *sistem progresist*. Urmărind conținutul instructiv de pregătire tehnico-tactică valoarea calculată la handbaliste avansate anul 5 constituie 26,60%, cea tactică 17,67% din conținut. La ultima etapă de instruire, măiestrie sportivă anul 3, pregătirea tehnică constituie 27,89%, cu o evoluție de 5,29%, pregătirea tactică cu o evoluție de 15,51%.

6. Paralel cu pregătirea psihomotrică și tehnico-tactică au fost proiectate și realizate elemente specifice de perfecționare a pregătirii handbalistelor. Jocurile pregătitoare pentru perfecționarea tehnico-tactică la finele măiestriei sportive anul 3 de instruire au fost proiectate progresist de la 21,03% până la 28,72%, jocurile de control și de calendar de la 20,83% la 30,21%. Corespunzător a fost mărit și timpul de refacere/reabilitare a organismului sportivelor de la 14,89% la 34,57% în cadrul instruirii măiestriei sportive anul 3, în baza cărora s-a construit Structura modelului experimental al raportului de coordonare dintre valorile pregătirii motrice și tehnico-tactice a handbalistelor de performanță în planuri diferite de măiestrie sportivă în macrostructura ciclului olimpic.

7. S-a argumentat faptul că în urma aplicării programelor experimentale în macrociclurile ciclului olimpic, dar și în urma comparării rezultatelor inițiale cu cele finale, pregătirii fizice și tehnico-tactice indică o dinamică progresivă, fapt ce confirmă că acești indicatori sunt perfectibili. Valoarea calculată a lui  $t$  criteriul Student a capacităților motrice și tehnico-tactice a handbalistelor demonstrează o diferență semnificativă la  $P < 0,05-0,001$  față de grupa martor.

8. Rezultatele experimentului pedagogic au demonstrat că instruirea elementelor tehnico-tactice în sistemul de pregătire a handbalistelor oferă posibilitatea: alegerii corecte a unităților de învățare tehnico-tactice; evaluării continue formative a rezultatelor, prin raportare permanentă la directivele conform modelului progresist de pregătire a handbalistelor; asigurării progresului indicatorilor pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță în fiecare an al ciclului olimpic

În baza cercetărilor efectuate și a rezultatelor obținute în urma aplicării Modelului conceptual progresist de pregătire tehnico-tactică și psihomotrică a handbalistelor de performanță supuse cercetării în perioada experimentului pedagogic, pot fi formulate următoarele **recomandări**:

1. Aplicarea programului model, de pregătire tehnico-tactică și psihomotrică a handbalistelor de performanță, în școlile sportive pentru copii și tineret, în școlile sportive specializate de handbal, precum și în licee cu profil sportiv în vederea obținerii celor mai înalte rezultate.
2. Perfecționarea structurii planurilor anuale de antrenament, programelor de instruire în fiecare stadiu și conținuturilor pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță.
3. Optimizarea mijloacelor de pregătire a handbalistelor de performanță poate fi realizată prin utilizarea unor metodici de antrenament bazate pe elementele din teza, antrenorul sau profesorul având posibilitatea de a schimba ordinea și caracterul antrenamentelor în raport cu situația de moment, în funcție de stadiu și a inventarului accesibil.
4. Corelarea unor elemente noi cu cele deja existente, dar și aplicarea variată a mijloacelor de acționare stimulează interesul handbalistelor pentru antrenament, dat fiind faptul că rezultatele sunt direct proporționale cu participarea conștientă și activă a handbalistelor de performanță la antrenament.
5. Pentru a atribui antrenamentelor un caracter atractiv, se recomandă ca antrenorul sau profesorul să organizeze în cadrul acestora jocuri de mișcare, jocuri motrice, jocuri dinamice, ștafete, întreceri, în care handbalistele de performanță să exerseze elementele tehnico-tactice în condiții cât mai variate (acest lucru fiind posibil prin implementarea Modelului conceptual progresiv de instruire), fapt demonstrat de rezultate înalte obținute la toate testele de subiecții din grupa experimentală.
6. Optimizarea conținuturilor jocurilor pregătitoare prin utilizarea jocurilor complementare – baschet, rugby și a jocurilor de mișcare în perioadele de pregătire ale macrociclurilor anuale ale ciclului olimpic.
7. Programul model de pregătire cu elemente tehnico-tactice eficiente și necesare handbalului modern, precum și posibilităților de interacțiune a acestora, în vederea obținerii celor mai înalte rezultate.



## BIBLIOGRAFIE:

1. ALEXANDRU, E. *Modelarea conținutului antrenamentului sportiv în perioada pregătitoare la handbaliste junioare I din cadrul stadiului de specializare*, Teză doctorat, Chișinău, 2004. 211 p. C.Z.U. : 796.015.1:796.322.
2. CURIȚIANU, I. *Contribuții privind ameliorarea performanțelor motrice și a comportamentului tehnico-tactic pe posturile de extreme și pivot în jocul de handbal la echipele de seniori din România*, Teză de Doctorat, Brașov, 2014. 149 p.
3. GRIMALSCHI, T. *Particularitățile de aplicare ale metodelor de cercetare științifică. În Cunoașterea științifică și analitică a calității fenomenelor de tradiție în cercetare*. Chișinău: Print Caro, 2022. p.50-83. ISBN 978-9975-164-13-3.
4. ISTRATE, E. *Cercetarea pedagogică. În manual de pedagogie*. Coord. Jinga I., Istrate E., Cap.3 București: ALL Educațional, 2001. p.61-76. ISBN 973-684-4.
5. TRIBOI, V., PĂCURARU, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Iași: Pim., 2013. p.386, ISBN 978-606-13-1274-0.
6. VEREJAN, G. *Algoritmul strategic al conținutului de antrenament al handbalistelor de performanță în diverse etape ale pregătirii multianuale*. In: Sport. Olimpism. Sănătate, Chișinău, Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 329-334. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: 10.52449/soh22.52
7. VEREJAN, G. *Sistem modernizat de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic*. În: Știința culturii fizice, nr. 39/1, 2022, p.61-68. ISSN 1857-4114 eISSN 2537-6438.
8. VEREJAN, G, VEREJAN, R, VEREJAN, M. *Model experimental de pregătire psihomotrică și tehnico-tactică a handbalistelor de performanță*. În: Știința culturii fizice, nr. 40/2, 2022, p.85-91. ISSN 1857-4114 eISSN 2537-6438.
9. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. *Metode matematico-științifice în cercetarea pedagogică în cultura fizică*. Chișinău: Pontos, 2011. p. 490. ISBN 978-9975-51-219-0.
10. ИГНАТЬЕВА, В.Я. *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва: Спорт, 2016. 328 с. ISBN 978-5-906839-45-9.
11. ИГНАТЬЕВА, В.Я. *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва: Спорт, 2016. 328 с. ISBN 978-5-906839-45-9.
12. ИССУРИН, В.Б. *Блоковая периодизация спортивной тренировки*. Москва: Советский спорт, 2010. 288 с. ISBN 978-5-9718-0410-9.
13. МАРЧУК, С.А. *Теория и методика физической культуры*. Учебное пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2017. 112 с. ISBN 978-5-94614-403-2.

14. МАТВЕЕВ, Л.П. *Теория и методика физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 542 с. ISBN 978-5-278-00833-0.
15. СУРНИНА, С.В., ПРЫТКОВА, Е.Г., ЕРОШЕНКО, И.А. *Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах*. Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2017. 96 с. ISBN 978-5-9948-2622-5.
16. ТХОРЕВ, В.И. *Характеристика тренировочных занятий квалифицированных гандболистов*. В: Физическая культура, спорт - наука и практика, 2004. №14, с.103-108. ISSN 1999-6799.
17. **VEREJAN, G.** *Comparative analysis of the performance female handball players motor capacity values in a training macrocycle*. In: Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences: International Scientific Conference. Bucharest, 2023, p.104-110. ISSN 2734-8512 ISSN-L 2734-8512
18. **VEREJAN, G.** TIMOFTE, M. *Junior handball learning content*. In: Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences: International Scientific Conference. Bucharest, 2023, p. 111-116. ISSN 2734-8512 ISSN-L 2734-8512

#### LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

##### Articole în reviste științifice

- în reviste internaționale

**VEREJAN, Galina, VEREJAN, Ruslan** The effectiveness of curricular methods and means in the constant development of the psychomotor potential of 14-15-year-old handball women players according to their specialization within team. În: *Analele USV - Știința și arta mișcării*. Volume XVI issue 1, 2023. p.140-149. ISSN 2601-341X, ISSN-L 1844-9131.

- în reviste din Registrul Național al revistelor de profil, categoria B

**VEREJAN, Galina** Sistem modernizat de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic. În: *Știința culturii fizice*, nr. 39/1, 2022, p.61-68. ISSN 1857-4114 eISSN 2537-6438.

**VEREJAN, Galina, VEREJAN, Ruslan, VEREJAN, Maria** Model experimental de pregătire psihomotrică și tehnico-tactică a handbalistelor de performanță. În: *Știința culturii fizice*, nr. 40/2, 2022, p.85-91. ISSN 1857-4114 eISSN 2537-6438.

### 3. Articole în lucrările conferințelor și altor manifestări științifice

#### 3.1. în lucrările manifestărilor științifice internaționale

**VEREJAN, Galina**, TIMOFTE, Mihai Junior handball learning content. In: Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences: International Scientific Conference. Bucharest, 2023, p.111-116. ISSN 2734-8512 ISSN-L 2734-8512

**VEREJAN, Galina** Comparative analysis of the performance female handball players motor capacity values in a training macrocycle. In: Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences: International Scientific Conference. Bucharest, 2023, p.104-110. ISSN 2734-8512 ISSN-L 2734-8512

#### 3.3. în lucrările manifestărilor științifice incluse în *Registrul materialelor publicate în baza manifestărilor științifice organizate din Republica Moldova*

**VEREJAN, Galina**. Algoritmul strategic al conținutului de antrenament al handbalistelor de performanță în diverse etape ale pregătirii multianuale. In: Sport. Olimpism. Sănătate, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 329-334. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: 10.52449/soh22.52

## ADNOTARE

**Verejan Galina:** „Pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic” – teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023.

**Structura tezei:** Introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 175 titluri, 16 anexe, 136 de pagini de text de bază, 49 figuri, 14 tabele.

**Cuvinte cheie:** antrenament sportiv, ciclu olimpic de 4 ani, pregătire psihomotrică, pregătire tehnico-tactică, handbaliste de performanță, instruire avansată, măiestrie sportivă, eficiență, metodologie.

**Scopul lucrării** constă în perfecționarea sistemului de antrenament pentru perioada unui ciclu olimpic (4 ani) în vederea pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor de performanță.

**Obiectivele cercetării:** 1. Studierea și generalizarea abordărilor teoretico-științifice în vederea esențializării dimensiunilor tehnice și tactice de pregătire a sportivelor handbaliste pentru o perioadă de 4 ani; 2. Elaborarea programului model de pregătire determinarea elementelor tehnico-tactice eficiente și necesare handbalului modern, precum și posibilităților de interacțiune a acestora, în vederea obținerii celor mai înalte rezultate; 3. Aprecierea eficienței metodologiei experimentale elaborate și argumentarea acestora pentru determinarea abordării optime privind pregătirea tehnico-tactică a handbalistelor de performanță într-un ciclu olimpic; 4. Argumentarea teoretico-experimentală a programului de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor pentru perioada ciclului olimpic de 4 ani.

**Noutatea și originalitatea științifică** rezidă în elaborarea, argumentarea tehnologiei de implementare a programului de pregătire tehnico-tactică a handbalistelor de performanță pentru perioada ciclului olimpic de 4 ani.

**Rezultatele științifice obținute care au contribuit la soluționarea problemei științifice importante** însumează: rezultate în fundamentarea teoretico-științifică a eficienței tehnologiei perfecționării antrenamentului sportiv prin implementarea conținutului programului de pregătire tehnico-tactice a handbalistelor de performanță în grupele de pregătire avansată și măiestrie sportivă de instruire pentru perioada ciclului olimpic de patru ani.

**Semnificația teoretică** este determinată de principalele probleme care evidențiază direcțiile și tendințele de dezvoltare a handbalului feminin în conformitate cu cerințele determinate de Federația internațională de handbal care completează și extind pregătirea tehnico-tactică și psihomotrică a handbalistelor de performanță în grupele de pregătire avansată și măiestrie sportivă de instruire într-un ciclu olimpic.

**Valoarea aplicativă a lucrării** denotă posibilitatea aplicării în practică a tehnologiei antrenamentului sportiv prin eficientizarea sistemului de pregătire tehnico-tactică ce poate influența la obținerea parametrilor superiori în cadrul procesului de instruire în diverse stadii de măiestrie sportivă într-un ciclu olimpic de 4 ani.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatul cercetării au fost implementate în cadrul Școlii Sportive Specializate de Handbal Nr.2 , în Școala Sportivă pentru Copii și Tineret din or. Ialoveni și USEFS în planurile de învățământ la specialitățile: 1000.1 Antrenament Sportiv, 0114.16 Educație Fizică, 1001.1 Kinetoterapie și Terapie Ocupațională pentru studenții ciclului I ai Facultății Educație Fizică și Sport, Departamentul Formare Profesională Continuă și Reciclarea Cadrelor.

## АННОТАЦИЯ

**Вережан Галина:** „Технико-тактическая подготовка профессиональных гандболисток в олимпийском цикле” - диссертация доктора педагогических наук. Кишинев, 2023.

**Структура диссертации:** введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография – 175 источников, 16 приложений, 136 страниц основного текста, 49 рисунков, 14 таблиц.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, 4-летний олимпийский цикл, психомоторная подготовка, технико-тактическая подготовка, профессиональные гандболистки, учебно-тренировочные группы, спортивное мастерство, работоспособность, методология.

**Цель исследования:** усовершенствование тренировочного процесса на период олимпийского цикла (4 года) с акцентом на технико-тактическую подготовку профессиональных гандболисток.

**Задачи исследования:** 1. Изучение и обобщение научно-теоретических подходов с целью обоснования технико-тактических аспектов подготовки гандболисток за 4 года; 2. Разработка модели программы подготовки гандболисток, включающую эффективные технико-тактические элементы необходимые в современном гандболе, а также возможность их взаимодействия для получения максимально высоких результатов; 3. Оценка эффективности разработанной экспериментальной методологии и ее обоснование для определения оптимального подхода к технико-тактической подготовке профессиональных гандболисток в олимпийском цикле; 4. Теоретико-экспериментальное обоснование программы технико-тактической подготовки гандболисток на период 4-летнего олимпийского цикла.

**Научная новизна и оригинальность** заключается в разработке, аргументации технологии реализации программы технико-тактической подготовки профессиональных гандболисток на период 4-летнего олимпийского цикла.

**Получены научные результаты, которые способствовали решению важной научной задачи:** в результате проведено теоретико-научное обоснование эффективности технологии совершенствования спортивной тренировки путём внедрения программы технико-тактической подготовки профессиональных гандболисток в учебно-тренировочных группах и группы спортивного мастерства в олимпийском цикле.

**Теоретическая значимость** определена основными вопросами, отражающими направления и тенденции развития женского гандбола в соответствии с требованиями, Международной федерацией гандбола, что дополняет и расширяет технико-тактическую и психомоторную подготовку профессиональных гандболисток в учебно-тренировочных группах и группах спортивного мастерства в олимпийском цикле.

**Практическая значимость.** Результаты исследования могут применяться на практике в технологии спортивной тренировки за счет упорядочения системы технико-тактической подготовки, способной повлиять на достижение более высоких показателей в тренировочном процессе на различных этапах спортивного мастерства в олимпийском цикле 4-х лет.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследования внедрены в учебный процесс Специализированной Спортивной Школы по Гандболу № 2, в ДЮСШ г. Яловены и в учебные планы ГУФВС по специальностям: 1000.1 Спортивная тренировка, 0114.16 Физическая культура, 1001.1 Кинетотерапия и терапия профессиональная. Для студентов 1 цикла обучения факультета Физического Воспитания и Спорта, Департамента ГУФВС по повышению квалификации ГУФВС непрерывной профессиональной подготовки и переподготовки кадров.

## ANNOTATION

**Verejan Galina: “Technical and tactical training of professional female handballists in an Olympic cycle”** – PhD thesis in Education Sciences. Chisinau, 2023.

**Structure of the thesis:** introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, references - 175 sources, 16 appendices, 136 basic text pages, 49 figures, 14 tables.

**Keywords:** sports training, 4-year Olympic cycle, psychomotor training, technical and tactical training, professional female handballists, educational and training groups, sportsmanship, performance, methodology.

**The purpose of the work** consists in perfecting the training system for the period of an Olympic cycle (4 years) in order to train performance female handball players technically and tactically.

**Research objectives:** 1. Study and generalization of scientific and theoretical approaches in order to substantiate the technical and tactical aspects of training female handballists for a period of 4 years; 2. Development of a training program model, determining the effective technical and tactical elements necessary in modern handball, as well as the possibility of their interaction to obtain the highest possible results; 3. Evaluation of the effectiveness of the developed experimental methodology and its justification for determining the optimal approach to the technical and tactical training of professional female handballists in the Olympic cycle; 4. Theoretical and experimental substantiation of the technical and tactical training program for female handballists for the period of the 4-year Olympic cycle.

**Scientific novelty and originality** resides in the elaboration, argumentation of the implementation technology of the technical-tactical training program of performance female handballists for the period of the 4-year Olympic cycle.

**Scientific results obtained that contributed to the solution of the important scientific problem** sums up: outcomes in the theoretical-scientific substantiation of the technology effectiveness in improving sports training by implementing the content of the technical-tactical training program of the performance female handball players in the advanced training groups and sports training mastery for 4-year Olympic cycle.

**Theoretical significance** is determined by the main issues that highlight the directions and trends of developing women's handball in accordance with the requirements determined by the International Handball Federation that complement and expand the technical-tactical and motor training of performance female handballists in the advanced training groups and sports mastery of training in an Olympic cycle.

**The applicative value of the work** denotes the possibility of applying sports training technology in practice by streamlining the technical-tactical training system that can influence the achievement of superior parameters in the training process in various stages of sports mastery in a 4-year Olympic cycle.

**Implementation of scientific results.** The results of the research were implemented within the Specialized Handball Sports School No. 2, in Sports School for Children and Youth in Ialoveni and SUPES, in the education plans for the specialties: 1000.1 Sports Training, 0114.16 Physical Education, 1001.1 Kinetotherapy and Operational Therapy for the first cycle students of the Faculties of Physical Education and Sports, Department of Continuous Professional Training and Staff Requalification.

**VEREJAN GALINA**

**PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ A HANDBALISTELOR DE  
PERFORMANȚĂ ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC**

**Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Rezumatul  
tezei de doctor în științe ale educației**

---

Aprobat spre tipar:	Formatul hârtiei 60 x 84 1/16
Hârtie ofser. Tipar ofset	Tiraj 30 ex
Coli de tipar: 2,0	Comanda nr. 24

---

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport  
MD-2023 Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22