

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris

CZU: 796.328:373.5(043)

GĂLĂȚEANU Ioan Sorin

**PREGĂTIREA SPORTIVĂ A ECHIPEI DE OINĂ LA
NIVELUL CICLULUI GIMNAZIAL**

Specialitatea 553.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducător științific:

**GHERVAN PETRU,
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar**

Autor:

CHIȘINĂU, 2023

© Gălățeanu Ioan Sorin, 2023

CUPRINS

ADNOTARE (în limbile română, rusă și engleză)	5
LISTA TABELELOR	8
LISTA FIGURILOR	9
LISTA ABREVIERILOR	11
INTRODUCERE	12
1. FUNDAMENTE TEORETICO - ȘTIINȚIFICE ALE PREGĂTIRII SPORTIVE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CICLUL GIMNAZIAL.....	23
1.1. Concepte actuale ale conținuturilor didactice în cadrul procesului instructiv educativ la disciplina educație fizică.....	23
1.2. Caracteristici metodice privind predarea jocului de oină la clasă și la echipa reprezentativă a școlii.....	28
1.3. Aspecte generale ale pregătirii sportive în jocul de oină.....	35
1.4. Particularități bio-psiho-motrice ale elevilor din clasele gimnaziale.....	41
1.5. Selecția unei echipe reprezentative la nivelul școlii gimnaziale.....	48
1.6. Concluzii la capitolul 1.....	55
2. CARACTERISTICILE ORGANIZĂRII PROCESULUI DIDACTIC PE BAZA PARTICULARITĂȚILOR PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN JOCUL DE OINĂ ÎN CICLUL GIMNAZIAL.....	57
2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării.....	57
2.2. Studiu privind locul oinei în cadrul educației fizice și a sportului în urma anchetei aplicate.....	67
2.3. Evaluarea nivelului inițial de dezvoltare și pregătire fizică a elevilor din ciclul gimnazial.....	75
2.4. Elaborarea și implementarea programului de pregătire sportivă.....	80
2.5. Concluzii la capitolul 2.....	90
3. ARGUMENTAREA APLICĂRII MIJLOACELOR SPECIFICE JOCULUI DE OINĂ ÎN CADRUL PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV CE VIZEAZĂ PREGĂTIREA SPORTIVĂ A ECHIPEI REPREZENTATIVE ÎN CICLUL GIMNAZIAL	92
3.1. Investigarea criteriilor somatice la sportivii din grupele experiment și martor, echipe reprezentative.....	93
3.2. Evaluarea indicilor pregătirii motrice la sportivii din grupele experiment și martor, echipe reprezentative.....	100
3.3. Impactul procedeelelor specifice oinei asupra evoluției pregătirii sportive a echipei reprezentative din ciclul gimnazial.....	107

3.4. Concluzii la capitolul 3.....	117
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	119
BIBLIOGRAFIE.....	122
ANEXE.....	134
Anexa 1 Model de chestionar profesori de educație fizică.....	137
Anexa 2 Analiza opiniilor profesorilor de educație fizică în urma anchetei aplicate.....	139
Anexa 3 Rezultatele datelor antropometrice testarea inițială.....	141
Anexa 4 Rezultatele pregătirii fizice generale testarea inițială.....	143
Anexa 5 Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină testarea inițială.....	145
Anexa 6 Rezultatele datelor antropometrice testarea finală.....	147
Anexa 7 Rezultatele pregătirii fizice generale testarea finală.....	149
Anexa 8 Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină testarea finală.....	150
Anexa 9 Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”.....	153
Anexa 10 Proiectarea instruirii în jocul de oină.....	160
Anexa 11 Ponderea obiectivelor predării oinei în planificările anuale.....	161
Anexa 12 Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare..	162
Anexa 13 Mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice incluse în proiectarea unităților de învățare.....	173
Anexa 14 Jocuri dinamice incluse în proiectarea unităților de învățare.....	177
Anexa 15 Model proiect didactic.....	180
Anexa 16 Schema mijloacelor.....	183
Anexa 17 Legendă.....	192
Anexa 18 Fotografii din timpul activităților.....	193
Anexa 19 Acte de implementare.....	199
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....	202
CV-UL AUTORULUI.....	203

ADNOTARE

Gălățeanu Ioan Sorin: *Pregătirea sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial*, teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 237 surse, 205 pagini, text de bază 121 pagini, 7 tabele, 39 figuri, 19 anexe. Rezultatele experimentale obținute sunt publicate în 8 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: elevi de gimnaziu, lecție de educație fizică, cercul sportiv, mijloace specifice din jocul de oină, prindere, pasare, țintirea adversarului, bătaia la baston, capacități motrice, pregătire tehnică.

Scopul cercetării rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a unui program de pregătire sportivă la nivelul echipei reprezentative de oină în ciclul gimnazial, iar prin utilizarea unor metode și mijloace adecvate să contribuie la creșterea eficientă a pregătirii și implicit la obținerea de performanțe sportive în competiții.

Obiectivele cercetării: 1. Documentarea științifică prin studierea literaturii de specialitate care vizează dezvoltarea practicării jocului de oină. 2. Anchetarea specialiștilor din domeniu în vederea argumentării necesității elaborării unui program de pregătire sportivă la ciclul gimnazial. 3. Stabilirea structurii și conținutului (strategiilor) programului de pregătire sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial. 4. Validarea experimentală a programului de pregătire sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă din faptul realizării unui program de pregătire sportivă, care implică ameliorarea conținuturilor didactice prin introducerea de noi mijloace specifice jocului de oină și care a fost argumentat experimental prin implementarea lui în cadrul lecțiilor de educație fizică și a orelor de cerc sportiv, iar efectele au fost determinate din analizele nivelului de pregătire a subiecților din punct de vedere somatic, motric și specific jocului de oină.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare admite ideea că mijloacele specifice jocului de oină aplicate în cercetare, prin fundamentarea programului de pregătire sportivă elaborat de autor, contribuie la dezvoltarea pregătirii motrice și tehnice ale elevilor din ciclul gimnazial. Mijloacele selectate și care sunt specifice jocului de oină sunt planificate a fi puse în practică în cadrul lecțiilor de educație fizică și a orelor de cerc sportiv, ele fiind o condiție pentru atingerea obiectivului propus.

Semnificația teoretică constă în argumentarea ansamblului de procedee și mijloace specifice jocului de oină, implementate în trunchiul comun și al celui la decizia școlii al curriculei, elaborat de autor și exprimat prin îmbunătățirea nivelului de pregătire din punct de vedere somato-funcțional al motricității și specific jocului. Rezultatele obținute în cercetare au un aport la mărirea ansamblului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului.

Valoarea aplicată a rezultatelor cercetării demonstrează conceperea unui model metodologic de mijloace specifice jocului de oină care poate fi aplicat în cadrul lecțiilor de educație fizică și al cercurilor sportive la nivel de școală gimnazială, în vederea eficientizării procesului instructiv-educativ și a obținerii de rezultate superioare în competițiile școlare.

Implementarea rezultatelor științifice au fost puse în practica procesului didactic cu mijloace specifice jocului de oină, care s-a desfășurat la Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu” Salcea județul Suceava și la Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu” Dumbrăveni, județul Suceava precum și la diverse conferințe științifice, fiind publicate în reviste de specialitate din țară și străinătate.

АННОТАЦИЯ

Гэлэцяну Иоан Сорин «Спортивная подготовка команды по ойне на уровне среднего цикла обучения»: диссертация доктора педагогических наук. Кишинэу, 2023

Структура диссертации: аннотация, введение, 3 главы, выводы и рекомендации, список литературы – 237 источников, 205 страниц, 121 страниц основного текста, 7 таблиц, 39 фигур, 19 приложений. Полученные экспериментальные результаты опубликованы в 8-ми научных работах.

Ключевые слова: ученики гимназии, урок физического воспитания, спортивный кружок, специальные средства ойны, захват, передача, прицеливание противника, игра битой, двигательные способности, техническая подготовка.

Цель исследования состоит в разработке и экспериментальном обосновании программы спортивной подготовки на уровне сборной команды по ойне в среднем цикле обучения, что, путем применения соответствующих средств и методов, способствовало бы повышению эффективности подготовки, следовательно, и достижению высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Задачи исследования: 1. Научное документирование путем изучения специальной литературы направленной на развитие игры в ойну. 2. Анкетирование специалистов в данной области с целью обоснования необходимости разработки программы по спортивной подготовке в среднем цикле обучения. 3. Определение структуры и содержания (стратегий) программы по спортивной подготовке команды по ойне в гимназическом цикле. 4. Экспериментальное подтверждение программы по спортивной подготовке команды по ойне на уровне среднего цикла обучения.

Научная новизна и оригинальность исследования заключаются в реализации программы по спортивной подготовке, предполагающей совершенствование содержания учебного процесса путем внедрения новых средств, свойственных игре в ойну, что было обосновано экспериментально посредством ее внедрения на уроках физического воспитания и занятиях в спортивных кружках, а последствия применения программы определялись по результатам анализа уровня подготовленности испытуемых с точки зрения соматических, двигательных и специальных показателей, свойственных игре в ойну.

Важная научная проблема, решаемая в исследовании, допускает идею, что специальные средства игры в ойну, примененные в исследовании, путем обоснования разработанной автором программы спортивной подготовки, способствуют развитию двигательной и технической подготовки учеников среднего цикла обучения. Отобранные специальные средства, свойственные игр в ойну, планируется применять на уроках физического воспитания и на занятиях в спортивных кружках, что является условием для достижения поставленной задачи.

Теоретическая значимость состоит в обосновании комплекса приемов и средств, специфичных для игры в ойну, внедренных в общий стержень и по решению администрации школы согласно учебной программе, разработанной автором и выраженной в повышении уровня сомато функциональной, двигательной и специальной подготовленности. Полученные результаты вносят существенный вклад в увеличение объема знаний, необходимых специалистам в области физического воспитания и спорта.

Практическая значимость результатов исследования отражает построение методической модели специальных средств игры в ойну, которую можно применять на уроках физического воспитания и на занятиях в спортивных кружках на уровне среднего цикла обучения, с целью повышения эффективности учебно-воспитательного процесса и достижения высших результатов на школьных соревнованиях.

Внедрение научных результатов: научных результаты нашли отражение в практике учебного процесса, с применением специальных средств игры в ойну, который осуществлялся в Школе-гимназии «Аурелиан Станчу» Салча, Сучава в Технологическом лицее «Михай Эминеску» Думбрэвень, Сучава, а также были представлены на различных конференциях и опубликованы в национальных и зарубежных научных журналах.

ANNOTATION

Galateanu Ioan Sorin: *Sports training of the oina team at the secondary school level*, PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2023.

Thesis structure: annotation, introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, references 237 sources, 205 pages, main text 121 pages, 7 tables, 39 figures, 19 appendices. The obtained experimental results are published in 8 scientific papers.

Keywords: secondary school pupils, physical education lesson, sports circle, specific means of the oina game, catching, passing, the opponent - target, stick hitting, motor skills, technical training.

The purpose of the research resides in the elaboration and experimental argumentation of a sports training program at the level of the representative oina team in the secondary school cycle, by using appropriate methods and means to contribute to the effective increase of training and implicitly to the achievement of sports performances in competitions.

Research objectives: 1. Scientific documentation by studying the specialized literature aimed at developing the practice of oina game. 2. Enquiring the specialists in the field in order to argue the need to develop a sports training program at the secondary school level. 3. Establishing the structure and content (strategies) of the sports training program of the oina team at the secondary school level. 4. Experimental validation of the sports training program of the oina team at the secondary school level.

Novelty and scientific originality resides from the fact of the realization of a sports training program, which involves improving the didactic content by introducing new means specific to the oina game, which was experimentally argued through its implementation in physical education lessons and sports association classes, and the effects were determined from the analyses of the training level of the subjects from a somatic, motor and game-specific point of view.

The important scientific problem solved in the research admits the idea that the specific means of the oina game applied in the research, by substantiating the sports training program elaborated by the author, contribute to the development of the motor and technical training of secondary school students. The means selected and which are specific to the oina game are planned to be put into practice within the physical education lessons and sports association classes, being a condition for reaching the proposed objective.

Theoretical significance consists in the argumentation of the set of procedures and means specific to the oina game, implemented in the common core and the one at the decision of the curriculum school, elaborated by the author and expressed by improving the level of training from a somato-functional point of view of motor skills and specific to this game. The results obtained in the research have a contribution to increase the body of knowledge necessary for specialists in the field of physical education and sports.

Applied value of research results demonstrates the conception of a methodological model of means specific to the game of oina that can be applied within physical education lessons and sports associations at the secondary school level, in order to make the instructional-educational process more efficient and to obtain superior results in school competitions.

Implementation of scientific results were put into practice in the didactic process with specific means of the oina game, which took place at the "Aurelian Stanciu" Secondary School Salcea, Suceava and "Mihai Eminescu" Dumbraveni Technological High School, Suceava, as well as at various scientific conferences, being published in specialized journals from the country and abroad.

LISTA TABELELOR

Tabelul 1.1 Conținutul și ponderea proceselor tehnico-tactice în jocul de oină.....	30
Tabelul 2.1. Rezultatele obținute la experimentul constatativ.....	75
Tabelul 2.2. Structura etapelor I și II de pregătire și conținutul perioada 1.....	82
Tabelul 2.3. Structura etapelor I, II și III de pregătire și conținutul perioada 2.....	83
Tabelul 3.1. Indicatorii statistici pentru testele dezvoltării fizice a sportivilor grupelor martor și experimental echipe reprezentative.....	94
Tabelul 3.2. Indicatorii statistici pentru testele dezvoltării fizice a sportivilor grupelor martor și experimental echipe reprezentative.....	100
Tabelul 3.3. Indicatorii statistici pentru testele specific jocului de oină a sportivilor grupelor martor și experimental echipe reprezentative.....	109

LISTA FIGURILOR

Fig. 1.1. Piramida factorilor pregătirii sportive după Muraru A.....	36
Fig. 2.1. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?”.....	68
Fig. 2.2. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?”.....	68
Fig. 2.3. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?”.....	69
Fig. 2.4. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei ?”.....	69
Fig. 2.5. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente?”.....	70
Fig. 2.6. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan national ?.....	70
Fig. 2.7. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră?”.....	71
Fig.2.8. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile extracurriculare de oină?”.....	71
Fig.2.9. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Folosiți jocurile în învățarea oinei?”.....	72
Fig.2.10. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Ce importanță acordați selecției?”.....	72
Fig.2.11. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii?”.....	73
Fig.2.12. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Cum apreciați rolul educativ al jocului de oină în activitățile extrașcolare?”.....	73
Fig.2.13. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o program de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?”.....	74
Fig. 2.14. Analiza comparativă a datelor antropometrice obținute de băieți clasa a VII-a cu date din literatura de specialitate.....	76
Fig. 2.15. Analiza comparativă a datelor antropometrice obținute de băieți clasa a VIII-a cu date din literatura de specialitate.....	77
Fig. 2.16. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe din atletism.....	78
Fig. 2.17. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe care vizează calități motrice.....	78
Fig. 2.18. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VIII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe din atletism.....	79
Fig. 2.19. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VIII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe care vizează calități motrice.....	80
Fig. 2.20. Așezarea jucătorilor în cadrul exercițiului complex.....	86
Fig. 2.21. Desfășurarea exercițiului complex.....	87
Fig. 2.22. Terenul de joc la oina în 6.....	89
Fig. 3.1. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „tală” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	95
Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „greutatea” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	96

Fig. 3.3. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „lungimea palmei” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	97
Fig. 3.4. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „anvergura” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	98
Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „indicele de masa corporală” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	99
Fig. 3.6. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „săritura în lungime de pe loc” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	102
Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „alergarea de viteză pe 50 m” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	103
Fig. 3.8. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „aruncarea mingii de oină” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	104
Fig. 3.9. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „alergarea de rezistență” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	105
Fig. 3.10. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „ridicări ale trunchiului din culcat dorsal” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	106
Fig. 3.11. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „alergare lateral de distanța de 12 metrii” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	110
Fig. 3.12. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „alergarea de 50 metrii cu start din picioare, cu întoarcere în poziția apărătorului de 360 ⁰ grade în careul al doilea” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	112
Fig. 3.13. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „aruncarea mingii la țintă fixă” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	113
Fig. 3.14. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „aruncarea mingii la țintă fixă” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	114
Fig. 3.15. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „pase în doi” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	115
Fig. 3.16. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „bătaia mingii cu bastonul” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală.....	116

LISTA ABREVIERILOR

GE – grupa experiment
GM – grupa martor
Sc.gimn – Școala gimnazială
MEC – Ministerul Educației și Cercetării
MEN – Ministerul Educației Naționale
SNC – Sistemul nervos central
USEFS – Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
TH – Pregătire tehnică
THO - Pregătire tehnică ofensivă
THD- Pregătire tehnică defensive
TC- Pregătire tactică
TCO- Pregătire tactică ofensivă
TCD- Pregătire tactică defensivă
P - Prindere și pasare
O – Oprirea mingilor
T – Țintirea
B – Bătaia mingii cu bastonul
S - Servirea mingii pentru bătaie
A – Apărare
ALO – Alergare pe culoare și oprire
TR – Pregătirea teoretică
PS – Pregătirea psihologică
FR - Fruntaș
FD - Fundaș
M1D - Mărginaș 1 la ducere
M2Î - Mărginaș 2 la întoarcere
C1 - Centru 1
AP - Apărător

INTRODUCERE

Actualitatea temei și importanța problemei abordate

Educația fizică la nivelul ciclului gimnazial conferă elevilor numeroase oportunități. Ea reprezintă principala activitate de tip motric, fiind accesibilă tuturor. Împreună cu dezvoltarea fizică, ea contribuie la menținerea stării de sănătate în ontogeneză, aducând un tip de cunoaștere și înțelegere bazat pe reguli, conștientizând în rândul elevilor asupra valorii sale sociale.

Oina este un joc sportiv cu o răspândire limitată în special în localitățile rurale și în mod deosebit în jurul unor centre cu tradiție răspândite în toată țara.

Fiind un sport cu o foarte mare răspândire în secolul trecut, ușor interesul s-a diminuat după cum afirmă mai mulți autori [23, 125, 156, 168, 170]. Potrivit acestora cauzele au fost multiple printre acestea apariția altor sporturi înrudite-baseballul, nepăsarea, lipsa finanțării etc.

Cu toate că încă din 1984 este stipulată obligativitatea predării jocului de oină în școlile din mediul rural, ceea ce ar fi condus la răspândirea jocului, acest lucru nu s-a întâmplat. Au apărut într-adevăr un număr de școli în care jocul a „prins”, dar el este și astăzi un joc cu o arie redusă.

Deși se învață relativ mai greu decât alte jocuri sportive datorită caracteristicilor sale tehnice și nu dă copiilor satisfacții imediate ca golul sau coșul în cazul altor jocuri sportive, oina odată însușită dă trăiri profunde atât celor de la prindere când țintesc, cât și celor de la bătaie când reușesc să scape fără a fi loviți pe culoar.

Mai mulți specialiști în domeniu [20, 28, 54, 63, 75, 190,] sunt de părere că la această vârstă, cea a junioratului, în jocurile sportive și implicit și în oină, pregătirea tehnică are o importanță foarte mare în ceea ce privește antrenamentul sportiv, ca factor de bază. În acest scop se pot folosi instrumente optime. Aceste instrumente au fost aplicate cu rezultate foarte bune în toate jocurile sportive [12, 13, 42, 149, 162], pentru însușirea și corectarea eventualelor greșeli.

Spre deosebire de alte jocuri sportive, oina este mai puțin tratată în literatura de specialitate. Marea majoritate a lucrărilor de referință citate și în bibliografie sunt apărute înainte și în anii ‘70. Ele în principal tratează istoricul jocului, rolul oinei în începuturile educației fizice la noi [163, p.9-224] și învățarea jocului de oină folosind metoda analitică cu preponderență [23, 26, 164, 193]. Lucrările se adresează secțiilor de oină a asociațiilor sportive abordând conținutul antrenamentului sportiv.

Aceste studii și articole publicate la nivelul anilor '70 sunt tributare ideii analitice. Autorii lucrărilor precizate anterior sunt foști jucători a unor echipe de oină valoroase.

Articolele și studiile mai recent apărute încercă să cristalizeze o metodică proprie, orientată spre calea modernă, globală, dar fără a nega oportunitatea folosirii căii analitice în anumite situații, momente sau etape ale procesului de instruire [90, 125, 168, 169, 170].

Din studiul literaturii de specialitate se desprinde ideea că jocul de oină are un număr redus de cercetări proprii și metodică învățării se bazează pe studii și cercetări făcute în alte jocuri sportive. Părerea oamenilor de oină, unanim acceptată, este aceea că la ora actuală, literatura de specialitate în domeniu este incompletă și în fapt devansată net de latura practică a problemei.

La nivelul oinei școlare, pentru orele de educație fizică cât și în cadrul cercurilor sportive nu întâlnim studii multe publicate deși în școlile unde oina este practică, există o intensă activitate practică de instruire.

Apariția în cadrul programelor de educație fizică, alături de celelalte jocuri sportive și a jocului de oină ca joc sportiv pentru băieți și mai nou și pentru fete, a introducerii jocului în cadrul competițiilor școlare – Gimnaziada-Olimpiada gimnaziilor pentru ciclul gimnazial și a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar pentru ciclul liceal a determinat eforturi din partea profesorilor pentru a pune bazele învățării [229].

Preocupările au fost legate atât de lecția de educație fizică cât și de activitatea sportivă care conduce la participarea în competiții. Cercetările realizate în timp [136, 149, 180, 187] ne-au arătat că educația fizică are o contribuție esențială la soluționarea unora din problemele învățământului.

Apărută și perfecționată în practica vieții sociale, ca rezultat al preocupărilor și realizărilor destinate potențării biomotrice a generațiilor tinere, în sensul profund pentru societatea actuală, educația fizică se evidențiază prin aportul în asigurarea unui echilibru functional între componentele personalității ele individului, îndeosebi între cea fizică și psihică amplificând rolul și actualizând orientarea și importanța obiectivelor sale.

Analiza datelor literaturii de specialitate [46, 47, 129] permite să constate că stabilirea obiectivelor educației fizice școlare necesită cunoașterea caracteristicilor acestei etape, a perspectivelor de dezvoltare și pentru a se asigura un consens între conținutul educației fizice și a cerințelor generate de această dezvoltare. Ele sunt strâns legate de idealul educației fizice, derivă din el și îl compun.

Jocul de oină se caracterizează prin dinamism și rapiditate fiind o îmbinare fericită dintre mișcărilor naturale ale omului, cum ar fi alergările, aruncările și săriturile, ca deprinderi motrice de bază, simple, și mișcări specifice jocului accesibile și atractive în același timp.

Caracterul educativ al oinei este dat de modul de gândire din timpul jocului, de efectele pozitive asupra dezvoltării multilaterale a practicantului. Astfel, prin practicarea lui, aptitudinile psihomotrice sunt educate la un nivel superior, oina fiind unul din sporturile în care se regăsesc toate aceste aptitudini, viteză, forță, rezistență și îndermânare, dezvoltă calități psihice cum ar fi curajul, combativitatea, disciplina, spiritul de sacrificiu, iar din aceste motive oina poate fi considerată fără rezerve un important mijloc al educației fizice.

Datorită calităților sale educative și formative, oina este prevăzută în programele de educație fizică, începând cu clasa a V-a, precum și în cadrul activităților de cerc sportiv, fiind unul din jocurile prevăzute în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la nivel gimnazial și liceal.

Ca disciplină sportivă, oina în ultimii zece ani a cunoscut o revigorare evidentă, a avut o dezvoltare deosebită, având în prezent competiții la toate nivelurile. Paralel cu dezvoltarea sa din punct de vedere cantitativ, oina a evoluat foarte mult și din punct de vedere calitativ, nivelul de practicare fiind foarte ridicat. Există o preocupare susținută a specialiștilor în domeniu pentru perfecționare. Este o realitate că în acest moment oina este în urma altor discipline sportive din prisma cercetării, a concepției de joc, a modelelor de pregătire, ea inspirându-se din alte sporturi.

Din punct de vedere al structurii, antrenamentul în oină reprezintă un proces amplu de organizare a conținuturilor pe componente variate ca și mărime în strânsă legătură cu sarcinile impuse de creșterea posibilităților individuale de performanță ale oinistului. Ea se realizează cu ajutorul proiectării didactice care reprezintă un proces realizat de către profesor/antrenor în sensul anticipării și repartizării acțiunilor care contribuie la realizarea performanței sportive [168, 170].

Mărimea randamentului în cadrul procesului instructiv-educativ conduce la o valorificare superioară a elementelor stabile care compun antrenamentul jocului de oină făcând referire la posibilitățile de natură fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihologică a sportivului sau a echipei.

În oina de performanță metamorfoza jucătorului de la nivelul de începător până la performer străbate cale lungă și are la bază un amplu proces de învățare. Achiziția de ”cunoștințe”, ”priceperi”, “deprinderi profesionale de comportament” din oină, precum și dezvoltarea performanțelor fizice, senzoriale, biologice și intelectuale reprezintă obiectul învățării sportive [169, 170].

Odată selecționați pentru marea performanță oiniștii sunt supuși unui proces amplu, de lungă durată în vederea învățării tehnicii și tacticii specifice jocului. Aici intervin mari schimbări de natură electrochimică în organismul sportivului.

Convingerile morale joacă un rol deosebit de important deoarece ele se reflectă direct în conduita sportivă, în direcția de-a ajunge la un nivel maxim al posibilităților de performanță, printr-o motivare superioară a onistului.

Pentru aceasta se solicită jucătorului de oină să îndeplinească următoarele cerințe:

- Să consimtă asupra scopului urmărit în procesul de instruire și a obiectivelor de performanță stabilite;
- Să se angajeze în eforturi la nivelul impus de procesul de antrenament din punct de vedere fizic și intelectual;
- Să fie interesați, deschiși și cooperanți, să dea dovadă de disciplină în cadrul sesiunilor de pregătire;
- Să îmbrățișeze valori esențiale în sportul de performanță cum ar fi: tenacitatea, putere de luptă, încredere în propria persoană, să nu se renunțe în fața eșecurilor și greutăților cu care se vor confrunta;
- Să își dorească în permanență să se autodepășească, să își dezvolte capacitățile fizice și intelectuale.

Toate informațiile noi care se transmit de antrenor către sportiv în cadrul procesului instructiv-educativ conțin o anumită complexitate, ele având rolul de a se transforma în cunoștințe, iar ca să se schimbe în achiziții de lungă durată este obligatoriu ca sportivii să treacă prin următoarele etape: percepția, care reprezintă prima etapă în achiziția de noi cunoștințe și care nu se realizează la întâmplare ci dirijată, înțelegerea care reprezintă descoperirea esențialului, stabilirea legăturilor între etapele execuției unui procedeu tehnic, analiza care are rolul de a desface la nivel mintal sau practic în părți a unui procedeu și sinteza care realizează la nivel mintal sau practic reunirea părților într-un tot unitar și coerent. În procesul pregătirii sportive analiza reprezintă un mijloc cu care se acționează iar sinteza este un scop [168, 169, 170, 216].

În vederea dezvoltării performanțelor, sportivii coordonați de către antrenor trebuie să îndeplinească obiectivele pregătirii sportive. Vom prezenta aici câteva obiective generale ale pregătirii sportive [18, 74, 164, 185]:

- Dezvoltarea fizică multilaterală, care reprezintă baza pregătirii sportive și a condiției fizice generale;
- Dezvoltarea fizică specifică unui sport, care dezvoltă capacitatea de execuție a mișcărilor necesare sportului respectiv cu o mai mare ușurință și precizie;
- Factorii tehnici care fac referire la totalitatea acțiunilor tehnice realizate în mod corect;

- Factori tactici care includ aspecte de strategie, în vederea creării și îmbunătățirii propriei strategii în funcție de adversar;
- Aspecte psihologice care au rolul de a îmbunătăți anumite trăsături cum ar fi voința, curajul, perseverența;
- Spiritul de echipă, care în jocul de oină reprezintă un obiectiv esențial. Succesul poate fi dat de armonizarea pregătirii fizice, tehnice și strategice de către antrenor;
- Factorii de sănătate care joacă un rol determinant în reușita performanței, prin realizarea unui echilibru între efort și refacere;
- Prevenirea accidentărilor, prin respectarea unor măsuri de protecție și siguranță a sportivului;
- Cunoștințe teoretice cu privire la aspecte fiziologice, psihologice, de alimentație sau recuperare.

Tema este actuală datorită faptului că despre conținutul și metodică predării jocului de oină la clasă și la echipa reprezentativă a școlii sunt apărute puține materiale și neadaptate particularităților de vârstă [90, 168, 169].

În condițiile existenței și în viitor în planurile de învățământ la ciclul gimnazial a orelor de cerc sportiv, se pune problema elaborării unei metodologii privind conținutul pregătirii sportive a echipei reprezentative, programarea acestui conținut și desfășurarea activităților în timpul ședințelor de pregătire de la orele de cerc sportiv precum și la orele de la clasă.

Actualitatea temei este legată și de faptul că prin predarea jocului de oină se pot rezolva și sarcinile educației fizice școlare.

În acest sens unii specialiști în domeniu și aici amintim pe Cioacă ș.a. [41], Georgescu F. [92], Ghișoiu G., Muszi A. [95], Iacob I., Păcuraru A. [106], Mujicov N. ș.a. [138], Păcuraru A. ș.a. [151], scot în evidență avantajele jocurilor sportive și aici includem și jocul de oină care practicat acum și de fete, nu numai de băieți contribuie la dezvoltarea motricității precum și a unor performanțe sportive. În urma cercetărilor noastre am concluzionat că practicarea jocului de oină influențează pozitiv indicii de sănătate, contribuind la formarea unor deprinderi și priceperi de mișcare ce pot fi aplicate și în alte discipline sportive, stimulează creșterea indicilor de valoare a calităților motrice de bază și specifice precum și dezvoltarea calităților moral-volitice comparabil cu influența celorlalte jocuri sportive care se predau în școală.

Ținând cont de aspectele menționate până acum, considerăm că tema propusă este de actualitate și poate fi un posibil suport teoretic pentru profesorii care pregătesc o echipă reprezentativă școlară de oină, sau doresc să înființeze o astfel de echipă, și nu numai lor, în

vederea eficientizării rezultatelor obținute în cadrul pregătirii sportive prin aplicarea modelului propus în cercetare și a mijloacelor prezentate.

Motivația alegerii temei. Informațiile din domeniul educației fizice și a antrenamentului sportiv nu oferă informații clare cu privire la abordările metodologice în ceea ce privește pregătirea sportivă a unei echipe reprezentative la nivelul ciclului gimnazial, a unui model care să fie un punct de plecare. Făcând o analiză generală asupra pregătirii sportivilor din centre de tradiție în domeniu ne vor permite să caracterizăm direcțiile spre care vom tinde pe viitor.

După aprecierea noastră în ceea ce privește activitatea de pregătire a jocului de oină la ciclul gimnazial și nu numai, nu există un sistem de cerințe concretizate în modele ideale obiectivizate și îndrumare metodice adecvate privind tehnologia de acționare pentru îndeplinirea obiectivelor specifice acestui nivel.

Printr-o etapizare corectă a pregătirii, utilizând mijloace eficiente, având o dozare corectă a exersării în diverse condiții, se poate crea un model de pregătire care va genera rezultate superioare în ceea ce privește practicarea jocului de oină, precum și obținerea de rezultate superioare în competiții.

Studierea literaturii de specialitate a scos în evidență necesitatea găsirii unor direcții cu privire la pregătirea sportivă a unei echipe în ciclul gimnazial. În acest sens, Roată R. afirmă că, citez: „Găsirea și fundamentarea pentru acest joc a celor mai adecvate metode de pregătire integrală (abordare globală) care, în combinație optimă cu metodele și mijloacele de învățare inițială a deprinderilor (abordare analitică), cu cele mai adecvate metode de dezvoltare a calităților biomotrice și în concordanță cu teoria și practica antrenamentului sportiv modern, să ajute la ușurarea inițierii și accelerării învățării jocului” [170, p.29].

Prima treaptă în practicarea sportului de performanță este școala gimnazială, care este un subsistem al educației fizice și care se adresează tinerei generații și unde copilul (elevul), capătă deprinderi mai puternice în practicarea mișcării.

În acest sens, Șiclovan I. [185, p.7] spune că cei încadrați în subsistemele superioare ale sportului de masă sunt baza de masă a sportului de performanță și de înaltă performanță.

Este cunoscut faptul că în marea majoritate a cazurilor cei care pregătesc echipele reprezentative de oină a școlilor nu o fac după un model anumit, ci după modelul pe care l-a avut ei ca jucători, iar aici vorbim de puține cazuri, iar realizarea „acestei cerințe este posibilă atunci când învățătorul dispune de cunoștințe necesare în domeniul respectiv” [50, p.7], însă de cele mai multe ori profesorul nu a jucat oină iar pregătirea echipei se face empiric.

De aceea în pregătirea sportivă a elevilor din echipa reprezentativă din ciclul gimnazial, trebuie o mai mare atenție din partea profesorului de educație fizică, în sensul că sarcinile sale

sunt mai complexe, plecând de la selecție, întocmirea de programe de pregătire pe etape și perioade, monitorizarea atentă a evoluției fiecărui individ în parte privind progresul, capacitatea de efort pentru a evita insuccesul.

Prin urmare considerăm că tema abordată este actuală și poate să ofere informații utile pentru toți cei care doresc să pregătească o echipă reprezentativă de oină în ciclul gimnazial și pentru a obține performanțe la competițiile la care vor participa.

Scopul cercetării: rezidă în elaborarea și argumentarea experimentală a unui program de pregătire sportivă la nivelul echipei reprezentative de oină în ciclul gimnazial, iar prin utilizarea unor metode și mijloace adecvate să contribuie la creșterea eficienței a pregătirii și implicit la obținerea de performanțe sportive în competiții.

Obiectivele cercetării:

1. Documentarea științifică prin studierea literaturii de specialitate care vizează dezvoltarea practicării jocului de oină.

2. Anchetarea specialiștilor din domeniu în vederea argumentării necesității elaborării unui program de pregătire sportivă la ciclul gimnazial.

3. Stabilirea structurii și conținutului (strategiilor) programului de pregătire sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial.

4. Validarea experimentală a programului de pregătire sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că prin elaborarea unui program de pregătire sportivă și aplicarea lui în cadrul echipei reprezentative de oină la ciclul gimnazial acesta va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică și tehnică a echipei având premisa obținerii de rezultate superioare în competiții.

Obiectul cercetării îl constituie organizarea procesului instructiv educativ a lecției de educație fizică și a orelor de cerc sportiv prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de oină ce pot contribui la dezvoltarea pregătirii sportive la ciclul gimnazial.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă din faptul realizării unui program de pregătire sportivă, care implică ameliorarea conținuturilor didactice prin introducerea de noi mijloace specifice jocului de oină și care a fost argumentat experimental prin implementarea lui în cadrul lecțiilor de educație fizică și a orelor de cerc sportiv, iar efectele au fost determinate din analizele nivelului de pregătire a subiecților din punct de vedere somatic, motric și specific.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare admite ideea că mijloacele specifice jocului de oină aplicate în cercetare, prin fundamentarea programului de pregătire sportivă elaborat de autor, contribuie la dezvoltarea pregătirii motrice și tehnice ale elevilor din

ciclul gimnazial. Mijloacele selectate și care sunt specifice jocului de oină sunt planificate a fi puse în practică în cadrul lecțiilor de educație fizică și a orelor de cerc sportiv, ele fiind o condiție pentru atingerea obiectivului propus.

Semnificația teoretică constă în argumentarea ansamblului de procedee și mijloace specifice jocului de oină implementate în trunchiul comun și al celui la decizia școlii al curriculei, elaborat de autor și exprimat prin îmbunătățirea nivelului de pregătire din punct de vedere somato-funcțional și al motricității. Rezultatele obținute în cercetare au un aport la mărirea ansamblului de cunoștințe necesare specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului.

Valoarea aplicată a rezultatelor cercetării demonstrează conceperea unui model metodologic de mijloace specifice jocului de oină care poate fi aplicat în cadrul lecțiilor de educație fizică și al cercurilor sportive la nivel de școală gimnazială, în vederea eficientizării procesului instructiv-educativ și a obținerii de rezultate superioare în competițiile școlare.

Implementarea rezultatelor științifice au fost puse în practica procesului didactic cu mijloace specifice jocului de oină, care s-a desfășurat la Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu” Salcea județul Suceava și la Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu Dumbrăveni”, județul Suceava, precum și la diverse conferințe științifice, fiind publicate în reviste de specialitate din țară și străinătate.

Metodologia cercetării. Pentru realizarea cercetării pe care ne-am propus-o și anume a eficientizării pregătii sportive a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial au fost aplicate următoarele metode de cercetare grupate astfel:

Metode de documentare în care am folosit metoda studiului istoriei jocului și a literaturii de specialitate, folosită pentru cunoașterea experienței înaintașilor în domeniul oinei și metoda discuțiilor cu specialiștii cu scopul de a cunoaște experiența și tendințele actuale în domeniu; Metode de investigare propriu-zise unde s-a aplicat metoda experimentului pedagogic, exprimat natural, constatativ, de verificare, făcut pe parcursul unui an școlar, în care se păstrează condițiile firești ale activității, metoda observației pedagogice, pentru cunoașterea realității prin culegerea de date concrete care vor fi analizate și somatometria, pe care am folosit-o în determinările somatice inițiale și finale ale elevilor;

Metodele de prelucrare și interpretare a datelor prin metoda înregistrării și prelucrării statistic-matematică a datelor obținute prin experiment, date care au fost înregistrate și prelucrate folosind instrumentul statistic, metoda grafică și tabelară. Datele somatice și cele referitoare la nivelul pregătirii fizice generale și al pregătirii specifice au fost prelucrate și interpretate prin îmbinarea metodei statistico-matematică cu cea grafică.

Aprobarea rezultatelor științifice sunt reflectate în lucrări care au fost prezentate la diverse congrese și conferințe de specialitate pe plan national și internațional, fiind publicate în reviste din țară și străinătate cum ar fi:

Congresul Științific Internațional „Sport, Olimpism, Sănătate, ediția a III-a – Chișinău, 2018.

The 4th Edition of the International Scientific Conference „Sports, Education, Culture-Interdisciplinary, Approaches in Scientific Research”, Galați, 2019.

În: The Annals of the „Ștefan cel Mare”, University, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement”, Suceava, 2019.

8th International Scientific Conference (ISCB), Achievements and Prospects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System" Gălățeanu Ioan Sorin, ISSN 2069 – 2269;

Știința culturii fizice, Revistă teoretico-științifică, nr.38/2/2021, Universitatea de Stat de Educație Fizică, Chișinău, Rep. Moldova;

Conferința Internațională „Interdisciplinaritate și cooperare în cercetarea transfrontalieră” Chișinău, Republica Moldova, 2-4 decembrie 2021.

Sumarul compartimentelor tezei

Cuprinsul introducerii prezintă justificarea cu privire la importanța temei abordate, fiind precizate scopul, obiectivele precum și ipoteza de unde am pornit acest demers. Totodată am prezentat noutatea științifică a cercetării, valoarea teoretică și practică, precum și modul de aplicare în procesul instructiv-educativ a soluțiilor găsite la problematica cercetării.

Pe lângă aceste aspecte importante am precizat și sumarul compartimentelor tezei, care este structurată pe trei capitole.

Problematica abordată și anume pregătirea sportivă a unei echipe reprezentative de oină la ciclul gimnazial, va stârni cu siguranță controverse, păreri pro și contra, dar consider că este un punct de plecare pentru jocul de oină.

Capitolul 1. Fundamente teoretico-științifice ale pregătirii sportive la disciplina educație fizică în ciclul gimnazial, reprezintă o sinteză a opiniilor specialiștilor din domeniul educație fizice cu privire la aspectele evoluției de-a lungul timpului a domeniului, plecând de la activitățile necesare supraviețuirii omul primitiv și ajungând la practicarea pe fundamente științifice a domeniului, integrat într-un proces instructiv educativ. Au fost abordate aspecte privind metodologiile de predare a jocului de oină la clasă, dar și nivelul unei echipe reprezentative școlare, cu referiri la programele școlare în vigoare, la caracterul educativ al jocului de oină, la efectele pozitive asupra dezvoltării multilaterale ale practicantului, precum și

precizări din punct de vedere al pregătirii sportive, unde procesul instructiv-educativ este unul mai complex în sensul că, pregătirea sportivă reprezintă un proces amplu și laborios, datorită aspectelor ce trebuie avute în vedere, precizând aici posibilitățile de natură fizică a practicanților, tactică, teoretică și psihologică.

Sunt abordate totodată și aspecte ce țin de selecția, formarea și coeziunea unei echipe școlare, configurație foarte importantă în alcătuirea unei echipe reprezentative.

Din acest capitol nu puteau să lipsească abordările din punct de vedere al aspectelor bio-psiho-motrice, aspecte importante din prisma multiplelor transformări care se petrec la această vârstă la nivelul organismului. Capitolul se încheie cu o concluzie generală a tuturor aspectelor abordate.

Capitolul 2. Caracteristicile organizării procesului didactic pe baza particularităților pregătirii sportive în jocul de oină la ciclul gimnazial, abordează din punct de vedere metodologic și organizatoric desfășurarea cercetării, unde am făcut precizări cu privire la subiecții incluși în cercetare, etapele parcurse, metodele folosite cu precizări teoretice asupra lor. Prin aplicarea testelor am prezentat direcțiile urmărite în cercetare, direcții ce țin de aspecte antropometrice, al dezvoltării fizice, precum și al nivelului pregătirii specifice jocului de oină. Ancheta realizată asupra profesorilor de educație fizică și răspunsurile prezentate, ne-au permis să ne facem o imagine de ansamblu asupra locului, importanței și a problemelor cu care se confruntă aceștia, dar și jocul de oină.

Pentru a avea o bază de comparare actuală am realizat o evaluare a nivelului inițial de dezvoltare și pregătire fizică la nivelul ciclului gimnazial, din dorința de a avea o imagine cât mai clară asupra acestor aspecte.

Tot în acest capitol am elaborat un program de pregătire sportivă la nivelul ciclului gimnazial precum și modul de implementare al acestuia. Capitolul se încheie cu concluziile generale ale capitolului.

Capitolul 3. Argumentarea aplicării mijloacelor specific jocului de oină în cadrul procesului instructiv-educativ ce vizează pregătirea sportivă a echipei reprezentative în ciclul gimnazial, descriu rezultatele obținute în urma desfășurării experimentului realizat. Am analizat, interpretat și reprezentat grafic rezultatele, folosind indicatori statistici, pentru subiecții ambelor grupe din cercetare. Valorile obținute la testările inițiale cât și la cele finale, au fost comparate atât în interiorul fiecărei grupe dar și în exteriorul grupei, pentru a stabili exactitatea schimbărilor provocate între cele două testări în urma aplicării programului de pregătire.

Sunt prezentate rezultatele obținute în urma testărilor pentru determinarea nivelului antropometric al subiecților din cercetare, al dinamicii dezvoltării motrice, precum și determinarea nivelului specific jocului de oină.

S-a putut constata în urma analizei mediilor obținute între cele testări, că rezultatele obținute de subiecții celor două grupe, cea experiment și cea martor că valorile sunt în progres de la o testare la alta, dar analiza din punct de vedere statistic ne confirmă progresul semnificativ la grupa experiment, ceea ce confirmă eficiența modelului pedagogic propus la grupa experiment cu privire la pregătirea sportivă.

În încheierea capitolului 3, am realizat o concluzie finală asupra tezei, precum și unele recomandări pe care le propun.

1. FUNDAMENTE TEORETICO - ȘTIINȚIFICE ALE PREGĂTIRII SPORTIVE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CICLUL GIMNAZIAL

1.1. Concepte actuale ale conținuturilor didactice în cadrul procesului instructiv educativ la disciplina educație fizică

Studiind istoria de la începuturile ei s-a ajuns la concluzia că, omenirea datorează mult efortului fizic. A merge, a alerga, a sări, a arunca, reprezintă tot atâtea etape primare ale transformării umanității, iar asimilarea și al altor mișcări ca mijloace primordiale de obișnuință a condus la evoluția cotidiană a omului.

Mișcarea fizică a însoțit în permanență intelectul. Gesturile repetate au condus la un ritual, la avutul casnic al dinamicii cu caracter utilitar. Așa au apărut vânătoarea, pescuitul, îndeledniciri care asigurau supraviețuirea omului primitiv și care astăzi sunt considerate practici sportive. Din acest punct de vedere s-ar părea că exercițiul fizic pur ocupa în viața oamenilor din epoca primitivă un loc important comparativ cu popoarele civilizate, întrucât existența lor era mult mai apropiată de starea naturală.

În acest context, Stanislav M. [188, p.14] spune că „în epoca primitivă, spre sfârșitul ei, exercițiile fizice erau practicate pentru îmbunătățirea procesului de procurare a unor bunuri necesare existenței umane. Neexistând clase sociale, exercițiile fizice din această perioadă erau practicate în condiții de egalitate”

Odată cu dezvoltarea societății aceste mișcări care asigurau supraviețuirea au evoluat concretizându-se în ceea ce numim astăzi educație fizică și sport care a devenit o știință. Cârstea Ghe. [34, p.5] este de părere că „fundamentarea științifică în educație fizică și sport s-a realizat etapizat”

Educația fizică și sportul de performanță, alături de celelalte activități motrice fundamentale din domeniu, în strânsă legătură sunt preocupări constante pentru toți factorii responsabili de educarea societății din punct de vedere al sănătății și al aptitudinilor bio-psihi-motrice [16, 30, 43, 127, 196, 197].

Unii specialiști în domeniu au definit educația fizică ca „o activitate de formare-dezvoltare corporală necesară pentru asigurarea sănătății omului, respectiv a stării de echilibru și funcționare a organismului [48, p.45-53], „activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul mării în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale [34, p.10] „componentă a educației generale, care prin

procesul său de dezvoltare al personalității umane pregătește individul pentru viață în vederea rezolvării sarcinilor ce ni se impun în activitatea zilnică” [153, p.79], iar Prodea C.[160, p.29] este de părere că educația fizică este „ o componentă a educației generale, integrate, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică și educația tehnico-profesională. Între toate aceste componente există - logic - interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența extraordinar de mult sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (mai ales morală și estetică)”. Același autor mai afirmă că sensul principal al relației în cadrul componentelor menționate este de la educația fizică către celelalte și nu revers.

Activitățile zilnice ale majorității populației au un pronunțat caracter unilateral, sedentar, cu o alimentație abundentă și îmbunătățită, cu un stres tot mai mare, cu un progres al tehnologiei care ne fac proprii prizonieri și ne limitează tot mai mult efortul fizic, au făcut ca educația fizică și activitățile sportive să fie privite ca mijloace de prevenție și compensare în fața acestor fenomene nocive.

Educația fizică și sportul în concepția actuală reprezintă forme adecvate, adaptate perfect nevoilor vieții, asigurând dezvoltarea armonioasă a organismului, întărirea sănătății, dezvoltarea calităților biomotrice și psihice, precum și formarea unui bagaj larg de deprinderi motrice utile vieții în ambianța naturală de călire și fortificare a tinerei generații și nu numai, aflate într-un contact direct cu latura genetică a personalității [1, 21, 27, 159, 196].

Ațiunea educativă, complexă, dar unitară în esența ei, cu înrâurire polivalentă asupra elevului, educația fizică este arbitrară și se exercită pe toate planurile ansamblului personalității lui. Cucoș C., [52, p.108] este de părere că „educația fizică este fiziologică prin natura exercițiilor sale, pedagogică prin metodă, biologică prin efectele sale și socială prin modul de organizare și activitate”, iar ideea superficială de altfel, că reprezintă doar un simplu mijloc de destindere din ansamblul acțiunilor educative nu are suport științific deoarece educația fizică vizează transformări de natură fizică și psihică conform cu idealurile, obiectivele, scopurile și finalităților sale [143, 155, 226, 228].

O altă părere avizată în domeniu o au Rață G. și Carp I., [165, p.45] care afirmă că „educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea personalității și reprezintă întru chiparea rezultatelor utilizării valorilor materiale și spirituale, adică necesare pentru însușirea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și particularităților psihice corespunzătoare”.

O opinie cu privire la obiectivele educației fizice o are Guțiu E. [102, p.9-10] care afirmă că activitatea de educație fizică are patru obiective esențiale: îmbunătățirea sănătății elevilor, dezvoltarea capacității de percepție și îmbogățirea experienței, conform principiului-multă

mișcare înseamnă mai multă experiență, mai multe trăiri, realizarea unei odihne active, a unei relaxări intelectuale și realizarea unei educații sportive prin angrenarea tuturor elevilor în activități. Susține această idee și Palicica M. [152, p.71] care identifică cinci obiective ale educației fizice și anume dezvoltarea capacității morfo-funcționale a organismului, dezvoltarea aptitudinilor motrice de bază (forță, rezistență, viteză, îndemânare), formarea deprinderilor motrice (mers, alergare, sărituri), dezvoltarea organismului (sistem muscular, osos, cardiovascular, respirator, nervos), deprinderi specifice pentru diferite ramuri din sport, dezvoltarea fizică armonioasă a copilului (proporție și armonie între diferitele componente și sisteme ale organismului uman) și formarea obișnuințelor igienico-sanitare (spălat, îngrijit, igiena locuinței etc).”

O clasificare detaliată a fost făcută de către Macavei E. [124, p.155-157] sub aspectul unui model pedagogic și care cuprinde atât latura generală cât și particulară manifestată aspectului formativ.

Aceasta evidențiază obiectivele educației fizice din prisma funcțiilor urmărite de ele și care vizează: obiective sanotrofile, pentru o dezvoltare corporală armonioasă și corectă; obiective pentru modelarea individului pe plan intelectual și obiective cu funcții sociale și care urmăresc formarea de deprinderi în rândul populației.

Un punct de vedere cu privire la obiectivele de bază ale educației fizice și anume menținerea și fortificarea organismului din punct de vedere al sănătății, dezvoltarea corporală armonioasă, educarea calităților motrice, formarea de deprinderi necesare activităților cotidiene precum și de obținere a performanțelor sportive, formarea unei deprinderi în ontogeneză cu privire la practicarea independent a exercițiilor fizice și de creare a unei personalități, îl au specialiști din domeniu [19, 44, 53, 73, 108] care susțin că ele sunt determinante în atribuirea unui rol important educației fizice alături de cealaltă educație, făcând o precizare clară în acest sens.

Educația fizică ca proces instructiv-educativ se desfășoară în baza unor documente care au rolul de a planifica și proiecta demersul didactic. Literatura de specialitate le identifică sub diferite concepte care au rolul de atingere a obiectivelor. Ele sunt prezentate de diverși specialiști în domeniu [33, 45, 64, 86, 184]: programa școlară, planificarea calendaristică a unităților de învățare, eșalonarea conținuturilor, proiecte didactice, schițe de lecții.

Principalul document care stă la baza desfășurării lecției de educație fizică este programa școlară, care este parte a curriculumului național și este posesoarea tuturor componentelor procesului instructiv educativ, și programează demersul didactic către îndeplinirea obiectivelor, având un caracter operațional [225, 229].

Un aspect important este acela că programa școlară reprezintă principalul instrument de lucru aflat la dispoziția profesorului, prin care este stabilită oferta educațională a unei discipline pentru un an școlar, ea având un rol reglator în sensul asigurării unui echilibru între oferta educațională și locul pe care aceasta îl are în planul cadru (clase, nivel, număr de ore), precum și un caracter operational care izvorăște din posibilitatea profesorului de a avea suficientă autonomie în organizarea și dimensionarea acțiunilor educative,

În domeniul educație fizice programa școlară are prevăzută o proiectare a demersurilor educaționale în perspectivă din prisma competențelor. Acestea au rolul de a orienta procesul instructiv-educativ, plecând de la competențele generale și terminând cu cele specific ca etapă de atingere a finalităților.

Referitor la cercul sportiv sau ansamblul sportiv acesta reprezintă o modalitate extracurriculară de practicare a educației fizice și care este prevăzut în planurile de învățământ pentru nivelele gimnazial și liceal prezentat în mai multe moduri.

Activitatea extracurriculară la nivelul ciclului gimnazial este reglementată prin ordin de ministru și prevede următoarele “În învățământul general se pot organiza activități de ansamblu coral și de ansamblu sportiv în afara orarului zilnic și în zilele de sâmbătă. Aceste activități pot fi incluse în norma profesorului, cu câte o oră pe săptămână, pentru fiecare grupă” [227].

Perioada de desfășurare a orelor de cerc sportiv este în afară orelor de curs, deci nu sunt incluse în schema orară, fapt care permite participarea tuturor elevilor din școală acceptați pe baza aptitudinilor psihomotrice specifice fiecărei ramuri sportive.

Numărul maxim de ore acordat la nivel de unitate pentru un profesor este de 4 ore, iar criteriile de funcționare sunt opțiunile elevilor, tradiția școlii și strategiile catedrei de educație fizică pentru participarea la campionatele școlare.

Diversificarea formelor de organizare a educației fizice la nivelul școlii a apărut din nevoia de a angrena sistematic și prin modalități mai numeroase și mai variate elevii în practicarea exercițiilor fizice [107, p.7-9].

Se apreciază că lecția este forma de bază deoarece ea asigură îndeplinirea sistematică și în mod unitar a obiectivelor educației fizice și a conținuturilor programelor școlare, prezența elevilor este obligatorie, este condus de un specialist într-un cadru organizat, valorificând experiența didactică acumulată de învățământ în legătură cu procesul instructiv-educativ, iar aprecierea muncii desfășurate de elevi se face conform sistemului de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

În viziunea lui Nicola I. [143 p.518] „lecția este constituită dintr-o succesiune de etape sau secvențe ce se desfășoară într-o unitate de timp, în care se asigură o coordonare între

activitatea de predare și cea de învățare, în vederea realizării finalităților procesului de învățământ”, existând o relaționare de tip funcțional între elementele care o compun rezultând un concept de instruire, cu o independență relativă și unde se concretizează cerințele educației [36, p.14].

Șiclovan I citat de Farcaș V [83, p.18] spune că „generalizarea metodelor de utilizare stabilește un sistem de cerințe didactice, științific fundamentate, capabile să orienteze activitatea de predare în vederea obținerii unor eficiențe maxime”

Fiind o activitate complexă în cadrul căreia se exercită asupra elevilor influențe instructiv-educative multiple, la stabilirea conținutului și în realizarea lecției trebuie respectate următoarele cerințe este de părere Loghin M. [120, p.28-32]. Aceste cerințe sunt: precizarea clară a temelor și a scopurilor didactice, alegerea exercițiilor și activităților adecvate, realizarea unei legături organice între sarcinile instructive și cele educative, alegerea metodelor, procedeele și tehnicilor didactice corespunzătoare temelor și scopurilor didactice proprii fiecărei lecții, dozarea corectă și în mod progresiv a efortului în lecție dar și de la o lecție la alta, folosirea eficientă a timpului destinat lecției pentru sporirea timpului destinat exersării.

Scarlat E. [180, p.53] este de părere că „dintre toate formele existente, lecția este singura formă definită ca activitate didactică, celelalte încadrându-se în activități extracurriculare” și că „ea constituie cadrul pedagogic unitar prin intermediul căruia elevii acumulează cunoștințe, priceperi și deprinderi care conduc la formarea de capacități, competențe și atitudini specifice educației fizice și sportului ca disciplină de învățământ”.

În ultimul timp între încercările menite să îmbunătățească procesul de predare al lecțiilor de educație fizică se înscrie și introducerea tehnicilor și modalităților noi de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ în concordanță cu programa școlară, astfel încât elevii să nu devină simplii executanți, ci cunoscători ai valorii exercițiilor învățate, beneficiari conștienți ai factorilor naturali de călire și ai efectelor acestora.

Exercițiul fizic în didactica educației fizice, este considerat ca fiind cel mai important instrument în proiectarea procesului de instruire, ca mijloc de bază pentru îndeplinirea obiectivelor.

Pornind de la cea mai generală accepțiune a exercițiului, ca noțiune Leuciuc F., afirmă că el, „este un act motric prin intermediul căruia se acționează asupra unui mușchi sau a unei grupe musculare. De obicei un exercițiu presupune repetarea aceleași mișcări de mai multe ori” [119, p.11], iar Șiclovan I. [187, p.131] îl definește ca fiind: „repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi”.

Beneficiile practicării educației fizice într-un cadru organizat condus de un specialist în domeniu, căci se știe nu-i așa?, există situații în care ea este condusă și de necalificați, va conduce la o dezvoltare corporală frumoasă pe toată perioada de creștere a copilului. Un corp dezvoltat armonios, plăcut privirii, fortificat din punct de vedere fizic, având formate deprinderile de bază și specifice la un nivel ridicat, aptitudini biopsihomotrice educate superior, o personalitate puternică pot conduce nemijlocit la rezultate superioare în activitățile derulate în practica vieții de zi cu zi toate datorită și exclusiv exercițiilor fizice [100, 103, 198, 209].

Astfel este nevoie de o preocupare permanentă din partea specialiștilor din domeniu în sensul găsirii de metode și mijloace care să facă activitatea de educație fizică una atractivă pentru a conștientiza în rândul elevilor necesitatea permanentă de practicare a exercițiului fizic, care reprezintă un stil de viață sănătos cu acțiuni benefice asupra individului dar și societății.

Dimensiunea temporală a educației fizice și sportului impune reconsiderarea acestora ca activități, în sensul prelungirii lor de la etapele școlarității la celelalte etape de dezvoltare, astfel încât ele să devină un continuum care însoțește individul din primii ani ai vieții până la senescență.

În concluzie vom menționa că educația fizică alături de alte activități motrice sunt preocupări constante pentru toți factorii responsabili.

Examinând conceptele actuale ale educației fizice, literatura de specialitate, documentele reglatorii ale procesului instructiv-educativ putem afirma că în concepția actuală educația fizică reprezintă o expresie conformă cu nevoile societății, reușind prin intermediul ei să asigure o dezvoltare armonioasă a individului, ajutând la fortificarea sănătății și dezvoltarea calităților biopsihomotrice, exercitând o acțiune pozitivă asupra personalității elevului [217, p.23].

Aceste aspecte reprezintă o punte de legătură cu performanța sportivă, în sensul trecerii firești pentru cei talentați și dornici de performanță în sport către un proces instructiv-educativ mai complex, specific jocului de oină, de la predarea jocului la clasă către echipa reprezentativă a școlii.

1.2. Caracteristici metodice privind predarea jocului de oină la clasă și la echipa reprezentativă a școlii

Oina modernă este strâns legată de Spiru Haret, ministrul al educației și unul din reformatorii școlii românești care a introdus oina ca disciplină în programa școlară în anul 1898. Acesta afirma atunci că, „oina poate aduce o viață nouă în școala românească, fiind un admirabil mijloc de educație fizică, adevăratul tip de joc sportiv românesc” [84, p.3].

Jocul de oină se caracterizează prin dinamism și rapiditate fiind o îmbinare fericită dintre mișcările naturale ale omului, cum ar fi alergările, aruncările și săriturile, ca deprinderi motrice de bază, simple, și mișcări specifice jocului accesibile și atractive în același timp. Caracterul educativ al oinei este dat de modul de gândire din timpul jocului, de efectele pozitive asupra dezvoltării multilaterale ale practicantului. Astfel, prin practicarea lui, aptitudinile psihomotrice sunt educate la un nivel superior, oina fiind unul din sporturile în care se regăsesc toate aceste aptitudini, viteză, forță, rezistență și îndermânare, dezvoltă calități psihice cum ar fi curajul, combativitatea, disciplina, spiritul de sacrificiu, iar din aceste motive oina poate fi considerată fără rezerve un important mijloc al educației fizice. Datorită calităților sale educative și formative, oina este prevăzută în programele de educație fizică, începând cu clasa a V-a, precum și în cadrul activităților de cerc sportiv, fiind unul din jocurile prevăzute în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la nivel gimnazial și liceal.

Ca disciplină științifică, oina este la încă în faza incipientă, existând eforturi în acest sens de a crea propria identitate cu privire la toate aspectele jocului

Predarea jocului de oină în școală se face după programele elaborate și aprobate de Ministerul Educației și Cercetării Naționale, care trebuiesc respectate și realizate integral iar ultima programă cea din 2017 este de referință [218, 229].

În perioada de după război oina nu a fost inclusă în studiul școlar dar începând cu anul 1984 jocul a fost reintrodus în școală pentru calitățile sale deosebite. Reintroducerea jocului de oină s-a făcut prin programe de educație fizică și sport pentru învățământul gimnazial și liceal din 1984.

În privința obiectivelor instructiv-educative pentru predarea jocurilor programa arată aspecte structurate pe ani de studii și unde sunt precizate următoarele pentru jocul de oină:

Anul I de studiu: ținerea și protejarea mingii de oină cu o mână și cu două mâini, prinderea mingii de oină de pe loc, din săritură, din mers și alergare, aruncarea mingii de oină pentru lovirea la baston, pentru pasare și pentru „țintire”, pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, bătaia mingii cu bastonul, țintirea adversarului când se găsește în careu sau triunghi pe loc sau în alergare, alergarea prin culoarea, blocarea (oprirea mingii), apărarea individuală, intrarea în joc, așezarea pe posturi, cunoștințe privind regulamentul de joc.

În anul al II-lea de studiu se introduc următoarele elemente: pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului, servirea mingii de oină în picioare cu trunchiul puțin aplecat înainte, în picioare cu genunchii îndoți (din ghemuit), acțiuni de joc în teren: prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat „țintirea” adversarului.

În anul al III-lea de studiu pe lângă elementele prezente în anii anteriori întâlnim: pasarea mingii de oină de deasupra umărului, de deasupra capului, din articulația cotului, din balans, prinsul la mijloc, țintirea adversarului când se găsește în careu, triunghi, prins la mijloc pe loc sau în alergare, alergarea și oprirea prin culoare, integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de oină [229].

Dacă este să privim retrospectiv asupra programelor anterioare și cea prezentă putem afirma că ele trebuie să fie privite în bloc, pentru că cel puțin în ceea ce privește jocul de oină se completează reciproc.

Din punct de vedere al conținutului acesta este identic, diferă doar concepția de prezentare. Dacă programele din 1984, 2003 și 2017 prezintă aceste conținuturi liniar, programa din 1989 [122, p.29] prezintă o formă mai detaliată astfel:

Cifrele 1-3-5 semnifică ponderea ce trebuie să se acorde în procesul de exersare a elementului respectiv, cifra 5 indicând importanța cea mai mare.

Fac precizarea că pentru anul unu de studiu, respectiv clasa a VI-a conținuturile sunt la etapa de însușire și de aceea nu este precizată ponderea.

Tabelul 1.1. Conținutul și ponderea proceselor tehnico-tactice în jocul de oină

Nr.crt.	Conținutul	Repartizarea pe clase	
		VII	VIII
	Învățarea și consolidarea următoarelor procedee tehnico-tactice:		
1	ținerea și protejarea mingii	5	-
2	prinderea și pasarea mingii în triunghi și careu	5	3
3	țintirea adversarului	3	5
4	servirea și bătaia mingii	3	1
5	alergarea prin culoar	-	5
6	blocajul (oprirea mingilor)	-	5
7	apărarea individuală și colectivă	3	5
8	intrarea în joc	5	3
9	așezarea în teren și sarcinile fiecărui jucător	3	5
10	joc bilateral	3	5

Referitor la indicațiile metodologice care sunt prevăzute în programele școlare la care am făcut trimitere suntem de părere că cea mai completă la acest aspect este cea din 1984 [123, p.5-58].

Se observă în această programă școlară o formulare clară și logică a competențelor precum și a elementelor de conținut. Această programă prevede sugestii metodologice unde sunt cuprinse strategiile didactice, sistemul de evaluare, precum și descrierea probelor de control bine structurate, pe nivele de învățare.

Conform programei „ansamblul sportive” [121, 227] se organizează cu un număr de 15-20 elevi din ciclul gimnazial (liceal-profesional), de vârstă apropiată, pe ramuri de sport, separat pe sexe, indiferent de anul de studiu al ciclului respectiv [131, p.5-8].

Activitatea se desfășoară în afara orelor de curs și are drept scop angrenarea unui număr de elevi la practicarea organizată a sportului, precum și constituirea unor formații care să participe la competiții sportive școlare.

Dezvoltând scopul pentru care se organizează cercul sportiv, am ajuns la concluzia că obiectivele instructiv-educative ale acestor ore sunt: 1. Continuarea la un nivel mai înalt sub aspect fizic cât și tehnico-tactic a elementelor învățate în cadrul lecțiilor; 2. Continuarea stimulării dezvoltării fizice și pregătirii fizice specifice jocului sportiv; 3. Practicarea bilaterală a jocului sportiv în cadrul regulamentar.

Având în vedere toate aceste precizări am organizat desfășurarea unui cerc pentru oină în școala. În cadrul activității din cercul sportiv încercăm să continuăm la un nivel superior ceea ce facem în lecțiile de educație fizică, pentru inițierea în jocul de oină și pentru învățarea acestuia.

Prevederile programelor școlare le-am considerat ca fiind minimum de cunoștințe necesare iar depășirea lor permisă, în virtutea autonomiei și inițiativei profesorului. Acest fapt este apreciat și de Cârstea Ghe [34, p.95] care afirmă că „specialistul, prin statutul și rolul său, are un accentuat grad de autonomie în a lua decizii, în a stabili obiective, în a prospecta strategia pedagogică a tuturor demersurilor aplicate pentru realizarea obiectivelor propuse. Pentru a acționa cât mai eficient și adaptativ în cadrul acestei autonomii, specialistul utilizează fondul de cunoștințe și priceperi profesionale, fond care trebuie permanent și sistematic completat, actualizat și perfecționat”.

În ceea ce privește conținutul predării jocului de oină la echipa școlii, problema a fost privită în spiritul continuității firești. La nivelul claselor se învață și se perfecționează elementul tehnic pentru ca la nivelul echipei reprezentative să nu se mai pună problema învățării elementelor ci a folosirii lor în scop tactic. La nivelul echipei reprezentative, „bătaia” este subordonată tactic în sensul că „bat în culoarul de ducere” dacă am de adus jucători pe culoarul de întoarcere sau invers. De asemenea, în cadrul pregătirii fizice se lucrează pentru mărirea forței brațului de aruncare cu scopul de a putea realiza aruncări lungi și foarte lungi spre fundași sau frunțași, dar în condiții de precizie.

Conținutul a fost sistematizat pe factorii antrenamentului diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv la „prindere” și defensiv la „bătaie”.

Este foarte important ca mijloacele folosite să urmărească toate aspectele pregătirii plecând de la cea fizică, urmată de cea teoretică și psihologică, tactică și terminând cu cea specific jocului de oină. Rafailescu A. [164, p.13] afirmă că „o ierarhizare a acestor factori după importanța lor nu este indicată, deoarece fiecare poate avea la un moment dat o influență hotărâtoare asupra victoriei”.

Am plecat de la idea că la rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare, contribuie în mod eficient jocul bilateral și fazele acestuia și nu exersarea analitică, izolată a elementelor, iar practicarea oinei influențează pozitiv organismul dar și personalitatea individului [169, p.138-141].

Necesitatea accelerării procesului de învățare – perfecționare, impusă de timpul scurt favorabil practicării jocului de oină în aer liber și de calendarul competițional a condus la concluzia că în predarea jocului de oină trebuie să se pornească de la acțiunile de joc, cu ajutorul cărora se realizează fazele de la prindere și de la bătaie și concomitent de la jocul bilateral.

Astfel, asupra elevilor care învață jocul de oină se acționează cu mai mult realism și fiind puși în situația de a-și însuși de la început acele elemente de joc (procedee tehnice integrate în acțiuni tactice individuale și colective), prin care se rezolvă fazele de atac și apărare.

În realitate, problema este puțin mai complicată în sensul că în încercarea de a juca de la început oină, elevul se lovește de imposibilitatea de a lega jocul, datorită caracteristicilor sale. De aceea în prima etapă este obligatorie învățarea analitică a elementelor tehnice de bază respectiv ținerea, prinderea și pasarea mingii. Imediat ce aceste trei elemente au fost însușite se va trece la pasul următor și anume exersarea unor acțiuni de joc în doi și în careu introducându-se adversarul și de aici implicit elemente tehnico-tactice noi, ca țintirea și apărarea individuală. Trecerea spre jocul bilateral se realizează în mod deosebit printr-un exercițiu complet, jocul pe un culoar și oina în 6 [169, 170].

Vom sublinia unele aspecte metodice și organizatorice a căror eficiență s-a desprins în urma predării jocului de oină pe parcursul anilor, precum și a experimentului.

În abordarea elementelor tehnice, din punct de vedere analitic s-a folosit căile următoare:

➤ exersarea elementului tehnic izolat; exersarea elementului tehnic în condiții îngreuiate; exersarea elementului tehnic în condiții de joc;

Spre exemplificare, învățarea prinderii și pasării mingii a urmat filiera:

1. Învățarea prinderii și pasării prin executarea ca atare;

2. Întreceri între elevi sau grupe de elevi: pase de la distanțe mai mari; număr de pase în doi fără scăparea mingii; pase în triunghi; pase în careu;

3. Repetarea în condiții de joc: exercițiul complex, oina în 6, joc bilateral.

Această cale a fost folosită și în predarea altor elemente tehnice.

Primele exerciții la toate elementele tehnice se execută neținând seama de marcajul terenului de joc. După un anumit timp se trece la exerciții în terenul de joc pentru învățarea în paralel a caracteristicii postului. Este indicat ca profesorul să însoțească acum învățarea cu explicații asupra postului.

La exercițiile pentru învățarea ținerii, prinderii și pasării mingii ca și a țintirii, principala indicație este aceea de a nu desprinde piciorul de pe partea brațului de aruncare de pe sol în momentul aruncării, pentru a obișnui elevii cu ținerea locului.

Exercițiile de tip „suveică” deci pase față în față, deși nu este caracteristică jocului de oină au fost folosite datorită valențelor organizatorice.

Exercițiile executate „crescendo”, pot fi utilizate și ca exerciții pentru încălzire. Elevii trebuie conștientizați asupra faptului că orice pasă scăpată dă posibilitatea adversarului să-și organizeze apărarea sau să părăsească spațiul de joc fără a fi țintit.

Țintirea este un element tehnic de finalizare. Se impune necesitatea de a pregăti câți mai mulți jucători care trag precis și în forță.

La exercițiile pentru învățarea opririi mingii, ponderea o va ocupa exercițiile în teren, cu jucători pe posturi [164, 169, 193].

Crearea cuplurilor servicii-bătaie este foarte importantă în jocul de oină. Dacă în prima fază se urmărește învățarea propriu-zisă a elementului, mai târziu trebuie să se aibă în vedere pregătirea unor cupluri care execută constant lovirea în plin cu bastonul. Se impun multe repetări de cuplu.

În privința apărării, pentru a reuși, apărătorul trebuie să-și formeze un stil propriu, de aceea va urmări încurajarea acestui lucru.

Pregătirea tactică trebuie să se facă cu cea mai mare seriozitate deoarece multe din elementele tehnice se transformă în timpul jocului în element tactic.

La bătaie jucătorilor trebuie să li se formeze următoarele calități: să bată mingea; să fie buni apărători atât individual cât și colectiv; să facă corelația dintre bătaie și alergarea pe culoar a jucătorilor individual sau în grup [164, 169, 193].

Se execută exerciții astfel încât pe bătaia înaltă și lungă grupele să alerge cât mai mult pe culoar. Se vor exersa cazurile:

➤ bătaie pe culoarul de întoarcere pentru grupa care intră în joc și poate în acest fel să alerge cât mai mult pe culoarul de ducere; bătaie pe culoarul de ducere pentru grupa de jucători la întoarcere; bătaia tactică (pe joc în colțurile terenului de lângă zona de bătaie, pe culoarele opuse sensului de înaintare a grupelor).

Învățarea acestor corelații se face în antrenamente, în prima fază urmărindu-se înțelegerea teoretică și în faza următoare descoperirea celor mai buni jucători pentru bătaie, a câta bătaie să fie, formarea grupelor cu apărători buni și slabi [164, 169, 193].

În demersul pentru pregătirea echipei „la prindere” s-a plecat în pregătirea tactică de la însușirea tacticii individuale prin perfecționarea următoarelor acțiuni:

➤ pasarea mingii la coechipierul care este în poziția mai favorabilă; țintirea rapidă și surprinzătoare numai după o bună pregătire și numai în situații favorabile;

În privința tacticii colective s-a acționat pentru însușirea așezării jucătorilor în atac, cu dublaj de 2, 3 jucători pentru trăgătorii principali.

În timpul exersării jocului, a fazelor sau a secvențelor, trebuie urmărită corectitudinea execuției dar fără a exagera. Elevul trebuie lăsat să-și aleagă o formă, cea mai convenabilă a execuției, cu condiția ca acesta să nu fie în flagrantă contradicție cu biomecanica elementului tehnic.

Bompa T.O. și Carrera C. [14, p.73] afirmă că, „cheia unui program eficace este selecția adecvată a exercițiilor” și că „numărul și tipul exercițiilor trebuie ales în funcție de vârsta și nivelul de performanță a sportivului, de nevoile sportului și de fazele pregătirii”.

Trebuie avut în permanență în vedere caracterul atractiv al lecțiilor și antrenamentelor. Acestea trebuie să fie variate și atractive. Copilului îi place să iasă în evidență atunci când izbuște ceva, sau să se ambiționeze când greșește. Lecțiile trebuie organizate în așa fel încât să participe cu plăcere și astfel ei vor fi „câștigați” pentru oină.

Concluzionând, orientarea metodică și predarea jocului de oină în școală, recomandă folosirea căii globale dar și nu neagă folosirea căii analitice în anumite situații ale procesului de instruire. Folosirea alternativă a celor două căi trebuie să aibă o motivație logică din punct de vedere metodic.

Dacă în timpul exersării jocului sau a fazelor de joc se constată că un anumit procedeu tehnic este insuficient însușit de către elevi, se va trece la exersarea analitică a acestuia.

Exersarea analitică trebuie făcută prin mijloace bine selecționate, după criteriul eficienței maxime, pentru ca procedeul respectiv să fie cât mai repede integrat în execuția globală.

Pentru a reuși în încercarea de a continua la un nivel superior în cadrul cercului sportiv ceea ce se realizează la orele de educație fizică vom aplica în pregătirea echipei reprezentative școlare aspecte teoretice și metodice privind pregătirea sportivă.

1.3. Aspecte generale ale pregătirii sportive în jocul de oină

De-a lungul istoriei activitatea sportivă a cunoscut o amplă dezvoltare datorită creșterii numărului de competiții. Pe parcurs au apărut și preocupări legate de aspecte teoretice și metodice. Dacă analizăm literatura de specialitate vom constata că pregătirea sportivă nu reprezintă o activitate de dată recentă. Privind în istorie pregătirea sportivă cu caracteristicile fiecărei etape a omenirii se realiza atât în scopuri militate, dar și sportive. Și astăzi sportivii se pregătesc în realizarea unui scop prin intermediul pregătirii sportive.

În sens larg prin pregătire sportivă se înțelege un proces de instruire, învățare și perfecționare într-o anumită ramură de sport, în condițiile unui regim igienic corect, al unui control pedagogic și medical corespunzător.

Obținerea celor mai înalte performanțe în jocul de oină constituie un stimulent pentru sportiv care îl determină să-și mobilizeze toate forțele pentru atingerea țelului.

Pregătirea sportivă reprezintă un sistem determinat de componente, în legătură logică una față de cealaltă.

Sistemul de pregătire sportivă în jocul de oină este îndreptat spre atingerea țelului propus (record, victorie) prin rezolvarea sarcinilor în care se indică formele și nivelul de dezvoltare a calităților motrice, a însușirii tehnice, a îmbunătățirii sănătății.

Atingerea scopului propus se realizează în procesul pregătirii sportive, legat de conducerea și condițiile acestei pregătiri.

Toate formele pregătirii, fiind legate organic între ele și reciproc condiționate constituie procesul unitar al pregătirii oinistului și se realizează cu ajutorul mijloacelor generale și speciale, al metodelor și încărcăturilor folosite în demersul lecțiilor.

Din perspectiva lui Muraru A. [140, p.8-9] scopul principal al pregătirii sportive este acela de a mări efortul și capacitatea de performanță a sportivilor și de a dezvolta puternice trăsături psihologice. Antrenorul este cel care conduce, organizează și planifică pregătirea sportivă și educă sportivii, fiind angrenate variabile fiziologice, psihologice și sociologice. El mai afirmă că antrenamentul este în primul rând o activitate sportivă sistemică de lungă durată.

Obținerea reușitei în jocul de oină este dată de calitatea pregătirii sportive care se realizează cu ajutorul procesului de antrenament determinând pe toți cei implicați la o perfecționare continuă. Cătănciu V. [66, p.8] este de părere că antrenamentul a evoluat continuu

pe parcursul anilor, în cadrul lui conturându-se principii, cerințe, metode, mijloace, factori de refacere, strategii de programare, tehnici de lucru, etc.

Același autor [66, p. 22] definește antrenamentul sportiv ca un proces complex, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense. O altă definiție este data de Muraru A. [141, p.12-13] care îl definește ca „proces de acțiune, al cărui obiectiv îl reprezintă dezvoltarea performanței sportive, într-o manieră sistematică și orientate spre scop”. De aici se desprind câteva caracteristici ale antrenamentului sportiv și anume:

Se desfășoară sub forma unui proces instructiv-educativ care are la bază antrenorul și sportivul pentru îndeplinirea unui scop; Se materializează prin îndeplinirea unor condiții de natură pedagogică, psihologică, biologică și organizatorică; Are la bază obiective diferite care stabilesc mărimea elementelor componente ale antrenamentului; Se realizează în funcție de potențialul biopsihomotric al sportivilor și de nivelul performanțelor,

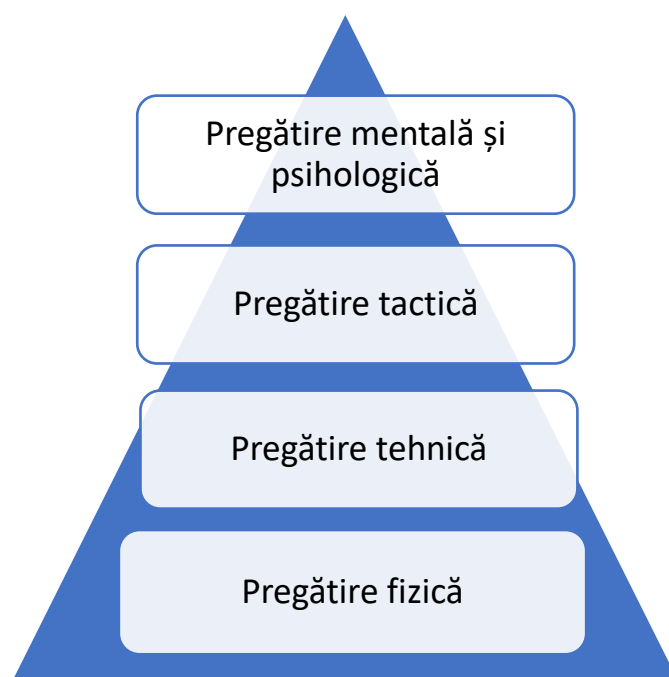


Fig.1.1. Piramida factorilor pregătirii sportive după Muraru A. [141]

Așa cum am afirmat anterior direcțiile de pregătire sportivă se transpun în practică prin pregătire fizică generală și specială, pregătire tehnică, tactică, psihologică și teoretică, care poartă după unii autori factorii pregătirii sportive sau factorii antrenamentului.

Toate aceste caracteristici arată polivalența antrenamentului.

În oină, ca și în celelalte discipline sportive, în conținutul procesului de antrenament al sportivilor se includ următorii factori: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea teoretică și pregătirea psihologică.

O ierhizare a acestor factori nu este indicată, deoarece fiecare la un moment al jocului poate avea un rol hotărâtor. O mai bună pregătire într-unul din acești factori poate aduce succesul, după cum inferioritatea în altul poate conduce la eșec.

Pregătirea fizică:

Prin pregătire fizică se înțelege perfecționarea calităților fizice, stăpânirea unei game variate de priceperi și deprinderi, precum și dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, corespunzător cerințelor oinei. Ea trebuie să asigure o pregătire multilaterală din punct de vedere fizic și să creeze o bază necesară pentru desfășurarea cu succes a activității sportive [4, 18, 74].

Scopul pregătirii fizice este de a asigura dezvoltarea fizică multilaterală a jucătorilor, însușirea deprinderilor și cunoștințelor de ordin tehnic și tactic, precum și comportarea corespunzătoare din punct de vedere psihic a jucătorilor în competiții.

Mijloacele pentru dezvoltarea calităților fizice sunt multiple și variate; printre ele se recomandă exerciții din gimnastică executate la aparate sau fără aparate și cu diferite obiecte (bastoane, mingi medicinale etc), mijloace din atletism (mersul, alergarea, săriturile, aruncările) precum și din alte sporturi [18, 74, 185].

Pregătirea fizică a jucătorilor de oină include două laturi:

Pregătirea fizică generală, prin care se urmărește dezvoltarea multilaterală a aptitudinilor fizice necesare perfecționării jucătorilor. În toate etapele antrenamentului nu trebuie să lipsească exercițiile pentru mărirea rezistenței, vitezei, forței, îndemnării și supleței.

Pregătirea fizică specială reprezintă procesul educării calităților fizice specifice oinei. Ea se realizează în strânsă legătură cu deprinderile tehnico-tactice.

În consecință mijloacele de realizare constau, mai ales, din combinații de joc, acțiuni simple dar și apropiate, prin formă și conținutul lor și din acțiuni complexe din jocul de oină [164, 169].

Pregătirea tehnică:

Factorii antrenamentului sunt într-o deplină unitate și interdependență, constituind împreună un proces pedagogic complex. În acest proces, tehnica constituie o verigă importantă, deoarece înlesnește reușita oricărei acțiuni tactice. Oricât ar avansa pregătirea fizică a jucătorilor, toate strădaniile sunt inutile fără o manevră precisă și sigură a mingii [4, 18, 74].

În oină, fără a diminua cu nimic importanța vreunuia, raportul dintre factori variază în funcție de scopul și sarcinile unei perioade, de îndeplinirea unui obiectiv.

Tehnica și tactica în joc sunt indisolubil legate și pot fi valorificate numai pe fondul unui înalt nivel de pregătire fizică generală și specifică, al unor profunde cunoștințe teoretice și al unei pregătiri psihologice corespunzătoare.

În procesul instructiv-educativ al jocului, tehnica este un mijloc de realizare a tacticii și în același timp elementul dinamic (evolutiv) care o stimulează. Antrenorii care despart procedeul tehnic de conținutul lui tactic greșesc. Această greșeală constând tocmai în fragmentarea pregătirii în timp. Începând instruirea mai întâi cu tehnica, mult mai târziu cu tactica și mai apoi cu jocul. În acest fel, tehnica va deveni un scop în sine și nu un mijloc al tacticii [4, 18, 74, 164, 185].

Învățarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice se vor realiza folosind mijloace tot mai apropiate de joc și chiar în joc. În oină s-a ajuns, în multe cazuri ca elementul tehnic să fie transformat în timpul jocului în element tactic. De exemplu pregătirea tehnică a pasării mingii făcută în cadrul combinațiilor de pase devine element tactic.

Din cauza dinamismului din ce în ce mai mare al jocului de oină, a pozițiilor diferite ale corpului, manevrarea mingii a căpătat o mare complexitate și diversitate. De aceea tehnica cere o anumită finețe în care trebuie să primeze viteza și precizia cu care este purtată mingea, pentru a corespunde situațiilor variate ale jocului [164, 169].

Obținerea performanței în jocul de oină se realizează atunci când pregătirea tehnică (alături de ceilalți factori ai antrenamentului) a jucătorilor a ajuns la un nivel superior care să le permită să știe și să poată executa în mare viteză, precizie și siguranță toate procedeele tehnice. În tehnica jocului de oină intră următoarele elemente: ținerea și protejarea mingii, prinderea mingii, pasarea mingii, lovirea (țintirea adversarului), servirea mingii pentru bătaie, lovirea mingii cu bastonul, oprirea mingii, alergarea prin culoare, oprirea jucătorului și apărarea [163, 164].

Pregătirea tactică:

Din punct de vedere tactic, oina prezintă complexitate de situații ivite atât în jocul la prindere, cât și în cel la bătaie, ca urmare a multitudinii mijloacelor de manevrare a mingii și chiar a conținutului jocului.

Existența unui număr mare de procedee și multiple posibilități de legare a lor asigură jocului un pronunțat conținut tactic, caracterizat prin dinamism, suplețe, spontaneitate și o strânsă colaborare între jucători.

Încercând să definim tactica, putem afirma că ea reprezintă organizarea și coordonarea acțiunilor, individuale și colective în mod rațional și unitar, în scopul realizării randamentului maxim, folosind în limitele regulamentului și sportivității cele mai corespunzătoare procedee, valorificând calitățile și particularitățile jucătorilor proprii, precum și lipsurile în pregătire ale adversarilor [4, 18, 74, 164, 185].

Pregătirea tactică nu trebuie să fie confundată cu însușirea mecanică a instrucțiunilor, regulilor, schemelor șablon sau cu un complex standard de activitate.

Dezvoltarea spiritului de observație, perfecționarea capacității de orientare, în condiții schimbătoare ale jocului, rezolvarea creatoare a situațiilor variate din timpul jocului, analiza rapidă, gândirea spontană a acțiunilor proprii și ale adversarului sunt câteva din elementele esențiale, componente ale tacticii de joc.

Pregătirea tactică impune o sistematizare a conținutului într-o succesiune logică, determinată de gradul de pregătire, vârstă, condiții de joc etc. Această succesiune se realizează în timp pe etape, fiecareia corespunzându-i anumite obiective, sarcini și mijloace.

Pregătirea tactică începe odată cu învățarea elementelor și procedeele tehnice, care trebuie să fie însușite corect. Această însușire este ușor de realizat, dacă ținem cont că multe din elementele tehnice se transformă în timpul jocului în elemente tactice.

Ca o concluzie tactica trebuie să fie rațională, accesibilă jucătorilor echipei, să corespundă gradului de maturitate tehnică și fizică, să fie elastică pentru a permite jucătorilor să se orienteze în raport cu diversitatea fazelor, să fie mobilă, adică să se țină seama de schimbările probabile survenite în tactica adversarului, să fie dinamică.

Pregătirea teoretică:

În condițiile actuale de desfășurare a jocului de oină, necesitatea cunoștințelor teoretice se impune cu toată seriozitatea în scopul perfecționării și generalizării practice.

Prin complexitate și specificul său, jocul de oină cere permanent din partea jucătorilor o activitate creatoare atât în antrenament, cât și în competiții [163, 164].

Tactica de joc nu poate fi însușită și nici aplicată, dacă jucătorii nu cunosc mecanismele de construire a mijloacelor tehnico-tactice și principiile fundamentale ale sistemelor de atac și apărare [4, 185].

Având la bază cunoștințe teoretice, componenții unei echipe de oină vor putea colabora respectând aceleași principii, rezultatul unei gândiri tactice just orientate.

Rolul pregătirii teoretice în condițiile actuale de joc constă și în însușirea concepției moderne de joc, care se referă la gândire și anticipare, la folosirea celor mai adecvate procedee de apărare individuală și colectivă, executate cu viteză și promptitudine.

Formele principale prin care se realizează pregătirea teoretică a jucătorilor sunt: explicațiile primite în timpul lecțiilor de antrenament; lecția teoretică propriu-zisă, în care jucătorii de oină vor primi noțiunile necesare despre joc și alte probleme; ședințele de pregătire și cele de analiză făcute cu ocazia participării la concursuri, etc. [4, 18, 74, 164, 185]

În perioadele de pregătire și cele competiționale, pregătirea teoretică va fi axată mai mult pe elementele tehnico-tactice. Se vor expune sarcinile pe care le are fiecare jucător, în jocul de la prindere (atac) și de la bătaie (apărare) și apoi se vor aplica practic.

Pregătirea psihologică:

Pregătirea psihologică este considerată astăzi ca un factor de bază al antrenamentului, alături de cea fizică, tehnică, tactică și teoretică.

Calitatea deprinderilor sportive complexe depinde în mare măsură de potențialul psihologic al jucătorului. Toate acțiunile individuale sau colective, care îl solicită pe jucător, tot comportamentul în situațiile concrete de joc au la bază pregătirea psihologică. Ea orientează gândirea jucătorului spre rezolvarea corespunzătoare a fazelor de joc [74, 184].

Uneori, în joc se întâlnesc și situații neprevăzute, mai puțin normale, legate de arbitraj, de intervențiile neregulate ale adversarului, ale spectatorilor, care enervează jucătorii, îi fac irascibili, tulburând jocul. Acești factori neprevăzuți angrenează întreaga activitate psihologică a jucătorilor. Aceste situații pot avea ca rezultat o diminuare a forței de lovire a mingii, o imprecizie în efectuarea bătăii, mai ales de încordare maximă. Pentru a evita asemenea stări, antrenorul pregătește sportivii atât prin antrenamente, cât mai ales prin concursuri, amicale sau oficiale, obișnuindu-i cu aceste situații. Emoțiile puternice de care sunt cuprinși unii jucători în timpul jocurilor pot influența procesele lor intelectuale, determinându-i să greșească în aprecierea situațiilor sau a executării procedurilor tehnico-tactice. Există și stări emoționale pozitive, care stimulează activitatea, jucătorii fiind animați de dorința de a învinge, de a obține victoria. Aceste stări constituie rezultatul unei bune pregătiri psihologice care se manifestă prin sporirea efortului, datorită încrederii în forțele proprii și ale echipei, datorită altor calități psihice [4, 74, 185].

Fară un psihic corespunzător, întreaga pregătire fizică, tehnică, tactică și teoretică își pierde din valoare. Trăsăturile individuale, pozitive sau negative, sunt concretizate în atitudinea și temperamentul sportivului: curaj, inițiativă, entuziasm, sportivitate, mândrie, sensibilitate, vedetism, superficialitate, îngânfare, indisciplină, etc.

Educarea acestor trăsături prin dezvoltarea celor pozitive și anihilarea celorlalte, constituie una din problemele antrenamentului [4, 18, 163, 164, 169].

Ca o concluzie putem afirma că pregătirea sportivă în jocul de oină - ca totalitate a mijloacelor care asigură dezvoltarea fizică, o sănătate excelentă și obținerea celor mai înalte rezultate sportive, reprezintă un proces care se desfășoară pe tot parcursul anului și durează mai mulți ani, un proces de educare, instruire, dezvoltare și creștere a posibilităților funcționale ale oinistului.

Direcțiile pregătirii sportive sunt legate și condiționate între ele (educația, instruirea, dezvoltarea fizică) în sensul că ele se rezolvă concomitent și nu sunt etape diferite ale unei munci succesive. Ele se realizează în practică prin pregătire fizică generală și specială, prin pregătire tactică, tehnică, moral-volitivă și teoretică ale oinistului. Pentru realizarea unei bune pregătiri sportive este important ca procesul să aibă la bază organizarea pe criterii științifice, să se țină cont de particularitățile bio-psiho-motrice ale elevilor selecționați în echipa reprezentativă a școlii la nivel gimnazial, precum și de transformările care au loc în organism pe toată perioada.

1.4. Particularități bio-psiho-motrice ale elevilor din clasele gimnaziale

Ne punem întrebarea firească care este importanța acestor particularități bio-psiho-motrice iar răspunsul este simplu de găsit în sensul că procesul instructiv-educativ cu privire la sistemul de educație fizică și sport are fundamente științifice solide pentru realizarea obiectivelor sale generale și specifice cu privire la fortificarea organismului, întărirea sănătății, a unei dezvoltări corporale frumoase și la însușirea de mișcări motrice necesare în viața cotidiană, precum și de obținere a unor performanțe sportive deci nu se desfășoară la întâmplare [216, 217].

Cercetările efectuate au arătat că elevul parcurge între 11 și 14 ani o etapă în care creșterea sa este dinamică, unde au loc transformări care, într-un final vor duce la maturitate. Este perioada când se încheie copilăria și procesele de creștere din punct de vedere somato-funcțional sunt accelerate. Demeter A., [56, p.32-51] împarte perioadele de vârstă școlară în trei perioade, iar vârsta la care facem referire în studiul nostru este cea de mijloc, în care elevul se află în perioada școlară mijlocie. Aceleași păreri le-au exprimat și alți autori [47, 69, 77, 105, 201].

Pentru realizarea acestora este necesară o activitate elaborată pe baza cunoașterii temeinice a particularităților morfo-funcționale și particularităților psihice ale elevilor din clasele V-VIII.

Un prim aspect de notat pentru această vârstă este cel al creșterii diferențiate băieți-fete care se face ca la sfârșitul perioadei pubertare (10-14 ani), cele două sexe să devină diferențiate.

Unii autori [5, 20, 185, 222] sunt de părere că diferențele sunt majore în pubertate. Astfel fetele inițial depășesc în greutate și înălțime băieții, bazinul se dezvoltă, apar depuneri de

țesut adipos precum și mărirea sânilor, iar din punct de vedere a masei corporale au loc modificări somatice la băieți de la 80% la 90%, iar la fete scade de la 80% la 75% [146, 202].

Particularitățile somato-funcționale și psihice ale elevilor din gimnaziu, la vârsta puberă cea la care ne referim începând cu 10 ani și terminând cu 14-15 ani au anumite caracteristici date de procesele de transformare la care este supus organismul, procese care se manifestă prin mărirea organelor, segmentelor corporale, a greutateii și volumelor. Acest proces se bazează pe multiplicarea celulară și se exprimă prin valori cantitative. Aceste procese sunt prezente simultan la copii, dar nu se desfășoară uniform.

În acest sens unii specialiști din domeniu [22, 32, 58, 101, 158] afirmă că la pubertate se evidențiază și efecte secundare, la cele două sexe, cum ar fi, creșterea masei musculare, schimbarea vocii, dezvoltarea laringelui, apariția pilozității axiale și pubității la băieți, iar la fete dezvoltarea glandelor mamare, apariția pilozității axiale și pubiene, dezvoltarea bazinului.

Vârsta la care facem referire, aceea puberă debutează la 10 ani cu stadiul de dezvoltare vârsta școlară medie urmată de cele două faze ale pubertății. Prima debutează la fete la 11-12 ani și la băieți la 12-13 ani și durează până la 13-14 ani, respectiv 14-15 ani, fiind considerată a doua fază a maturizării morfologice.

În opinia autorilor [9, 57, 78, 110, 111] aproape toți indicii somato-funcționali sunt în creștere, fapt care conduce la o capacitate din punct de vedere fizic care-i permite să desfășoare activități atât sportive cât și domestice la un nivel mai mare.

Un prim aspect care se evidențiază este acel puseu de creștere ce modifică statura și greutatea mai rapid și pregnant la fete, față de băieți, care face ca la sfârșitul perioadei de pubertate 10-14(15) ani, cele două sexe să devină total diferențiate.

Transformările declanșate în prima parte, la vârsta de 13-14 ani sunt într-o fază avansată, nu înseamnă numai creșterea în înălțime sau greutate ci și o diferențiere, o maturizare, o metamorfozare. Copilul în creștere are o proporție evident diferită a segmentelor și o diferențiere față de omul matur. Creșterea în înălțime și greutate nu se face continuu, ci în faze iar vârsta de care vorbim se caracterizează prin încetinirea creșterii în înălțime și declanșarea creșterii în greutate. De asemenea se observă o armonizare a raportului dintre lungimea membrilor și a trunchiului. Toracele care se dezvoltă lent în prima etapă 11-12 ani fiind denumit „torace îngust,, urmează o dezvoltare mai accentuată la 13-14 ani [171, p.55], iar coloana vertebrală se poate modifica datorită elasticității, curbura coloanei vertebrale sunt formate dar nu prezintă îndeajuns stabilitate [97, p.78].

Desigur suntem de acord cu unii specialiști care sunt de părere că lipsa activității fizice din acest moment va conduce pe mai departe la riscul creșterii intensive a greutateii [129,137,179, 186].

Sistemul osos se dezvoltă prin creșterea lor în grosime, cu o rezistență crescută datorită acumulărilor de săruri minerale, având o elasticitate mărită în comparație cu adulții, cu o rezistență inferioară adulților, acest proces de osificare fiind unul de lungă durată, unde trebuie avut în vedere faptul că o încărcătură prea mare frânează creșterea în înălțime [55, 87, 233].

La această vîrstă datorită fragilității aparatului locomotor unii specialiști în domeniu [167, 200, 203, 208] nu recomandă folosirea eforturi maxime care să conducă la încordări mari și care pot avea repercursiuni negative asupra elevului în această perioadă.

Sistemul muscular are o dezvoltare rapidă în prima parte fiind întins de creșterea oaselor, urmat de o îngroșare datorită ritmului lent de creștere din a doua parte a sistemului osos, precum și creșterea firească a forței. Acum fetele prezintă 50% din forța musculară maximă, iar băieții 60% din forța maximă [111, p. 102-198], iar după 15 ani dezvoltarea masei musculare se realizează într-un ritm mai accelerat și are efecte pozitive la realizarea mișcărilor care se execută cu o mai mare precizie și consum mai mic de energie [118, 205, 212].

Aparatele care sunt grupări de organe cu unități funcționale ale corpului au o importanță mărită în practica sportivă fapt susținut în unanimitate de specialiști din domeniu [31, 61, 166, 173, 194, 215].

Articulațiile sunt încă slab dezvoltate dar prezintă o hiperlaxitate accentuată iar ligamentele au o rezistență la tracțiuni și întinderi încă mică.

Practicarea sistematică a educației fizice și sportului determină la această vîrstă o îmbunătățire a parametrilor somatici, influențele favorabile asupra creșterii normale și dezvoltării armonioase a corpului, precum și asupra prevenirii tulburărilor și deficiențelor de creștere și dezvoltare constituie unul din cele mai mari succese ale acestei activități atunci când sunt aplicate corect [219, p. 81-89].

La nivelul S.N.C. (sistemul nervos central), segmentele inferioare la începutul perioadei sunt maturizate atât morfologic cât și functional. Doar structurile subcorticale își continuă maturizarea morfofuncțională în perioada pubertară. La 14 ani S.N.C. este aproape ca la adulți din punct de vedere funcțional dar prezintă la această vîrstă unele particularități ce se impun a fi luate în considerație în practica educației fizice și sportului cât și în întreg procesul de instruire.

Baciu C. [10, p.20] este de părere că sistemul nervos datorită permeabilității sinapselor își continuă dezvoltarea. Astfel marea plasticitate a sistemului nervos central se păstrează ducând la instabilitatea comportamentului și a stărilor afective. Predominanța excitației față de inhibiție

este încă evidentă dar ele intră într-un proces de echilibrare prin dezvoltarea proceselor de inhibiție.

Dacă la început, inhibiția de diferențiere e slab dezvoltată, ceea ce atrage după sine o intabilitate relativă a concentrării și greutate în menținerea încordării atenției mai mult timp, spre finalul perioadei de 13-14 ani raportul începe să se modifice prin creșterea predominant a inhibiției.

Plasticitatea conferă copiilor de această vârstă o receptivitate sporită față de adulți în însușirea informațiilor, dar pentru fixarea cunoștințelor este necesară repetarea permanentă [105, 148].

Referitor la acțiunile de perfecționare a unor mișcări mai complicate, a unor execuții cu o dificultate sporită, un rol important o are dezvoltarea analizatorilor vizual și acustico-vestibular.

Transformările și modificările avute în această perioadă în plan psihic și somatic se află în stadiul cel mai intens. Acum au loc ultimele accelerări în ceea ce privește creșterea biologică. Această vârstă, 11-14 ani, este considerată o trecere, deoarece din punct de vedere psihic, când dezvoltarea este complexă și contradictorie. Există un entuziasm în îndeplinirea sarcinilor, de către copii când se amplifică talentul și aptitudinile.

Acțiunea de creștere în volum a inimii, a toracelui și a abdomenului cu dezvoltarea tuturor organelor interne, a vaselor de sânge, a glandelor cu secreție internă și externă este în plină desfășurare.

Dezvoltarea aparatului cardio-vascular este lentă dar continuă [79, 98, 109]. Volumul și greutatea inimii la băieți crește constant luând-o înaintea fetelor și ajungând la viteza maximă de creștere între 13-14 ani, după care intervine stagnarea. Arterele și venele au un diametru proporțional mai mare decât la adulți, iar sistemul limfatic este bogat prezentat la copii de vârstă pubertară.

Din punct de vedere fiziologic aparatul cardio-vascular se caracterizează printr-o labilitate excesivă și rezerve funcționale reduse. Frecvența cardiacă ajunge la 85 c/min. Pentru menținerea acestui ritm e necesară o cheltuială crescută de energie. Situația e mai grea în efort pentru că volumul inimii e încă mic. Revenirea frecvenței cardiace la normal după efort se face greu, lent. Datorită frecvenței cardiace mari, debitul sangvin este destul de mare în efort, 15-20 litri/min.

Tensiunea arterială crește la nivelul relativ mare al debitului cardiac datorită elasticității pereților vasculari prezentând 90-100 mm Hg presiune sistolică și 40-50 mm Hg presiune diastolică. În urma efortului tensiunea diferențială crește destul de mult, ceea ce arată o bună adaptare a aparatului cardio-vascular la efort, maxima crește rapid iar minima crește puțin (150-

160 mm Hg sistolic și 50-60 mm Hg diastolic) datorită vaso-dilatației puternice. Cu cât organismul este mai bine antrenat, cu atât presiunea diferențială e mai crescută [58, 110, 113, 191, 210].

Nivelul de dezvoltare morfo-funcțională a aparatului respirator este insuficient, fiind un factor limitat al capacității de efort. Spre 13-14 ani, odată cu dezvoltarea cutiei toracice și a mușchilor respiratori nivelul crește.

Copii obolesc mai repede dacă desfășoară activități motrice monotone și de aceea se recomandă o varietate mare a conținutului și a caracterului muncii și acordării pauzelor scurte între execuții. Organismul copiilor se adaptează mai ușor la efort muscular de viteză față de cel de rezistență.

La această vârstă, reflexele necondiționate privind aprecierea timpului se formează lent și de aceea copii apreciază mai greu intervalele de timp decât caracteristicile de spațiu sau gradul de încordare musculară.

Deprinderile motrice se formează mai repede la 13-14 ani decât la 11-12 ani, fiind influențate de factori de natură internă și externă. Factorii interni țin de ereditate, iar cei externi de mediul social, anturaj, nivelul de educație, condiții de trai. Acum indicii de motricitate se dezvoltă și cu ajutorul sistemului neuroendocrin, care este într-o permanentă transformare [120, 139, 150, 178, 181].

Este importantă cunoașterea unor aspecte a evoluției în ontogeneză, a calităților și deprinderilor motrice. Bota A. [17, p.41-92] este de părere că nivelul motric și psihic al omului au influență asupra educării calităților motrice și perfecționarea deprinderilor motrice.

Viteza are caracter ereditar cu suport morfofuncțional, scoarța cerebrală care se maturizează la 14 ani și care din punct de vedere al particularităților somatofuncționale este cea mai influențabilă cu formele de manifestare (execuție și deplasare) alături de îndemânare [65, 68, 116, 133, 166, 220].

Îndemânarea are substratul biologic în aria motrică a scoarței cerebrale și a analizatorului kinestezic care se maturizează la 12-14 ani, deci precoce, ceea ce asigură realizarea performanțelor în sporturi de îndemânare. Orientarea corpului în spațiu este mai bună la 13-14 ani chiar decât la adulți. Echilibrul dinamic se îmbunătățește rapid și timpuriu, deci solicitările mari la vârste mici găsește un aparat vestibular bine dezvoltat. Echilibrul static este deplin evoluat încă de la 6 ani.

Din cele expuse se poate trage concluzia metodică conform căreia dezvoltarea îndemânării se poate face de timpuriu.

Forța este calitatea care depinde de dezvoltarea țesutului muscular. Se știe că fibrele țesuturilor musculare de culoare roșie favorizează calitatea mortică forța, așa cum cele albe favorizează viteza. Prezența forței în practicarea diferitelor sporturi este și în combinație cu viteza, vorbind aici de forță în regim de viteză rezultând detenta care este rezultatul capacității sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență în cel mai scurt timp [15, 112, 117, 199].

Rezistența generală are ca suport biologic capacitatea sistemului cardio-vascular. Volumul maxim al cordului și consumul maxim de oxigen se maturizează după 19 ani iar între 11-14 ani este în plin proces de evoluție.

Făcând o trecere în revistă a dezvoltării motricității în această perioadă, putem arăta că se observă progrese mari și rapide ale acesteia. Se consolidează forme de mișcare învățate anterior, cresc îndemânarea, capacitatea de efort, de viteză în special viteză-îndemânare, precum și rezistența generală, capacitatea de învățare înregistrează un nivel foarte ridicat. Către sfârșitul perioadei aproape toți indicii motricității sunt în plin proces de creștere. În această perioadă se pot înregistra rezultate sportive foarte bune.

Ca și celelalte calități și cele psihice se dezvoltă în etape fapt de care trebuie să se țină seama. Dacă la vârsta școlară mică, clasele I-IV copilul se caracterizează prin exces de mișcare, are putere de învățare a tehnicii, dar pentru obținerea rezultatelor în practicare trebuie să se acționeze cu mijloace simple și atractive, la această vârstă (11-14 ani), în prima fază se ridică alte probleme. Copilul posedă o mai mare capacitate de gândire, acum fiind vârsta la care se poate realiza perfecționarea tehnicii. Mișcarea trebuie învățată corect, conștient, la metoda demonstrației adăugându-se cu bune rezultate și cea a explicației. Acum sunt prezente frecvent crize de timiditate, teama de ridicol, de aceea trebuie ca profesorul să dea dovadă de tact, înțelegere, sinceritate și chiar prietenie [3, 96, 236].

O bună cunoaștere a acestor particularități anatomo-fiziologice și psihice va sta la baza programării conținutului întregii activități de educație fizică și sport, a individualizării efortului ținând cont de adaptibilitatea diferită. Plecând de la aceste considerente este necesară o dozare corectă a mijloacelor din educație fizică, pentru ca ele să aibă un aport pozitiv la adaptarea sistemului circulator la efort [49, 60, 144].

În dozarea efortului vom urmări respectarea unor principii pedagogice și fiziologice ca: multilaritatea, continuitatea, accesibilitatea, gradarea, etc., pentru a asigura copiilor o creștere și o dezvoltare armonioasă, însușirea unor deprinderi mortice de bază necesare vieții, precum și ridicarea continuă a performanțelor sportive.

Cu privire la efort Bompa T.O., Carrera M.C. [14, p.39], spun că „sistemul energetic care produce energia pe parcursul unei activități sportive depinde direct de intensitatea și durata activității.

Refacerea capacității funcționale a organismului copiilor din ciclul gimnazial se face după posibilități. Efortul depus cere o mare cantitate de energie care rezultă din procesele biochimice de dezasimilație. Intensitatea proceselor metodice constituie însă excitantul fiziologic adecvat pentru refacerea organismului după efort.

[14, p.27], afirmă „corpul uman este foarte maleabil și se adaptează la stimulii la care este supus. Dacă sunt aplicați stimulii corespunzători, este asigurată performanța fiziologică optimă”.

Exercițiile și acțiunile tehnico-tactice din jocul de oină constituie unul din mijloacele eficiente a proceselor metabolice, dirijând perfecționarea morfo-funcțională a organismului. La această vârstă procesele de refacere și sinteză a materialului energetic se desfășoară paralel cu procesele de biosinteză necesare creșterii și dezvoltării organismului. Deci trebuie să aibă intensitatea corespunzătoare vârstei copiilor.

Din punct de vedere fiziologic, am văzut cum copilul la această vârstă este în plin proces de transformare. Legat de amplul proces de transformare fiziologică, din punct de vedere psihologic apar unele aspecte foarte interesante care, practic trebuiesc exploatate. [182, p.11], arată că „La nivelul proceselor psihice, modificabilitatea este strâns legată de timpul de acțiune a stimulului educațional”, iar Zlate M. [206, p.125], că “potențele, forțele psihice ale omului, însușirile și capacitățile lui se exteriorizează nu doar în conduite motorii, verbale sau expresiv-emotionale, ci și în produsele activității sale”. Aspectele fiziologice și psihologice ale predării educației fizice și sportului la elevii de 11-14 ani trebuie cunoscute de profesorii de educație fizică, iar cele apărute trebuiesc exploatate cum ar fi: tendința de afirmare îl face pe elev foarte receptiv și chiar interesat de educație fizică și sport, fiind de acum conștient că acestea contribuie la perfecționarea sa. De aceea jocurile sportive și mișcarea în general ocupă primul loc printre jocurile pe care le practică preadolescentul. La această vârstă crește interesul pentru lumea din jur și pentru fenomenele ei. De aceea, interesele băieților sunt convergente spre acel gen de activitate care le solicită participarea activă. Ori educația fizică, sportul se situează din nou pe primul loc, satisfăcându-i preadolescentului această tendință și contribuind la formarea personalității. Organismul și psihicul copilului la această vârstă este hăituit și vlăguit de tulburările care se produc din abundență. Privită din acest punct de vedere practicarea educației fizice și a sportului apare ca o terapie cu rol de echilibrare și tonificare, iar atracția spre acțiuni „eroice”, riscante uneori, poate fi ponderală și canalizată prin acțiuni sportive adecvate.

Dar dincolo de multitudinea transformărilor care au loc în această perioadă asupra elevului, există trei factori dominanți care își pun amprenta specifică vârstei [177, p.31-44] și anume începutul independenței, propria opinie asupra vocației și o cristalizare a conștiinței proprii.

Privite din prisma acestor particularități psiho-motrice, educația fizică și sportul exercită asupra elevului de la această vârstă fragedă o funcție pozitivă, consumându-le rațional și util surplusul de energie.

Epuran M. spune că „Activitățile corporale îi permit omului dialogul cu sine însuși și cu natura. În ambele cazuri el iese înnoțit, personalitatea sa primind o conturare mai precisă, prin creșterea diferențierii și afirmării ei, prin caracterul stenic al descoperirii de sine” [82, p.19].

Conform rezultatelor specialiștilor din domeniu creșterea somatică a elevilor scoate în evidență faptul că aceștia pot face față unor eforturi moderate cu privire la viteză, rezistență și îndemănare, cu precizarea că băieții arată disponibilități mai mari față de fete. Jocul de oină, prin caracteristicile sale poate foarte bine să rezolve aceste probleme ajutând copii să depășească cu bine vârsta marile transformări.

Ca o concluzie putem afirma că etapa la care facem referire cea pubertară, au loc transformări psiho-fiziologice cu repercursiuni adânci în ceea ce privește constituția fizică la copii, iar dezvoltarea psihică din această perioadă este consecința unui vast proces de formare, dezvoltare și maturizare a funcțiilor, însușirilor și capacităților psihice ale acestora.

Din prisma analizei selecției se desprinde ideea că ea reprezintă un proces desfășurat de către specialiști, după anumite criterii incluzând aici și criteriile de natură biologică, psiho-socială și motrică. Putem afirma fără să greșim, că în procesul de selecție să se țină cont de particularitățile bio-psiho-motrice ale elevilor selecționați în echipa reprezentativă a școlii la nivel gimnazial.

1.5. Selecția unei echipe reprezentative la nivelul școlii gimnaziale

Conform dicționarului explicativ al limbii române [59, p.971] selecția reprezintă o alegere efectuată după un anumit criteriu și cu un anumit scop.

Nicu Alexe [4, p.43] afirmă că: „Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice) pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportive”.

Ea mai este definită ca o „activitate sistematică a specialiștilor desfășurată pe baza unor criterii biologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea

diferitelor ramuri de sport” [63, p.364], „ca o acțiune de depistare, alegere și triere” [136, p.289], ca „ un proces complex prin care sunt depistați cei mai valoroși dintre cei buni, de încadrare a „ omului potrivit la locul potrivit”, cerință impusă pentru un randament maxim” [74, p.11-15] și „ procesul de depistare, atragere și angrenare într-o activitate organizată a tinerelor elemente care manifestă înclinații și aptitudini pentru practica sportive [18, p.12].

Conform lui Badea D. [230] selecția reprezintă citez: “Activitate sistematică și complexă care se realizează pe baza unor criterii specifice și particularizate în vederea detectării subiecților cu aptitudini pentru practicarea unei discipline sportive sau promovarea unei discipline sportive la nivel superior.”

După alți autori [8, p.164-165], „selecția reprezintă o etapă îndelungată, pe parcursul căreia sunt depistate acele calități care sunt educabile în procesul de instruire”.

Scopul acțiunii este de a promova elementele cele mai înzestrate și a le orienta spre alegerea probelor și ramurilor sportive potrivite [197, p.44]. Orientarea pleacă de la individ și are ca scop: intensificarea însușirilor preponderente cu care este înzestrat, informarea lui despre faptul că este înzestrat cu aceste însușiri și îndrumarea (orientarea, recomandarea, sfătuirea) lui spre practicarea unei ramuri sportive în care s-ar putea afirma [46, p.79].

În opinia noastră selecția reprezintă o activitate obligatorie ea fiind impusă de cerințele performanței sportive, în vederea realizării unui proces instructiv-educativ eficient, având la bază criteriile de natură genetică, biologică, medicală și motrică, desfășurat după reguli bine stabilite.

În contextul selecției și a orientării sportive, ca procese evolutive, va trebui să urmărim o serie de date genetice legate de investigarea părinților, medico-biologice, referitoare la starea de sănătate, precum și date referitoare la creșterea somatică și a dezvoltării psiho-motrică adecvate ramurilor sportive și performanței [35, p.91].

Nicu Alexe [4, p.43] afirmă că „selecția presupune o acțiune amplă de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri (anamneză, diagnosticarea stării de sănătate, nivelul de creștere și dezvoltare fizică și funcțională, disponibilitatea psihică etc.) a unor colectivități de copii și junior”. Realizarea unei selecții pe baze științifice va crea toate premisele necesare asigurării concordanței depline dintre conținuturile actuale a jocului de oină și a capacității acelor sportivi care sunt pregătiți să obțină performanțe superioare.

În acest sens Șiclovan I. [185, p.74] afirmă: „cerințelor crescute ale conținuturilor pregătirii, la bazele selecționării sportivilor trebuie să stea în primul rând criteriul capacității de a obține un randament corespunzător nivelului de dezvoltare a ramurii de sport respective” iar Tatu N.T., [192, p.227-228], este de părere că pentru a realiza corect acest proces de selecție a

copiilor el trebuie să fie considerat și tratat ca un proces evolutiv și nu ca o operațiune de moment.

Selecția copiilor și a juniorilor din mediul școlar pentru practicarea tuturor ramurilor sportive ar trebui să devină o preocupare majoră susținută și permanentă a profesorilor de educație fizică și nu numai a antrenorilor din ramurile sportive. În sprijinul acestei afirmații vine Florescu C. [88, p.99-104] care este de părere că s-a plecat greșit de la ideea că singurul care poate face o selecție mai eficientă a talentelor este numai cel care le va pregăti, fără a face o distincție clară între selecția pentru intrarea potențialelor talente în sistem și selecția care se face mereu în interiorul sistemului care precede drumului pe care sportivii îl fac spre marea performanță.

Selecționarea elevilor pentru activitatea sportivă de performanță se face de către profesorul de educație fizică corespunzător aptitudinilor sportive ale elevului este de părere Chiriță G. [40, p.185].

În cadrul procesului de selecției se vor avea în vedere anumite cerințe la care sportivii să corespundă. Aceste cerințe sunt de natură a capacității motrice, a capacității psihice a fiecărui individ, a tipului somatic și care sunt specifice fiecărui sport, cerințe date de dorința și necesitatea de obținere a unor performanțe [11, p.52]. Procesul vizează un evantai larg de laturi ale profilului copiilor care încep sportul de performanță. Pentru determinarea obiectivă a valorii fiecărei laturi, în această activitate se operează cu anumite criterii de selecție.

După unii autori [94, 135] acceptate sunt patru criterii. Acestea ar fi grupate în: criteriile medico-biologice, criteriile somatice, criteriile de natură motrică și criteriile psihice.

În accepțiunea lui Badea D. sunt trei criterii după care se desfășoară procesul de selecție [231] și anume: criteriul medical, criteriul tehnico-tactic și criteriul psihologic.

Cu toate că în ceea ce privește problema selecției și orientării profesionale s-au făcut progrese remarcabile, până în prezent nu a fost descoperit un aparat atât de perfect care să indice cu precizie, din copilărie, domeniul în care cineva va putea devenii un adevărat model. Ceea ce ne oferă cercetările actuale pe tărâmul selecției este fără îndoială un lucru valoros, deoarece pe baza rezultatelor unor investigații s-au fixat anumiți parametrii [74, p.11-15].

Ele se vor plia după solicitările impuse de concurs și vor fi cât mai apropiate de acesta și care sunt specifice fiecărui sport, deoarece fiecare ramură sportivă are particularitățile sale și pretinde anumite aptitudini și înclinații.

Noțiunea de selecție implică însă o activitate de durată a profesorului. Pe tot procesul instructiv- educativ se va urmări îndeaproape evoluția fiecărui sportiv în parte.

Conform lui I. Dragan [62, p.8], adresabilitatea are în vedere întreg tineretul școlar care trebuie testat dinamic, pe de o parte, pentru a valida justetea sistemului de educație fizică și sport menit să asigure o dezvoltare armonioasă a tineretului, iar pe de altă parte să permită evidențierea talentelor, excepțiile biologice, susceptibile de a ajunge în vârful piramidei sportive.

De fapt selecția inițială are mai mult caracterul unei investigații complexe care vizează stabilirea aptitudinii sau inaptitudinii pentru sport.

În schimb, selecția medico-biologică de performanță pornește de la modelul biologic (morfologic, funcțional, psihic, etc), [62, p.8].

Roată R. [170, p.340] afirmă referitor la selecție că în jocul de oină „se face din rândul copiilor dornici să practice jocul de oină din propria școală și în cazul echipelor de asociații/cluburi, din elevii mai multor școli. Cei care efectuează selecția trebuie să aibă cunoștințe în acest sens și să colaboreze cu medici și psihologi sportivi.”

Epuran M. [81, p.107] spune că „interesul pentru sport poate fi considerat ca unul dintre factorii subiectivi care determină intrarea în activitate”. El mai afirmă că „opțiunea copilului și adolescentului pentru sport se bazează pe anumite trăsături de personalitate predominante (alături de calitățile somatice și motrice) [81, p.109].

Un mare atu în selecția viitorilor oiniști reprezintă pentru noi preferința unui număr foarte mare de elevi în a practica jocul de oină, datorită tradiției existente în școala noastră. Practic toți elevii noștri iau contact cu oina sub diferite forme (practicare, vizionare).

Astfel am făcut o selecție adaptată condițiilor existente, dar nefăcând rabat de la calitate în cadrul criteriilor de selecție consacrate. Am recurs la cunoașterea elevilor din cadrul orelor de educație fizică, prin prisma modelului viitorului oinist - stabilit în strânsă legătură cu factorii angajați în pregătire: fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic. S-au avut în vedere atât criteriile principale (biologice, somatice, motrice și psihice cât și cele complementare cum ar fi posibilitatea de învățare a procedeelelor într-un interval scurt de timp, orientarea spațio-temporală.

Se impune după părerea noastră ca după ce este realizată selecția inițială că desfășurarea procesului instructiv-educativ în primii ani de însușire a elementelor de bază să servească identificării copiilor cu care se va merge mai departe și care va garanta că în următorii ani se vor înregistra progrese, având în vedere etapele de selecție.

Este indicat ca în acest moment, primordial ar fi să se aibă în vedere o apreciere a modificărilor rezultatelor fiecărui sportiv și nu rezultatul în sine și care poate nu se încadrează unor statistici. În aprecierea rezultatelor abținute de sportiv la început o poate furniza analiza corelației dintre tempourile de creșterea a rezultatelor sportive și tempourilor de creștere a volumului antrenamentului sportiv” [130, p.600].

În ultima perioadă de timp s-a discutat și s-a scris foarte mult despre noțiunea de grup. Primele studii au apărut în jurul anilor 1930, atunci când E. Mayo a formulat primele concluzii privitoare la efectele grupului asupra performanțelor și a creativității.

Epuran M. [80, p.149] definește grupul ca un sistem, cu o organizare internă ierarhizată care implică interacțiunea elementelor componente, mecanisme de reglaj și autoreglaj, integritate.

Alți specialiști în domeniu definesc grupul ca o „ambianța socială ce determină individul să depună eforturi de adaptare și de influențare a acestuia” [67, p.7], ca un „mijloc de socializare, formare și dezvoltare a personalității umane, ca mediu educativ și educogen, ca laborator în care se plămădește nu numai personalitatea fiecăruia dintre membrii componenți, ci și relațiile dintre aceștia, în care are loc clarificarea progresivă a concepțiilor și atitudinilor despre sine, despre alții și despre grup, în care se cristalizează conștiința de grup a participanților, în care omul se formează ca om și ca personalitate” [204, p.8].

În viziunea noastră și a specialiștilor [99, 115, 211, 215] un grup se va forma greu, având următoarele caracteristici de bază: mărimea, numărul, relațiile dintre membrii, scopurile care trebuie să fie comune, structura, ierarhia internă, coeziunea, omogenitatea, dezacordurile care pot influența unitatea grupului, acceptarea de noi membrii, moralitatea.

Colectivul nu se formează de la sine, ci printr-o muncă perseverentă, prin efort din partea sportivilor și antrenorului [40, p.214], și „spre deosebire de individ, colectivul, posedă, în orice moment, o forță de mobilizare sportivă, precum și un control mai eficient al deciziilor” [24, p.85].

Acesta se manifestă în ansamblu prin fiecare component al său și care trebuie să se prezinte și să acționeze ca o putere unitară. Orice tendințe individualiste, egoiste, divergente, orice preocupare față de sine fără a lua în considerare țelul comun al echipei frânează activitatea colectivului, împiedică atingerea scopului comun.

Activitatea în comun va fi cu adevărat productivă și va corespunde aspirațiilor profunde ale tuturor și ale fiecăruia numai în grupuri bine structurate, în același timp omogene și eterogene, unitare și ierarhizate, în cadrul cărora elementele sunt asociate funcțional prin legături de înțelegere reciprocă și simpatie, în care fiecare își păstrează stilul său de gândire și acțiune [154, p.173].

La nivelul grupurilor sportive specialiștii în domeniu [2, 6, 85] identifică următoarele modele de relații și interferențe educaționale: relații de cunoaștere care ajută la formarea unei imagini cât mai clare a fiecărui membru a grupului, relații socio-afective unde iau naștere relații de simpatie, atracție, antipatie, respingere și relații de influențare a grupului venită din partea profesorului prin intervenții sau a sportivilor.

Spre deosebire de simplele întâlniri de persoane, un grup sudat va apărea mereu angajat în activități cu sarcini și obiective comune. Nu jocul afinităților, al relațiilor preferențiale duce la formarea unui colectiv, ci participarea la o sarcină comună, pe fundalul unui țel comun [161, p.173-175].

Putem considera activitatea de grup stimulativă din punct de vedere instructiv-educativ numai dacă membrii grupului colaborează cu plăcere și eficient. De aceea trebuie asigurate condițiile necesare acestei colaborări de către conducătorul procesului instructiv-educativ [25, 232, 235].

Rolul și implicarea sociologiei asupra grupurilor a făcut ca ea să pătrundă în gândirea și practica pedagogică prin studierea grupurilor și care au reliefat multiplele funcții formative ale acestora unde o preocupare majoră a profesorului va conduce la o colaborare și cooperare necesară atingerii obiectivelor comune de grup [175, p.166].

În timpul actual acest vechi fenomen social capătă noi dimensiuni. Transformările rapide, proprii epocii noastre, departe de al anula l-au amplificat considerabil, prin modul său de acționare asupra comportamentului membrilor săi [189, p.18-19], prin influența în special asupra copiilor care „petrec mai mult timp împreună, devin mai sensibili la influența semenilor lor decât până acum” [195, p.246].

Cercetările sociologice recente au stabilit faptul că grupurile „reflectă într-o măsură sau alta trăsături caracteristice ale societății date” [134, p.151], fără ca aceasta să excludă „o oarecare independență în raport cu sistemul social existent” [134, p.155], prin faptul că un grup poate să trăiască în mai multe tipuri de climat și anume în climat de tip autoritar unde conducătorul decide tot în ceea ce privește activitatea grupului, climat democratic unde deciziile sunt subiectul unor dezbateri și anarhic unde conducătorul nu participă la hotărârile grupului [172, p.181-182].

Realitatea de bază din punct de vedere psihosocial a activității sportive este dată de echipă sau grupul mic în care coeziunea și capacitatea ei depind atât de performanță, cât și de satisfacția sportivilor și suporterilor. Grupul sportiv este un grup semiînchis, iar spre el vin sportivi care se presupune că ar fi apți pentru marea performanță, iar din el ies alții care nu mai prezintă garanții pentru a performa [183, p.60].

Dumitrescu G. [71, p.107-109] este de părere că echipa sau grupul reprezintă o unitate psihocolectivă care este influențată de numărul total al echipierilor, climat și coeziunea dintre membrii ei.

Epuran M. [80, p.149-151] identifică principalele caracteristici ale grupurilor. În viziunea sa acestea sunt numărul restrâns de membrii specifici fiecărui sport, caracterul primar unde relațiile din grup sunt directe, nespontane unde nașterea lui având un scop special, dinamică

specifică unde membrii rămân dacă se integrează și sunt utili, componența eterogenă datorită vârstei, profesiei sau naționalității, adeziunea benevolă și obligativitatea morală, aderarea și la alte grupuri (literare, științifice, etc.), precum și durata nelimitată unde sufletul sau spiritul echipei depinde de tradiție și aceasta la rândul ei de timp.

Coeziunea sarcinii și cea la nivel social, o reputație bună în rândul echipei reprezintă un scop major în dorința antrenorului de a alcătui o echipă puternică, de succes. În timp ce coeziunea sarcinii vizează în principal cooperarea strânsă dintre jucători în vederea realizării obiectivelor echipei, coeziunea socială se referă la relațiile extra-competiționale dintre jucători și colectivul tehnic [90, 218].

Relațiile preferențiale afective au un caracter subiectiv și exprimă simpatia, respingerea sau indiferența, în timp ce relațiile preferențiale operaționale care au un caracter practic și relevă cu cine dorește fiecare să colaboreze pentru atingerea scopurilor [80, p.152].

Holban I. și Gugiuman A. [104, p.26] sunt de părere că relațiile dintre sportiv-procesul instructiv sau sportiv-antrenor constituie aspecte particulare ale relației sportiv-echipă. În cadrul echipei care reprezintă un cerc de relații lărgit pentru un individ, solicitările care sunt diverse permit să apară forme de manifestare diferite, iar cunoașterea lui reprezintă înțelegerea fondului său motivațional, iar Șafran O. și Grigoriu B. [174, p.102-103] susțin că sistemul de relații care se stabilește în interiorul echipei se va răsfrânge asupra fiecărui membru și asupra grupului în ansamblu.

„Coeziunea grupurilor sportive reprezintă un subiect important în sportul de performanță al zilelor noastre, unitatea dintre membrii grupului poate fi un factor decisiv în evoluția echipei și îndeplinirea obiectivelor. Majoritatea cercetătorilor definesc coeziunea grupurilor ca fiind puterea legăturilor dintre membrii grupului, unitatea grupului, sentimentul de apartenență al membrilor la grup sau gradul de implicare al componentelor grupului în îndeplinirea unui obiectiv” [234].

Festinger citat de Dragnea C.A. definește coeziunea ca „totalitatea câmpului de forțe care au ca efect menținerea împreună a membrilor unui grup și rezistența la forțele de dezintegrare” [67, p.27].

Totuși Mihai Epuran [77, p.68], citându-i pe H.Lenk și Martens în urma unor cercetări efectuate pe echipe de canotori și baschebaliști consideră că „prea multă coeziune strică”, deoarece coeziunea poate să conducă la lipsa unor opinii între coechipieri, ar dispărea concurența din grup și implicit va conduce la o mobilizare și o motivare mai mică.

Crearea unei coeziuni la nivelul echipelor sportive sunt în sarcina expresă a conducătorilor ei, managerul respective antrenorul.

După Iucu R.B [114, p.15-17] există comportamente fundamentale ale profesorului în activitatea instructiv-educativă unde acesta planifică și organizează activitățile echipei, comunică informațiile, conduce toată activitatea, coordonează în globalitatea lor activitățile instructiv-educative, urmărind în permanență realizarea unei sincronizări între obiectivele individuale și cele de grup, îndrumă, motivează, controlează, evaluează și consiliază elevii deci, are mai multe roluri.

Maisonneau citat de Abric [207, p.185] consideră că factorii de coeziune se impart în două grupe și anume factori de ordin socioafectiv care influențează atractivitatea grupului și factori de ordin operator și functional care sunt în legătură cu organizarea și modul de funcționare a grupului (distribuția, rolurile, stilul de leadership).

Pentru felul în care se poate realiza coeziunea echipei și alcătuirea acesteia, se impune că antrenorul ar trebui să creeze o identitate a echipei și unde realizarea obiectivelor să trezească un sentiment de mândrie, să aibă o viziune pentru echipă care trebuie să fie însușită de toți jucătorii, să țină cont în alcătuirea echipei de devotament, lipsa de egoism, să constituie principala forță de coagulare, toți jucătorii să fie implicați în stabilirea obiectivelor, abordarea colectivă să primeze. Este nevoie din partea antrenorului de tact și răbdare, să învețe să-i asculte, să-i implice în procesul decizional, precum cultivarea calităților manageriale în rândul componentelor.

Din prisma analizei selecției se desprinde idea că ea reprezintă un proces desfășurat de către specialiști, după anumite criterii incluzând aici și criteriile de natură biologică, psihosocială și motrică.

1.6. Concluzii la capitolul 1

1. Făcând o analiză a surselor bibliografice din literaturile de specialitate și științifice se desprinde ideea că educația fizică are un rol determinant în asigurarea nevoilor cotidiene, asigurând o dezvoltare a individului pe plan biologic, psihic, remarcând în același timp și legăturile formativ-educative ale procesului instructiv-educativ. Astăzi acest domeniu reprezintă o preocupare majoră a societății, datorită nevoii de educare din punct de vedere al sănătății. Acțiunea educativă pe care o are educația fizică pune o amprentă pozitivă pe toate laturile personalității umane, evidențiindu-se prin aportul pe care îl are între componenta fizică și cea psihică.

2. Caracterul educativ al oinei este dat de modul de gândire din timpul jocului, de efectele pozitive asupra dezvoltării multilaterale a practicantului. Astfel, prin practicarea lui, aptitudinile psihomotrice sunt educate la un nivel superior, oina fiind unul din sporturile în care

se regăsesc toate aceste aptitudini, viteză, forță, rezistență și îndemănare, dezvoltă calități psihice cum ar fi curajul, combativitatea, disciplina, spiritul de sacrificiu, iar din aceste motive oina poate fi considerată fără rezerve un important mijloc al educației fizice. Datorită calităților sale educative și formative, oina este prevăzută în programele de educație fizică, începând cu clasa a V-a, precum și în cadrul activităților de cerc sportiv, fiind unul din jocurile prevăzute în cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar la nivel gimnazial și liceal.

3. Având un caracter instructiv-educativ, pregătirea sportivă conduce la îndeplinirea obiectivelor specifice, dar și la îndeplinirea sarcinilor educaționale. Succesiunea metodică a mijloacelor în pregătire îndeplinește principiul accesibilității iar selecționarea lor se va face în așa fel încât să corespundă nivelului de pregătire, calităților jucătorilor precum și perspectivei lor. În pregătirea echipei, dozarea factorilor pregătirii sportive, făcând referire aici la pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihologică are o importanță capitală, tocmai pentru că există posibilitatea ca prin intensificarea pregătirii unuia să suplinească lipsurile altuia, să se combată adversarul prin eventuala cunoaștere a lipsurilor sale. De asemenea deficiențele tehnice pot fi compensate prin măsuri tactice, cele tactice printr-o pregătire fizică superioară.

4. În realizarea unei pregătiri sportive cât mai eficiente este nevoie ca profesorul să cunoască foarte bine particularitățile bio-psiho-motrice ale elevilor cu care lucrează. Ținând cont de faptul că la această vârstă, cea a ciclului gimnazial, 11-14 ani, se produc transformări dinamice și este etapa care încheie copilăria unde procesele somato-funcționale sunt accelerate, se va avea în vedere o cunoaștere cât mai detaliată, deoarece acest factor impune alegerea de metode și mijloace cât mai adecvate pentru asigurarea reușitei.

5. Realizarea unei selecții pe baze științifice va crea toate premisele necesare asigurării concordanței depline dintre conținuturile actuale ale jocului de oină și a capacității acelor sportivi care sunt pregătiți să obțină performanțe superioare. Selecția copiilor și a juniorilor din mediul școlar pentru practicarea tuturor ramurilor sportive ar trebui să devină o preocupare majoră susținută și permanentă a profesorilor de educație fizică și nu numai a antrenorilor din ramurile sportive.

2. CARACTERISTICILE ORGANIZĂRII PROCESULUI DIDACTIC PE BAZA PARTICULARITĂȚILOR PREGĂTIRII SPORTIVE ÎN JOCUL DE OINĂ LA CICLUL GIMNAZIAL

2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării

Pentru a putea aprecia nivelul pregătirii sportive în jocul de oină al elevilor din ciclul gimnazial am dorit să realizăm un studiu comparativ a două școli gimnaziale în care se practică jocul de oină.

Astfel cercetarea s-a desfășurat în cadrul cercului sportiv „Jocul de oină” și orele de educație fizică din cadrul Școlii gimnaziale „Aurelian Stanciu” Salcea, județul Suceava școală care s-a constituit ca și grup experiment și la Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu Dumbrăveni”, județul Suceava, în cadrul antrenamentelor echipei reprezentative în afara orelor de program acesta fiind grup martor pe durata unui an .

Pentru demersul științific, experimental a fost ales un eșantion de 14 de subiecți pentru fiecare școală (n=28), cu vârstă cuprinse între 13 și 14 ani (băieți), la momentul începerii experimentului.

Subiecții au fost rezultatul unei selecții prealabile, ei făcând parte din echipa reprezentativă a școlilor de proveniență, eșantionul constiindu-se din efectivele de elevi din fiecare școală în parte.

Pe toată perioada experimentului cu elevii din grupa experimentală pregătirea s-a realizat după programa experimentală elaborată de noi. La grupul de control s-a aplicat programa școlară tradițională.

Preocuparea noastră cu privire la acest experiment este rezultatul unei necesități de găsim a unor soluții optime pentru ducerea la îndeplinire a prevederile programei școlare. În vederea elucidării unor multiple aspecte de oportunitate în jocul de oină, dar mai ales de planificare, de metodică învățării mai rapide la această vârstă, se impune o fundamentare teoretică cât și practică pe baza unor studii și a unui experiment adecvat vârstei.

Cercetarea a început în anul școlar 2017-2018, fiind prima etapă, timp în care am realizat documentarea științifică prin studierea literaturii de specialitate, care vizează dezvoltarea practicării jocului de oină în special, a documentelor școlare și aici facem referire la curriculumul școlar, a planului de învățământ, a programelor școlare și analiza metodelor și mijloacelor din oină folosite în cadrul lecțiilor de educație fizică și a cercurilor sportive precum și discuții cu specialiștii din domeniu.

A doua etapă s-a desfășurat pe perioada anului școlar 2018-2019 unde s-a avut în vedere continuarea documentării științifice, stabilirea metodelor de cercetare, realizarea unei anchete sociologice în rândul specialiștilor din jocul de oină cu privire direcțiile de dezvoltare a jocului în vederea obținerii unui feed-back cu privire la eficiența realizării acestei cercetări în rândul elevilor din ciclul gimnazial. Au fost chestionați un număr de 24 de profesori din țară care pregătesc o echipă de oină. Tot în această etapă am realizat un studiu constatativ asupra elevilor de gimnaziu în vederea observării nivelului de dezvoltare și pregătire fizică, precum și elaborea modelului pedagogic de aplicare a pregătirii sportive.

A treia etapă s-a realizat pe parcursul anului școlar 2019-2020, an în care s-a desfășurat experimentul cu privire la tema tezei de doctorat. În acest sens am realizat un program de pregătire pentru grupul experiment, efectuând în același timp și un studiu constatativ asupra subiecților prin aplicarea unor teste privind nivelul somatic și motric precum și de teste specifice jocului de oină, făcând o analiză prin compararea datelor obținute pentru cele două grupe, martor și experiment, formulând la final concluziile care se desprind din cercetare precum și unele recomandări

Această fază de cercetare s-a realizat și ea pe parcursul a două etape după cum urmează:

Luna septembrie 2019

Realizarea măsurătorilor inițiale ale indicilor somatici.

Realizarea testărilor inițiale la probele fizice și probele specifice jocului de oină;

Pregătirea eșantioanelor selecționate s-au realizat în două perioade:

Etapa I-a

- perioada: 14.09.2019 - 02.11.2019
- 8 săptămâni
- 16 ore:

Pregătirea fizică

- dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice generale.
- dezvoltarea calităților motrice specifice cu accent pe viteza de reacție și de execuție.

Pregătirea tehnică

- consolidarea procedeele tehnice de bază cu accent pe prindere-pasare, țintire

Pregătirea tactică

- cunoștințe tactice specifice fiecărui procedeu, fiecărui post.

Etapa a- II-a

- perioada: 06.06. 2020 - 22. 08. 2020
- 12 săptămâni
- 24 ore

Pregătirea fizică

- dezvoltarea calităților motrice
- forță - viteză la membrele inferioare și superioare
- dezvoltarea deprinderilor motrice specifice jocului de oină: prindere-pasare, țintire,

lovitura de baston

Pregătirea tehnică

- consolidarea prinderii și pasării, țintirii, loviturii de baston

Pregătirea tactică

• învățarea individuală pe posturi ale execuțiilor acțiunilor de joc în structuri specifice fiecărei acțiuni de joc în parte.

Luna august 2020

Realizarea măsurătorilor finale ale indicilor somatici.

Realizarea testărilor finale la probele fizice și probele specifice jocului de oină;

Perioada anului școlar 2020-2021 a reprezentat-o timpul în care am realizat o interpretare a datelor obținute la cele două grupe, experiment și martor, în urma testelor aplicate, întocmirea tabelelor, realizarea grafică a datelor, precum și definitivarea structurii lucrării conform cerințelor.

Metodele de cercetare

Metoda reprezintă acea cale prin care se structurează idei, modele, ipoteze, mijloace și procedee în scopul realizării unei treceri de la stadiul teoretic la cel practice în vederea obținerii de noi informații care pot conduce la o îmbunătățire a unui domeniu de activitate.

Relația informare-cercetare-dezvoltare, indiferent de ordinea termenilor, este o realitate care nu poate fi ignorată, nici știrbită, fără consecințe negative pentru progresul general al societății [126, p.49]. După Georgescu F. [93, p.7] cunoșterea de tip științific reprezintă o treaptă superioară a cunoașterii.

Același autor mai afirmă că metoda este un produs al cunoașterii teoretico-științifice și care odată elaborată asigură un maximum de eficiență în dezvoltarea adevărului.

Epuran M. [79, p.56] afirmă că cercetarea științifică este „Ansamblul de activități și rezultatul acestora, desfășurate cu intenție, deliberat, în mod sistematic și ordonat, pentru

acumularea și prelucrarea de date – informații – într-un anumit domeniu al realității și pentru utilizarea concluziilor, în vederea realizării unui progres în cunoașterea și practica acestui domeniu”, iar autorii Thomason J., Nelson J., Silverman J. [223, 457 p.] susțin că „Cercetarea este o cale structurată de a rezolva probleme”.

Zlate M. citându-l pe Le Ny afirmă că „Metoda este ansamblul demersurilor desfășurate de un cercetător pentru a descoperii și verifica cunoștințele sau de un practician pentru a rezolva o problemă concretă pornind de la cunoștințele existente” [206, p.125].

Pentru atingerea obiectivelor propuse în cercetare s-au folosit o serie de metode care reprezintă modalități de rezolvare pentru a avea o imagine cât mai clară asupra stadiului actual al temei propuse precum și relevarea consecințelor asupra procesului instructiv-educativ curricular și extracurricular prin mijloace din jocul de oină [39, 40, 51, 147, 224].

Metode studiului bibliografic:

Metodei studiului bibliografic îi revine o importanță deosebită, deoarece în fiecare demers științific cel care realizează cercetarea trebuie să cunoască sursele literar-științifice cu privire la problema supusă cercetării pentru a realiza o analiză de ansamblu. În acest sens au fost studiate lucrările din domeniu care au o importanță majoră, teze de doctorat, broșuri de specialitate, precum și din alte domenii cum ar fi sociologia, psihologia, teoria și metodică jocurilor sportive, teoria și metodică jocului de oină. Pentru cunoașterea experienței înaintașilor în domeniul oinei, au fost purtate discuții cu specialiști, în scopul de a cunoaște experiența și tendințele actuale în domeniu.

S-a realizat în toată perioada demersului științific un studiu atent al documentelor școlare necesare demersului instructiv-educativ, programele școlare și planificărilor.

Marile avantaje ale acestei metode sunt reprezentate de naturalitatea și autenticitatea datelor, dar în același timp trebuie avut în vedere faptul că pot să existe și informații incomplete sau deformate fapt care conduce la o verificare mai atentă din partea persoanei care realizează cercetarea [206, p.138-139].

Metoda anchetării tip chestionar:

Ancheta ca metodă se poate realiza prin două procedee și anume convorbirea și chestionarul. Dacă primul procedeu, convorbirea se realizează prin discuții directe cu subiecții anchetați și unde există o relație directă „față în față” între cercetător și subiectul investigat, în care sinceritatea subiectului este deplină, chestionarul constă dintr-un set de întrebări formulate în scris și ordonate în mod logic, care se referă la anumite aspecte ale vieții sociale.

Cu toate că ancheta prin chestionar reprezintă o metodă auxiliară a cercetării științifice după unii autori din domeniu [70, 132, 142, 147, 213] totuși reprezintă o sursă importantă și se

distinge de celelalte tehnici de cercetare printr-o serie de aspecte care o individualizează. Aceste aspecte țin, fie de natura formală (adică de modul de realizare a cercetării), fie de natura conținutului (adică de natura problemelor abordate), fie de natura populației investigate (în ceea ce privește reprezentativitatea, numărul etc).

În cercetarea realizată pentru a afla opinia specialiștilor în domeniu cu privire la realizarea pregătirii sportive a unei echipe de oină din ciclul gimnazial și implicit la direcțiile de dezvoltare a jocului am folosit ca metodă de lucru ancheta de tip chestionar. Astfel aceste opinii se analizează și vor ajuta în demersul științific realizat. Investigarea opiniilor cu ajutorul chestionarului o considerăm foarte utilă din prisma procesului științific de cercetare, reprezentând o sursă importantă care scoate în evidență informații care nu pot fi atinse de alte metode sau tehnici [29, 37, 38, 128, 145].

Chestionarul reprezintă instrumentul care este folosit cel mai des în ancheta sociologică și unde valoarea cercetării efectuate este în interdependență cu calitatea întrebărilor, iar elaborarea lui are un caracter multidisciplinar, în sensul că poate necesita cunoștințe din mai multe discipline științifice.

Sociologul francez Francois de Singly [214, p.21] scoate în evidență faptul că ancheta pe bază de chestionar „sevește la producerea unor date explicative” iar Miftode V. [132, p.245] afirmă că „este aproape întotdeauna o ancheta de opinie.”

În domeniul educației fizice și sportului, rolul principal al anchetei este acela de a culege informații ce pot contribui, pe de o parte la pregătirea unei decizii, iar pe de altă parte, să aducă elemente ce pot ajuta la formarea unei concluzii.

Metoda observației pedagogice:

Metoda observației este concepută și definită în moduri diferite. Ea reprezintă cercetarea aproximativ direct a domeniului cunoașterii fiind și una dintre cele mai vechi metode folosite, având o desfășurare naturală a realității investigate.

În opinia lui Zlate M. [206, 118 p.] „observația ca metodă de cercetare constă în urmărirea intenționată și înregistrarea exactă, sistematică a diferitelor manifestări comportamentale ale individului (sau grupului)”, iar Georgescu F. [93, p.63] este de părere că metoda observației se desfășoară în conformitate cu anumite exigențe și anume : să fie completă, analitică, precisă, sistematică, să consemneze toate evenimentele prin care se manifestă procesul, să fie repetabilă având posibilitatea de a se verifica și prin alte cercetări.

Utilizarea ca și metoda de cercetare a decurs într-un mod natural, constatativ, făcut pe parcursul unui an școlar, în care s-au păstrat condițiile firești ale activității. Rolul ei a fost acela de evidențiere a stadiului actual al subiecților, de cunoaștere a realităților prin culegerea de date

concrete care au fost ulterior analizate. Observația a fost aplicată pe toată durata cercetării asupra subiecților supuși experimentului.

Metoda experimentului pedagogic:

Experimentul reprezintă un mod de cunoaștere și care se caracterizează prin două aspecte esențiale și anume capacitatea de a verifica ipoteza cauzală, precum și posibilitatea de a controla situațiile experimentului.

Experimentul pedagogic urmărește crearea sau modificarea unor factori determinanți în condiții de spațiu și timp alese de către profesor, situații noi care au rolul de a realiza anumite modificări în procesul educațional, examinându-se nivelul de eficiență cu ajutorul cărora se pot afirma sau infirma ipotezele de lucru formulate la începutul cercetării [76, 79], provocând anumite modificări asupra acțiunii de instruire, cu scopul de a verifica teoriile propuse în cercetare.

În prezenta lucrare folosirea experimentului pedagogic ca și metodă de lucru a presupus introducerea de noi conținuturi în planul proiectării unităților de învățare pentru verificarea ipotezei formulate, având două etape distincte constatativă și formativă.

Experimentul s-a efectuat pe 2 grupe de subiecți, componenți ai echipelor reprezentative de oină la ciclul gimnazial, clasele a VII-a și a VIII-a.

Metoda testelor:

Testul, ca metodă de cercetare, constituie ”o probă bine definită care implică o temă (sarcină) sau un grupaj de teme (sarcini) reunite pe baza unui criteriu unitar. Elementele sau temele care compun un test au căpătat denumirea de itemi” [176, p.369].

Despre teste putem afirma că reprezintă instrumente fundamentale de diagnoza. Acest fapt poate conduce la concluzia că sunt perfecte, că ne oferă o certitudine însă nu trebuie să ducă la această idee. „Testele, atentionează Meilli R. nu sunt numai instrumente de psihodiagnostic, ci înainte de toate, mijloace de culegere și reunire de informații asupra subiectului. Valoarea lor depinzând de o interpretare corectă, certă a viitoarelor realizări ale individului, uzând doar de premisa rezultatelor relevate de test și a reușitei în direcția prescrisă a unor subiecți anterior testați” [221, p.28].

În realizarea demersului nostru științific au fost aplicate o serie teste ce au urmărit mai multe direcții.

Astfel pentru testarea nivelului de dezvoltare somatică am utilizat somatometria care constituie totalitatea aprecierilor antropometrice cu ajutorul cărora, se arată stadiul indicilor corporali precum și nivelul dezvoltării fizice. Cu ajutorul ei se apreciază creșterea în lungime, lățime sau grosime a subiectului aflat în acea cercetare.

Înălțimea corpului sau talia (centrimetrii) T și care s-a măsurat în poziția stând, cu călcâiele, fesele și omoplații lipiți de staturometru, bărbia în piept, astfel încât marginea superioară a conductului auditiv extern și unghiul extern al ochiului să se găsească pe orizontală.

Greutatea corporală (kilograme) GC a fost măsurată în kilograme, cu ajutorul cântarului. Aceasta reflectă de cele mai multe ori starea de sănătate a subiectului și este influențată de factori exogeni, de natură economică, socială și educativă.

Lungimea palmei (centimetrii,) LP care a fost măsurată în centimetrii din regiunea carpiană până la vârful degetelor mijlocii. Măsurarea a fost efectuată asupra mâinii îndemânate a elevului.

Anvergura (centimetrii) A sau deschiderea brațelor întinse în lateral paralele cu solul și se măsoară luând distanța dintre vârful degetelor mijlocii.

Indicele de masă corporală (IMC) este un indicator care ne indică dacă un individ are greutatea optimă pentru înălțimea pe care o are. IMC-ul este reprezentat de raportul dintre greutate exprimată în kilograme și pătratul înălțimii exprimat în centimetri.

Pentru testarea pregătirii fizice generale am folosit probe care fac parte din Sistemul Național de Evaluare la disciplina educație fizică:

Alergare de viteză cu startul din picioare pe distanța de 50 metrii (sec.) AV și care se realizează pe un teren plat prin tranversarea liniilor de plecare și sosire, iar cronometrul se pornește la mișcarea piciorului din spate.

Săritura în lungime de pe loc (cm.) SLL, se efectuează având tălpile depărtate la nivelul umerilor înapoia unei linii, realizându-se o avântare prin îndoirea și extensia picioarelor simultan cu balansarea brațelor.

Aruncarea mingii de oină de pe loc (m.) AMO, la distanță prin azvârlire cu o mână într-un spațiu marcat.

Alergare de rezistență cu startului din picioare pe distanța de 1000 metrii (sec.) AR, elevul efectuează alergare de rezistență sau de durată pe teren drept distanța de alergare fiind de 1000m. Rezultatul obținut se măsoară în secunde cu cronometrul.

Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal (nr.) RTCD, poziția de plecare este poziția culcat dorsal, cu palmle la ceafă, genunchii semi-flexați, tălpile așezate pe sol, elevul efectuează ridicarea trunchiului la verticală (90 grade), timpul de lucru fiind de 30 de secunde, numărându-se execuțiile corecte.

Pentru testarea nivelului pregătirii specifice jocului de oină am folosit următoarele probe:

Alergare laterală pe 12 metrii în poziția apărătorului (sec.) ALPA, care este o alegare mult uzitată în jocul de oină, distanța reprezintă echivalentul lungimii unui careu din terenul de

oină pentru copii (juniori III). Testarea a fost efectuată după câteva repetări de învățare. Alergarea s-a executat cu start din picioare, cronometraj la mișcare. Se efectuează o singură încercare și rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Alergarea de 50 metrii cu start din picioare, cu întoarcere în poziția apărătorului de 360 grade în careul al doilea (sec.) AVIPA, distanța de 50 metrii este echivalentul lungimii terenului pentru copii între linia de plecare și linia de scăpare. Alergarea se execută cu start din picioare, cu cronometraj la mișcare. Se efectuează două încercări cu pauze de minim 10 minute între alergări și se înregistrează cea mai bună. Rezultatele se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Aruncarea mingii de oină la țintă fixă (n.r.) AMOTF

Aruncarea înseamnă transmiterea mingii către partener, în cazul pasei cât și către adversarul static în cazul țintirii. Ținta este reprezentată de un cerc cu diametru de 70 centimetrii agățat la înălțimea de 1,5 metrii. Aruncarea se efectuează de la distanța de 10 metrii. Timpul efectuat pentru cele 10 aruncări este de 30 secunde. Se înregistrează numărul de aruncări în țintă (cerc).

Aruncarea mingii la țintă mobile (n.r.) AMOTM

Aruncarea reprezintă țintirea adversarului în mișcare adică finalizarea în cele mai multe cazuri. Ținta este reprezentată de un cerc cu diametrul de 70 centimetrii rostogolit pe sol de doi elevi aflați la o distanță de 10 metrii între ei. Cercul trebuie să treacă la o distanță de 8 metrii față de elevul care efectuează aruncarea la țintă. Se aruncă un număr de 10 mingi fără limită de timp. Se înregistrează numărul de aruncări prin cerc.

Pasarea mingii în doi (n.r.) PMD

Reprezintă elementul tehnic esențial pentru jocul de oină, fără de care jocul nu poate fi posibil. Distanța dintre cei 2 (doi) parteneri este de 12,5 metrii, adică distanța dintre două cercuri pentru terenul de joc pentru juniori III (copii). Timpul acordat efectuării paselor este de 1 minut. Se înregistrează numărul de pase.

Bătaia mingii cu bastonul (n.r.) BMB

Reprezintă procedeul care poate aduce puncte valoroase echipei, când se află la bătaie, conform regulamentului actual, dar are și implicații tactice în joc. Se execută 10 bătaii în timp nelimitat. Servirea se execută de aceeași persoană pentru constanță.

Metode de prelucrare și interpretare a datelor :

Rezultatele cercetărilor efectuate au fost analizate prin utilizarea unor metode de înregistrare și prelucrare a indicatorilor statistico-matematici întâlniți în literatura de specialitate și recomandați de specialiștii din domeniu [7, 64, 72, 89, 157, 200].

Astfel în cadrul tezei noastre pentru prelucrarea și interpretarea datelor obținute în urma măsurătorilor și testelor aplicate pe subiecți, au fost folosiți următorii indici statistico-matematici: amplitudinea absolută, media aritmetică, abaterea standard, eroarea medie și coeficientul de variabilitate.

Pentru verificarea ipotezei lansate și a semnificației diferențelor mediilor obținute s-a aplicat criteriului t Student [70, 72, 89, 186].

Amplitudinea absolută - Este un parametru care arată distanța dintre valoarea minimă și valoarea maximă din cadrul unui șir de date:

$$A_a = X_{\max} - X_{\min} \quad (2.1)$$

unde: X_{\max} = valoarea maximă,

X_{\min} = valoarea minimă.

Media aritmetică (\bar{X}) - este un indicator care caracterizează un eșantion (o populație) din punctul de vedere al unei caracteristici studiate. Există mai multe notări pentru medie: M și X reprezintă media unui eșantion, iar m (miu) este media unei populații.

Media se calculează simplu, adunând toate valorile dintr-un șir de date și împărțind totalul la numărul de date:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.2)$$

—
unde: X - valoarea mediei aritmetice,

Σ - semnul sumăției,

i - indicele sumăției,

x_i - fiecare rezultat al măsurării,

n - numărul elevilor cercetați.

Abaterea standard (σ) a unui eșantion este un indicator al dispersiei și este dată de formula:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n - 1}} \quad \text{unde:} \quad (2.3)$$

σ - abaterea medie pătrată,

—
 X - valoarea mediei aritmetice,

x_i - fiecare rezultat al măsurării valorii,

n - număr de subiecți.

Eroarea medie ($\pm m$) are formula:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad \text{unde:} \quad (2.4)$$

$\pm m$ - eroarea medie,

σ - abaterea standard,

n - numărul de subiecți.

Coeficientul de variabilitate (Cv%) are ca scop stabilirea gradului de omogenitate a unei grupe. Acest indicator se obține din raportul dintre abaterea standard și media grupei înmulțit cu 100, rezultatul fiind în procente.

$$C_v = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\%, \quad \text{unde:} \quad (2.5)$$

C_v - coeficientul de variabilitate,

σ - abaterea standard,

\bar{X} - media aritmetică.

Interpretarea coeficientului de variabilitate se face în funcție de valorile obținute:

- $CV < 10\%$ grupa este omogenă;
- $10\% < CV < 20\%$ grupa este relativ omogenă;
- $20\% < CV < 30\%$ grupa este relativ eterogenă;
- $30\% < CV$ grupa este eterogenă.

T Student este criteriul parametric din cadrul experimentului prin care s-au comparat rezultatele obținute.

S-au folosit următoarele formule:

- Pentru eșantioane corelate (dependente)

$$\frac{\sqrt{\frac{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}{n - 1}}}{\dots} \quad (2.6)$$

Unde: $f = n - 1$

$\pm m_1$; $\pm m_2$ - eroarea mediei,

r – coeficientul de corelație,
 f – numărul gradelor de libertate,
 n – numărul cazuri.

Pentru eșantioane necorelate (independente)s

$$= \frac{\left[\frac{\sum (x_1 - \bar{x}_1)^2}{n_1} + \frac{\sum (x_2 - \bar{x}_2)^2}{n_2} \right]}{1 + m^2} \quad (2.7)$$

Unde : $f = n_1 - n_2 - 2$

$\bar{x}_1; \bar{x}_2$ – mediile aritmetice,
 $\pm m_1; \pm m_2$ – eroarea mediei,
 f – numărul gradelor de libertate,
 n – numărul cazuri.

Metoda grafică și tabelară

Prezentarea datelor obținute în urma cercetării prin grafice și tabele ce permit evaluarea corectă de către cercetător, de la o testare la alta. În vederea aplicării acestei metode rezultatele au fost colectate, ordonate și comparate, cu scopul de a obține informații noi cu privire la tema propusă.

2.2. Studiul privind locul oinei în cadrul educației fizice și a sportului în urma anchetei aplicate

Pentru a determina locul, importanța și problemele cu care se confruntă profesorii de educație fizică în pregătirea sportivă a echipei reprezentative din ciclul gimnazial am desfășurat o anchetă cu privire la aceste aspect [91, p.7-15].

Activitățile desfășurate în cadrul anchetei au vizat un număr de 24 profesorii de educație fizică care predau la ciclul gimnazial și pregătesc o echipă reprezentativă la ramura oină în cadrul școlilor unde activează și s-au desfășurat în anul școlar 2018-2019.

Chestionarul cuprinde 13 întrebări (Anexele 1 și 2). Aceasta a vizat aflarea opiniilor cadrelor didactice cu privire direcțiile de dezvoltare a jocului de oină și la aflarea dificultăților cu care se confruntă în pregătirea echipei reprezentative la nivel de gimnaziu. Răspunsurile oferite de către profesorii participanți în anchetă au fost prelucrate statistic, înregistrate în tabele și prezentate sub formă grafică cu o analiză și o interpretare pentru fiecare întrebare.

Modul de realizare a chestionarului s-a făcut cu ajutorul programului [237] iar cadrele didactice au primit chestionarul și au răspuns la el cu ajutorul poștei electronice.

La întrebarea „Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?” au răspuns afirmativ toți cei 24 (100%) de profesori anchetați (Figura 2.1), fapt care arată utilitatea acestei cercetări științifice și datorită lipsei aproape în totalitate a cercetărilor științifice din domeniu.

Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?

24 de răspunsuri

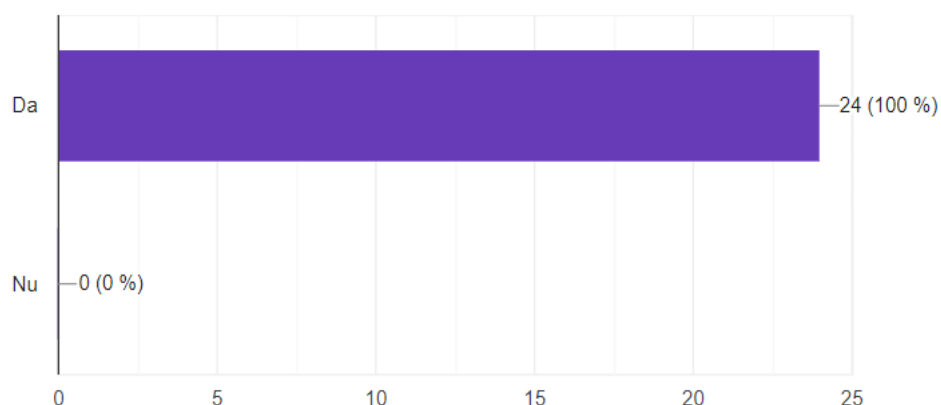


Fig. 2.1. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?”

La întrebarea „Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?” răspunsurile profesorilor au fost distribuite astfel (Figura 2.2.): da - 23 (95,8%), nu - 1 (4,2%), concluzionând că elaborarea unui model de pregătire este foarte util într-o proporție covârșitoare.

Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?

24 de răspunsuri

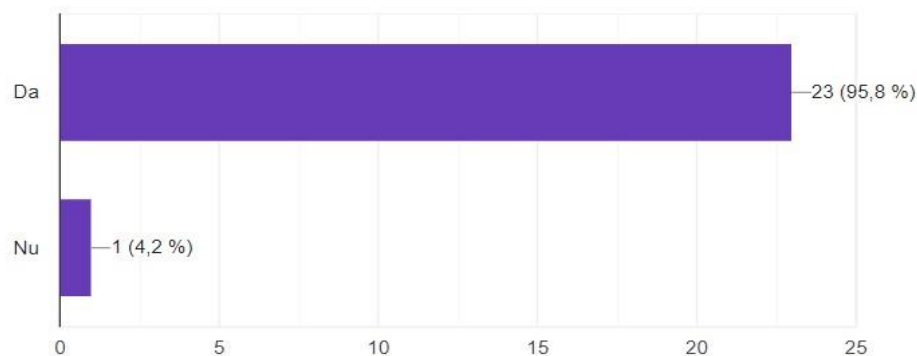


Fig. 2.2. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?”

La întrebarea „Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?” (Figura 2.3), profesorii participanți la anchetă au selectat următoarele trei direcții: 21 (87,5%) promovarea jocului, 11 (45,8%) implicarea autorităților locale și 13 (54,2%) școala ca mediu de inițiere.

Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?

24 de răspunsuri

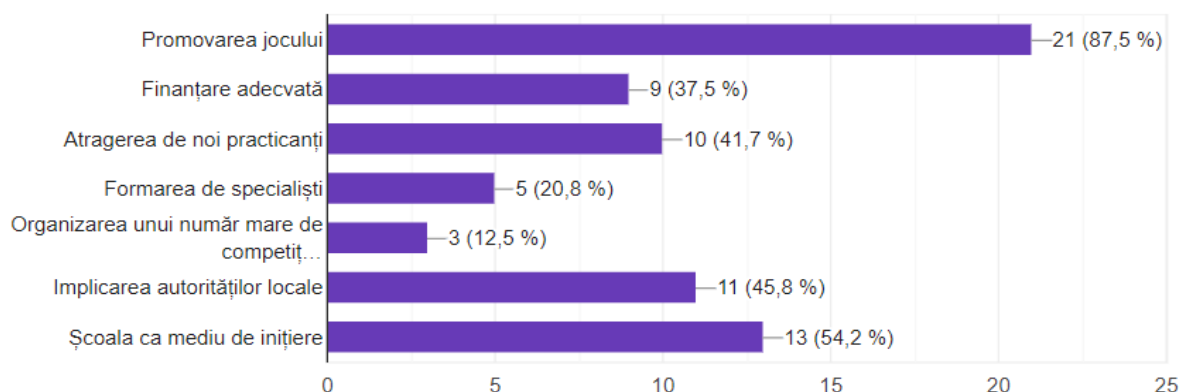


Fig. 2.3. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?”

La întrebarea „Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei?” (Figura 2.4) din cei chestionați 15 (62,5%) au răspuns cu da, iar 9 (37,5%) au răspuns cu nu. Acest fapt ne arată că două treimi din cei chestionați au cunoștință de cercetările științifice care au fost realizate asupra jocului de oină.

Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei?

24 de răspunsuri

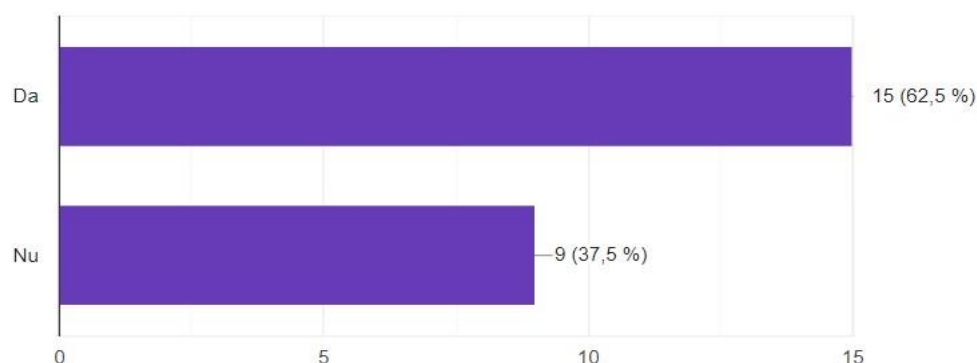


Fig. 2.4. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei ?”

La întrebarea „ Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente ?” (Figura 2.5) răspunsurile profesorilor au fost următoarele: 4 (16,7%) consideră eficientă metoda analitică, 7 (29,2%) sunt de părere că cea globală este cea mai potrivită, iar un număr de 13 (54,2%) respondenți spun că aplicarea ambelor metode în pregătire ar conduce la o învățare mai eficientă.

Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente?

24 de răspunsuri

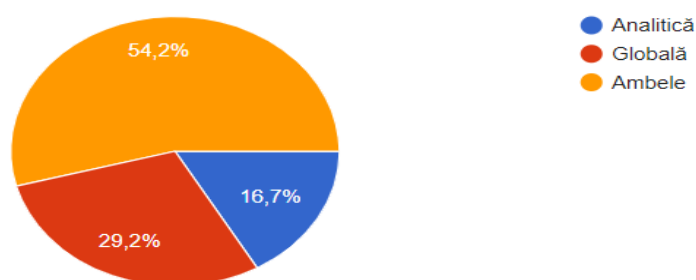


Fig. 2.5. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente?”

La întrebarea „Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan național ?” (Figura 2.6.), un număr de 20 (80%) profesorii sunt de părere că slaba promovare este una din cauze, 14 (56%) lipsa specialiștilor din domeniu, 13 (52%) dezinteresul din partea autorităților, 13 (52%) slaba finanțare din partea statului iar 11 (44%) consideră o cauză lipsa predării jocului de oină la facultățile de educație fizică și sport.

Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan național?

24 de răspunsuri

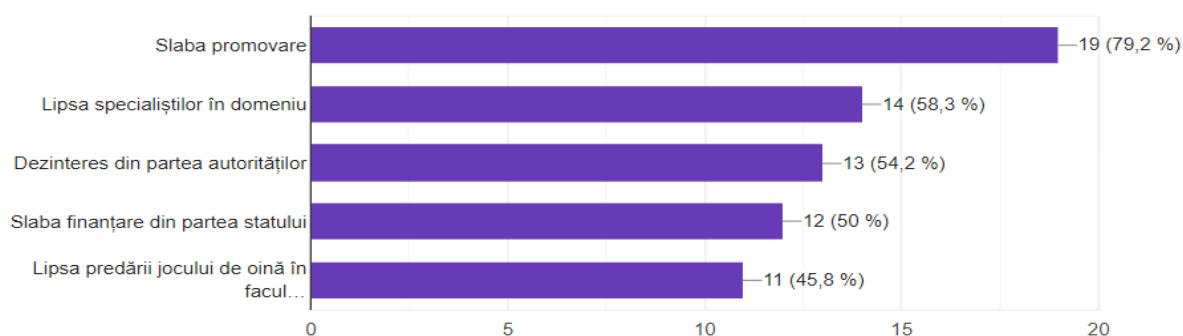


Fig. 2.6. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea ”Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan național ?”, %

La întrebarea „Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră ?” (Figura 2.7), 13 (54,2%) din profesorii chestionați afirmă că în pregătirea echipei aplică un model propriu de pregătire, iar 11 (45,8%) nu aplică un model de pregătire mai degrabă aplică metoda empirică care se bazează pe propria experiență.

Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră?

24 de răspunsuri

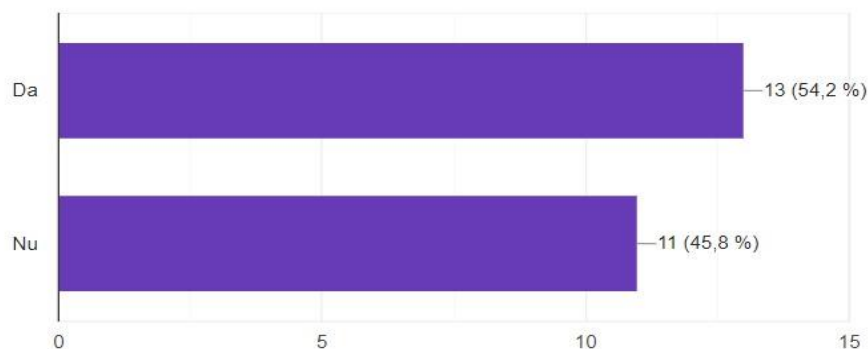


Fig. 2.7. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră?”

La întrebarea „Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile extracurriculare de oină” (Figura 2.8.), 2 (8,3%) dintre cei chestionați au afirmat că tradiția școlii este un factor de influență asupra opțiunilor elevilor, colegii influențează în proporție de 4 (16,7%), 8 (33,3%) spun că profesorii iar 10 (41,7%) sunt de părere că părinții au un rol în alegerea opțiunilor.

Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile extracurriculare de oină?

24 de răspunsuri

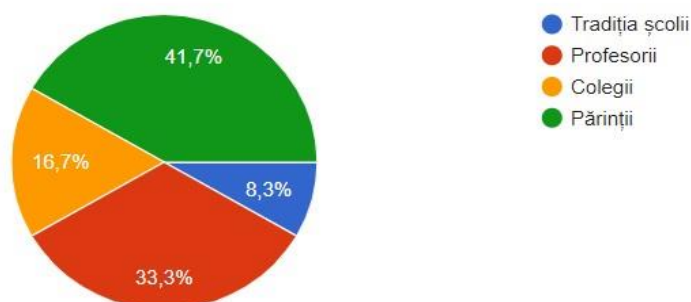


Fig.2.8. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile extracurriculare de oină?”

Opțiunile profesorilor la întrebarea „Folosiți jocurile în învățarea oinei?” (Figura 2.9) din cei chestionați 16 (66,7%) au răspuns afirmativ iar un număr de 8 (33,3%) spun că nu folosesc jocurile în învățarea jocului de oină.

Folosiți jocurile în învățarea oinei?

24 de răspunsuri

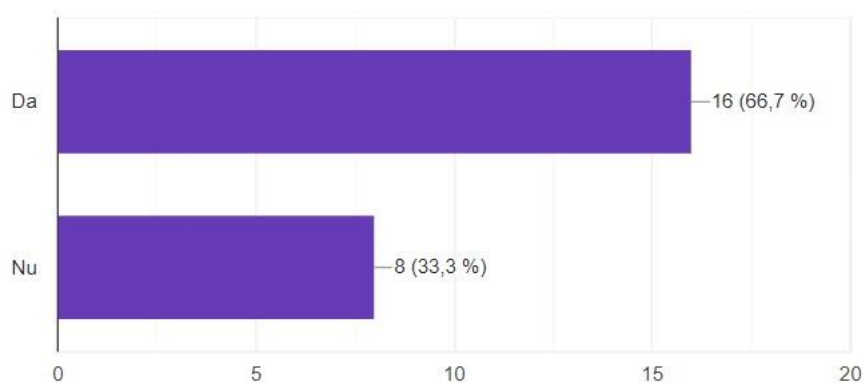


Fig.2.9. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Folosiți jocurile în învățarea oinei?”

În ceea ce privește întrebarea referitoare la „Ce importanță acordați selecției?” (Figura 2.10.) din cei chestionați 2 (8,3%) afirmă că acordă o importanță mică procesului de selecție, 9 (37,5%) acordă o importanță mare selecției iar 13 (54,2%) afirmă că acordă o importanță foarte mare selecției.

Ce importanță acordați selecției?

24 de răspunsuri

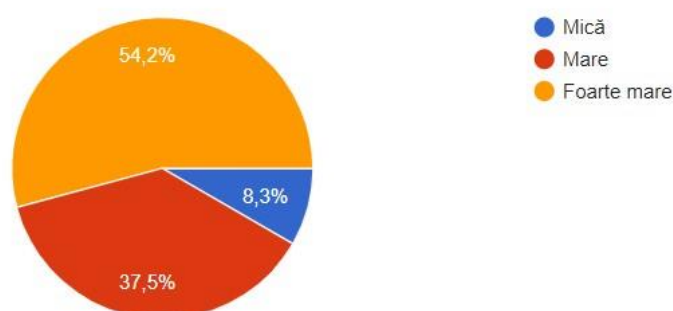


Fig.2.10. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „ Ce importanță acordați selecției?”

Opțiunile celor intervievați la întrebarea „Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii? (Figura 2.11) au fost următoarele: 6 (25%) spun că

efectuează un antrenament săptămânal, 11 (45,8%) afirmă că echipa se antrenează de două ori pe săptămână, 5 (20,8%) se reunesc de trei ori săptămânal, 2 (8,3%) se antrenează de 4 ori într-o săptămână și nici unul nu afirmă că efectuează 5 ședințe de antrenament săptămânal.

Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii?

24 de răspunsuri

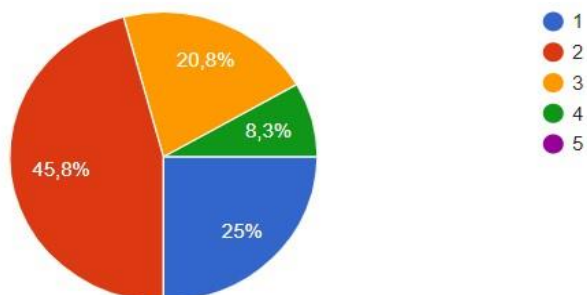


Fig.2.11. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii?”

La întrebarea „Cum apreciați rolul educativ al jocului de oină în activitățile extrașcolare?” (Figura 2.12) 2 (8,3%) au fost de părere că oina are un rol educativ mic, 5 (20,8%) afirmă că rolul este mare iar 17 (70,8%) spun că jocul de oină are un rol educativ foarte mare.

Cum apreciați rolul educative al jocului de oină în activitățile extrașcolare?

24 de răspunsuri

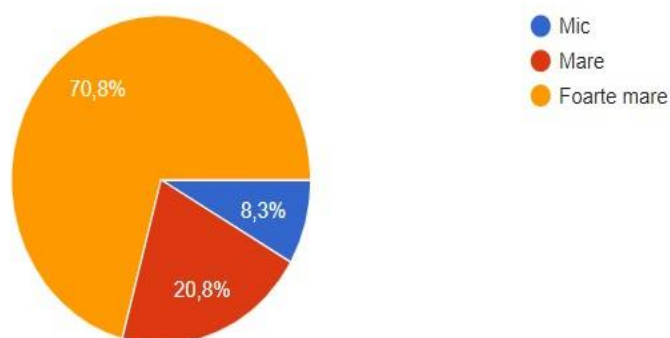


Fig.2.12. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Cum apreciați rolul educativ al jocului de oină în activitățile extrașcolare?”

Opțiunile celor chestinați la întrebarea „Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o programă de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?” (Figura

2.13), 3 (12,5%) sunt de părere că nu au nevoie de un ghid metodic, iar 21 (87,5%) consideră necesar un asemenea ghid pentru pregătirea echipei reprezentative.

Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o programă de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?

24 de răspunsuri

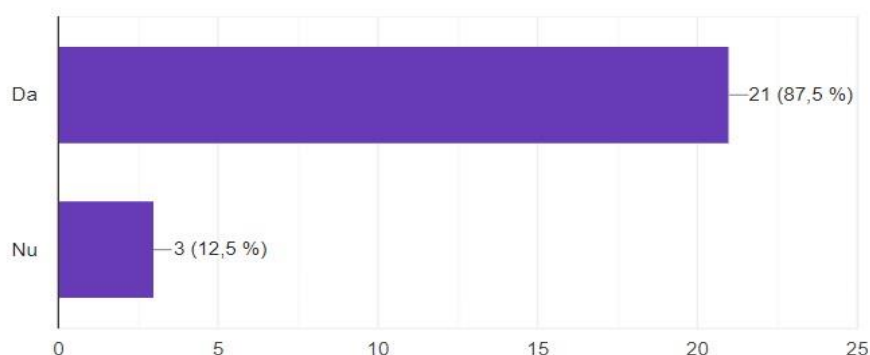


Fig.2.13. Structura răspunsurilor profesorilor la întrebarea „Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o program de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?”

Concluziile desprinse în urma aplicării chestionarului au fost acelea că, această cercetare este foarte utilă, fapt care conduce la idea că este indicată continuarea cercetării în jocul de oină, ea fiind una din direcțiile viabile ale acestui sport, prin crearea de ghiduri conform răspunsurilor a 87,5% din respondenți.

În ceea ce privesc direcțiile de dezvoltarea a jocului participanții consideră că elaborarea unui program de pregătire sportivă și aplicarea lui în cadrul pregătirii echipelor reprezentative școlare este necesară și utilă în același timp. Ar fi indicat ca modelul de pregătire propus să cuprindă aspecte legate de selecția viitorilor jucători de oină, iar în cadrul procesului instructiv-educativ să se folosească pentru învățarea jocului atât calea analitică cât și calea globală. Se consideră deasemenea că utilizarea jocurilor ca metode de învățare ar fi eficiente.

Alte direcții de dezvoltare ar fi promovarea mai mare a jocului, în proporție de 87,5%, rolul școlii ca mediu de inițiere, 54,2% și implicarea autorităților în proporție de 45,8%.

Ca și impedimente primele trei constatate au fost slaba promovarea jocului, 79,2% dintre respondenți, lipsa specialiștilor, 58,3% și dezinteresul autorităților în proporție de 54,2%.

2.3. Evaluarea nivelului inițial de dezvoltare și pregătirea fizică a elevilor din ciclul gimnazial

Oina este un joc sportiv în care se pune un accent foarte mare pe indicii fizici precum și cei somato-funcționali. În acest sens considerăm că trebuie acordată o importanță relațiilor dintre ele și a asigurării unei temelii solide acestor factori.

Din dorința obținerii unor informații cât mai bune privind nivelul de dezvoltare somatică dar și al dezvoltării din punct de vedere fizic al elevilor din ciclul gimnazial am desfășurat un studiu constatativ pe un eșantion de 313 elevi, băieți cu vârsta subiecților din cerceare, iar la sfârșitul studiului rezultatele au fost comparate cu datele din literatura de specialitate privind dezvoltarea corporală, a cercetătorilor Adrian N. Ionescu și Virgil Mazilu [112, 113], iar datele privind dezvoltarea fizică au fost comparate cu studiul realizat de către Adrian Dragnea [64, p.10-143].

În realizarea studiului constatativ privind evaluarea parametrilor antropometrici, indicatorii utilizați au fost înălțimea (cm), greutatea corpului (kg) și perimetrul toracic (cm). În obținerea valorilor privind nivelul pregătirii fizice s-au aplicat următoarele probe: aruncarea mingii de oină (m), alergarea de rezistență pe distanța de 1000 metrii (min), săritura în lungime de pe loc (cm), ridicarea trunchiului din culcat dorsal (nr. rep.), alergarea de viteză pe distanța de 50 m. (s.). Datele obținute sunt centralizate în Tabelul 2.1. și reprezentate grafic în vederea interpretării.

Tabelul 2.1. Rezultatele obținute la experimentul constatativ

Nr. crt.	Masurători Teste	Clasa VII		Clasa VIII	
		Standard X	Eșantion X±m	Standard X	Eșantion X±m
1	Înălțime	155,9	160,11±1,59	162,1	165,83±1,41
2	Greutatea corpului	43,8	51,78±2,05	49,4	59,13±2,55
3	Perimetru toracic	73,7	81,31±1,26	77,5	87,52±1,63
4	Aruncarea mingii de oină	31,5	29,56±1,28	35,64	33,08±0,99
5	Alergarea de rezistență	4,31	4,27±0,04	4,14	4,19±0,08
6	Săritura în lungime	166,2	161,08±3,52	178,8	179,22±3,32
7	Ridicarea trunchiului	21,28	22,03±0,46	23,53	23,28±0,34
8	Alergarea de viteză	8,04	8,71±0,15	7,48	7,43±0,15

Comparând rezultatele obținute cu datele din literatura de specialitate (Figura 2.14), la indicele somatic *înălțime*, constatăm faptul că statură medie a băieților din clasa a VII-a este de 160,11 cm, și care depășește cu 4,21 cm standardul mediu după A. Ionescu și V. Mazilu.

Media eșantionului privind indicele *greutate* este de 51,78 kg, cu o eroare de $\pm 2,05$, cu un plus de 7,98 kg, în raport cu media standard.

Valoarea *perimetrului toracic* este de 81,31 cm la grupul eșantion, față de media standard situat la valoarea de 73,7 cm.

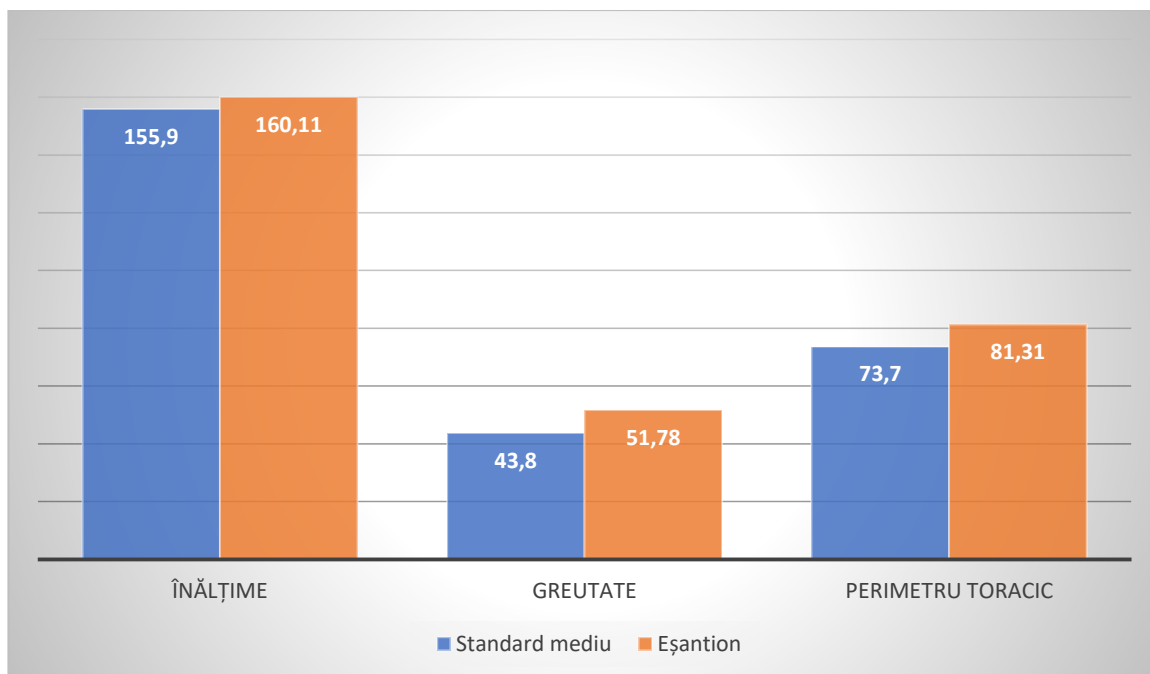


Fig. 2.14. Analiza comparativă a datelor antropometrice obținute de băieți clasa a VII-a cu date din literatura de specialitate

La elevii de clasa a VIII-a valorile parametrilor antropometrici sunt prezentate în Figura 2.15. Ca și în cazul elevilor de clasa a VII-a, băieți, rezultatele obținute au fost comparate cu standardele medii ale aceluiași autori, A. Ionescu și V.Mazilu [113, p.97-125].

Făcând o analiză a Figurii 2.15, se poate observa că valorile eșantionului depășesc cele standard medii. Astfel valoarea înălțimii la eșantion a înregistrat valoarea de 165,83 cm, comparativ cu 162,1 cm pentru standardul mediu. Se observă că eșantionul este mai mare cu 3,73 centimetrii, comparativ cu media standard, generând un progres de 2,3%.

În ceea ce privesc valorile masei corporale sau greutatea corporală grupul eșantion are o medie înregistrată la valoarea de 59,13 kg, cu 7,35 kg mai mare decât cea standard, unde valoarea medie este de 51,78 kg.

Valoarea standard mediu al perimetrului toracic după A. Ionescu și V.Mazilu este de 77,5 cm. Eșantionul a înregistrat o medie de 87,52 cm cu o creștere de 10,02 cm față de valorile de referință.

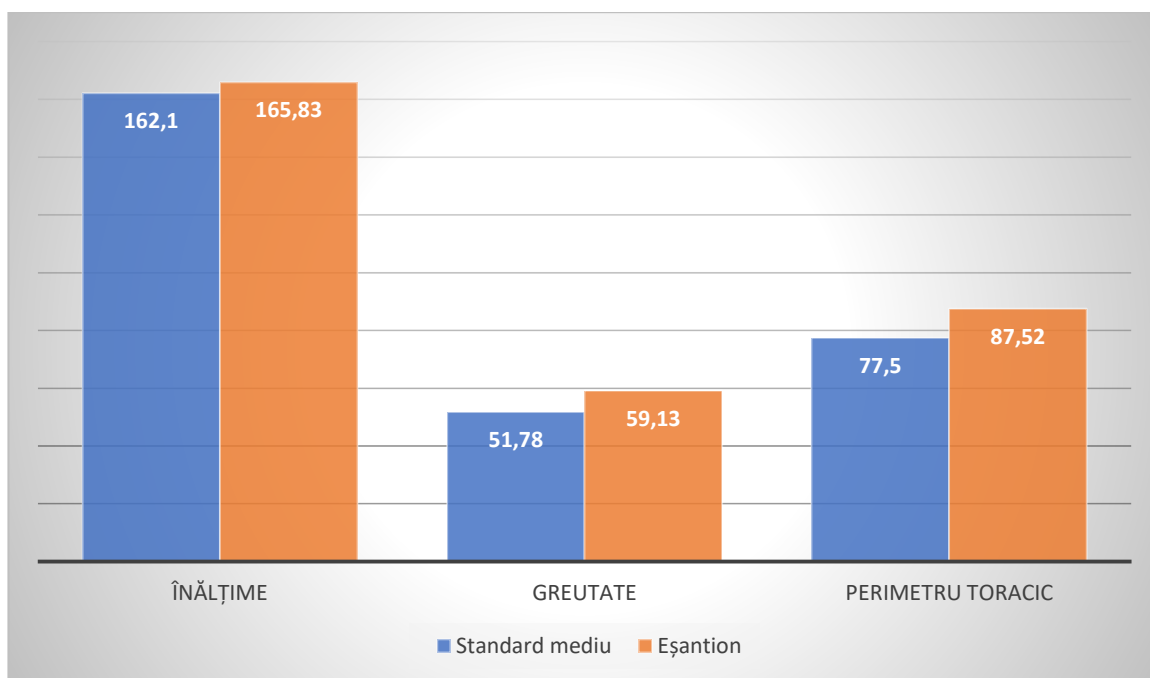


Fig. 2.15. Analiza comparativă a datelor antropometrice obținute de băieți clasa a VIII-a cu date din literatura de specialitate

Graficele prezentate în Figurile 2.16, 2.17, 2.18, 2.19 ne arată nivelul de performanță fizică a eșantionului supus studiului comparativ. Facem precizarea că valorile rezultate în urma desfășurării experimentului au fost comparate cu valorile cercetătorului Dragnea A. [64, p.20-143]. Probele la care au fost supuși subiecții au fost grupate după două criterii și anume probe din atletism care au cuprins alergarea de viteză pe distanța de 50 m, aruncarea mingii de oină și alergarea de rezistență și probe care vizează dezvoltarea calității motrice forța vizând aici săritura în lungime de pe loc și ridicările de trunchi din culcat dorsal.

Facând o comparație între valorile obținute în urma studiului constatativ cu valorile indicilor medii de referință se poate observa că valorile sunt apropiate, existând totuși diferențe. Dacă valorile obținute ar fi fost comparate cu valori minimale și maximale considerăm că ceea ce am obținut s-ar încadra în acest interval. Astfel la alergarea de viteză pe distanța de 50 m, diferența este de 0,67 s. în favoarea valorii standard, unde valoarea standardului mediu este de 8,04 sec. iar eșantionul din cercetare a obținut valoarea de 8,71 sec. În ceea ce privește alergarea de rezistență pe distanța de 1000 metrii, întâlnim aceleași valori sensibil egale, o diferență de numai 4 secunde, cu 4,31 minute înregistrate la eșantionul mediu iar eșantionul din cercetare a realizat valoarea de 4,27 minute.

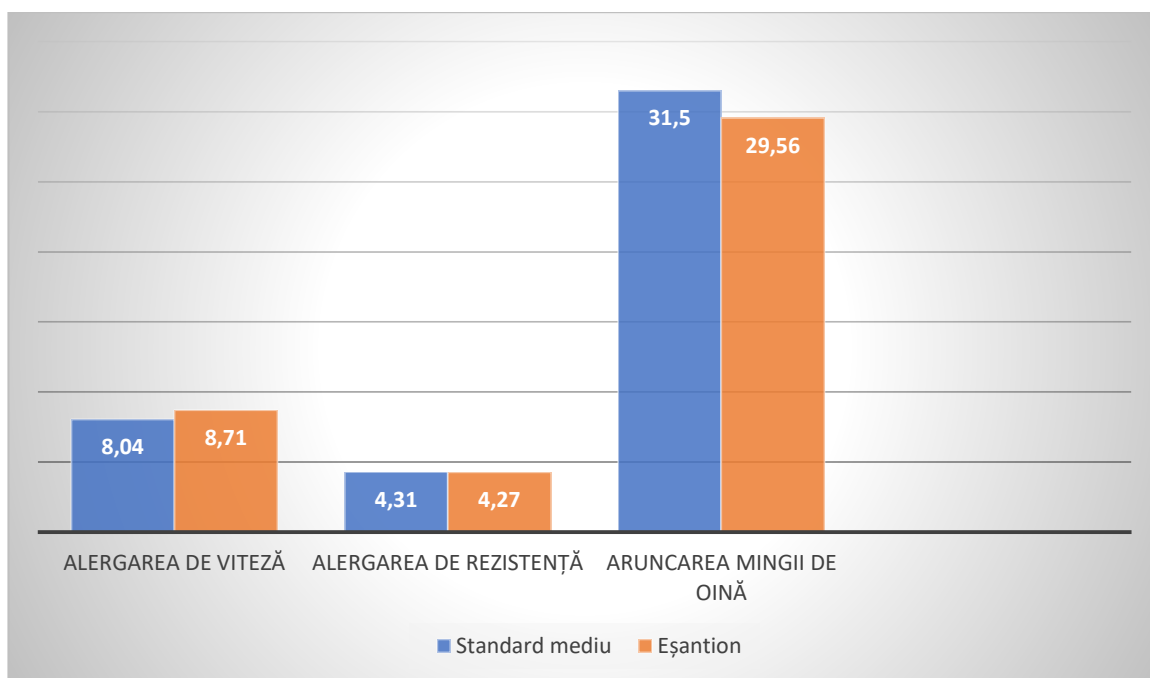


Fig. 2.16. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe din atletism

La proba de aruncare a mingii de oină de pe loc am comparat valoarea obținută de subiecții cercetării pentru stabilirea nivelului motric la ciclul gimnazial unde s-a obținut o medie de 29,56 metrii. Rezultatul constatat este mai mic ca și medie în comparație cu valoarea standard medie egală cu 31,5 metrii, reieșind o diferență de 1,94 metrii.

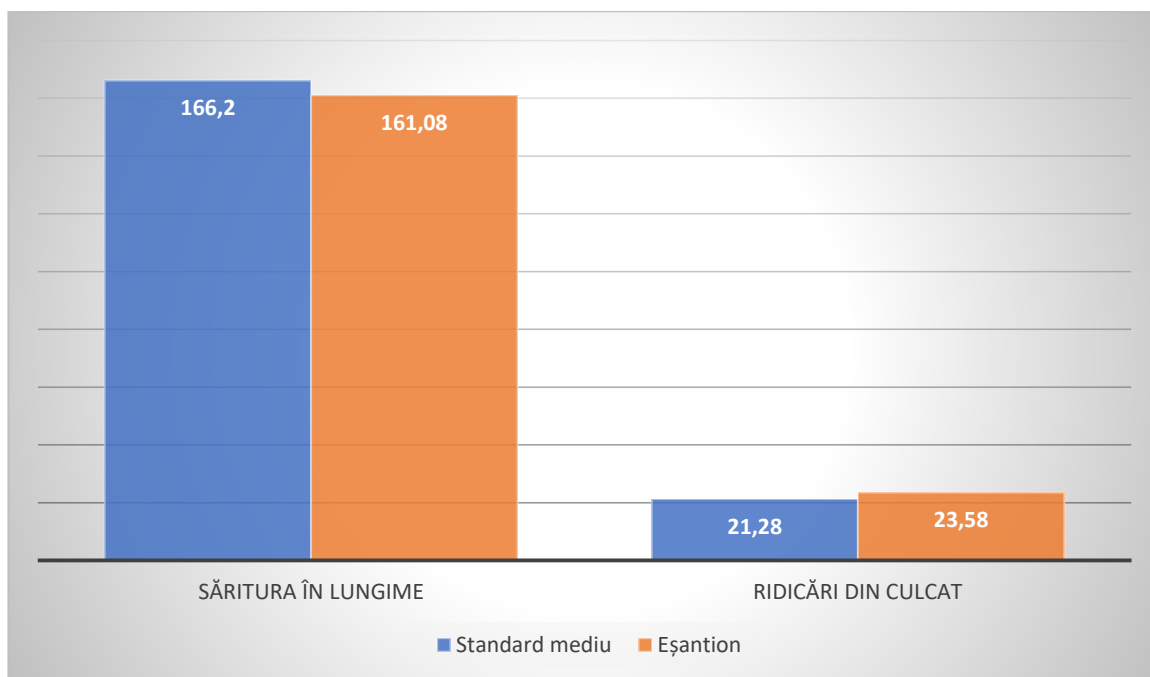


Fig. 2.17. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe care vizează calități motrice

Valorile rezultate în urma studiului constatativ situează grupul eșantion sub valorile standard mediu în ceea ce privesc valorile săriturii în lungime, unde a fost înregistrată o medie de 161,08 cm la grupul eșantion, mai mică cu 5,12 cm comparative cu media cercetătorului Dragnea A., unde media este de 166,2 cm, dar sunt superioare pentru proba ridicării din culcat dorsal, unde media eșantionului este de 23,58 ridicări, comparativ cu 21,28 ridicări în cazul valorii lui Dragnea A., rezultând o diferență de 2,3 ridicări.

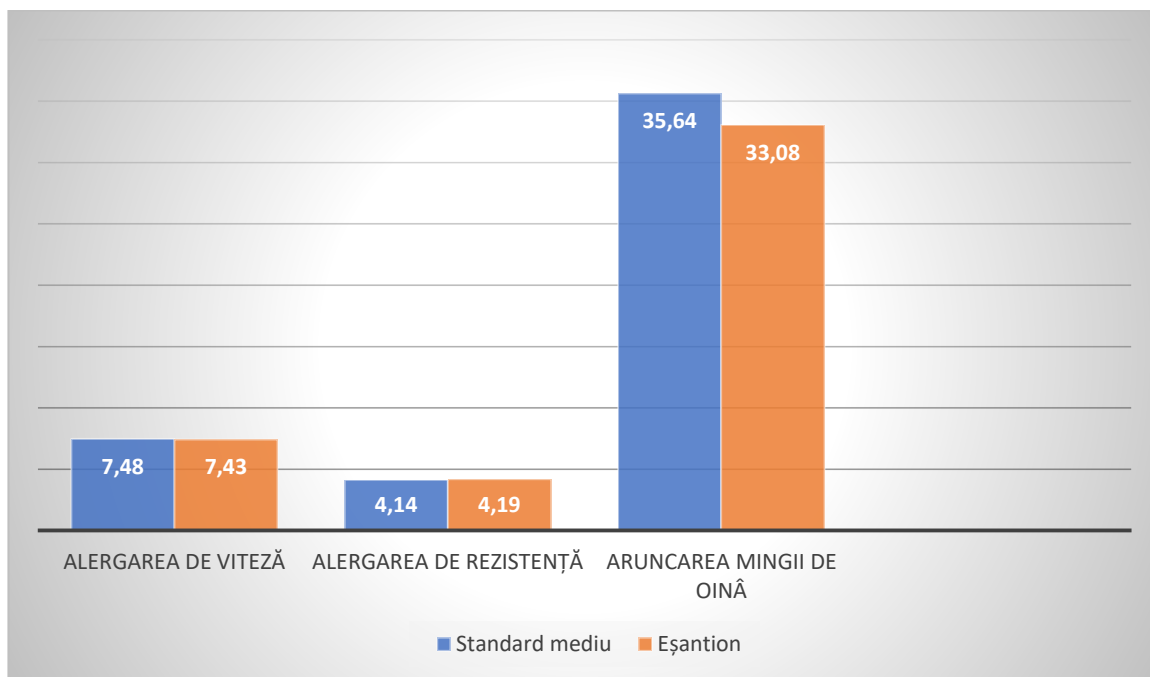


Fig. 2.18. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VIII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe din atletism

La elevii de clasa a VIII-a, după cum se poate observa din graficul realizat în figura 2.18, valorile sunt apropiate, cu un plus pentru grupul eșantion, 7,43 s față de 7,48 s media standard pentru alergarea de viteză, diferență 0,05 s, cu o eroare a mediei de $\pm 0,15$ dar valori superioare pentru grupul standard mediu, 4.14 min. față de 4.19 min la alergarea de rezistență, rezultând o diferență de 4 sec., o diferență ne semnificativă, iar în cazul aruncării mingii de oină valorile înregistrate au fost 35,64 metrii în cazul lui Dragnea A., și 33,08 la eșantion, 2.56 m diferență.

Din analiza graficului prezentat în figura 2.19, grafic care prezintă rezultatele obținute de elevii clasei a-VIII-a, comparate cu cele din literatură de specialitate prezentate de către cercetătorul Dragnea A., date la care facem referire la probele săritura în lungime de pe loc și ridicarea trunchiului din culcat dorsal, se poate observa că valorile sunt apropiate ca valori, diferențele fiind foarte mici în favoarea standardului mediu la proba ridicării din culcat, 23,53 ridicări față de 23,28, cu o diferență de 0,25 ridicări, și un plus de 0,42 m la săritura în lungime de pe loc, grupul eșantion.

Analizând valorile rezultate obținute la elevii din grupul eșantion din cercetarea noastră cu cele standard medii ale literaturii de specialitate, putem concluziona că este necesar implementarea unui program pentru o dezvoltare fizică eficientă a elevilor, folosind mijloace specifice, dar și prin utilizarea unui joc sportiv care să ajute.

Pentru atingerea parametrilor optimi ai dezvoltării fizice, pe lângă practicarea exercițiilor fizice recomandăm aplicarea unui regim alimentar echilibrat.

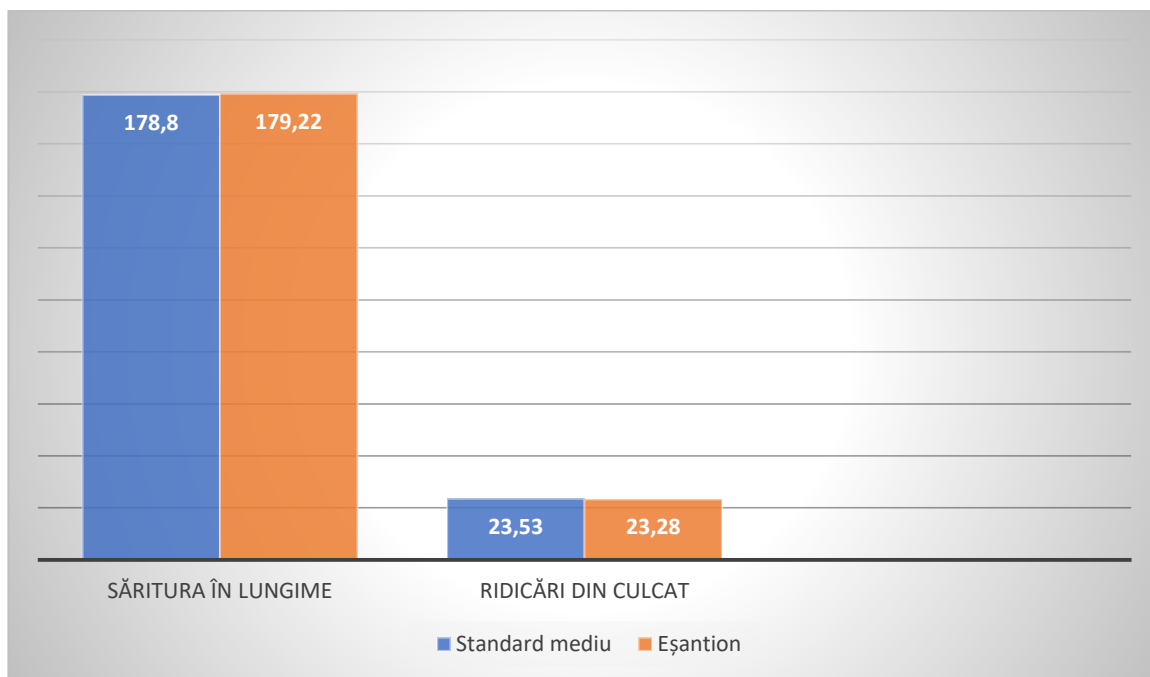


Fig. 2.19. Analiza comparativă a rezultatelor motrice obținute de băieți clasa a VIII-a raportate cu date din literatura de specialitate, probe care vizează calități motrice

2.4. Elaborarea și implementarea programului de pregătire sportivă

Informațiile din domeniul educației fizice și a antrenamentului sportiv nu oferă informații clare cu privire la abordările metodologice în ceea ce privește pregătirea sportivă a unei echipe reprezentative la nivelul ciclului gimnazial, a unui model care să fie un punct de plecare.

Făcând o analiză generală asupra pregătirii sportivilor din centre de tradiție în domeniu ne vor permite să caracterizăm direcțiile spre care vom tinde pe viitor.

După aprecierea noastră în ceea ce privește activitatea de pregătire a jocului de oină la ciclul gimnazial și nu numai, nu există un sistem de cerințe concretizate în modele ideale obiectivizate și îndrumare metodice adecvate privind tehnologia de acționare pentru îndeplinirea obiectivelor specifice acestui nivel.

Printr-o etapizare corectă a pregătirii, utilizând mijloace eficiente, având o dozare corectă a exersării în diverse condiții, se poate crea un model de pregătire care va genera rezultate

superioare în ceea ce privește practicarea jocului de oină, precum și obținerea de rezultate superioare în competiții.

Studierea literaturii de specialitate a scos în evidență necesitatea găsirii unor direcții cu privire la pregătirea sportivă a unei echipe reprezentative în ciclul gimnazial.

Găsirea și fundamentarea pentru acest joc a celor mai adecvate metode de pregătire integrală (abordare globală) care, în combinație optimă cu metodele și mijloacele de învățare inițială a deprinderilor (abordare analitică), cu cele mai adecvate metode de dezvoltare a calităților biomotrice și în concordanță cu teoria și practica antrenamentului sportiv modern, să ajute la ușurarea inițierii și accelerării învățării jocului.

Prima treaptă în practicarea sportului de performanță este școala gimnazială, care este un subsistem al educației fizice și care se adresează tinerei generații și unde copilul (elevul), capătă deprinderi mai puternice în practicarea mișcării.

Este cunoscut faptul că în marea majoritate a cazurilor cei care pregătesc echipele reprezentative de oină a școlilor nu o fac după un model anumit, ci după modelul pe care l-a avut el ca jucător, iar aici vorbim de puține cazuri, iar realizarea „acestei cerințe este posibilă atunci când învățătorul dispune de cunoștințe necesare în domeniul respectiv” [50, p.7], însă de cele mai multe ori profesorul nu a jucat oină iar pregătirea echipei se face empiric.

De aceea în pregătirea sportivă a elevilor din echipa reprezentativă din ciclul gimnazial, trebuie o mai mare atenție din partea profesorului de educație fizică, în sensul că sarcinile sale sunt mai complexe, plecând de la selecție, întocmirea de programe de pregătire pe etape și perioade, monitorizarea atentă a evoluției fiecărui individ în parte privind progresul, capacitatea de efort pentru a evita insuccesul.

În elaborarea programului de pregătire sportivă s-au avut în vedere respectarea celor două perioade propice desfășurării activităților din punct de vedere climatic, deoarece toată activitatea de pregătire și testare s-a desfășurat în aer liber, excepție fiind măsurătorile probei de săritură în lungime de pe loc.

Astfel pregătirea elevilor a fost împărțită în două perioade, perioada de toamnă și de primăvară-vară.

Perioada de toamnă a fost structurată în două etape, iar cea de primăvară-vară în trei etape. Pentru fiecare etapă au fost stabilite obiective principale și obiective intermediare, astfel:

Perioada pregătitoare de toamnă: 14.09.2019-02.11.2019

Etapă 1: 14.09.2019-12.10.2019 (săptămânile 1-5)

Obiectiv principal: pregătirea fizică și tehnică

Obiective intermediare: îmbunătățirea bagajului motric și stimularea interesului pentru pregătirea fizică, repetarea tehnicii de bază legată de prindere, pasare, țintire, îmbunătățirea tehnicii și tacticii pe posturi, control medical, prelucrarea și interpretarea regulamentului de joc.

Etapa 2: 19.10.2019-02.11.2019 (săptămânile 6-8)

Obiectiv principal: obținerea formei sportive.

Obiective intermediare: continuarea pregătirii fizice și a calităților motrice manifestate în joc; aprofundarea pregătirii pe posturi; prezentarea și însușirea practică a concepției de joc; îmbunătățirea disciplinei tactice; perfecționarea țintirii și ținerii diagonalelor; familiarizarea cu activitatea competițională.

Tabelul 2.2. Structura etapelor I și II de pregătire și conținutul perioada 1

Săptămâna	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	
Factorii antrenamentului	F/TH/ TR/PS	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC/TR	
Conținutul antrenamentului	Fizic	P	P T	O	B T	B T	O A	A	ALO
	Tehnic	THO	THO	THO THD	THD	THD THO	THO THD	THD	THD
	Tactic	TCO	TCO	TCO TCD	TCD	TCO TCD	TCO TCD	TCD	TCD
	Teoretic	TR	TR	-	-	-	-	-	TR
	Psihologic	PS	-	-	-	-	-	-	-
	Joc	-	-	X	X	X	X	X	X

Perioada pregătitoare de primăvară-vară: 06.06.2020-22.08.2020

Etapa 1: 06.06.2020-27.06.2020 (săptămânile 1-4)

Obiectiv principal: perfecționarea tehnicii și tacticii individuale și îmbunătățirea indicilor calităților motrice, obținerea formei sportive.

Obiective intermediare: îmbunătățirea continuă a pregătirii fizice specifice; perfecționarea tehnicii de bază în condiții diversificate; îmbunătățirea circulației mingii în teren; educarea disciplinei conștiente.

Etapa 2: 04.07.2020-25.07.2020 (săptămânile 5-8)

Obiectiv principal: menținerea formei sportive și obținerea unor rezultate bune la concursuri.

Obiective intermediare: menținerea pregătirii fizice specifice la un nivel ridicat, accent pe rezistență, viteză și rezistență de joc; aprofundarea tehnicii și tacticii pe posturi; îmbunătățirea disciplinei tactice; aprofundarea teoretică a concepției de joc proprii echipei.

Etapa 3: 01.08.2020-22.08.2020 (săptămânile 9-12)

Obiectiv principal: menținerea formei sportive

Obiective intermediare: reducerea efortului cu menținerea acumulărilor; perfecționarea tehnicii fundamentale; însușirea unor noi procedee și acțiuni tehnico-tactice; cultivarea dorinței de afirmare.

Referitor la perioadă de pregătire facem precizarea, că datorită pandemiei, am fost nevoiți să realizăm o reconfigurare a programului ulterior, astfel perioada a 2-a a început după ridicarea restricțiilor.

Tabelul 2.3. Structura etapelor I, II și III de pregătire și conținutul perioada 2

Săptămâna		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Factorii antrenamentului		F/TH TC/PS	F/TH TC/TR	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC/PS	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC	F/TH/ TC/PS TR	TC
Conținutul antrenamentului	Fizic	P	P/T	B/A	B/T	P/T	P/T	P/B	B/A ALO	P/T	O	-	-
	Tehnic	THO	THO	TCO	THO	THO	THO	THO/ THD	THO/ THD	THO/ THD	THO/ THD	THO/ THD	-
	Tactic	TCD	TCD	TCO	TCO	TCO	TCO/ TCD	TCO/ TCD	TCO/ TCD	TCO/ TCD	TCO/ TCD	TCO/ TCD	TCO/ TCD
	Teoretic	-	TR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Psihologic	PS	-	-	-	-	-	PS	-	-	-	PS	-
	Joc	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Eșalonarea conținuturilor s-a realizat pe factorii antrenamentului sportiv, pregătirea fizică, tehnico-tactică, teoretică și psihologică, diferențiat pe cele două aspect, cel ofensiv la prindere și cel defensiv la bătaie.

Conținuturile de învățare sunt prezentate în Tabelele 2.2 și 2.3 și redau succint activitatea desfășurată pe parcursul celor 20 de săptămâni. Se poate observa că au fost atinse toate aspectele pregătirii sportive, ele realizându-se așa cum se poate vedea în anexele (12-14) cu mijloace specifice jocului de oină.

Realizarea conținuturilor la grupa control s-a făcut după programa școlară în vigoare, iar mijloacele utilizate au urmărit în mare parte obiectivele educației fizice. Lecțiile desfășurate au cuprins exerciții generale pentru dezvoltarea calităților motrice, învățarea unor deprinderi din jocul de oină, precum și învățarea și consolidarea elementelor tehnice.

În cadrul grupei experiment activitatea didactică a fost elaborată și orientată pentru obținerea unei pregătiri sportive superioare, prin aplicarea de mijloace generale și specifice jocului de oină, prin atingerea fiecărui factor din antrenamentul sportiv, făcând referire aici la factorii fizici, tehnici, tactici, teoretici și psihologici.

Nu avem pretenția că suntem specialiști în antrenamentul sportiv, că elaborarea programului de pregătire urmează întrutotul pașii, dar am încercat să facem o trecere de la predarea jocului de oină din cadrul lecțiilor de educație fizică către activitatea cercului sportiv, și unde participanții sunt selecționați din rândul claselor, în ideea formării unei echipe reprezentative școlare, ca o tranziție pentru cei cu potențial către sportul de performanță.

Vom prezenta aici o parte din mijloacele folosite în cadrul experimentului.

Prinderea, ținerea și pasarea mingii:

- Ținerea mingii corecte cu două mâini și cu o mână, și simularea aruncării;
- Pase în cerc, în centru fiind profesorul care acordă indicații și corectează greșelile;
- Pase în doi de pe loc cu mărirea treptată a distanței dintre executanți;
- Pase în zig-zag, elevii fiind așezați pe două linii la 10 metri;

Țintirea:

- Aruncări la țintă fixă (cerc), la zid, la gard;
- Aruncări la țintă fixă după pasă primită din stanga sau dreapta;
- Elevii așezați în cercurile unui careu având în mijlocul careului ținte fixe înfipte în pământ, execută țintiri după ce efectuează pase;
- Elevii așezați de o parte și de alta a unei ținte mobile (cerc suspendat, minge în plasă, cerc rostogolit) execută aruncări asupra țintelor;

Oprirea mingilor (blocajul):

- Din depasare înainte sau cu pași adăugați lateral simularea opririi și recuperării mingii la comandă;
- Pe perechi, aruncarea mingilor pe pământ și prinderea lor cu palmele, picioarele;

➤ Pe perechi, execuții de oprire, mingea fiind lansată lateral, sus, joc. Cel care execută opririle va fi informat în prealabil de unde vine mingea;

➤ Pe diagonala unui careu se organizează grupe de trei elevi așezați unul în cerc, ceilalți în spate cu sarcina de a bloca toate mingile scăpate. Elevii schimbă locul după 5’;

Servirea și bătaia mingii cu bastonul:

➤ Lansări ale mingii pentru servire din palmă, în așa fel încât aceasta să cadă din nou în palmă;

➤ Servirea mingii din poziție înaltă, medie și joasă;

➤ Executarea loviturii de baston într-un cauciuc montat la înălțimea corespunzătoare;

➤ Pe perechi executarea servirii și bătăii mingii. Se execută la gard înalt;

Alergarea pe culoar:

➤ Pe grupe de patru în linie, plecări în alergare la primul semnal sonor. La al doilea semnal oprire și întoarcere cu fața către profesor, în poziție de apărare;

➤ Alergare, oprire și organizarea apărării concomitant cu zborul mingii lansate cu mâna în locul indicat;

Apărare:

➤ Rațele și vânătorul;

➤ Ciobanu și oile;

➤ Elevii care execută apărarea sunt așezați la gard sau zid. Asupra lor se execută țintiri, de către elevi așezați în coloană la 10-15 metrii. Țintirile vor fi la început ușoare cu adresă;

Tactica echipei la bătaie:

➤ Un jucător execută aruncări (bătăi) pe culoarul de întoarcere, iar grupa de 2 jucători pleacă și alergă pe culoarul de ducere;

➤ Pe bătaie pe culoarul de ducere, grupa se întoarce pe culoarul de întoarcere ;

➤ Pe bătaie tactică în triunghiul doi întoarcere grupele pleacă pe culoarul de ducere;

Tactica echipei de la prindere:

➤ Jucătorii așezați în teren, efectuează pase. La semnal sonor, minge va fi trimisă în cel mai scurt timp în spațiul indicat de către profesor;

➤ Exersarea jocului în fiecare careu cu fixarea locului la dublaj și a locului unde se va trimite mingea;

➤ Exersarea jocului în triunghi cu fixarea locului unde se dublează, cine dublează, unde se trimit mingile.

Exercițiul complex:

Agumente:

- Însușirea jocului de oină este un proces destul de dificil, datorită caracteristicilor sale deosebite;

- Dimensiunea foarte mica a obiectului de joc care trebuie stăpânit cu mâna liberă;

- Cerințele jocului obligă practicanții să manevreze obiectul de joc cu mare viteză și precizie;

- Modul diferit de finalizare;

- Prevederile actuale ale regulamentului care, prin pierderea mingii de către echipa în atac, crează avantaj echipei din apărare;

Tactica este greu de însușit pentru că, în gimnaziu, avem de-a face cu elevi care învață jocul și nu cu jucători rutinați, iar ponderea în pregătire o deține învățarea tehnicii.

Jocul de oină creează o multitudine de situații noi, în cele două faze, ca urmare a posibilităților de manevrare a mingii și a conținutului jocului.

Existența unui număr mare de procedee și posibilități de legare a lor, asigură jocului un pronunțat conținut tactic, caracterizat prin dinamism, suplețe, spontaneitate și o strânsă colaborare între jucători.

Așezarea jucătorilor în cadrul exercițiului complex:

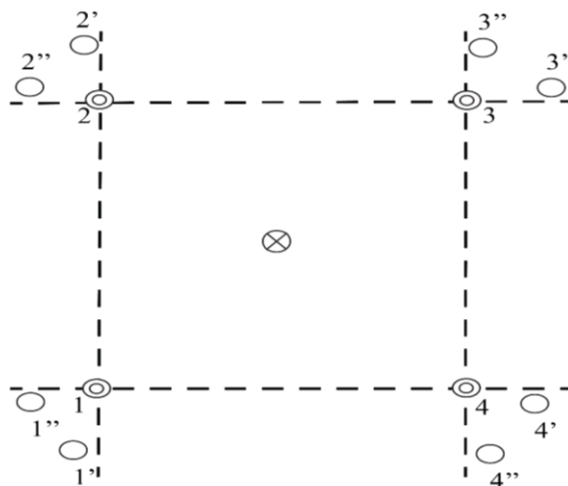


Fig. 2.20. Așezarea jucătorilor în cadrul exercițiului complex

În fiecare cerc al unui careu se află câte un jucător de bază. În spatele acestor jucători, de o parte și de alta, la distanță de 3-6 metrii, se află alți 2 jucători cu sarcina de a recupera mingile scăpate. Jucătorii sunt numerotați (didactic) conform figurii.

Desfășurarea exercițiului:

a) Când se consolidează sau se perfecționează pasa, jucătorii din cercuri pasează între ei

și folosind pasele laterale, în special pasa spre stânga, specifică jocului de oină și pase în diagonală. Dacă mingea este scăpată de jucătorul din cerc, ea va fi recuperată prin blocări, opriri, etc. de jucătorii care dublează și va fi pasată în cel mai scurt timp astfel:

-recuperată de jucătorii 1' sau 1'' este trimisă jucătorului 2 care „închide” cu jucătorul 1 și apoi ciclul de pase se reia;

-recuperată de jucătorii 2' sau 2'' este trimisă jucătorului 1 care „închide” cu jucătorul 2 și apoi ciclul de pase se reia;

-recuperată de jucătorii 3' sau 3'' este trimisă jucătorului 2 care pasează jucătorului 1 pentru a „închide” după care ciclul de pase se reia;

-recuperată de jucătorii 4' sau 4'' este trimisă jucătorului 1 care pasează jucătorului 2 după care ciclul de pase se reia.

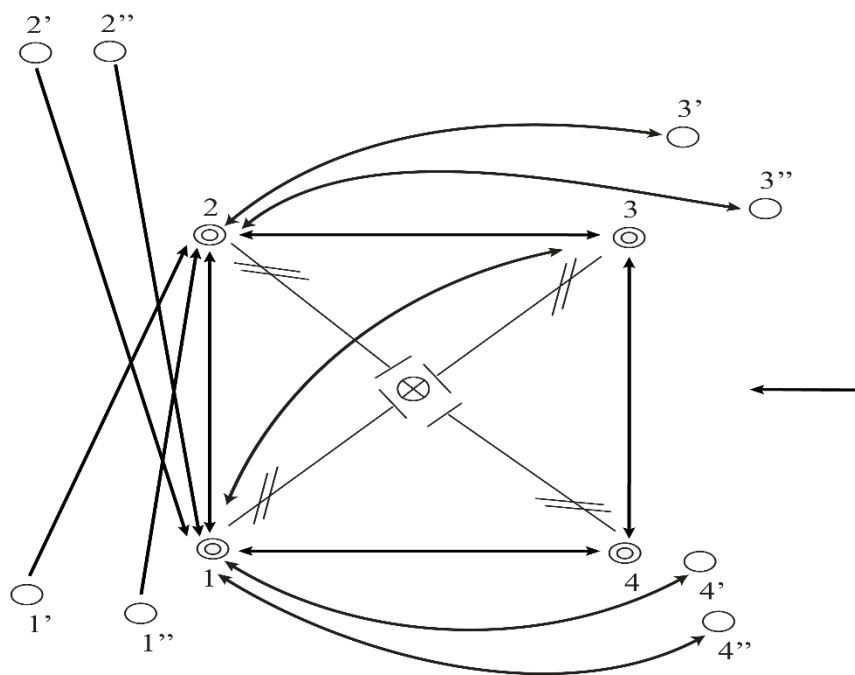


Fig. 2.21. Desfășurarea exercițiului complex

După un anumit timp jucătorii din cercuri sunt înlocuiți cu următorii (1', 2', 3', 4') și mai târziu cu (1'', 2'', 3'', 4'').

b) Când se consolidează și se perfecționează blocarea sau oprirea mingilor, se dă sarcină jucătorilor din cercuri de a „scăpa” în timpul paselor a cât mai multor mingi, facilitând realizarea obiectivului propus pentru jucătorii care dublează. Mingea este introdusă cât mai repede în circuitul de pase, după cum s-a arătat în cazul pasării.

c) Când se lucrează pentru țintire, jucătorii din cercuri primesc indicația de a trage după ce primesc o „diagonală”, acesta fiind și semnalul pentru jucătorii care dublează, de a fi păregățiți pentru o eventuală recuperare. După recuperare mingea este introdusă în circuitul de pase.

d) Dacă până acum apărătorul avea sarcina de a „sta” în careu, într-o etapă ulterioară i se va indica direcția de înaintare care va fi cea firească pentru careul respectiv și va încerca forțarea trecerii în careul următor. Jucătorii din cercuri vor trebui ca prin pase corespunzătoare să contracareze acțiunile apărătorului. Se stimulează gândirea tactică. Pe pasa înapoi 2-3 apărătorul va forța trecerea, iar în acest caz 3 nu va juca cu 4, ci va pasa înapoi la 2, care va „închide” cu 1 sau va ținti. Acțiunea este identică între jucătorii 1-4.

e) Într-o fază ulterioară, în careu se introduc doi apărători, care schimbă datele problemei pentru cei din cercuri.

Experiența ne-a arătat că este un mare câștig pentru învățarea jocului, dacă exercițiul se lucrează pe rând în toate careurile, folosind în cercuri jucătorii de pe posturile respective, iar la dublaj ceilalți.

Un alt mijloc important folosit pentru învățarea oinei, ținând cont de numărul relativ redus de elevi din clasele școlii noastre este „oina în 6”. Avantajele jocului de oină în 6 sunt:

a) Poate fi practică de elevi datorită terenului redus (37,5x13m);

b) Constituie un foarte bun mijloc de antrenament pentru colectivul redus al unor clase și pentru echipa școlii, prin formarea a două echipe care joacă între ele să-și perfecționeze elementele de tehnică și tactică și să facă jocuri de verificare;

c) Ajută la învățarea rapidă a schemelor tactice, a jocului în careu și în triunghi, a apărării, a atenției și a jocului colectiv;

d) Reprezintă un mijloc bun pentru inițierea și perfecționarea jucătorilor de oină în arbitrajul jocului;

e) Prezintă un atractiv spectacol prin dinamismul său și fazele spectaculoase;

Probleme de regulament

Se folosesc mingea și bastonul prevăzute în regulamentul de joc de la oina în 11.

Servirea și bătaia se va efectua ca și la oina în 11, în sensul că primul jucător este la bătaie iar următorul îi servește mingea.

Jocul se va desfășura pe durata a două reprize, fiecare echipă fiind atât la bătaie în apărarea, cât și în atac la cercuri.

Jucătorii care intră în teren pot fi numai unul pe ducere și unul pe întoarcere, excepție de la regulă este al șaselea jucător (ultimul care intră în joc) și care poate să fie al treilea în teren dar

numai alături de penultimul jucător pe același culoar împreună, pe ducere sau întoarcere în situația aflării a trei jucători în teren.

Prinsul la mijloc este scos în jocul de oină în 6 oficial, dar pentru antrenament se va juca astfel: M1D și M2Î joacă cu fundașul; M2D și M1Î joacă cu frunțașul, iar fundașul joacă cu M1D sau cu M2Î.

Stabilirea rezultatelor se va realiza după aceleași reguli ca la jocul de oină în 11, adică se va acorda 2 puncte pentru țintirea regulamentară a unui adversar, 1 punct suplimentar dacă mingea care în zona de trei sferturi și 2

Terenul de joc la oina în 6

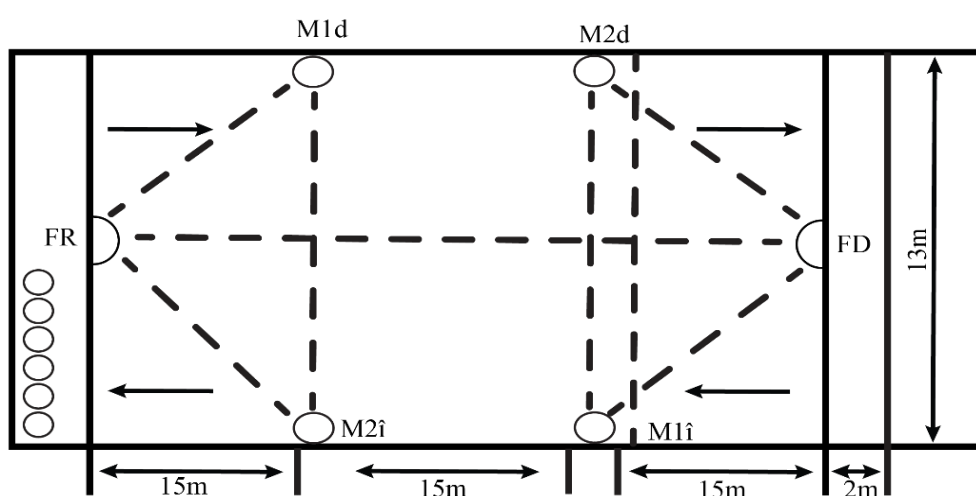


Fig. 2.22. Terenul de joc la oina în 6

Mijloacele utilizate la clasa experiment pentru dezvoltarea calităților motrice se regăsesc detaliat în Anexa 12, cele specifice jocului oină în Anexa 11 și jocurile dinamice Anexa 13.

Conținuturile de învățare ale modelului pedagogic propus la clasa experiment a avut în componență exerciții specifice jocului de oină ce urmăresc dezvoltarea calităților motrice și mijloace care vizează consolidarea elementelor și procedeele tehnice, precum și a tacticii de joc specifice jocului de oină.

Perioada exeperimentului a avut două etape distincte așa cum am precizat anterior, septembrie-noiembrie respectiv iunie-august.

Așa cum se știe datorită climei din România, cele două perioade suferă modificări de temperaturi, ele scăzând, precum și apariția ploilor.

Am luat în considerare aceste aspecte, datorită faptului că toată activitatea noastră s-a desfășurat în aer liber, existând riscul să fie perturbată de vreme ploioasă dar și de temperaturi scăzute.

Astfel în condiții neprielnice demersul pedagogic propus la grupa experiment se poate desfășura având o organizare/reorganizare și din punct de vedere al echipamentului, folosit în aceea sesiune de pregătire, și care ține cont de unul din obiectivele educație fizice și anume menținerea unei stări de sănătate optimă.

În acest sens elevii vor folosii pentru:

- temperaturi scăzute – echipament corespunzător format din pantaloni lungi, bluză cu mânecă lungă, tricou impermeabil, caciulă și mănuși;
- vremea ploioasă – dacă precipitațiile nu sunt abundente se va folosii geacă de fâș impermeabilă;
- dacă ploaia este abundentă sau temperaturile scad sub 5 grade se poate lua în calcul și suspendarea activității, care va fi reprogramată ulterior;

Ținând cont de aspectele precizate anterior, activitatea din lunile noiembrie și august cu precădere a necesitat o adaptare a echipamentului la condițiile meteo, precum și a complexității mijloacelor folosite.

Concluzionând, putem afirma că activitățile desfășurate au avut un impact pozitiv asupra elevilor printr-o dezvoltare superioară din punct de vedere a motricității dar și prin efecte benefice asupra imunității organismului, prin desfășurarea procesului instructiv-educativ în condiții speciale.

2.5. Concluzii la capitolul 2

1. Ca o concluzie afirmăm că datele înregistrate și interpretate desprinse în urma aplicării chestionarului asupra profesorilor care pregătesc echipe reprezentative de oină la nivelul ciclului gimnazial pot fi într-o oarecare măsură atât subiective cât și obiective, în ceea ce privește pregătirea unei echipe reprezentative, ele venind în sprijinul cercetării noastre, contribuind la elaborarea unei metodologii moderne de lucru în vederea eficientizării procesului instructiv-educativ în cadrul orelor de antrenament privind pregătirea sportivă a echipelor reprezentative școlare.

2. Analizând și comparând rezultatele obținute la studiul constatativ privind profilul antropometric al elevilor băieți, clasele a VII-a și a VIII-a, se constată că față de valorile de referință standard cum le-am denumit după cercetătorii Ionescu A. Și Mazilu V. [112, 113], la grupele eșantion valorile mediei sunt mai mari la toți indicii corporali din studiu și anume 160,11

și 165,83 comparat cu 155,9 și 162,1 la standard pentru înălțime, 51,78 și 59,13 la eșantion și 43,8 și 49,4 pentru standard la greutate, 81,31, 87,52 perimetru toracic la grupa eșantion comparativ cu valorile de 73,7 și 77,5 pentru grupa standard. În ceea ce privește nivelul de dezvoltare fizică valorile sunt apropiate, cu plusuri la atât pentru standardul mediu de referință, dar și pentru grupele eșantion. Astfel la aruncarea mingii de oină s-au înregistrat valori de 29,56 și 33,08 la eșantion comparativ cu 31,5 și 35,64 la standard, 4,27 și 4,19 la alergarea de rezistență la grupa eșantion comparativ cu 4,31 și 4,14 pentru standard, 166,2 și 178,8 la săritura în lungime grupa standard și 161,08 și 179,22 la eșantion, 22,03 și 23,28 ridicări ale trunchiului au reușit ca medie elevii grupei eșantion față de media standard de 21,28 și 23,53, iar în ceea ce privește alergarea de viteză media standard ca și performanță față de eșantion este superioară la elevii claselor a VII-a 8,04 comparată cu 8,71, iar la clasa a VIII-a eșantionul are valori superioare 7,43 față de 7,48.

3. Pornind de la acest studiu constatativ și al rezultatelor obținute referitoare la nivelul inițial al pregătirii fizice, a fost elaborat un model pedagogic de eșalonare a conținuturilor din jocul de oină la grupa experiment.

4. În cadrul sesiunilor de pregătire mijloacele specifice jocului de oină aplicate le-am considerat adecvate pentru realizarea sarcinilor și a obiectivelor urmărite în teză.

3. ARGUMENTAREA APLICĂRII MIJLOACELOR SPECIFICE JOCULUI DE OINĂ ÎN CADRUL PROCESULUI INSTRUCTIV- EDUCATIV CE VIZEAZĂ PREGĂTIREA SPORTIVĂ A ECHIPEI REPREZENTATIVE ÎN CICLUL GIMNAZIAL

Pentru a scoate în evidență impactul asupra dinamicii pregătirii sportive a unei echipe reprezentative din ciclul gimnazial în jocul de oină în cadrul experimentului pedagogic desfășurat în demersul nostru la bază a stat verificarea ipotezei de lucru înaintată și anume că proiectarea unui program de pregătire sportivă la ciclul gimnazial în jocul de oină și aplicarea lui la orele de educație fizică precum și la cercurile sportive din cadrul școlilor poate contribui la dezvoltarea jocului de oină.

Un alt aspect urmărit a fost acela al obiectului cercetării științifice care îl constituie organizarea procesului instructiv educativ a lecției de educație fizică și a orelor de cerc sportiv și unde prin aplicarea mijloacelor specifice jocului de oină să poată contribui eficient la dezvoltarea pregătirii sportive la ciclul gimnazial.

Experimentul s-a desfășurat pe două echipe reprezentative de oină din ciclul gimnazial și anume echipa Școlii Gimnaziale „Aurelian Stanciu” Salcea, județul Suceava ca și grup experimental și echipa Liceului Tehnologic „Mihai Eminescu” Dumbrăveni, județul Suceava ca și grup martor.

În cadrul echipei reprezentative a Școlii Gimnaziale „Aurelian Stanciu” Salcea a fost aplicată o programă particularizată care a conținut un ansamblu de mijloace specifice jocului de oină, pentru învățarea și consolidarea elementelor tehnice ale oinei.

În cadrul grupei martor, echipa Liceului Tehnologic „Mihai Eminescu” Dumbrăveni, cu un nivel de pregătire apropiat de cel al echipei din Salcea, constatare făcută în urma desfășurării testărilor inițiale, dar și al participării celor două echipe la competițiile școlare programul de pregătire s-a desfășurat după programa școlară specifică nivelului de instruire.

Experimentul s-a desfășurat pe parcursul anului școlar 2019-2020 iar elevii cuprinși în cercetarea au parcurs mai multe probe de control. La testarea au participat 28 de elevi, 14 la grupa experiment și 14 la grupa martor.

Obiectivul testărilor a fost acela de a constata și evidenția evoluția din punct de vedere somato-funcțional, motric și specific jocului de oină.

Testarea unui număr de 14 subiecți la fiecare grupa a avut ca motivație numărul de jucători din componența unei echipe de oină și anume 11 jucători titulari și 3 rezerve.

Testările au fost realizate în două etape, etapa I în luna septembrie 2019 ca și testare inițială, și etapa a doua, testarea finală în luna august 2020, testări care au fost aplicate ambelor grupe, experiment și martor. Rezultatele testărilor au fost centralizate în tabele și au fost prelucrate statistic și comparate între ele.

În perioada septembrie-noiembrie 2019 și iunie-august 2020, au fost desfășurate lecții în cadrul orelor de educație fizică precum și în afara lor la orele de cerc sportiv, lecții ce au urmărit învățarea și consolidarea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază din jocul de oină, care au fost aplicate în jocurile bilaterale pentru o mai bună eficientizare, jocurile având teme în funcție de obiectivul urmărit.

În cadrul unității de învățare și consolidare a jocului au fost introduse mijloace cât mai eficiente de instruire orientate spre dezvoltarea tuturor capacităților motrice de care dispun elevii la momentul cercetării. Unitatea de învățare a avut în componența ei mijloace adecvate și variate pentru pregătirea condiției fizice, al pregătirii din punct de vedere tehnic și tactic, dar și momente de pregătire psihologică și teoretică.

Datele rezultate în urma cercetării au fost supuse unei prelucrări statistice și a unei analize comparative în urma cărora s-a constatat că rezultatele obținute de către participanții la cercetare au fost progresive în majoritatea cazurilor comparativ între cele două testări, inițială și finală cu o rată de creștere diferită de la o probă la alta, de la o grupă la alta. După cum se observă la grupa experimentală valorile au fost superioare în comparație cu grupa control la toate testele aplicate.

3.1. Investigarea criteriilor somatice la sportivii din grupele experiment și martor, echipe reprezentative

Particularitățile somato-funcționale ale elevilor din gimnaziu, la vârsta care ne referim au anumite caracteristici date de procesele de transformare la care este supus organismul, procese care se manifestă prin mărirea organelor, segmentelor corporale, a greutății și volumelor. Acest proces se bazează pe multiplicarea celulară și se exprimă prin valori cantitative. Aceste procese sunt prezente simultan la copii, dar nu se desfășoară uniform.

Analiza indicilor somatici reprezintă un element important în cadrul cercetării noastre. Din punct de vedere al selecției în jocul de oină, aspectul somatic reprezintă unul din criterii, datorită importanței profilului individual al participantului.

Trebuie remarcat faptul că o clasificare din punct de vedere al constituției conduce favorabil la o cunoaștere mai accentuată a organismului și a potențialului pentru fiecare individ

în parte . În interpretarea datelor rezultate în urma studiului trebuie avut în vedere că fiecare organism este unic.

Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a subiecților la cele două grupe supuse cercetării și anume grupa experiment și grupa martor a avut în vedere măsurarea următorilor indici somatici: talia (înălțimea corpului), greutatea (masa corporală), lungimea palmei și anvergura.

Datele rezultate au fost înregistrate, analizate și comparate, fiind prezentate în Tabelul 3.1., dar și grafic.

Tabelul 3.1. Indicatorii statistici pentru testele dezvoltării fizice a sportivilor grupelor martor și experimentale echipe reprezentative (n=14)

Nr. crt.	Măsurători somatice	Grupe și ind. statistici	Indicatori statistici			
			Ti X±m	Tf X±m	t	P
1,	Talia	GE	158.14±1.51	162±1.47	1,75	<0,01
		GM	157.85±1.12	160.78±1.03	1,84	<0,01
		t	0,14	0,64	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
2,	Greutatea	GE	47.71±1.48	51.5±1.44	1,75	<0,01
		GM	46.21±1.21	50.07±1.95	1,37	>0,05
		t	0,60	0,56	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
3.	Lungimea palmei	GE	16.71±0.20	17.33±0.22	1,97	<0,01
		GM	16.22±0.20	16.88±0.20	2,21	<0,01
		t	1,65	1,41	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
4.	Anvergura	GE	159.42±1.41	164.92±1.52	2,55	<0,01
		GM	159±1.25	163.85±1.13	2,76	<0,01
		t	0,21	0,54	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
5.	IMC	GE	19.03±0.42	18.57±0.58	0,98	>0,05
		GM	19.56±0.34	20.09±0.81	1,60	>0,05
		t	0,77	0,59	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: GE – Grupă experimentală n=14; GM – Grupă martor, n=14

P – 0,05; 0,01 0,001

f=13 t=1,705 2,478 3,434

f=26 t=2,055 2,778 3,706

Realizând o comparație între rezultatele obținute la testările inițiale cu cele rezultate la finalul experimentului, s-a observat că ambele grupe au același grad de omogenizare, excepție făcând măsurătorile realizate la parametrul greutate corporală.

Astfel din punct de vedere statistic tabelul (3.1.) la testările dintre grupe la începutul și sfârșitul demersului pedagogic valoarea pragului de semnificație P nu reprezintă valori semnificative pentru nici un parametru măsurat ($P > 0,05$). În schimb la compararea valorilor din interiorul grupelor valoarea pragului de semnificație P este ($P < 0,01$) ceea ce reprezintă o diferență semnificativă între testarea inițială și cea finală, singura excepție făcând greutatea corporală la grupa experiment unde nu există diferențe semnificative între testări ($P > 0,05$).

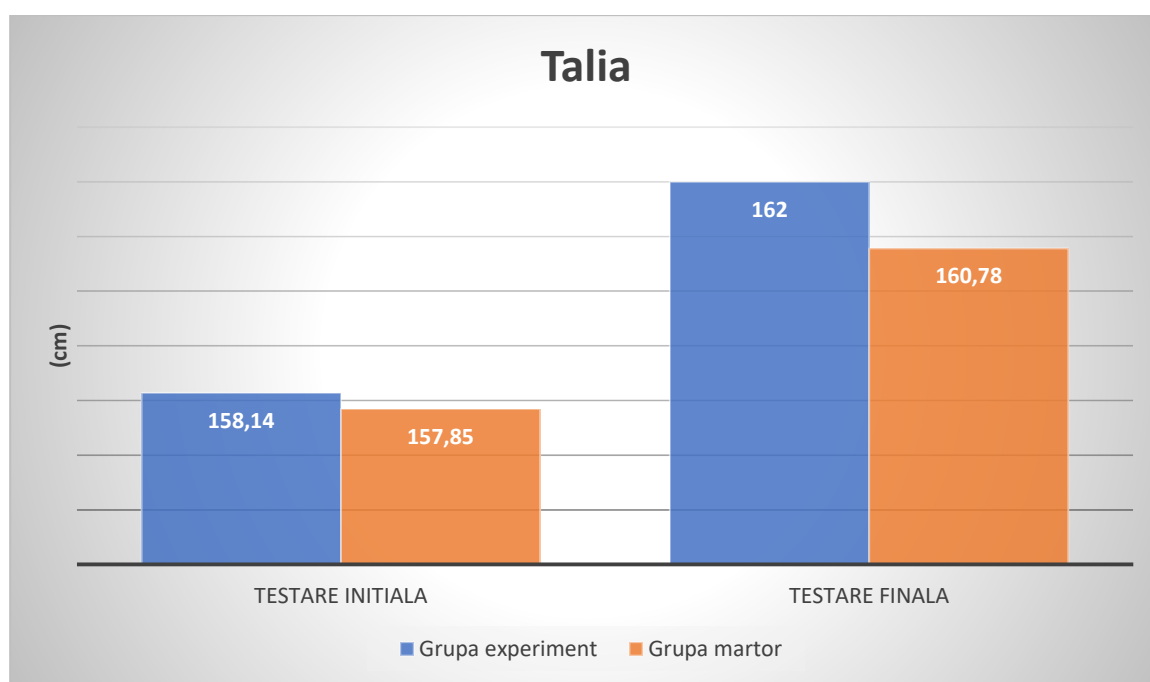


Fig.

3.1. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „talía” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

În ceea ce privește primul parametru somatic măsurat „talía” (Figura 3.1.), pentru grupa experiment se observă o creștere de 2,44% (de la 158,14 cm la testarea inițială la 162 cm la testarea finală, diferența fiind de 3,86 cm). Pentru grupa martor creșterea este de 1,85% (157,85 cm este valoarea înregistrată la testarea inițială comparativ cu 160,78 cm rezultatul testării finale, diferența rezultată fiind egală cu valoarea de 2,93 cm). Valorile rezultate indică creșteri, dar din punct de vedere statistic nu sunt semnificative deoarece $P > 0,05$, pentru ambele grupe, la compararea între ele, dar sunt semnificative în interiorul fiecărei grupe deoarece $P < 0,01$.

Al doilea parametru măsurat și anume „greutatea” (Figura 3.2.), la grupa experiment se înregistrează o medie de 47,71 kg la măsurătoarea inițială și 51,5 kg la cea finală, cu o diferență de 3,79 kg, și un progres de 7,94%, iar pentru grupa martor creșterea a fost de 8,35% diferența

fiind de 3,86 kg, de la 46,21 kg la 50,07 kg. Din punct de vedere statistic tabelul (3.1.) la compararea între grupe nu există semnificație deoarece $P > 0,05$, unde $t = 0,60$ la testarea inițială și $t = 0,56$ la cea finală. Același fapt îl întâlnim și în interiorul grupei martor unde $t = 1,37$, iar la grupa experiment în interior diferența este semnificativă unde $P < 0,01$ și $t = 1,75$.

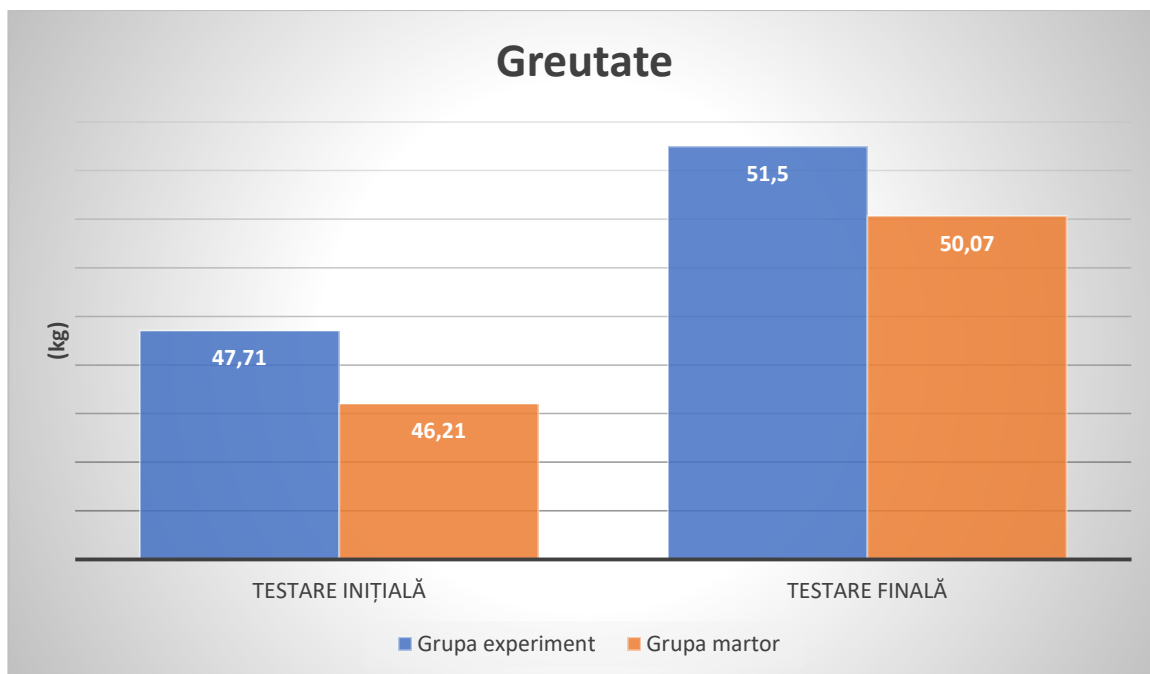


Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „greutatea” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

„Lungimea palmei” este următorul parametru măsurat (Figura 3.3) din cadrul testelor antropometrice propuse în acest demers științific, unde s-a observat o valoare de 16,71 cm pentru grupa experiment la testarea inițială și 17,33 cm la cea finală, cu un progres de 3,71% și o diferență de 0,62 cm, iar la grupa martor progresul este de 4,06%, diferența dintre testări este de 0,66 cm, 16,22 cm inițial și 16,88 cm la final.

Referitor la acest parametru diferențele între cele două grupe, experiment respectiv martor, atât la testarea inițială cât și la cea finală nu au fost semnificative, unde valorile variabilei t , au fost de 1,65 la testarea inițială între cele două grupe, experiment și martor, pentru ca la compararea finală să avem înregistrată o valoare de 1,41, iar progresul a fost nesemnificativ cu $P > 0,05$, și unde t critical a fost de 2,0555.

În ceea ce privesc valorile variabilei t la compararea lor în interiorul grupelor s-a observat că valoarea de 1,97 în grupa experiment între cele două testări, testarea inițială și testarea finală și valoarea înregistrată la grupa martor după compararea rezultatelor dintre testarea inițială și cea finală de 2,21 reprezintă diferențe semnificative înregistrate comparativ cu t critical 1,705.

Comparând valorile obținute în interiorul grupelor la cele două testări se observă diferențe semnificative unde $P < 0.01$, ceea ce ne determină să facem afirmația că între cele două testări au fost înregistrate progrese semnificative datorită transformărilor fiziologice care au loc în interiorul organismului la această vîrstă.

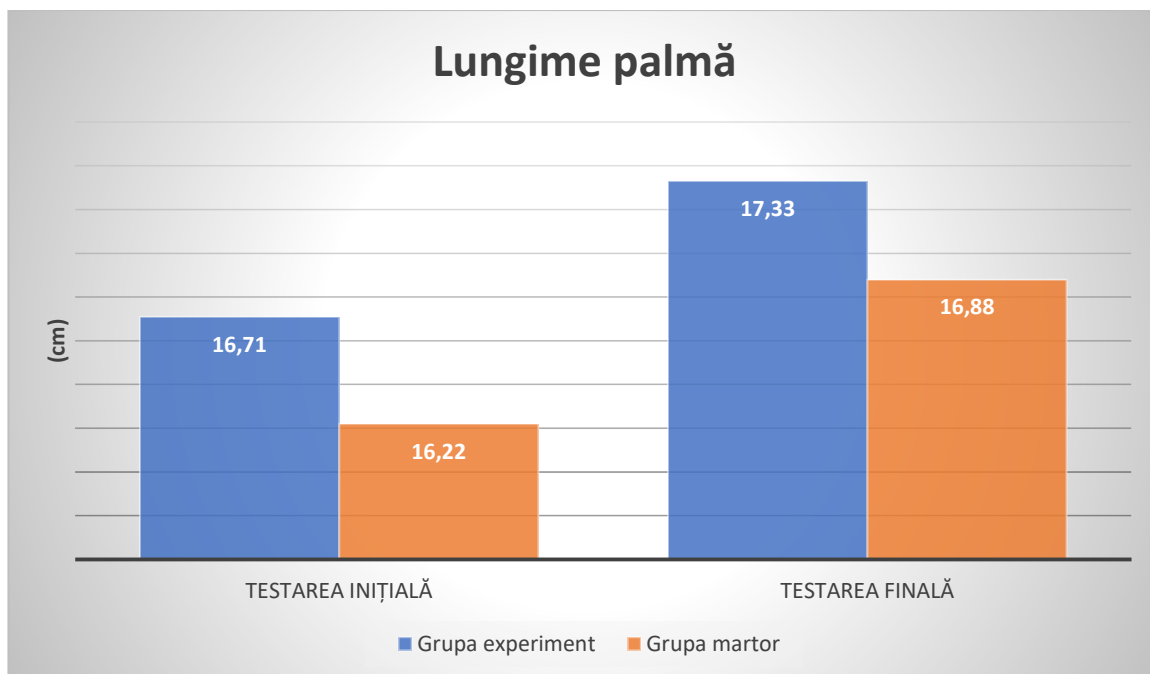


Fig. 3.3. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „lungimea palmei” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Un alt parametru somatic măsurat este „anvergura” brațelor (Figura 3.4). Am introdus acest parametru în demersul nostru științific datorită importanței lungii brațelor în jocul de oină.

Este foarte important din perspectiva prinderii mingilor înalte sau a mingilor trimise în laterala jucătorului.

În cazul acestei testări valorile rezultate au consemnat progrese între cele două testări, testarea inițială și testarea finală când acestea au fost comparate în interiorul fiecărei grupe, grupa experiment și grupa martor.

Și în acest caz putem afirma fără să greșim că aceste creșteri sunt rezultatul multiplelor transformări care au loc în interiorul corpului uman la acest nivel de vîrstă.

Aici s-au înregistrat următoarele valori: în cazul subiecților de la grupa experiment s-a plecat de la valoarea de 159,42 cm, testare inițială și la final a rezultat o valoare de 164,92 cm, cu o diferență de 5,5 cm, cu un progres de 3,4%, iar la subiecții de la grupa martor valoarea inițială a fost de 159 cm iar la sfârșitul experimentului valoarea a fost de 163,85 cm, cu un progres de 3% și o diferență de 4,85 cm.

Din punct de vedere statistic se observă că între cele două grupe atât la testarea inițială, cât și la cea finală diferențele nu sunt semnificative, unde $P > 0,05$, comparând valorile cu valoarea t critical 2,055. Făcând o analiză în interiorul celor două grupe constatăm diferențe semnificative, unde $t = 2,55$ la grupa experiment și $t = 2,76$ la grupa martor rezultând $P < 0,01$, la compararea lor cu valoarea t critical de 1,705, valoare de referință pentru interiorul grupelor.

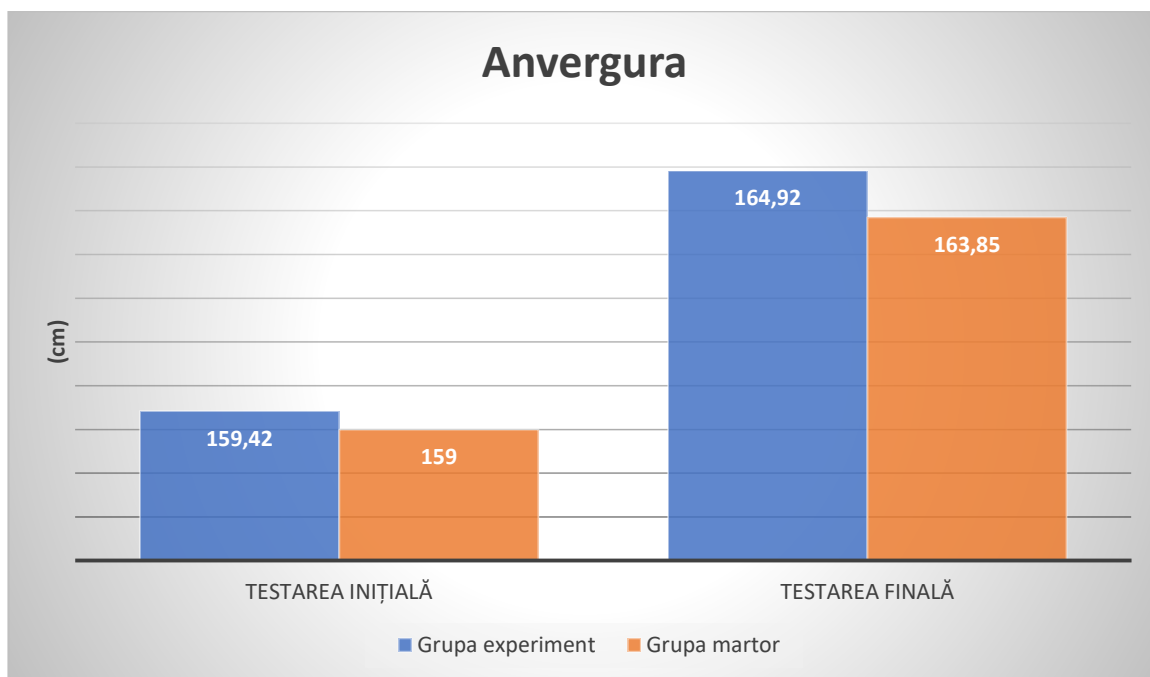


Fig. 3.4. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „anvergura” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Ultimul paramentru măsurat în demersul nostru didactic a fost indicele de masă corporală (IMC), reprezentat grafic în (Figura 3.5). Valorile rezultate în urma calculului realizat pe subiecții celor două grupe, experiment, respectiv martor cuprinși în cercetare au arătat valori de 19,03 la grupa experiment la începutul cercetării și 18,57 la finalul experimentului nostru științific. La grupa martor valorile au fost de 19,56 la testarea inițială și 20,09 la testarea finală.

Aceste valori rezultate se încadrează în limitele ideale și anume în intervalul 18,50-24,99, constituția subiecților arătând o sănătate optimă din punct de vedere al raportului dintre greutate și înălțime, masa de grăsime la nivelul corpului fiind în parametri normali pentru cele două grupe din cercetare, grupa martor și grupa experiment, ceea ce a arătat că transformările somatice la nivelul organismului pe toată perioada cercetării au decurs normal.

Statistic analizând rezultatele s-a constatat că diferențele sunt ne semnificative la ambele grupe la testarea inițială în comparație cu testarea finală în interiorul lor, unde la grupa experiment valoarea variabilei $t = 0,98$, iar la grupa martor t a fost egal cu 1,60, fapt ce a arătat că nu s-au produs schimbări semnificative datorită lui $P > 0,05$.

Când au fost comparate datele rezultate între cele două testări, cea inițială și cea finală în exteriorului grupelor, unde s-au obținut valori ale variabilei $t=0,77$ raportat la t critical 2,055 la începutul demersului nostru pedagogic, iar la finalul experimentului variabila t a înregistrat valoarea de $t=0,59$ raportat la același t critical de 2,055, a rezultat că și aici diferențele au fost ne semnificative datorită pragului de semnificație P unde $P>0,05$.

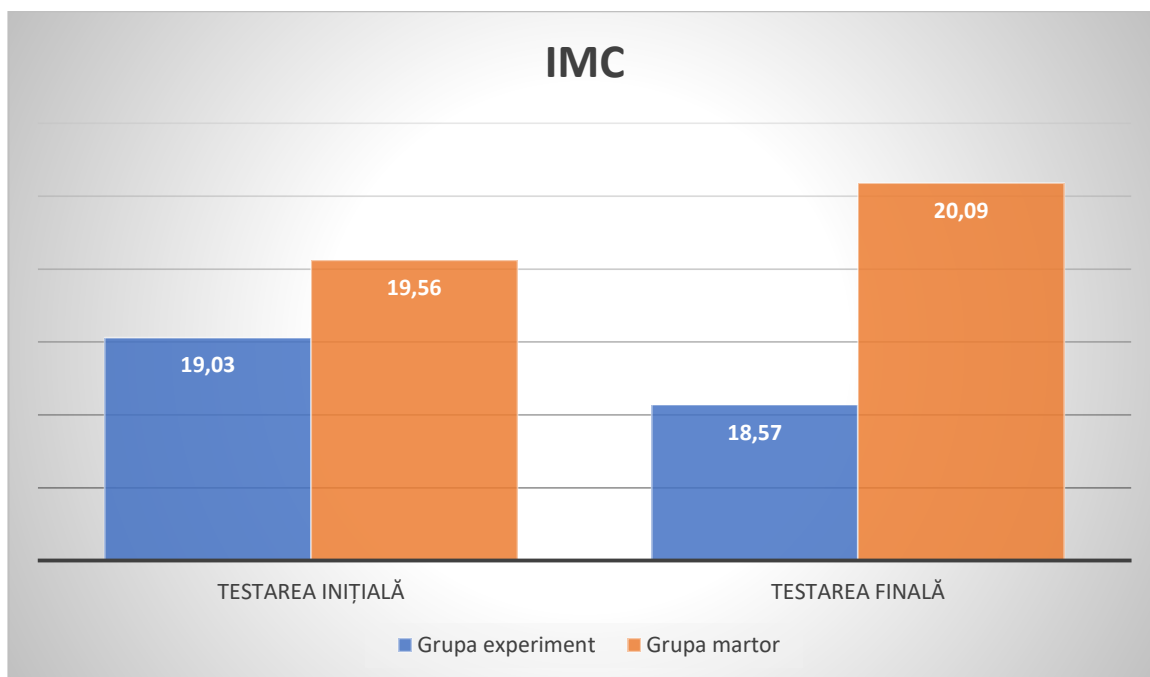


Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a indicatorului antropometric „indicele de masa corporală” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

În urma aplicării testelor antropometrice la cele două grupe, s-au putut observa creșteri la testările finale, creșteri care se datorează într-o mare măsură modificărilor morfologice ale organismului în această perioadă, dar și practicării exercițiului fizic în cadrul ariei curriculare din programa școlară dar și activităților extracurriculare cu elemente din jocul de oină, care totuși din prisma ultimelor două aspecte influența este într-o mică măsură.

Analiza datelor obținute din testările somatice atât la grupa experiment cât și la cea martor certifică ideea că superioritatea constatată la subiecții din cercetare de la grupa experiment față de cei din grupa martor s-a realizat și prin predarea elementelor din oină în activitățile din cadrul ansamblului sportiv, dar și prin specificitatea elementelor de oină care se ”suprapun” cu dezvoltarea naturală a sportivilor aflați la această vârstă contribuind în mod pozitiv la acest proces, dar în mica măsură.

Din punct de vedere statistic s-a putut observa că atât la testările inițiale cât și la cele finale realizate între cele două grupe, grupa experiment și martor creșterile sunt ne semnificative unde $P>0,05$. Creșterile semnificative au fost în interiorul grupelor între cele două testări, inițială

și finală unde $P < 0.01$, excepție fiind la parametrul greutate, la grupa martor unde creșterea a fost nesemnificativă și unde $P > 0,05$.

Rezultatele obținute la parametrii antropometrici au avut efecte benefice asupra pregătirii fizice generale cât și specific jocului de oină, oferind posibilitatea de a menține acumulările anterioare la un nivel bun o perioadă mai lungă de timp.

3.2. Evaluarea indicilor pregătirii motrice la sportivii din grupele experiment și martor, echipe reprezentative

În demersul nostru pedagogic probele privind evaluarea nivelului fizic atât la grupa experiment cât și la cea martor sunt cuprinse în Sistemul de Evaluare și Examinare la disciplina educație fizică și sport din România.

Tabelul 3.2. Indicatorii statistici pentru testele dezvoltării fizice a sportivilor grupelor martor și experimentale echipe reprezentative

Nr. crt.	Testări motrice	Grupe și ind. statistici	Indicatori statistici			
			Ti X±m	Tf X±m	t	P
1.	Săritura în lungime de pe loc	GE	182.35±1.47	195.42±1.89	5,24	<0,001
		GM	178.85±2.91	182.21±2.80	0,65	>0,05
		t	1,03	3,76	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
2.	Alergare de viteză pe 50 metrii	GE	8.03±0.15	7.56±0.11	2.45	<0,01
		GM	8.22±0.07	8.08±0.08	1.29	>0,05
		t	1.07	3.83	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
3.	Aruncarea mingii de oină	GE	37.71±1.53	42.12±1.50	1.97	<0,01
		GM	34.51±1.14	35.32±1.12	0.48	>0,05
		t	1.60	3.48	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
4.	Alergare de rezistență	GE	4.24±0.06	4.03±0.08	1.89	<0,01
		GM	4.29±0.06	4.27±0.06	0.29	>0,05
		t	0.59	2.15	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
5.	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal	GE	21.07±0.48	25±0.46	5.62	<0,001
		GM	20.85±0.38	21.78±0.40	1.59	>0,05
		t	0.33	5.02	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-

Notă: GE – Grupă experimentală n=14; GM – Grupă martor, n=14

P – 0,05; 0,01 0,001
f=13 t=1,705 2,478 3,434
f=26 t=2,055 2,778 3,706

Media aritmetică obținută în urma desfășurării experimentului a fost mai mare la grupa experiment. Dacă la testarea inițială diferențele au fost mici, ele au crescut la testările finale datorită implementării modelului pedagogic și al programului de pregătire aplicat grupei experiment.

În ceea ce privește primul parametru măsurat și anume „**săritura în lungime de pe loc**” (Tabelul 3.2.) și reprezentat grafic în (Figura 3.6.) se observă o creștere a mediei aritmetice la ambele grupe la testările finale comparative cu cele inițiale.

Astfel la grupa experiment s-a înregistrat o valoare de 182,35 cm la testarea inițială, cu o abatere a mediei de $\pm 1,47$, iar la sfârșitul demersului științific, când am realizat testarea finală, valoarea obținută a fost de 195,42 cm, cu o abatere a mediei de $\pm 1,89$, realizându-se o creștere de 13,7 cm, între cele două testări, cea inițială și cea finală, cu un progres de 7,16%.

La grupa martor s-a plecat de la valoarea de 178,85 cm, cu o abatere a mediei de $\pm 2,91$ și s-a ajuns la sfârșitul experimentului la 182,21 cm, abaterea medie $\pm 2,80$ iar diferența înregistrată a fost de 3,36 cm și un progres realizat de 1,87%.

Dacă analizăm valoarea mediilor rezultă valori superioare la finalul experimentului, dar din punct de vedere statistic vedem că, la compararea datelor dintre grupe la testarea inițială nu există diferențe semnificative deoarece $t=1,03$ și unde $P>0,05$, valoare de referință t critical 2,055 dar la final diferențele sunt semnificative cu $t=3,76$ și $P<0,001$, valori comparate cu t critical 2,055, valoare de referință la compararea datelor în exteriorul grupei, concluzia este aceea că la grupa experiment s-a realizat o creștere semnificativă.

În interiorul celor două grupe constatăm că au fost înregistrate medii superioare la testările finale comparative cu cele inițiale, dar cu toate acestea valorile înregistrate din punct de vedere statistic au fost ne semnificative pentru grupa martor unde $t=0,65$ și $P>0,05$, dar la grupa experiment diferența este semnificativă realizându-se un progres, cu valoarea variabilei t egală cu $t=5,24$ la $P<0,001$.

Analizând datele obținute de către subiecții grupei experiment la primul parametru pentru determinarea nivelului de dezvoltarea motrică în cadrul celor două grupe, și anume săritura în lungime de pe loc se observă că aceștia au beneficiat de o performanță important, ceea ce ne arată că mijloacele utilizate în pregătirea lor au fost aplicate corect, ele dând dovadă de o eficiență sporită și conducând la o dezvoltare superioară a calității motrice forța și a unor efecte pozitive asupra săriturii în lungime.

Ca și mijloace utilizate în demersul nostru pedagogic am folosit exerciții individuale pentru învingerea propriei greutate, exerciții cu diferite obiecte cum ar fi mingea medicinală,

greutăți, bastoane de gimnastică, jocuri dinamice, sarituri utilizate izolat cât și în compania unor aparate, banca de gimnastică, etc.

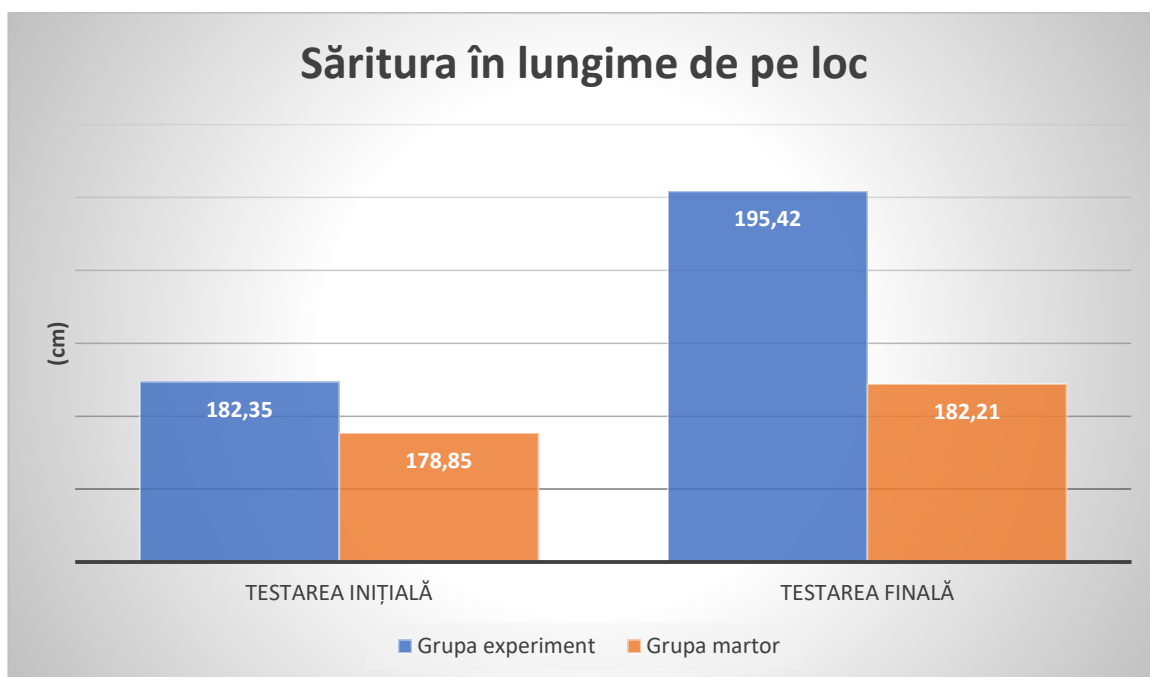


Fig. 3.6. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „săritura în lungime de pe loc” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

La testarea parametrului motric „alergarea de viteză pe 50 m” (Figura 3.7) care constă într-o alergare pe un teren plat în conformitate cu programele școlare în vigoare și cu normele din sistemul național de evaluare și examinare, subiecții cercetați au obținut valori superioare la testările finale comparative cu cele inițiale.

Mediile rezultate sunt mai bune la ambele grupe din cercetare, cea experimentală și cea martor, dar din punct de vedere statistic creșterea a fost înregistrată numai la grupa experiment. Astfel la grupa experiment s-a plecat de la valoarea de 8,03 sec. (tabelul 3.2.) iar la sfârșitul experimentului a fost înregistrată valoarea de 7,56 sec. cu o diferență de 0,47 sec. și un progres de 6,21%, iar la grupa martor diferența a fost de 0,14 sec. cu un progres realizat de 1,73%, de la 8,22 sec. la 8,08 sec.

Analizând statistic observăm că la compararea inițială a datelor între cele două grupe diferențele sunt ne semnificative unde $t=1,07$, iar $P>0,05$, dar la finalul demersului pedagogic avem valori semnificative ale lui t (3,83 la $P<0,001$). În interiorul celor grupelor au rezultat valori ne semnificative la grupa martor datorită $t=1,29$ și $P>0,05$, iar la cea experimentală diferența este semnificativă cu $t=2,45$ la $P<0,01$.

Aceste rezultate ne confirm utilitatea mijloacelor utilizate pentru îmbunătățirea alergării de viteză pe distanța de 50 m. S-a observat o îmbunătățire la grupa experiment a performanțelor

realizate datorită alegerii și aplicării eficiente a mijloacelor selectate pentru sesiunile de pregătire. Au fost folosite exerciții variate din școala alergării, dar și din deprinderile motrice de bază.

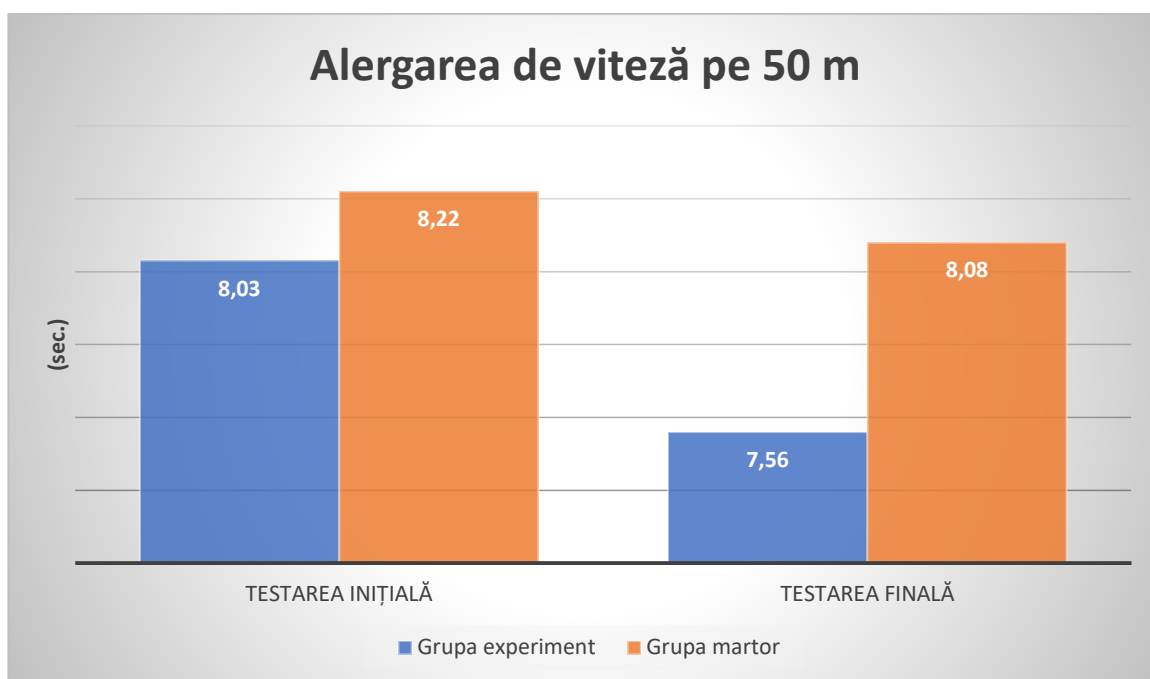


Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „alergarea de viteză pe 50 m” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

În cazul celei de a treia probe aplicate în cadrul demersului pedagogic și anume „aruncarea mingii de oină” (Figura 3.8) și aici observăm că mediile de la testările finale sunt superioare.

La subiecții celor două grupe progresul înregistrat a fost de 11.6% la grupa experiment, 37.71 m la testarea inițială și 42,12 m la cea finală, înregistrându-se o diferență de 4,41 m, iar la grupa martor valorile au fost de 34,51 m la începutul experimentului și 35,32 m la final, cu o diferență de 0,81 m și un progress de 2,34%.

Comparând statistic, progresul a fost la grupa experiment atât în interiorul grupei între cele două testări, unde valoarea variabilei $t=1,97$ la $P<0,01$, comparată cu pragul de referință t critical de 1,705, dar și în exterior raportându-se valori semnificative ale lui $t=3,48$ la $P<0,01$, la final, la un prag de referință de $t=2,055$.

Se poate observa faptul că la testarea inițială între cele două grupe au fost înregistrate valori ne semnificative datorită lui $t=1,60$ la $P>0,05$.

La grupa martor valorile au fost ne semnificative și când au fost comparate în interiorul grupei între cele două testări unde $t=0,48$ la $P>0,05$, raportate la valoarea de referință a lui t critical de 1,705.

Din analiza datelor obținute se constată faptul că exercițiile selectate pentru această probă au fost eficiente în orele de pregătire și au condus la progres iar metodele folosite au venit în întâmpinarea nevoilor procesului instructiv-educativ.

S-au aplicat mijloace care au dus la dezvoltarea forței necesară acestei probe. Au fost aplicare și exerciții din atletism pentru învățarea și consolidarea mecanismului de aruncare a mingii de oină.

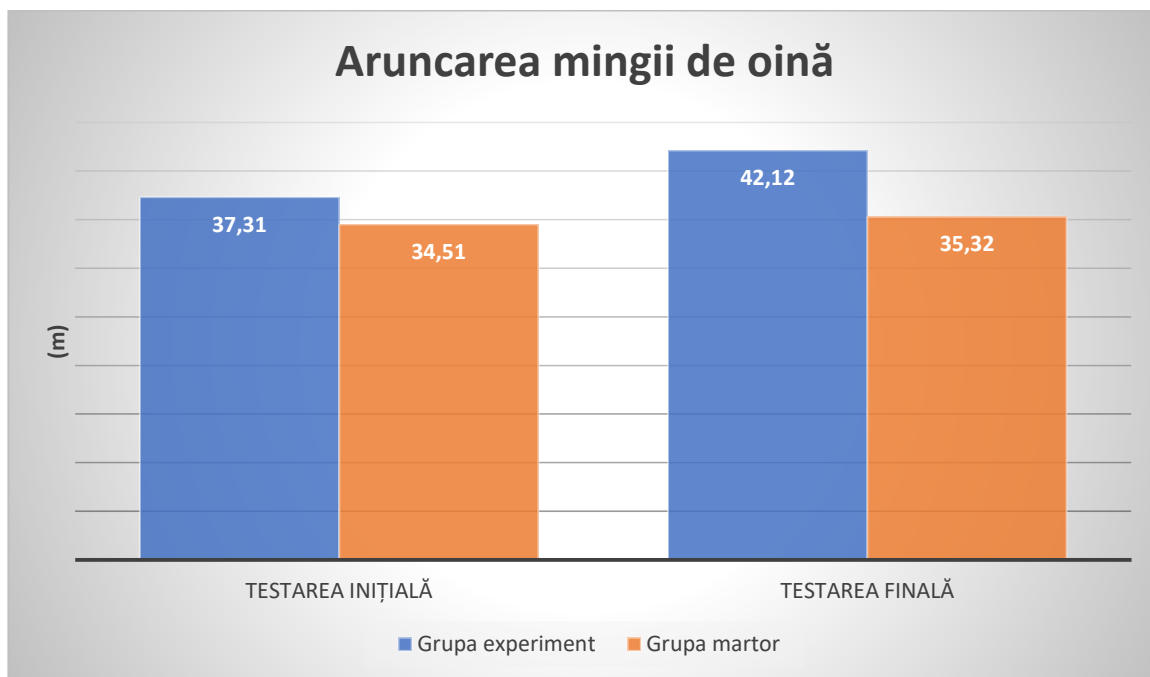


Fig. 3.8. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „ aruncarea mingii de oină” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

În proba „alergare de rezistență” pe distanța de 1000 metrii (Figura 3.9), aplicată subiecților grupei experiment, progresul înregistrat a fost de 5,21%, care reprezintă o diferență de 0,21 min între testarea inițială (4,24 min) și cea finală 4,03 min).

Pentru subiecții din grupa martor, progresul realizat a fost de 0,46%, ceea ce reprezintă o diferență de 0,02 min. între testarea inițială (4,29 min) și cea finală (4,27 min).

Datele obținute de grupa martor prezintă valori ne semnificative atât comparate la testarea inițială cu grupa experiment unde s-a înregistrat $t=0,59$ la $P>0,05$, dar și în interiorul grupei între cele două testări unde $t=0,29$ la $P>0,05$.

În cazul grupei experiment valorile din punct de vedere statistic sunt semnificative datorită lui $t=2,15$ la $P<0,01$ în interiorul grupei între testarea inițială și testarea finală.

Pentru grupa martor valoarea variabilei t , este de 0,29 între cele două testări în interiorul grupei ceea ce reprezintă o diferență ne semnificativă unde $P>0,05$.

Totodată, în cazul testării inițiale pentru cele două grupe (experimentală și martor), P este $>0,05$ cu $t=0,59$, ceea ce înseamnă că diferența nu are valoare semnificativă, însă la testarea finală valoarea $P<0,01$ ne arată că diferența are valoare semnificativă, variabila t înregistrând valoarea de 1,89.

Dacă comparăm media obținută de către grupa experiment cu grupa martor dar și cu date din literatura de specialitate [64, p.20-143], se observă că valorile obținute de noi sunt superioare 4,14 min, față de 4,03 min.

Astfel avem confirmarea faptului că mijloacele folosite au fost eficiente și au condus la o îmbunătățire. Au fost aplicate exerciții pentru mărirea capacității de efort și implicit a dezvoltării rezistenței, prin procedee metodice specifice dezvoltării rezistenței.

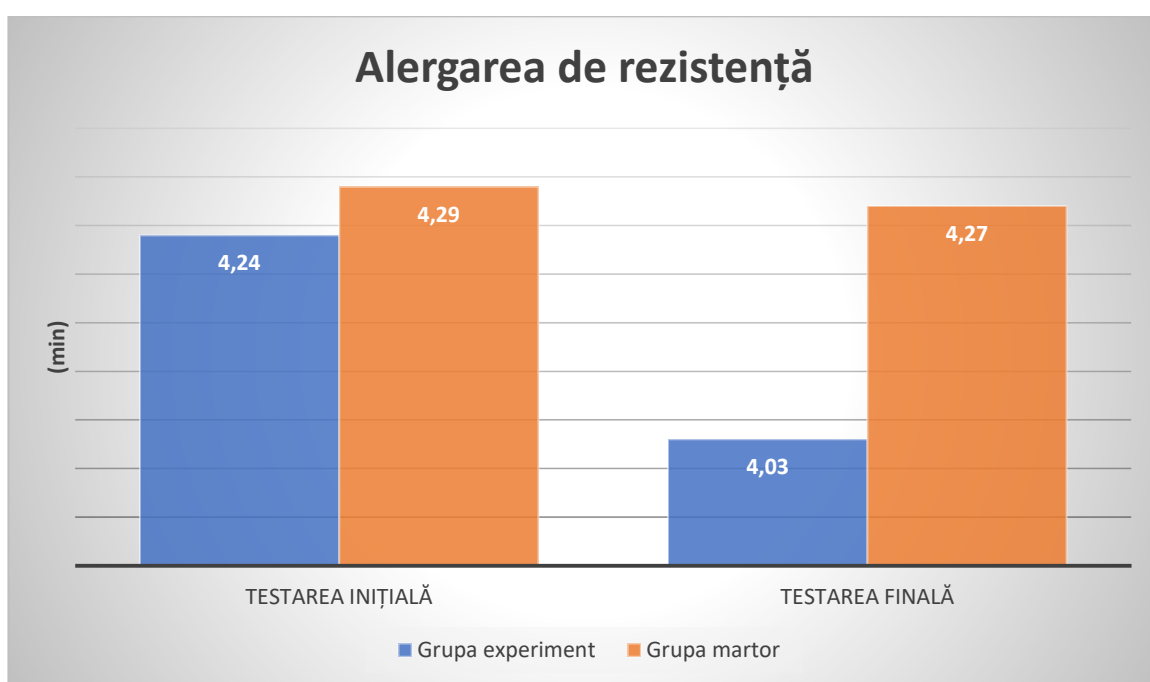


Fig. 3.9. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „alergarea de rezistență” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Ultimul parametru testat „ridicări ale trunchiului din culcat dorsal” (Figura 3.10) în cadrul testărilor motrice asupra subiecților din cele două grupe, experiment și martor a arătat un progres de 18,6% la grupa experiment între testarea inițială și testarea finală, diferența rezultată a fost de 3,93 ridicări, media la începutul demersului pedagogic fiind de 21,07 ridicări, iar la sfârșit 25 de ridicări.

La grupa martor am înregistrat 20,85 execuții la testarea inițială și 21,78 execuții la testarea finală, cu un progres de 4,46% și o diferență de 0,93 ridicări.

Din punct de vedere statistic între cele două grupe experiment și martor la testarea inițială s-au înregistrat valori ne semnificative cu $t=0,33$ la $P>0,05$, dar la final diferența a fost semnificativă cu $t=5,02$ la $P<0,001$.

În interiorul grupului experiment la cele două testări, valoarea variabilei $t=5,62$ la $P<0,001$, ne arată valori semnificative, iar pentru grupa martor valoarea variabilei $t=1,59$ la $P>0,05$ arată că nu există diferențe semnificative.

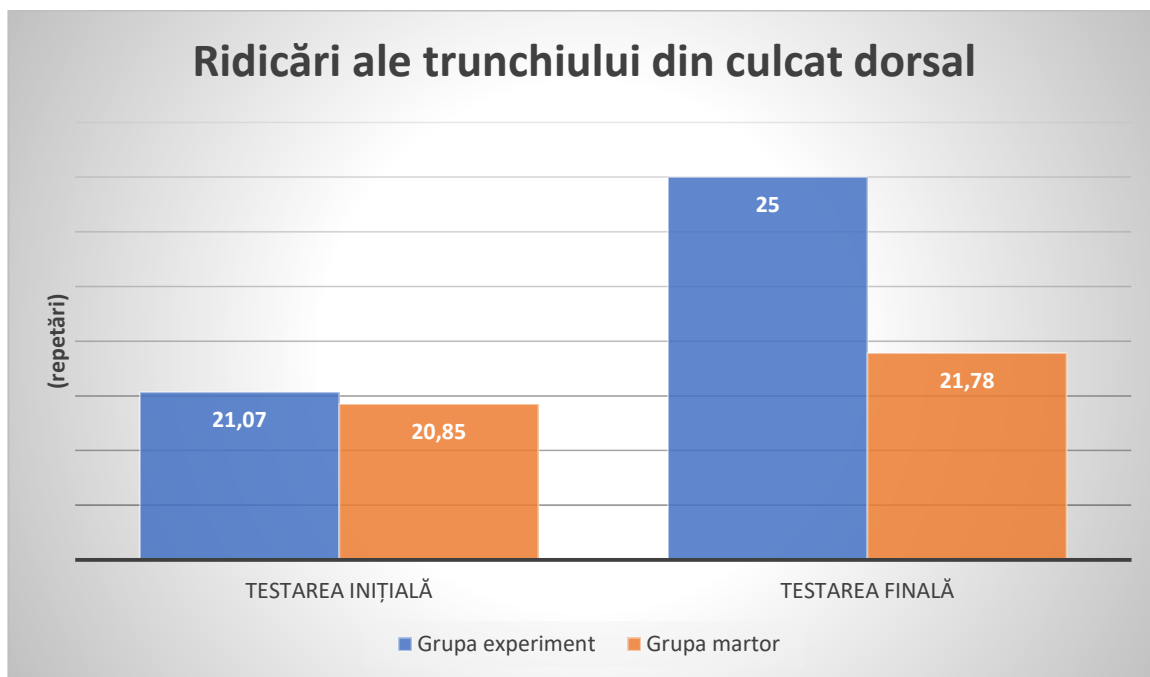


Fig. 3.10. Reprezentarea grafică a indicatorului motric „ridicări ale trunchiului din culcat dorsal” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Analizând rezultatele de la această probă se constată că grupa experiment a obținut medii superioare atât în interiorul grupei cât și în exterior comparativ cu grupa martor, fapt care certifică aplicarea corectă a mijloacelor utilizate precum și eficiența lor pe parcursul studiului pedagogic.

Exerciții aplicate au fost axate pe dezvoltarea calității motrice forța, abdomene, ridicări și forfecări ale picioarelor, aplecări ale abdomenului, etc.

Prin urmare analizând din punct de vedere statistic rezultatele înregistrate în cele 5 probe fizice, putem concluziona că subiecții de la grupa experimentală au înregistrat un progres cu o valoare semnificativă mare, în același timp la subiecții grupei martor progresul înregistrat nu a avut o valoare semnificativă.

S-a observat că la testările inițiale dintre cele două grupe valorile au fost relativ egale cu valori ale variabilei t ne semnificative, fapt care arată că la începutul studiului nivelul de dezvoltare fizic era relativ asemănător.

Testările finale au înregistrat diferențe majore la subiecții grupei experiment, iar progresul realizat are valoare semnificativă mare. Se observă că în toate cele 5 probe fizice care au fost aplicate în acest studiu grupa experimentală a obținut progres semnificativ în timp ce la grupa martor diferențele constatate nu au o valoare semnificativă.

Întrucât la nivelul federației Române de Oină nu există un etalon să comparăm rezultatele înregistrate, am realizat o comparație cu literatura de specialitate [64, 112, 113], și unde am constatat că rezultatele obținute de noi au depășit etalonul la patru probe, iar la un etalon valorile sunt aproximativ egale, diferența fiind de 0,08 sec. în cazul alergării de viteză.

În urma rezultatelor obținute se poate afirma că demersul nostru pedagogic propus și mijloacele utilizate în pregătirea elevilor au fost eficiente și au influențat pozitiv formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, realizând o dezvoltare superioară a calităților motrice esențiale practicării jocului de oină.

3.3. Impactul procedeelelor specifice oinei asupra evoluției pregătirii sportive a echipei reprezentative din ciclul gimnazial

Din cauza dinamismului din ce în ce mai mare al jocului de oină, a pozițiilor diferite ale corpului, manevrarea mingii a căpătat o mare complexitate și diversitate. De aceea tehnica cere o anumită finețe în care trebuie să primeze viteza și precizia cu care este purtată mingea, pentru a corespunde situațiilor variate ale jocului.

Obținerea performanței în jocul de oină se realizează atunci când pregătirea tehnică (alături de ceilalți factori ai antrenamentului) a jucătorilor a ajuns la un nivel superior care să le permită să știe și să poată executa în mare viteză, precizie și siguranță toate procedeele tehnice.

În tehnica jocului de oină intră următoarele elemente: ținerea și protejarea mingii, prinderea mingii, pasarea mingii, lovirea (țintirea adversarului), servirea mingii pentru bătaie, lovirea mingii cu bastonul, oprirea mingii, alergarea prin culoare, oprirea jucătorului și apărarea.

În sprijinul celor afirmate anterior am propus un set de teste specifice jocului de oină pentru aprecierea procedeelelor specifice jocului de oină și care să vină în întâmpinarea nevoilor întâlnite în pregătirea sportivă a unei echipe reprezentative.

Astfel în demersul nostru pedagogic am aplicat subiecților celor două grupe pe parcursul anului școlar 2019-2020 o serie de teste, iar scopul lor a fost acela de a constata și evidenția parcursul subiecților incluși în cercetare.

În toată această perioadă grupa experimentală a beneficiat de activități defășurate în aer liber și cu aplicarea în activități a mijloacelor specifice jocului de oină.

Analiza rezultatelor a condus la concluzii care au arătat fie progresul, fie regresul după caz în urma centralizării, prelucrării și comparării din punct de vedere statistic între cele două grupe, iar testele propuse specifice jocului de oină au fost următoarele:

Alergare laterală pe 12 metrii în poziția apărătorului (sec.), care este o alegare mult uzitată în jocul de oină, distanța reprezintă echivalentul lungimii unui careu din terenul de oină pentru copii (juniori III). Testarea a fost efectuată după câteva repetări de învățare. Alergarea s-a executat cu start din picioare, cronometraj la mișcare. Se efectuează o singură încercare și rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Alergarea de 50 metrii cu start din picioare, cu întoarcere în poziția apărătorului de 360⁰ în careul al doilea (sec.), distanța de 50 metrii este echivalentul lungimii terenului pentru copii între linia de plecare și linia de scăpare.

Alergarea se execută cu start din picioare, cu cronometraj la mișcare. Se efectuează două încercări cu pauze de minim 10 minute între alergări și se înregistrează cea mai bună. Rezultatele se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

Aruncarea mingii de oină la țintă fixă (n.r.) care reprezintă transmiterea mingii către partener, în cazul pasei cât și către adversarul static în cazul țintirii.

Ținta este reprezentată de un cerc cu diametru de 70 centimetrii agățat la înălțimea de 1,5 metrii. Aruncarea se efectuează de la distanța de 10 metrii.

Timpul efectuat pentru cele 10 aruncări este de 30 secunde. Se înregistrează numărul de aruncări în țintă (cerc).

Aruncarea mingii la țintă mobilă (n.r.) care reprezintă țintirea adversarului în mișcare adică finalizarea în cele mai multe cazuri. Ținta este reprezentată de un cerc cu diametrul de 70 centimetrii rostogolit pe sol de doi elevi aflați la o distanță de 10 metrii între ei.

Cercul trebuie să treacă la o distanță de 8 metrii față de elevul care efectuează aruncarea la țintă. Se aruncă un număr de 10 mingi fără limită de timp. Se înregistrează numărul de aruncări prin cerc.

Pasarea mingii în doi (n.r.) fiind elementul tehnic esențial pentru jocul de oină, fără de care jocul nu poate fi posibil.

Distanța dintre cei 2 (doi) parteneri este de 12,5 metrii, adică distanța dintre două cercuri pentru terenul de joc pentru juniori III (copii). Timpul acordat efectuării paselor este de 1 minut. Se înregistrează numărul de pase.

Bătaia mingii cu bastonul (n.r.) reprezentând procedeul care poate aduce puncte valoroase echipei, când se află la bătaie, conform regulamentului actual, dar are și implicații tactice în joc. Se execută 10 bătăi în timp nelimitat. Servirea se execută de aceeași persoană pentru constanță.

Tabelul 3.3. Indicatorii statistici pentru testele specific jocului de oină a sportivilor grupelor martor și experimentale echipe reprezentative

Nr. crt.	Testări specifice	Grupe și ind. statistici	Indicatori statistici			
			Ti X±m	Tf X±m	t	P
1.	Alergare laterală pe 12 metrii	GE	3.62±0.05	3.25±0.05	4.57	<0,001
		GM	3.75±0.06	3.59±0.06	1.59	>0,05
		t	1.40	3.84	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
2.	Alergarea de 50 m cu întoarcere în poziția apărător	GE	11.5±0.09	10.75±0.10	5.15	<0,001
		GM	11.62±0.46	11.4±0.18	0.87	>0,05
		t	0.62	2.96	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
3.	Aruncarea mingii la țintă fixă	GE	5.35±0.25	7.28±0.40	3.83	<0,001
		GM	5±0.28	5.78±0.35	1.66	>0,05
		t	0.89	2.67	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
4.	Aruncarea mingii la țintă mobilă	GE	3.78±0.79	6.42±0.33	5.65	<0,001
		GM	3.92±0.84	4.42±0.23	1.42	>0,05
		t	0.41	4.22	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
5.	Pasarea mingii în doi	GE	27.14±0.78	32.14±0.83	4.18	<0,001
		GM	28.71±0.46	29.85±0.62	1.41	>0,05
		t	1.65	2.11	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
6.	Bătaia mingii cu bastonul	GE	4.42±0.87	8±0.39	7.48	<0,001
		GM	3.92±0.84	4.57±0.31	1.57	>0,05
		t	1.42	6.57	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-

Notă: GE – Grupă experimentală n=14; GM – Grupă martor, n=14

P – 0,05; 0,01 0,001

f=13 t=1,705 2,478 3,434

f=26 t=2,055 2,778 3,706

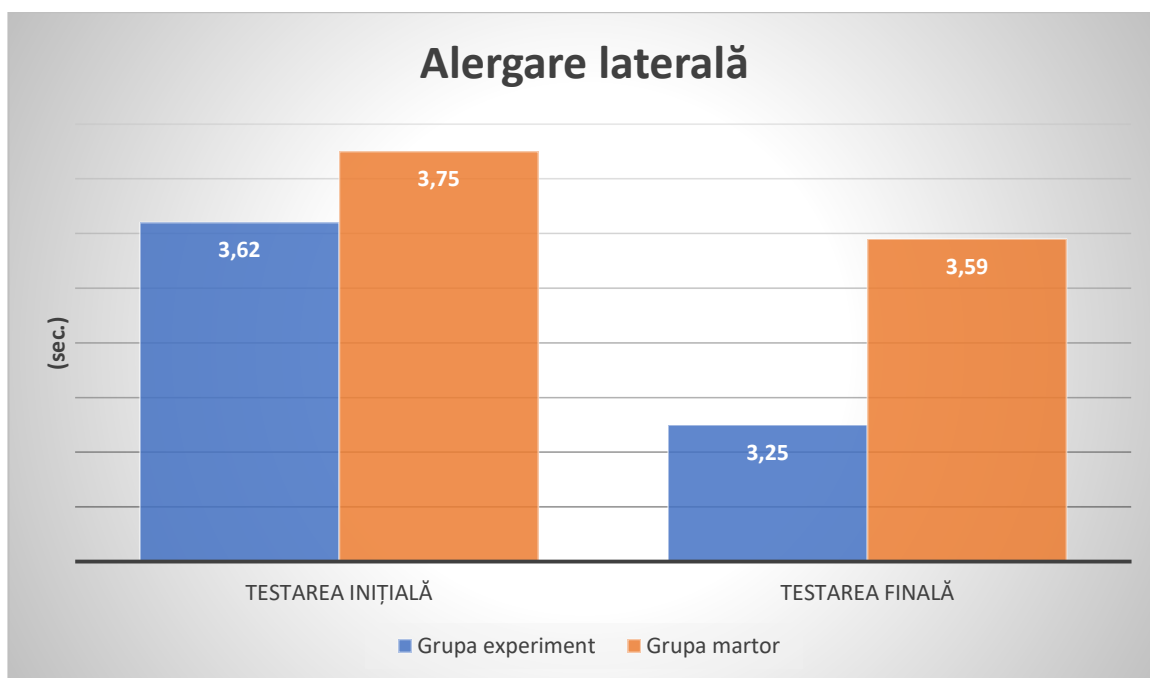


Fig. 3.11. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „alergare lateral pe distanța de 12 metri” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

La prima probă specifică jocului de oină „alergare lateral pe distanța de 12 metri” (Figura 3.11) aplicată subiecților celor două grupe experimentale valorile au arătat un progres de partea grupele experiment în detrimentul grupele martor unde valorile înregistrate au fost ne semnificative.

Asfel la testarea inițială media obținută la grupa experiment a fost de 3,62 secunde iar la final s-a înregistrat valoarea de 3,25 secunde cu un progres de 11,3%, iar diferența a fost de 0,37 secunde. Pentru grupa martor diferența dintre mediile inițiale a fost de 0,16 secunde cu un progres de 4,45% cu valori de 3,75 secunde inițial și 3,59 secunde la final.

Prin urmare analizând din punct de vedere statistic rezultatele înregistrate s-a constatat că la începutul cercetării grupele erau egale ca și potențial datorită diferențelor dintre ele care au fost ne semnificative deoarece valoarea variabilei $t=1,40$, sub valoarea t critical= $2,0555$, unde $P>0.05$. După aplicarea programului de pregătire s-a înregistrat un progres semnificativ la grupa experiment datorită $t=3,84$ la $P<0.001$. Comparând valorile din interiorul celor două grupe între cele două testări se observă valori ne semnificative la grupa martor unde s-a înregistrat $t=1,59$ la $P>0.05$, dar grupa experiment a înregistrat un progres semnificativ datorită $t=4,57$ la $P<0.001$.

Analizând rezultatele de la prima probă specifică jocului de oină, și anume „alergare lateral de distanța de 12 metri” distanța care reprezintă echivalentul lungimii unui careu din terenul de oină pentru copii (juniori III) constatăm că la grupa martor s-au obținut medii superioare atât în interiorul grupele cât și în exteriorul ei în comparație cu grupa martor, fapt care

demonstrează aplicarea corectă a mijloacelor specifice jocului de oină utilizate precum și eficiența lor pe parcursul experimentului pedagogic.

Exerciții aplicate au fost axate pe dezvoltarea calității motrice viteza, la stimuli auditivi și vizuali, pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de deplasare precum și în combinație cu alte calități cum ar fi îndemânarea și rezistența etc.

A doua probă aplicată subiecților a fost „**alergarea de 50 metrii cu start din picioare, cu întoarcere în poziția apărătorului de 360° în careul al doilea**” (Figura 3.12), și unde lungimea distanței reflectă echivalentul lungimii terenului pentru copii între linia de plecare și linia de scăpare.

Aici mediile înregistrate între cele două testări sunt superioare la ambele grupe, unde grupa experiment a obținut 11,5 sec inițial față de 10,75 sec la final cu o diferență de 0,75 sec și un progres de 6,97%, comparative cu grupa martor unde valorile au fost de 11,62 sec la testarea inițială și 11,4 sec la testarea finală, cu o diferență de 0,22 sec și un progres de 1,92%.

Statistic valorile obținute indică progrese semnificative la grupa experiment în interiorul grupei unde $t=5,15$ la $P<0.001$, dar și în exteriorul ei unde $t=2,96$ la $P<0.01$.

La grupa martor în interior nu s-a înregistrat progres între cele două testări cu toate că au fost înregistrate valori superioare ale mediei la finalul experimentului. Statistic analizate valorile au arătat că ele sunt ne semnificative datorită variabilei $t=0,87$ la $P>0.05$.

Comparând grupele s-a constatat că există un echilibru între subiecții ambelor grupe inițial ele fiind omogene valoric, fapt demonstrat de valoarea $t=0,62$ la $P>0.05$, dar la final progresul a fost înregistrat numai la grupa experiment unde $t=2,96$ la $P<0.01$.

Făcând o analiză a celei de a doua probe se observă un progres semnificativ la subiecții grupei experiment la sfârșitul demersului nostru pedagogic, comparativ cu cei de la grupa martor unde valorile înregistrate au fost nedemnificative.

Acest fapt arată că în cadrul cercetării noastre mijloacele și metodele folosite au fost eficiente pentru grupa experimentală și având o aplicare corectă.

Ele s-au axat cu precădere pe cele specifice jocului de oină, unde s-au aplicat exerciții pentru dezvoltarea calității motrice viteza sub toate formele ei.

Am folosit exerciții executate la stimuli vizuali și auditivi pentru creșterea vitezei de reacție și de execuție, precum și combinate cu exerciții pentru calitatea motrică îndemânarea.

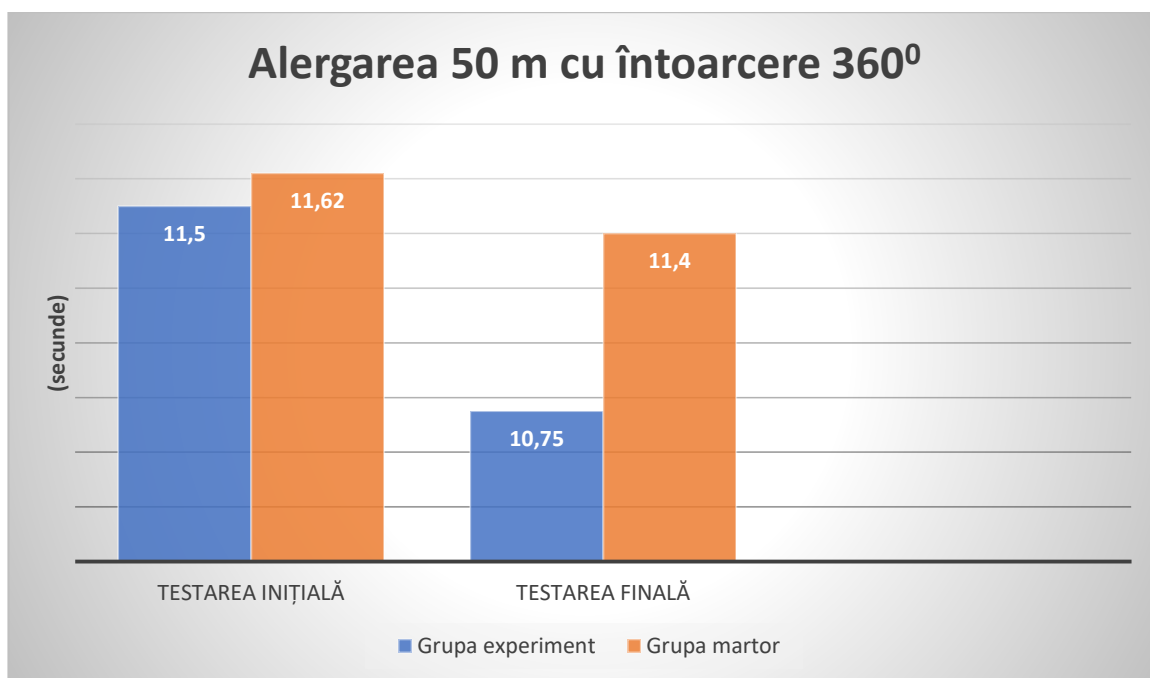


Fig. 3.12. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „alergarea de 50 metrii cu start din picioare, cu întoarcere în poziția apărătorului de 360° grade în careul al doilea” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

La testarea specifică „aruncarea mingii la țintă fixă” (Figura 3.13), care reprezintă un procedeu esențial pentru obținerea de puncte în jocul de oină la testarea inițială media obținută la grupa experiment a avut valoarea de 5,35 metrii iar la final s-a înregistrat o valoare de 7,28 metrii, rezultând o diferență de 1,93 aruncări reușite cu un progres de 36%. La grupa martor media inițială a fost de 5 aruncări, iar la finalul experimentului am înregistrat valoarea de 5,78 aruncări realizate, diferența rezultată fiind de 0,78 aruncări, cu un progres de 15,6%. Din punct de vedere statistic datele înregistrate arată că la începutul demersului pedagogic subiecții celor două grupe erau omogeni fapt confirmat de valoarea variabilei $t=0,89$ la $P>0,05$.

După aplicarea programului de pregătire propus la grupa experiment s-a constatat că la finalul când am comparat datele între cele două grupe a rezultat un progres semnificativ la grupa experiment datorită lui $t=2,67$ la $P<0,01$. La compararea datelor din interiorul grupelor dintre cele două testări, cea inițială cu cea finală în interiorul grupei martor valorile de progres au fost ne semnificative unde $t=1,66$ la $P>0,05$, iar la grupa experiment s-au înregistrat valori semnificative de progres datorită lui $t=3,83$ unde $P<0,001$.

Selectarea mijloacelor și a metodelor utilizate din punct de vedere al eficienței lor, dar și al atractivității pentru subiecții grupului experimental au condus ca la finalul demersului pedagogic să se obțină rezultate superioare comparative cu grupul martor. Reflectând asupra datelor obținute concluzionăm că acestea au condus la îmbunătățirea performanței.

Exercițiile aplicate au avut ca și obiectiv controlul cât mai eficient asupra mingii de oină pentru dezvoltarea „simțului mingii”, a executării cât mai corecte a mecanismului de aruncare și realizarea unei manipulări cât mai eficiente a mingii de oină. În comparație la grupa martor au fost utilizate mijloace uzuale, ghidate după programa în vigoare.

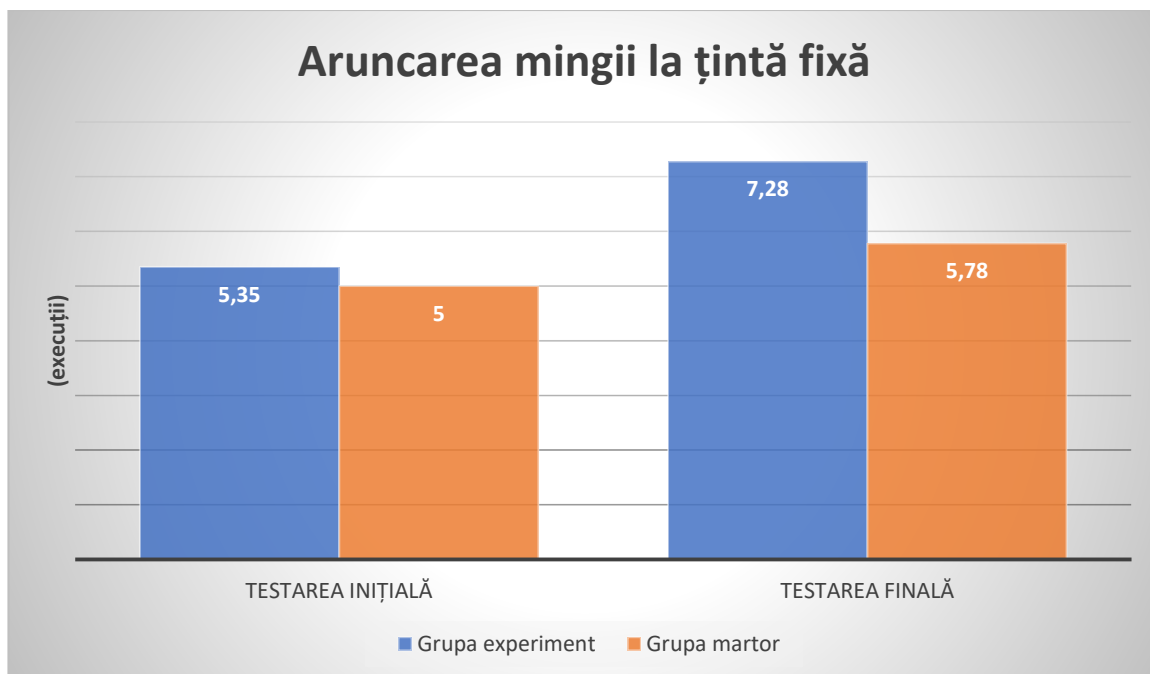


Fig. 3.13. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „aruncarea mingii la țintă fixă” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Testul „aruncarea mingii la țintă mobilă” (Figura 3.14), probă care se realizează prin trimiterea mingii de oină către o țintă mobilă (cerc) aflat în mișcare, în interiorul ei. Comparând mediile obținute între cele două testări observăm că grupurile înregistrează valori superioare la testările finale.

Astfel la grupa experiment la început avem o medie de 3,78 aruncări reușite iar la final valoarea înregistrată este de 6,42 aruncări, cu o diferență de 2,64 aruncări în interiorul cercului și un progres de 69,8%, iar la grupa martor media inițială înregistrată a fost de 3,92 aruncări în interiorul țintei și 4,42 aruncări reușite la final, cu un progres de 15,7% cu o diferență de 0,5 aruncări realizare în interiorul țintei mobile.

Aceste valori analizate din punct de vedere statistic ne arată că la o comparare inițială a grupurilor acestea sunt sensibil egale, omogene, dar diferențele înregistrate sunt ne semnificative unde valoarea variabilei $t=0,41$ și $P>0.05$. La finalul studiului valorile înregistrate ale lui $t=4,22$ la $P<0.001$, arată că se înregistrează un progres semnificativ pentru grupa experiment.

Aceeași situație o avem și la compararea în interiorul grupelor, unde se înregistrează diferențe semnificative în interiorul subiecților din grupa experiment datorită $t=5,65$ la $P<0.001$,

existând un progres semnificativ, iar la grupa martor valorile înregistrate sunt ne semnificative unde $t=1,42$ la $P>0.05$.

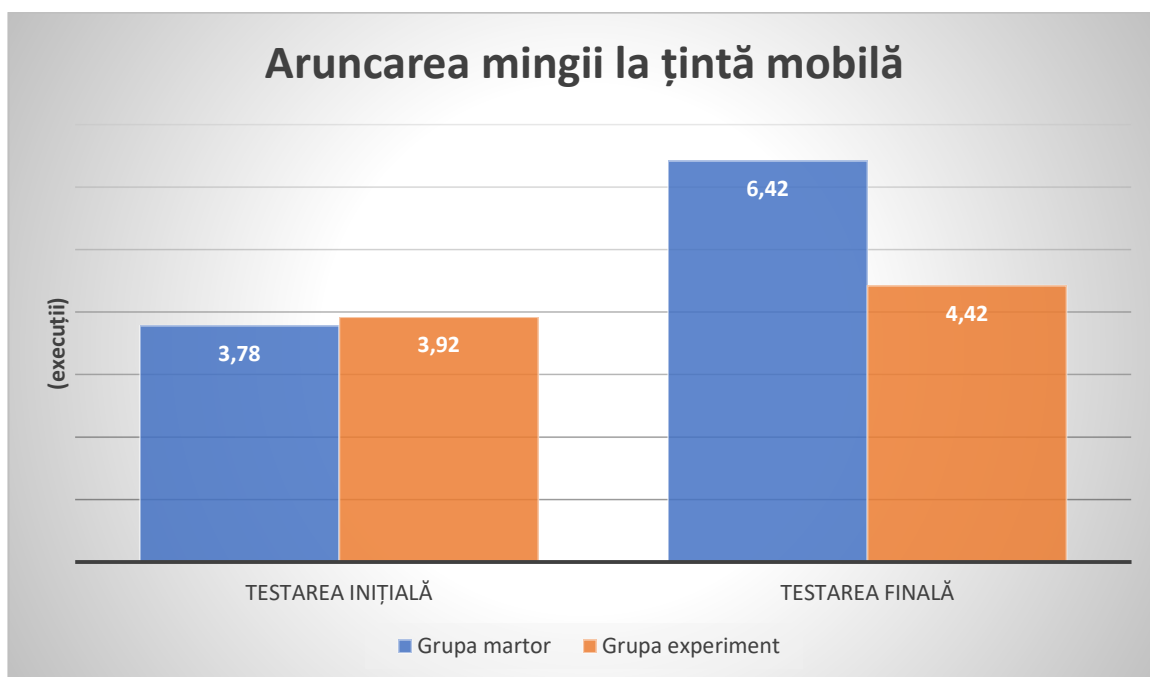


Fig. 3.14. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „aruncarea mingii la țintă mobilă” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Concluzia rezultată la acest test este aceea că mijloacele utilizate în timpul cercetării la grupa experiment, mijloace specific jocului de oină au determinat obținerea progresului. Exercițiile aplicate au avut ca și obiectiv controlul cât mai eficient asupra mingii de oină pentru dezvoltarea „simțului mingii”, a executării cât mai corecte a mecanismului de aruncare și realizarea unei manipulări cât mai eficiente a mingii de oină sub presiune datorită circulației țintei.

Al cincilea test specific jocului de oină aplicat în cercetarea a fost „pasa în doi” (Figura 3.15), un procedeu esențial jocului de oină și unde valorile înregistrate au fost de 27,14 pase executate în unitatea de timp prevăzută, aici egală cu 60 secunde, la începutul cercetării la grupa experiment și 28,71 execuții la grupa martor.

La finalul studiului la grupa experiment diferența înregistrată a fost de 5 repetări, valoarea înregistrată fiind de 32,14 pase, cu un progres de 18,4%. La grupa martor media finală înregistrată a fost de 29,85, cu un progres de 3,97%.

Din punct de vedere statistic analizând valorile rezultate se constată că la grupa experiment în interiorul ei între cele două testări se înregistrează diferențe semnificative datorită lui $t=4,18$ la $P<0.001$, iar la subiecții grupei martor valorile înregistrate sunt ne semnificative fără progres unde $t=1,41$ la $P>0.05$.

Realizând o comparație între cele două grupuri testarea inițială indică o omogenitatea între cele două grupuri, sensibil egale și unde valorile sunt ne semnificative cu $t=1,65$ la $P>0.05$. Valorile obținute la testarea finală ne arată un progres al grupei experiment comparative cu cel martor datorită lui $t=2,11$ la $P<0.01$.

Valorile finale în cadrul acestui test au arătat superioritatea subiecților din grupul experiment comparativ cu cei din grupul martor.

Se poate concluziona că mijloacele și metodele utilizate au fost cele mai eficiente, unde exercițiile specifice jocului de oină referitoare la transmiterea și recepționarea mingii, a formării unui stereotip, a deprinderii corecte a mecanismelor de executare a mișcărilor specifice prinderii și pasării mingii, precum și folosirea de mijloace pentru dezvoltarea calității motrice forța necesară brațelor în principal și nu numai au fost garantul unui progres pentru grupa martor.

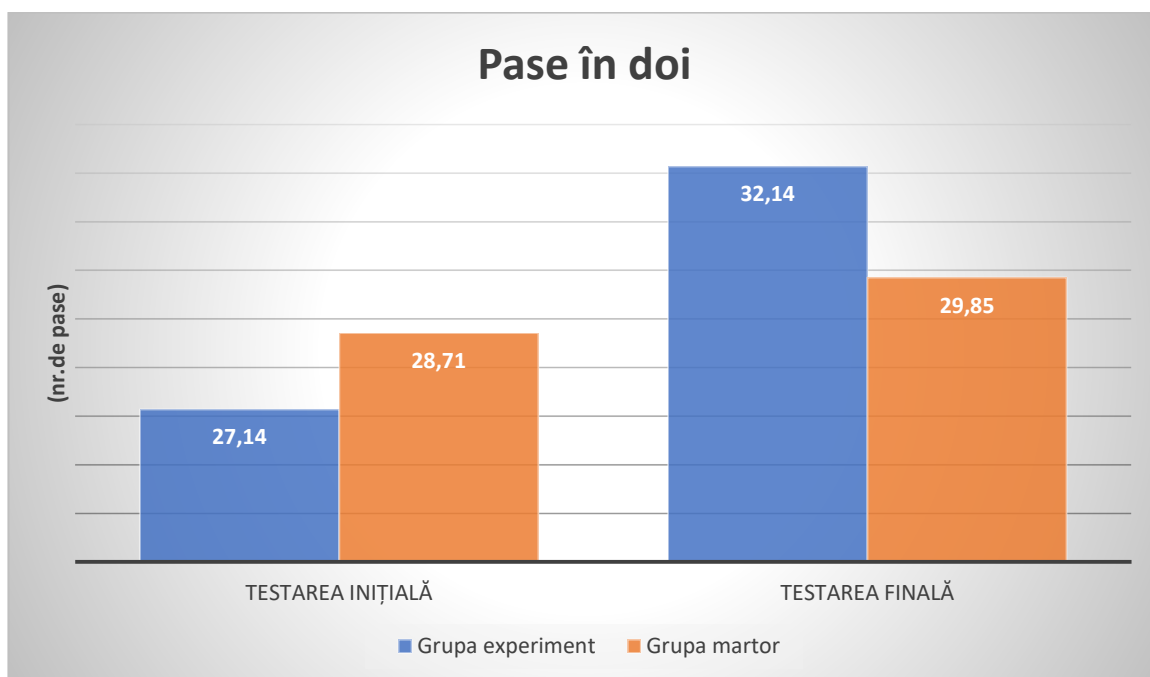


Fig. 3.15. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „pase în doi” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

Ultimul test aplicat în cercetarea noastră pentru evaluarea nivelului specific jocului de oină „bătaia mingii cu bastonul” (Figura 3.16), care reprezintă așa cum am afirmat anterior un procedeu care poate aduce puncta suplimentare echipei aflate la bătaie ne arată un progres semnificativ înregistrat de către grupa experiment, de 80,9%, cu o diferență de 3,58 bătăi reușite între testarea inițială și cea finală, de la 4,42 bătăi la 8.

În ceea ce privește progresul realizat de către grupa martor, acesta este de 16,5% cu o diferență de 0,65 bătăi între testări de la 3,92 la testarea inițială și 4,57 bătăi la cea finală.

Din punct de vedere statistic indicele variabilei t (6,57) și indicele pragului de semnificație $P < 0.001$, ne indică faptul la compararea rezultatelor finale între cele două grupe că există diferențe semnificative, iar progresul fiind unul foarte mare, cu toate că la începutul demersului pedagogic, în cadrul testărilor inițiale realizate diferențele dintre cele două grupe erau ne semnificative, deoarece indicele variabilei t (1,42) iar pragul de semnificație $P > 0.05$, aspect care arată că progresul nu este semnificativ.

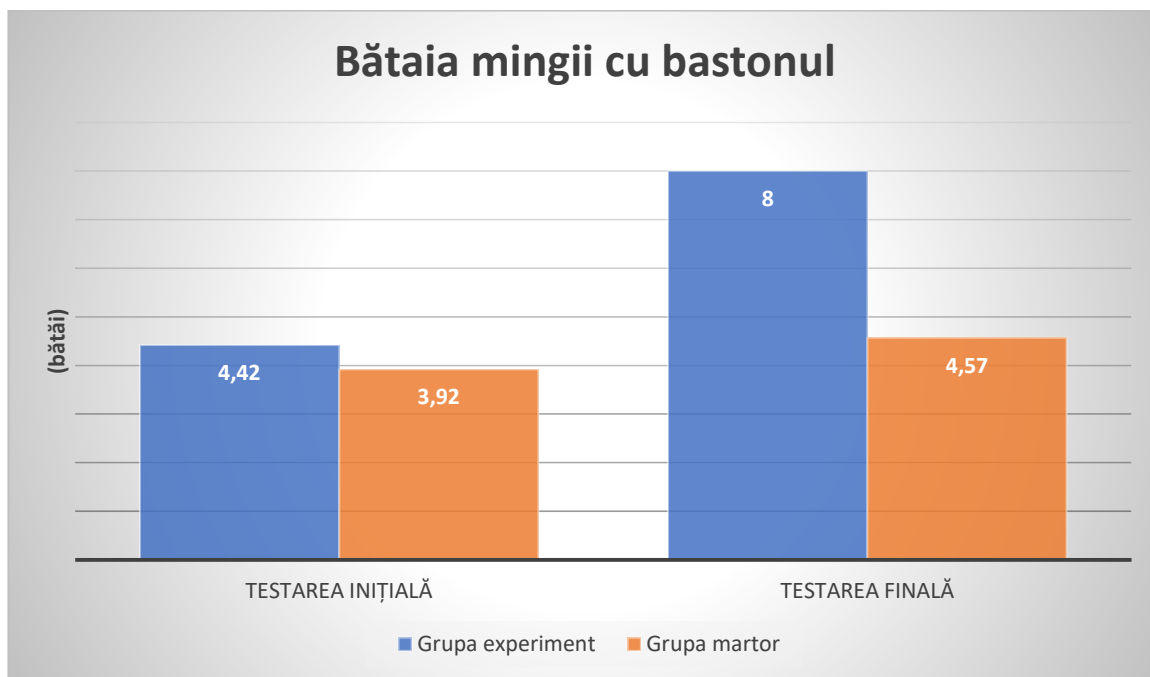


Fig. 3.16. Reprezentarea grafică a indicatorului specific jocului de oină „bătaia mingii cu bastonul” între grupele experiment și martor la testarea inițială și finală

La compararea datelor din interiorul grupelor se poate observa că în interiorul grupei experiment există diferențe semnificative, iar progresul este unul foarte mare deoarece indicele variabilei t (7,48) iar pragul de semnificație $P < 0.001$.

La grupa martor indicele variabilei t (1,57) și indicele pragului de semnificație $P > 0.05$, reflectă diferențe ne semnificative iar progresul nu este unul mare.

Superioritatea înregistrată de către subiecții grupei experiment la testarea finală conduce la idea că mijloacele și metodele implementate au fost eficiente și au condus la progres.

Au fost utilizate exerciții pentru formarea de automatisme în lovirea mingii cu bastonul, de servire a mingii, exerciții pentru dezvoltarea forței de lovire, și a vitezei de reacție și execuție a bătăii, etc.

După aplicarea celor șase probe specifice jocului de oină și analizarea rezultatelor se remarcă faptul că subiecții grupei experiment au înregistrat un progres mare, la toate cele șase probe aplicate, cu indicele pragului de semnificație $P < 0.001$ și $P < 0.01$.

Subiecții grupei martor la toate probele aplicare rezultatele obținute au arătat un progres minim, iar din punct de vedere statistic diferențele între cele două testări au fost cu valori fără semnificație având indicele pragului de semnificație $P > 0.05$.

Din păcate aceste date obținute de către noi în acest demers pedagogic nu pot fi comparate cu unele deținute de către Federația Română de Oină, dar poate fi un punct de plecare, un reper pentru viitor.

În final se poate concluziona faptul că mijloacele și metodele utilizate în cadrul programului de pregătire al subiecților incluși în cercetare pentru practicarea jocului de oină (grupa experiment) au avut un aport ridicat la obținerea de rezultate superioare.

Astfel ele și-au arătat eficiența în însușirea și consolidarea elementelor tehnice, specifice jocului de oină cum ar fi prinderea și pasarea, țintirea, bataia mingii cu bastonul, servirea mingii, apărarea în careu și triunghi, blocarea mingilor, mișcarea în teren, executate variat de pe loc și din deplasare în funcție de specificitatea fiecărui element.

3.4. Concluzii la capitolul 3

Analizând datele rezultate în urma testelor aplicate subiecților cuprinși în cercetare, teste care au urmărit aspecte privind indici din punct antropometric al participanților, gradul de dezvoltarea fizică, precum și nivelul pregătirii specifice jocului de oină, putem concluziona următoarele:

1. Indicii antropometrici analizați la subiecții din cercetare ne-au condus la concluzia că aceștia au urmat un proces firesc, natural de creștere pentru această vârstă, suprapuse cu activitățile realizate în cadrul ședințelor de antrenament, dar care în opinia noastră nu au putut influența decât într-o mica măsură creșterea naturală a sportivilor.

2. Rezultatele obținute la parametrii antropometrici au avut efecte benefice asupra pregătirii fizice generale cât și specifice jocului de oină, oferind posibilitatea de a menține acumulările anterioare la un nivel bun o perioadă mai lungă de timp.

3. Din punct de vedere al motricității, rezultatele superioare înregistrate se datorează demersului nostru pedagogic propus unde am utilizat mijloace și metode care au condus la influențarea pozitivă a învățării și perfecționării deprinderilor motrice esențiale practicării jocului de oină. Astfel la toate cele cinci teste aplicate, săritura în lungime de pe loc, alergarea de viteză pe distanța de 50 m, aruncarea mingii de oină, alergarea de rezistență pe distanța de 1000 m și ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, progresul a fost semnificativ (7,16%, 6,21%, 18,5%, 5,21% și 18,6%) comparativ cu datele de la grupa martor, fapt dovedit și de pragul de semnificație de $P < 0,001$ și $P < 0.01$

4. Mijloacele specifice jocului de oină aplicate în cadrul demersului pedagogic au contribuit la un progres la grupa experiment în ceea ce privește o mai bună însușire și consolidare a elementelor tehnice din oină, progres confirmat prin diferențele semnificative între testările de la grupa experimentală investigată la $P < 0.001$ și $P < 0.01$.

5. Procesul de pregătire a fost bine conceput în cadrul demersului pedagogic pentru subiecții grupei experimentale având o contribuție la îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică precum și în însușirea procedurilor tehnice necesare practicării oinei.

Așadar, putem afirma că problema științifică importantă soluționată în cercetare arată că mijloacele specifice jocului de oină implementate în experiment și incluse în conținuturile programei școlare pot fi realizate cu succes și, în ansamblu, vor contribui la sporirea pregătirii motrice și tehnice ale elevilor din ciclul gimnazial. Mijloacele specifice jocului de oină selectate, sunt programate pentru aplicare în predarea educației fizice, ele condiționând atingerea scopului propus.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Analiza cercetării literaturii teoretico-științifice și de specialitate privind particularitățile care țin de organizarea și desfășurarea pregătirii sportive a unei echipe reprezentative de oină la ciclul gimnazial este unul complex datorită factorilor care îl alcătuiesc. Direcțiile pregătirii sportive sunt legate și condiționate între ele (educația, instruirea, dezvoltarea fizică) în sensul că ele se rezolvă concomitent și nu sunt etape diferite ale unei munci succesive. Ele se realizează în practică prin pregătire fizică generală și specială, prin pregătire tactică, tehnică, moral-volitivă și teoretică ale oinistului.

2. Educația fizică și sportul în concepția actuală reprezintă forme adecvate, adaptate perfect nevoilor vieții, asigurând dezvoltarea armonioasă a organismului, întărirea sănătății, dezvoltarea calităților biomotrice și psihice, precum și formarea unui bagaj larg de deprinderi motrice utile vieții în ambianța naturală de călire și fortificare a tinerei generații și nu numai, aflate într-un contact direct cu latura genetică a personalității.

3. Aplicarea chestionarului sociologic ne-a ajutat să aflăm anumite aspecte care vizează jocul de oină. Profesorii chestionați au considerat în proporție de 100% că o astfel de cercetare este utilă, reușind cu ajutorul lor să identificăm principalele direcții de dezvoltare ale jocului și anume o promovare mai mare, atragerea de noi practicanți precum și o finanțare adecvată. 70% din cei intervievați s-au exprimat că oina are un rol educativ foarte mare asupra elevilor, iar 87% au considerat că este nevoie de un ghid sau program de pregătire pentru echipa reprezentativă.

4. Indicatorii testați în demersul nostru pedagogic (antropometrici, fizici și specifici) au înregistrat creșteri substanțiale, fiind net superioare pentru subiecții grupei experiment.

În analiza statistică asupra tuturor indicilor în toate cele 16 probe aplicare subiecților, 5 pentru evaluarea nivelului somatic, 5 pentru cel fizic și 6 pentru aflarea nivelului de dezvoltare specifică jocului de oină s-a constatat că la compararea datelor la testările inițiale în interiorul grupelor dar și în exteriorul lor valorile au fost ne semnificative unde valorile au fost sub pragurile t critical 2.055 în exterior, respective 1,705 în interior și unde $P > 0.05$, iar după aplicarea programului de pregătire grupei experiment, din punct de vedere statistic progresul să fie înregistrat la final numai la grupa experimentală, atât în interior cât și în exterior, cu valori ale nivelului de semnificație de $P < 0.01$ și $P < 0.001$, iar la grupa martor valorile să fie ne semnificative datorită lui $P > 0.05$.

5. Probele specifice jocului de oină aplicate subiecților la cele două testări, cea inițială și cea finală, a condus la însușirea și ulterior consolidarea elementelor tehnice specifice. În paralel cu procedeele tehnice au fost deprinse și procedee tactice și care au permis o mai bună aplicare

în jocurile bilaterale realizate, acumulând și un bagaj informatic specific vârstei de instruire. Astfel valorile înregistrate au arătat un progres la ambele grupe din experiment în urma comparării valorilor, dar progresul semnificativ s-a realizat din punct de vedere statistic numai la grupa experiment datorită valorilor nivelului de semnificație de $P < 0.01$ și $P < 0.001$, valorile lui t critical fiind peste valorile standard de 2,055 și 1,705, iar la grupa martor $P > 0.05$, cu t sub valorile standard de 2,055, respective 1,705.

6. Mijloacele utilizate în demersul nostru pedagogic particular jocului de oină precum și acelor pentru învățarea și consolidarea deprinderilor specifice și dezvoltării calităților motrice aplicate în experiment și-au dovedit eficacitatea, contribuind la un progres semnificativ la subiecții din grupa experimentală, față de cei din grupa martor confirmate prin valorile variabilei t , unde t la $P < 0.01$ și $P < 0.001$.

7. Rezultatele obținute în urma experimentului realizat ne-a confirmat ipoteza lansată și anume că rezultatele obținute în urma implementării la grupa experiment a unui program de pregătire sportivă va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică și tehnică în cadrul echipei reprezentative de oină la ciclul gimnazial.

Putem afirma faptul că modelul de pregătire propus, precum și aplicarea în cadrul lui a unor mijloace și metode potrivite au condus la rezultate superioare și în același timp s-a constatat o densitate motrică și funcțională ridicată.

8. Predarea jocului de oină influențează pozitiv indicii de sănătate, stimulează într-o oarecare măsură creșterea somatică, influențează favorabil capacitatea motrică a elevilor. În acest sens jocul de oină poate sta alături de celelalte jocuri ce se predau în școală în rezolvarea sarcinilor și obiectivelor educației fizice școlare.

1. Pentru realizarea unei pregătiri sportive eficiente la nivelul echipei reprezentative de oină la nivelul ciclului gimnazial, se recomandă folosirea metodei analitice în cadrul procesului instructiv-educativ iar metoda globală va fi aplicată în cadrul jocurilor bilaterale.

2. În cadrul procesului de pregătire se va avea în vedere aplicarea principiilor de instruire în educație fizică iar unul va fi cel al accesibilității, unde metodologia folosită va ține cont de necesitatea cunoașterii subiecților iar acțiunile motrice vor fi crescute continuu și progresiv în complexitate, combinate cu mijloacele specifice și nespecifice jocului de oină.

3. Aplicarea modelului experimental de pregătire asupra echipelor reprezentative la nivelul ciclului gimnazial în vederea obținerii de performanțe în concordanță cu cerințele federației de specialitate.

4. În cadrul procesului instructiv-educativ activitățile trebuie desfășurate ținând cont de nivelul biofizic și tehnic al elevilor, precum și de o raționalizare a factorilor antrenamentului în cadrul pregătirii sportive la echipele reprezentative. În același timp pentru obținerea unei densități motrice sporite formele de exersare vor fi pe grupe apropiate ca nivel de pregătire fizică și tehnică.

5. Pentru obținerea de rezultate superioare a unei echipe reprezentative de oină la ciclul gimnazial recomandăm predarea jocului de oină să se facă în paralel atât la orele de educație fizică cât și în cadrul cercului sportiv din cadrul școlii acolo unde există.

6. Recomandăm ca pentru sezonul rece acolo unde nu există săli de sport de dimensiuni corespunzătoare pregătirea echipei să se realizeze la orele de educație fizică prin continuarea dezvoltării motrice, iar în exterior să se adapteze sesiunile, ca de exemplu jocuri de bulgărit pentru pasare și țintire, etc.

7. Pentru ca jocul de oină să supraviețuiască este necesar ca acesta să rămână permanent în preocupările creatorilor de programe, ca joc sportiv ce se predă în școală. În acest sens se impune și introducerea lui ca disciplină de studiu la facultățile de profil.

BIBLIOGRAFIE

1. AFTIMICIUC O., AFTIMICIUC V. *Teoria și metodologia fitness-ului*. Manual. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 247 p. ISBN 978-9975-68-340-1.
2. AFTIMICIUC O., JURAT V. *Aerobica. Teorie și metodică, manual*. Chișinău: Valinex S.r.l., 2016. 298 p. ISBN 978-9975-68-309-8.
3. ALBU E. *Psihologia educației - Teme și abordări actuale*. Cluj Napoca: Napoca Star, 2009, p.79.
4. ALEXE Nicu. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editis, 1993, p.43, 254-276.
5. ANDRIEȘ V., MĂNTĂLUȚĂ A., MIRON D, ROGALSCHI G. *Gimnastică zilnică*. Iași: Pim, 2015. 163 p. ISBN 978-606-13-2289-3.
6. ANDRIEȘ V., STRUJAN I., BARBU F., IURESCU L., ROTARIU R., PETRARU M., DIȚU D. *Îndrumar pentru predarea educației fizice în învățământul primar*. Botoșani: Axa, 2002. p.163.
7. ARSENE I. *Metrologie sportivă – curs de bază*. Chișinău: USEFS, 2007. p. 34-39.
8. AVRAM I.L., MURARU A. *Judo pentru pionieri*. București: Didactică și Pedagogică, 1974, p.164-165.
9. AVRĂMESCU E. ILINCA E ș.a. *Abordarea metodologică a factorilor de risc în traumatologia sportivă din volei*. În: Revista Societății de Medicină Sportivă, nr. 6, București, 2006, p. 98.
10. BACIU C. *Semiologia clinică a aparatului locomotor*. București: Medicală, 1975. p. 20.
11. BARANI G.S., ISTRATE I. *Activitatea sportivă extrașcolară a elevilor*. București: Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1964, p. 52.
12. BÂRSAN, M. *Fotbal. Tehnica Jocului*. București: I.E.F.S., 1980. 211 p.
13. BENEDEK, F. *Biomecanica*. Iași: Pim, 2009. 135 p.
14. BOMPA T.O., CARRERA M.C. *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Curtea de Argeș: Tana 2006, p. 27, 39, 73.
15. BONDOC IONESCU D. *Poliatlonul athletic școlar*. Brașov: Universității Transilvania, 2007, p. 27-30.
16. BOROĞA L. *Săli și aparate pentru educarea calităților fizice*. Craiova: CNEFS, 1983, p. 3.
17. BOTA A. *Exerciții fizice pentru viață activă, activități motrice de timp liber*. București: Cartea Universitară, 2006, p. 41-92.
18. BOTA I. *Handbal, modele de pregătire*. Ed. Sport-Turism, București, 1984, p.12, 40-67.

19. BUDEVICI-PIUIU A., CARP I. *Abordarea măiestriei pedagogice prin prisma competențelor specialistului din domeniul educației fizice și sportului*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice (Proiectul Instituțional): materialele conf. șt. intern. Chișinău: S. n., 2015, p. 8-13.
20. BUDEVICI-PIUIU L. *Consultanță managerială în sport*. Chișinău: Ed. Valinex, 2009, p. 204-209.
21. BUDEVICI-PIUIU L., MANOLACHI V. *Management și legislație în educație fizică: Curs universitar*. Ed. a II-a. Chișinău: USEFS, 2016. 282 p. ISBN 978-9975-131-26-1.
22. BUFTEA V., BUFTEA I. *Fenomenul combaterii supraponderabilității în fitnessul asanativ*. În: Știința culturii fizice, 2013, nr.15/3, p. 5-10.
23. BUIAC D. BULEU A., *Oina jocul perfect*. București: Ed.Profexim, 2005, p.10, 46-58.
24. BUȘE I., OGODESCU D.S. *Fotbalul synergic*. Timișoara: Ed. Facla, 1982, p.85.
25. BUZAS L. *Activitatea didactică pe grupe*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1976. 183 p.
26. C.C. al U.T.C, *Învațați să practicați sportul preferat-Oina nr.17*, 1978, p.20-47.
27. CARP I. *Educația și instruirea – elemente componente ale autoeducației*. În Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, 2013, p. 71-78.
28. CARP I. P. *Pregătire specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică*. Chișinău: Valinex, 2003. 189 p.
29. CARP I., ABABEI R. *Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare*. Chișinău: S.n. 2016. (Tipogr. “Valinex” SRL), p. 62-64, 173-185. ISBN 978-9975-68-310-4.
30. CARP I., COZMEI G. *Studiu cu privire la dinamica indicilor somatic al elevilor din ciclul primar în cadrul procesului didactic la disciplina "Educație fizică"*. În: Tendințe noi în profilaxia și dezvoltarea generației în creștere: materialele conf. șt. naț. Chișinău: Pontos, 2013, p. 26-34.
31. CARP I., COZMEI G. *Dinamica indicilor somatici ai elevilor din ciclul primar în cadrul procesului didactic la disciplina Educație Fizică*. În: Știința culturii fizice, 2013, nr.16/4, p.51-55.
32. CARP I., TOPCINA N. *Aspecte teoretico-metodice ale formării corecte ale elevilor claselor primare în cadrul lecțiilor de educație fizică*. În: Tendințe noi în profilaxia și dezvoltarea generației în creștere: materialele conf. șt. naț. Chișinău: Pontos, 2013, p.33-38.

33. CÂRSTEA Gh. *Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară*. București: Universul, 1993. 143 p.
34. CÂRSTEA Ghe. *Teoria și metodică educației fizice și sportului-pentru exemenle de definitivat și gradul II*. București: Ed. AN-DA, 2000, p. 5, 10, 95.
35. CĂTĂNICIU V. *Ergonomia în sport*. București: Ed. Sport Turism, 1980, p.91.
36. CERGHIT I. *Perfecționarea lecției didactice în școala modernă*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1983, p. 14.
37. CHELCEA S. *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*. Iași: Polirom. 2008. 424 p. ISBN 978- 973-46-0868-3
38. CHELCEA S., MĂRGINEAN I., CAUC I. *Cercetarea sociologică - metode și tehnici*. București: Destin, 1998, p. 38-61. ISBN 973-9105-30-0
39. Chiriță G. *Pedagogia aplicată în domeniul educației fizice*. București: Sport-Turism. 1983. 358 p.
40. CHIRIȚĂ G. *Activitățile corporale și factorii educativi*, București: Ed. Sport Turism. 1978, p. 185, 214, 223.
41. CIOACĂ L., ARGHIRESCU A., CIOACĂ Șt. *Jocuri pentru orele de educație fizică*. Iași: Ed. Ștefan, 2005, p.7.
42. CIOCOIU D.L. Baschet. *Identificarea posibilităților de mișcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de baschet*. Europlus, 2011, p. 133-135.
43. CIORBĂ C. *Conținutul învățământului superior de cultură fizică*. Chișinău: Gurada Art. 2001. 151 p.
44. COJOCARIU A. *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*. Iași: Editura Pim, 2010, p. 47-58.
45. COLIBABA-EVULEȚ D. *Praxiologie și proiectare curriculară în Educație Fizică și Sport*. Craiova: Universitaria, 2007, p.146-155.
46. COLIBABA-EVULEȚ D., Bota I. *Jocurile sportive - Teorie și metodică*. București: Ed. Aldin, 1998. 327 p.
47. CREȚU T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Ed. Polirom, 2009, p. 242-246.
48. CRISTEA S. *Fundamente pedagogice ale reformei învățământului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1994, p.45-53.
49. CRIVOI A., GUȚU I. *Fiziologia umană*. Chișinău: Ed. USM. 1994. 178 p.
50. CSUDOR G. *Handbal pentru clasele I-IV*. București: Ed. Sport Turism. 1984, p.7.
51. Cucuș C. *Teoria și metodologia evaluării*. Iași: Polirom, 2008. 265 p.
52. CUCUȘ C. *Pedagogie*. Ediția a II-a. Iași: Ed. Polirom, 2006, p.108.

53. DANAIL S., AMBROSIE I., SURUCIUC B. *Conceptul programei de pregătire pe etape cu orientare profesional-aplicativă*. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS. 2016. Vol. 1, p. 373-379. ISBN 978-9975-131-32-2.
54. DANIEL Gh. *Teoria Antrenamentului sportiv modern*. București: Fundației România de Măine, 2005. 133 p.
55. DELIPOVOCI I. *Lecțiile de educație fizică și dinamica anuală a indicilor stării funcționale a organismului elevilor de 14-15 ani*. În: Știința Culturii Fizice, nr.26/2, 2016, p. 110.
56. DEMER A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București: Ed. Sport Turism, 1981, p.32-51, 168.
57. DEMETER A. *Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice*, Ed. Sport Turism, 1982. p. 101-127, 136.
58. DEMETER A. *Fiziologia educației fizice și sportului*. București: Ed. Stadion, 1970, p.44-87, 160-168.
59. *Dicționarul Explicativ al Limbii Române*. Ediția a II-a. București: Ed.Univers Enciclopedic. 1998, p. 971.
60. DRĂGAN I. *Medicina sportivă*. București: Ed. Medicală, 2002. p. 36-125.
61. DRĂGAN I., STROESCU V. *Medicația la sportivi*. București Ed. Cucuteni. 1995. p.44-46.
62. DRĂGAN I. (coordinator) *Selecția medico-biologică în sport*. București: Ed. Sport-Turism, 1979, p.8.
63. DRAGNEA A. *Antrenamentul sportiv*. București: Didactică și Pedagogică, 1996, p. 10, 133, 297, 305, 364.
64. DRAGNEA A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*. București: Sport Turism, 1994, p.20-143.
65. DRAGNEA A., ș.a. *Educație fizică și sport-teorie și didactică*. București: Ed. Fest, 2006, p. 4-220.
66. DRAGNEA A., TEODORESCU S., PĂUNESCU A. *Pregătirea sportivă teoretică; manual pentru clasa a XII-a*. București: Ed. CDPres. 2008, p.8, 22.
67. DRAGNEA C.A., *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*. București: Ed.CDPres, 2006, p.7, 27.
68. DRAGOMIR M., ALBINĂ A.E. *Atletismul în școală*. Craiova: Ed. Universitaria, 2009, p. 36-52.

69. DRAGU A., CRISTEA S. *Psihologia și pedagogia școlară*. Constanța: Ed. University Press, 2002, p. 34-125.
70. DUMITRESCU G. *Metode statistico-matematice în sport*. București: I.E.F.S. 1991, p.95-134.
71. DUMITRESCU G. *Interpsihologie în activitatea sportivă*. București: Ed. Sport Turism. 1979. p.107-109.
72. DUMITRESCU V. *Metode statistico-matematice în sport*. București: Stadion. 1971. p. 24-63.
73. DUMITRIU C., DUMITRU D., DUMITRIU I., DAMIAN I. *Psihopedagogie*. Bacău: Alma Mater. 2002. 164 p.
74. DUNGACIU P. *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*. București: Ed. Sport-Turism. 1982. p.11-15, 40-102.
75. EPURAN M. *Ghidul psihologic al antrenorului*. București: IEFS. 1982. p.29-41.
76. EPURAN M. *Metodologia cercetării activităților corporale*. Vol.I, II. București: Universitatea Ecologică. 1995. p. 111-144, 262-293, 295-360, 450-495.
77. EPURAN M., HOLDEVICI I., TONIȚA F. *Psihologia sportului de performanță. Teorie și Practică*. București: Ed. Fest. 2001, p.68, 467.
78. EPURAN M., HORGHIDAN V. *Psihologia educației fizice*. București: ANEFS. 1992. p. 47-288.
79. EPURAN M. *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: Ed.Fest. 2005. p.21-24, 56, 438.
80. EPURAN M. *Modelarea conduitei sportive*. București: Ed. Sport Turism. 1990. p.149-152.
81. EPURAN M. *Psihologia educației fizice*. București, Editura Sport-Turism. 1976. p.107, 109.
82. EPURAN M. *Psihologia educației fizice*. Craiova: Ed. Sport-Turism, 1976. p.19.
83. FARCAȘ V. *Educație fizică în aer liber*. Ed. Sport-Turism. 1978. p.18.
84. Federația Română de oină. *Redescoperiți și învățați sportul nostru national oina*. Constanța: Muntenia. 2011, p. 3.
85. FIEDFLER P. *Metodica educației fizice și sportive*. Iași: Ed.Universității Alexandru Ioan Cuza. 1996. p.34-39.
86. FIREA E. *Metodica educației fizice școlare*. Vol.1. București: IEFS. 1984. p.52-60.

87. FIREA E. *Particularitățile somato-funcționare, psihice și motrice la copii, în perioadele prepubertară și pubertară și valorificarea lor în domeniul sportiv*. În culegerea de materiale tehnico-metodice a F.R.F. Școala de antrenori, București. 2002. p.43-54.
88. FLORESCU C. *Sportul de performanță, alternative, direcții, opțiuni*. București: Ed. Sport-Turism. 1985. p.99-104.
89. Gagea A. *Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport*. În: Discobolul. 2010. p. 32- 90, 121-173, 537-542, 557. ISSN 1454-3907.
90. GĂLĂȚEANU I.S. *Lucrare metodico-științifică în vederea obținerii gradului I în învățământ. Studiul privind selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare de oină în învățământul gimnazial*. Suceava, 2018, p. 32-40.
91. GĂLĂȚEANU I.S. *Studiu cu privire la direcțiile de dezvoltare ale jocului de oină, Știința culturii fizice, revistă teoretico-științifică. Nr.38/2 2021. p.7-15*.
92. GEORGESCU F. *Educația fizică și sportul-fenomen social*. București: Ed. Stadion. 1971. p.86.
93. GEORGESCU F. *Îndrumător pentru cercetarea sociologică în cultura fizică*. București: Ed. Sport-Turism. 1979. p.7,63.
94. GHERMĂNESCU I.K.; GOGĂLTAN V.; JIANU E.; NEGULESCU I. *Teoria și metoda handbalului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică. 1983. p.234-235.
95. GHIȘOIU Gh., MUSZI Al. *Gimnastica sub formă de joc*. București: Ed. Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1962. p.5-11.
96. GLEASON J.B. *Psihologia copilului de la naștere la adolescență*. București: Ed.Didactică și Pedagogică. 1997. p.21-35.
97. GOLU P., ZLATE M., VEZA E. *Psihologia copilului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică. 1997. p.78.
98. GONCEARUC S., SECRIERIU I. *Psihologia generală. Ciclul prelegeri*. UMT Chișinău, 2011. p. 160. ISBN 978-9975-45-169-7 G69.
99. GRIMALSCHI A., IUCOL N. *Calitatea descriptorilor de competență ce concretizează standardele de eficiență și criteriile de evaluare a elevilor*. În:Teoria și arta educației fizice în școală. 2014. nr.2. p.24-28.
100. GRIMALSCHI Teodor, BOIAN I. *Educația fizică. Ghid de implementare a curriculum-ului modernizat pentru treapta primară și gimnazială*. Chișinău: Liceum, 2011. p. 60-65.
101. GURĂU A.I. *Evaluarea dezvoltării fizice la sportivi*. Biotipul constituțional. Medicina sportivă aplicată. București: Ed. Editis. 1996. p.199-243.

102. GUȚIU E., GUȚIU D., RĂILEANU M. *Educație fizică în tabere la munte*. București: Ed. Sport Turism. 1985. p. 9-10.
103. GUZUN A. *Testele și normele motrice constituie o necesitate sau o sperietoare.?* În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău: 2012. nr.4. p. 11.
104. HOLBAN I., GUGIUMAN A. *Puncte de sprijin în cunoașterea individualității elevilor*. București: Ed.Didactică și Pedagogică. 1972. p.26.
105. HORGHIDAN V. *Problema psihomotricității*. București: Ed. Globus. 2000. p.95-110.
106. IACOB I., PĂCURARU A. *Volei, dezvoltarea calităților motrice*. Iași: Ed.Fundația Chemarea. 1999. p.7-9.
107. IACOB I.- coord. CHIRILĂ M., RUGINĂ E., GHEORGHICĂ I. *Leția de educație fizică în interior*. Iași: Ed. Fundației Chemarea, 1998. p.7-9 .
108. ICONOMESCU T. M. *Importanța tratării diferențiate în eficientizarea lecției de educație fizică*, În: Prospectiv, creativ, aplicativ în domeniul educației fizice și sportului din România în perspectiva integrării europene. Materialele Conferinței internaționale de Comunicări. Galați. 2005. p. 53-56.
109. IFRIM M. *Antropologie motrică*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică. 1986. p.151-163.
110. IFRIM M., NICULESCU GHE. *Compediu de anatonie*. București:Ed. Științifică și Enciclopedică. 1998. p. 59-146.
111. ILIESCU A., GAVRILESCU D. *Anatomia funcțională și biomecanica*. București: Ed. Sport Turism. 1976. p.102-198.
112. IONESCU A.N. *Creșterea și dezvoltarea*. București:Ed. Stadion. 1990. p.240.
113. IONESCU A.N., MAZILU V. *Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului*. București: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1968. p.97-125.
114. IUCU R.B. *Managementul și gestiunea clasei de elevi*. Iași:Ed. Polirom. 2000. p.15-17.
115. IUCU R.B., MANOLESCU M. *Pedagogie*, Fundația culturală „Dimitrie Bolintineanu”, 2001. p.332.
116. IUSCENCO E., TÂMBALĂ A. *Alergarea –mijlocul de bază al educației fizice*. În: Teoria și arta educației fizice. 3/2014, p.33.
117. IVAȘCU D. *Detenta - în lovitura de atac în volei*. În: Buletinul Științific, Seria Educație Fizică și Sport. (1/2007). nr. 11 Volumul II. Pitești, p.154-158.
118. JINGA I. *Educația ca investiție în om*. București: Ed Științifică și Enciclopedică. 1981. p.129.
119. LEUCIUC F. *Musculație*. Suceava: Ed. USV. 2010. 11 p.

120. LOGHIN M. *Educația fizică la clasele de fete*. București: Ed. Sport Turism. 1981, p. 28-32, 143-180.
121. M.E.C. *ORDIN nr. 3638/11.04.2001 cu privire la aplicarea Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a în anul școlar 2001-2002*.
122. M.E.Î. *Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional. Aprobata cu nr.4589/1989*. București: Didactică și Pedagogică. 1989. p.29.
123. M.E.Î. *Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial. Aprobata cu nr. 35244/1984*. București: Didactică și Pedagogică. 1984. p. 5-58.
124. MACAVEI E. *Pedagogie. Teoria educației*. Vol.I, București. Ed. Aramis. 2001. p.54-80, 155-157.
125. MAGDAȘ Al. *Totul despre oină*. Ed. Montessouri. 2005. Baia Mare. p.15, 24-98.
126. MANEA A., STOICA I. *Informare, cercetare, dezvoltare*, București: Ed. Științifică și Enciclopedică. 1977. p. 49.
127. MANOLACHI V. *Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului: monografie*. Chișinău: USEFS. 2016. 305 p. ISBN 978-9975-131-25-4. (500 ex).
128. MARINESCU S. *Analiza rezultatelor chestionarului privind rolul și importanța activităților extracurriculare de tip sportiv*. În: Știința Culturii Fizice, nr.8/2, Chișinău: 2011. p. 115. – 119. ISSN 1857-4114.
129. MAROLICARU M. *Tratarea diferențiată în educație fizică*. București: Ed. Sport Turism. 1986. p. 5-14.
130. MATVEEV L.P. NIVIKOV A. *Teoria și metodică educației fizice*. București: Ed. Sport Turism, 1980. p. 600.
131. MEÎ. *Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în învățământul preșcolar, primar, gimnazial, liceal și profesional. Aprobata cu ordinul Ministrului Educației și Învățământului nr. 6226/1986*. București: 1986, p.5-8.
132. MIFTODE V. *Metodologia sociologică- metode și tehnici de cercetare sociologică*. Galați: Ed. Porto-Franco.1995. 245 p.
133. MIHĂILESCU L. *Teoria Educației Fizice și Sportului. Note de curs*. Pitești: Ed. Universitatea din Pitești. 2010. p.60.
134. MIHU A. *Sociologia americană a grupurilor mici*. București: Ed.politică. 1970. p.151, 155.
135. MITRA Ghe., MOGOȘ Al. *Metodica educației fizice școlare*, București:Ed. Sport-Turism. 1980. p.473.

136. MITRA Gh., MOGOȘ Al. *Metodica predării educației fizice*. București: Ed. Stadion. 1972. p.289.
137. MOROȘAN LARIONESCU V., CIORBĂ C. *Reducerea greșelilor de tehnică la blocajul individual la corespondent în jocul de volei*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale a Doctoranzilor*. Chișinău: 2009. p.55-62.
138. MUJICICOV N., BRAGA I., MUJICICOV C. *Jocuri pentru copii și pentru tineret*. Craiova: Ed. Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1966. p.5.
139. MUNTEANU A. *Psihologia dezvoltării*. București: Ed.Tehnică. 2009. p.45.
140. MURARU A. *Ghidul antrenorului nr.V*. Ed. Tana. 2006. p.8-9.
141. MURARU A. *Pedagogia sportului*. București: Ed. Proxima.2005. p.12-13.
142. NADEAU M. *120 de jocuri sportive*. Iași: Editura Polirom. 2010. 220 p.
143. NICOLA I. *Tratat de pedagogie școlară*. București: Ed. Aramis. 2003. p. 380-390, 518.
144. NICOLAE N. *Teoria și practica activităților motrice umane*. Târgu-Mureș: Ed. University Press. 2010. p.20.
145. NICU A. *Studii de sociologie, psihologie, biochimie și metodica educației fizice și sportului*. București: Sport Turism, 1971. p. 75-95.
146. NICULESCU C. ș.a. *Anatomia și fiziologia omului. Compendiu*. București: Ed.Corint. 2009. p.181.
147. NICULESCU M. *Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport*. București: A.N.E.F.S. 2002. p. 315-368, 474-502,297-520.
148. NICULESCU M. *Psihologia sportului. Culegere de lecții*. Constanța: Ed. ExPonto, 2000, p.20-45.
149. PĂCURARU A., CĂLIN L., PRISECARU G. *Metodica baschetului și voleiului școlar*. Galați: Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. 2004. 125 p.
150. PĂCURARU A. *Volei. Curs de specializare*. Vol.II, Galați. 2004. p.88.
151. PĂCURARU A., BALAIȘ F., PRISECARU G. *Priorități metodice în pregătirea copiilor și juniorilor la disciplina volei*. În: *Sport și Societate*. Nr.1. 2000. p.36-40.
152. PALICICA M., GAVRILĂ C., ION L. *Pedagogie*. Timișoara: Ed. Mirton, 2007. p.71.
153. PARASCHIV F. *Teoria și metodica educației fizice și sportului*. Ediția a II-a. Brașov: Ed. Omnia Uni S.A.S.T. 2007. p. 79.
154. PLANCHARD E. *Introducere în pedagogie*. București: Ed. Didactică și Pedagogică.1976. p.173.
155. POGOLȘA L, CRUDU V.-coordonatori. *Cadrul de referință al Curriculumului Național*, Chișinău: Ed. Lyceum. 2017. p.17-18. ISBN-978-9975-3157-7-7.

156. POSTOLACHE N. *Fascinația oinei jocul românilor de pretutundeni*. București:Ed. Profexin. 2009. p.9.
157. POVESTCA L. *Activitatea științifică și metodică în domeniul educației fizice și sportului. Note de curs*. Chișinău: USEFS. 2013. p. 11-13.
158. POVETCA L., ZUBIC S. *Dezvoltarea capacităților motrice specifice alergătorilor de 400 m plat, junioare III (13-15 ani) și II (16-17 ani)*, În: „SPORT, OLIMPISM, SĂNĂTATE”. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a II-a. 26-28 octombrie 2017. Chișinău: p.69.
159. PRELICI V. *Performanță sportivă, personalitate, selecție*. Timișoara: Facla. 1980. p.5-6.
160. PRODEA C. *Educație psihomotrică/fizică, metodică predării lor în învățământul primar și preșcolar. Suport de curs*. Cluj-Napoca: Facultatea de psihologie și științe ale educației, 2014. p. 29.
161. RADU I. *Psihologia școlară* Cluj: Ed. Științifică. 1974. p.173-175.
162. RĂDULESCU E., CRISTEA E. *Fotbal-aspecte actuale ale pregătirii juniorilor*. București: SportTurism. 1984. 185 p.
163. RAFAILESCU A., IANCU C. *Oina-trecut și prezent*. București:Ed. Stadion. 1976. p.9-224.
164. RAFAILESCU A., OPRÎTESCU C., *Oina*. București: Editura Stadion. 1974. p.13, 24-135.
165. RAȚĂ G., CARP I. *Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului*. Bacău. Ed. Alma Mater. 2013. p.45.
166. RAȚĂ G., RAȚĂ B. C. *Aptitudini în activitatea motrică*. Bacău: Ed. Edusoft. 2006. p.9-33, 318.
167. RÎȘNEAC B., MILICI D., RAȚĂ E. *Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanțelor sportive*. Brașov. Ed. Universității Transilvania, 2004. p.112.
168. ROATĂ R. *Oina învățarea jocului și pregătirea echipei reprezentative*. Suceava: Ed.Universității Ștefan cel Mare din Suceava. 2014. p.12, 32-66.
169. ROATĂ R. *Oina inițierea în jocul de oină*. Suceava: Editura Universității Ștefan cel Mare din Suceava, 2018. p.138-194.
170. ROATĂ R. *Oina, modelarea pregătirii copiilor și juniorilor*. Suceava: Editura Universității Ștefan cel Mare. 2018. p.16, 29, 122-196, 340.
171. ROȘCA Al., CHICEV A. *Psihologia copilului*. București: Ed. Didactică și pedagogică. 1965. p.55.

172. ROSE V., *Cunoașterea copilului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică. 1972. p.181-182.
173. RUSU F., BACIU A., ȘANTA C. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Note de curs*. Cluj Napoca, F.E.F.S., U.B.B. 200., p.123.
174. ȘAFRAN O., GRIGORIU B. *Coordonate ale predării-învățării din perspectiva didacticii modern*. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1976. p.102-103.
175. SALADE D. –coordonator, și alții. *Didactica*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică. 1982. p.166;
176. SALADE, D. si colectivul. *Pedagogie*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică, 1979. 369 p.
177. SĂLĂVĂSTRU D. *Psihologia educației* Iași: Ed. Polirom. 2004. p.31-44.
178. SĂVESCU I. *Proiectarea demersului didactic, la Educație Fizică pentru clasele de gimnaziu*. Ed.Aius. 2016. p.196.
179. SCARLAT E. *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*. București.: Ed Editis, 1993. p. 40-46, 124-159.
180. SCARLAT E., SCARLAT B.M *Educație fizică și Sport-Manual pentru învățământul gimnazial*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică. 2002. p.5-50, 53.
181. SCARLAT E., SCARLAT B.M. *Îndrumar de educație fizică școlară*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică. 2006. p.79-202.
182. SCHIPOR D.M., BĂLAN C.C. *Psihologia educației-primii pași în a fi profesor*. Suceava: Ed. Universității din Suceava. 2009. p.11.
183. ȘERBAN M. *Umbra campionului*. București.: Ed. Sport-Turism. 1982. p.60.
184. ȘERBĂNOIU S. *Metodica educației fizice*. București: Cartea Universitară. 2004. p.30-89.
185. ȘICLOVAN I. *Teoria antrenamentului sportiv*. București.: Ed. Sport-Turism. 1977. p.7, 15-42, 62-84.
186. ȘICLOVAN I. *Teoria educației fizice și sportului*. București.: Ed. Stadion. 1970. p. 7-32, 78.
187. ȘICLOVAN I. *Teoria educației fizice și sportului*. București.: Editura Sport – Turism. 1979. p.131.
188. STANISLAV M. *Teoria Educației Fizice și Sportului*. Sibiu: Ed.Alma Mater. 2003. p.14.
189. ȘTEFAN M. *Pedagogia în fața grupului spontan de copii*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică. 1978. p.18-19.

190. STROE ST., ȘERBAN M., SIMION D., SZILAGYI F., DINA G. *Volei*. București: Omnia. 1994. p.14-19.
191. TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. *Volei pentru junior*. CNEFS. București. 1970. p.23-40.
192. TATU N.T., ALEXANDRESCU D., ARDELEAN T. *Atletism*. București.: Ed. Didactică și Pedagogică. 1983. p.227-228.
193. TEODORESCU L., BUCUR C., RAFAILESCU A. *Oina*. București.: Ed. Cultura fizică și Sport. 1954. p.7-128.
194. TODEA S.F. *Jocuri de mișcare*. Ed. Fundația România de Măine. 2002. p.26-50.
195. TOFFLER A. *Șocul viitorului*. București.: Ed.Politică.1973. p.246.
196. TRIBOI V. *Metodologia sportului pentru toți. Curs universitar*. Chișinău: USEFS. 2012. p.77-79, 107-110. ISBN 978-9975-4202-8-0 (100 ex).
197. TRIBOI V., PĂCURARU A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Iași: Ed. Pim. 2013. p. 44.
198. TRIBOI V. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Chișinău: Editura Valinex. 2009. 369 p.
199. TUDOR V., CRIȘAN D.I. *Forța-Aptitudine motrică*. București.: Ed.Bren. 2007. p.41-45.
200. TUDOR V. *Măsurarea și evaluarea în cultură fizică și sport*. Buzău. Ed. Alpha. 2005. p.14-31.
201. VEZA E., VEZA F. *Psihologia vârstelor*. București: Ed. Prohumanitas. 2000. p.87-89.
202. VOICULESCU B. *Anatomia și fiziologia omului*. București: Ed. Corint. 2007. p. 20-41.
203. VRABIE D. *Atitudinea elevului față de aprecierea școlară*. București: Ed. Didactică și Pedagogică. 1975. p. 68-94.
204. ZLATE M, ZLATE C. *Cunoșterea și activitatea grupurilor sociale*. București: Ed. Politică. 1982. p. 8.
205. ZLATE M. *Fundamentele psihologiei*. București: Ed. Pro Humanitate. 2000. p.41-85.
206. ZLATE, M. *Introducere în psihologie*. București: Casa de editură și presă "Sansa" S.R.L. 1994. p.125, 138-139.

(în alte limbi)

207. ABRIC Jean-Claude. *Psychologie de la communication: methods et theories*. Paris: Dimand Colins, 1996. 185p.
208. AFTIMICIUC Olga. *Componential and structural content of integral didactic activity of the physical education teacher*. În: Current issues and new ideal in sport science: the 9th conf. of baltic sport science society. Kaunas, 2016. p.60-61.

209. ANDRIEȘ Vasile., ONESIM Florin. *Video/biomechanics analizsis and plyometric exercices, reliable means to improve the expansion in the volleyball.* În Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Suceava, 2014.
210. ARRO A. ș.a. *Evolution de la capacite fontionellle du sisteme cardiovasculaire chez les elevs.* Paris: Elevation,1970. p. 88-97.
211. ARSENE I., TRIBOI V. *Games of movement and sports as a correction of restraint in psihyical development (RPD).* În: Trends and perspective in psyical culture and sports. International scientific conf VI ed. 26-27 may. Suceava, 2016. p.115-121, ISSN 2065-3948.
212. BADAU D. *Relationship between space orientation and manual lateraly.* The annals of „Dunărea de Jos” University of Galați. Fascicle XV, 2011. nr.2. p.12-15.
213. DAVIS B., ROSCOE J., ROSCOE D., BULL R., *Physical Education and the Study of Sport.* Elsevier Mosby, 2005. p. 168 – 171.
214. DE SINGLY F. ș.a., *Ancheta și metodele ei: chestionarul, interviul de producere a datelor, interviul comprehesiv,* Ed. Polirom, Iași, 1998. 21 p., ISBN 973-683-141-8
215. DRUKER P., *Managing the Nonprofit Organization,* New York, Harper Businnes, 1992, p.256.
216. **GĂLĂȚEANU I.S.,** *A study on the motricity level of students who play Romanian game oina in secondary school,* ACROSS, www.across_jurnal.com, ISSN 2602-1463, Vol 5 No 4 (2022): Health, sports and Physical Education;
217. **GĂLĂȚEANU I.S.,** *Anthropometric analysis of the pupils who play the Romanian game oina in the secondary school,* În: 8th International Scientific Conference (ISCB), Achievements and Prospects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System, nr.7, Vasile Alecsandri” University of Bacău, 2019, p.23.
218. **GĂLĂȚEANU I.S.,** GHERVAN P. *Methodological Landmarks in Teaching the Oina Game in Secondary Schools,* The 4th Edition of the International Conference SEC – IASR 2019, “Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research” 7th – 8th JUNE, University of Galati, 2019.
219. **GĂLĂȚEANU I.S.,** GHERVAN P., *Morphofunctional and psychomotrical aspects of the pupils from secondary schools,* În: The Annals of the "Stefan cel Mare" University of Suceava, ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XII issue 1/ 2019, Suceava, 2019, p. 81-89.

220. IVAȘCU D., ROTARU A., PEHOIU C., *Application of particular means in volleyball in order to increase physical abilities of high-school female students*, În: International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy, National University of Physical Education and Sport 4th Edition, Bucharest, 2014.
221. MEILLI R., *Manuel de diagnostic psychologique*. Ed. P.U.F., Paris, 1964, 28 p.
222. PHELSP Michael, ABRAHAMSON Alan. *No limits. The Will to Succeed*. New York: Edition Pocket Books, 2009. 115 p.
223. THOMASON J., NELSON J., SILVERMAN J. *Research Methods in Physical Activity*. Publisher. Human Kinetics, 2010. 457 p.
224. Никитушкин В.Г. *Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта*. Москва: Советский спорт, 2013, 280 с.

(referințe la documente electronice)

225. *** Educația fizică. *Curriculum național*. Chișinău, 2010, p.133-145
226. *** *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar* din 06.03.2012
227. *** *Ordinul MEC nr. 3638/11.04.2001 cu privire la aplicarea Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a în anul școlar 2001-2002*
228. *** *Repere pentru proiectarea, actualizarea și evaluarea Curriculumului Național, Document de politici educaționale*, M.E.N. p.13-14;
229. *** *Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport, clasele a V-a - a VIII-a*. Aprobate prin Ordin de ministru nr. 3393 din 2017. București.
230. BADEA D. Selecția. [citat 28.03.2020]. Disponibil: <http://frr.ro/wp-content/uploads/2013/08/SELECTIA.pdf>
231. <http://frr.ro/wp-content/uploads/2013/08/SELECTIA.pdf> accesat la data de 28.03.2020
232. <https://happy-employees.eu/coeziunea-echipei-si-performanta/> accesat la data de 30.03.2020;
233. <https://sanatatea.com/pub/familie/2949-dezvoltarea-morfofunctionala-a-elevului-de-la-6-7-ani-pana-la-18-ani> accesat la data de 11.04.2020
234. https://www.academia.edu/17779829/STUDIU_PRIVIND_IMPORTAN%C5%A2A_COE_ZIUNII_GRUPULUI_SPORTIV_%C3%8EN_VOLEI (accesat în data de 30.03.2020)
235. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103175900505> accesat la 30.03.2020.
236. <https://www.scribd.com/doc/268800161/Psihologia-Educatiei-Ciprian-Ceobanu> accesat la 04.05.2020
237. www.docs.google.com

ANEXE

Anchetă tip chestionar

Profesori de educație fizică

Stimați colegi, vă rugăm să ne sprijiniți în studiul nostru cu privire la direcțiile de dezvoltare a jocului de oină și la aflarea dificultăților cu care se confruntă în pregătirea echipei reprezentative la nivel de gimnaziu. Răspunsurile sondajului de opinie vor fi folosite numai în scop științific. Pentru reușita acțiunii dorim ca răspunsurile să corespundă pe deplin realității. Școala.....Vârsta.....Vechime.....Grad didactic.....

1. Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?
 Da Nu
2. Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?
 Da Nu
3. Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?
 Promovarea jocului Finanțare adecvată Atragerea de noi practicanți Formarea de specialiști Organizarea unui număr mare de competiții Implicarea autorităților locale Școala ca mediu de inițiere
4. Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei?
 Da Nu
5. Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente?
 Analitică Globală Ambele
6. Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan național?
 Slaba promovare Lipsa specialiștilor în domeniu Dezinteres din partea autorităților Slaba finanțare din partea statului Lipsa predării jocului de oină în facultățile de sport
7. Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră?
 Da Nu
8. Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile extracurriculare de oină?
 Tradiția școlii Profesorii Colegii Părinții
9. Folosiți jocurile în învățarea oinei?

- Da Nu
10. Ce importanță acordați selecției?
 Mică Mare Foarte mare
11. Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii?
 1 2 3 4 5
12. Cum apreciați rolul educativ al jocului de oină în activitățile extrașcolare?
 Mic Mare Foarte mare
13. Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o programă de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?
 Da Nu

Vă mulțumim!

Tabelul A.2.1. Analiza opiniilor profesorilor de educație fizică în urma anchetei aplicate

Nr. Crt.	Întrebare	Variantele răspunsurilor	Nr. de răspunsuri	%
1	Considerați utilă o cercetare științifică în domeniul oinei la ciclul gimnazial?	Da	24	100
		Nu		
2	Considerați utilă elaborarea unui model de pregătire pentru echipa reprezentativă școlară?	Da	23	95,8
		Nu	1	4,2
3	Care ar fi în viziunea dumneavoastră primele trei direcții de dezvoltare a jocului de oină din lista de mai jos?	Promovarea jocului	21	87,5
		Finanțare adecvată	9	37,5
		Atragerea de noi practicanți	10	41,7
		Formarea de specialiști	5	20,8
		Organizarea unui număr mare de competiții	3	12,5
		Implicarea autorităților locale	11	45,8
		Școala ca mediu de inițiere	13	54,2
4	Aveți cunoștință de cercetări realizate în domeniul oinei?	Da	15	62,5
		Nu	9	37,5
5	Care din cele două căi de învățare (analitică și globală) o considerați că s-ar aplica cu succes la nivelul ciclului gimnazial în vederea unei învățări mai eficiente?	Analitică	4	16,7
		Globală	7	29,2
		Ambele	13	54,2
6	Care ar fi cauzele care duc la o practicare limitată a oinei pe plan național?	Slaba promovare	20	80
		Lipsa specialiștilor în domeniu	14	56
		Dezinteres din partea autorităților	13	52
		Slaba finanțare din partea statului	13	52
		Lipsa predării jocului de oină în facultățile de sport	11	44
7	Aplicați un model de pregătire propriu la echipa dumneavoastră?	Da	13	54,2
		Nu	11	45,8
8	Care credeți că sunt factorii ce pot influența opțiunile elevilor pentru a participa la lecțiile	Tradiția școlii	2	8,3
		Profesorii	8	33,3

	extracurriculare de oină?	Colegii	4	16,7
		Părinții	10	41,7
9	Folosiți jocurile în învățarea oinei?	Da	16	66,7
		Nu	8	33,3
10	Ce importanță acordați selecției?	Mică	2	8,3
		Mare	9	37,5
		Foarte mare	13	54,2
11	Câte antrenamente reușiți să efectuați săptămânal la echipa reprezentativă a școlii?	1	6	25
		2	11	45,8
		3	5	20,8
		4	2	8,3
		5	0	0
12	Cum apreciați rolul educativ al jocului de oină în activitățile extrașcolare?	Mic	2	8,3
		Mare	5	20,8
		Foarte Mare	17	70,8
13	Simțiți necesitatea de a avea la îndemână un ghid metodic sau o programă de pregătire pentru echipa reprezentativă din ciclul gimnazial?	Da	21	87,5
		Nu	3	12,5

Tabelul A3.1. Rezultatele datelor antropometrice a grupei experimentale, testare inițială, (n=14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Lungime palmă (cm)	Anvergura Brațe (cm)	IMC
1.	P.L.	160	47	17.9	160	18,36
2.	S.D.	161	51	18.1	159	19,68
3.	C.D.	163	50	17.6	162	18,82
4.	Ș.V.	151	48	17	151	21,05
5.	L.M.	149	42	16.5	155	18,92
6.	H.V.	159	40	16.9	164	15,82
7.	S.D.	152	43	16.7	154	18,61
8.	M.I.	164	46	16.3	166	17,1
9.	H.I.	158	51	16.8	159	20,43
10.	S.I.	150	39	16.4	153	17,33
11.	D.D.	154	44	16.8	154	18,55
12.	D.N.	162	54	15.7	160	20,58
13.	Z.R.	166	58	15.4	167	21,05
14.	S.B.	165	55	15.9	168	20,2
	A_a	17	19	2.7	17	5.23
	X	158.14	47.71	16.71	159.42	19.03
	σ	5.66	5.56	0.75	5.30	1.57
	±m	1.51	1.48	0.20	1.41	0.42
	CV%	3.58	11.65	4.51	3.32	8.26

Tabelul A3.2. Rezultatele datelor antropometrice a grupei martor, testare inițială, (n=14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Lungime palmă (cm)	Anvergura Brațe (cm)	IMC
1.	L.G.	154	40	15.7	155	16,87
2.	S.M.	158	44	16.9	158	17,63
3.	F.I.	157	43	16.8	159	17,44
4.	G.S.	151	48	14.8	150	21,05
5.	P.I.	153	36	16.2	154	15,38
6.	G.S.	156	40	15.6	158	16,44
7.	C.D.	154	41	15.1	156	17,29
8.	S.M.	158	51	17.4	159	20,43
9.	F.S.	160	46	16.7	161	17,97
10.	P.A.	156	40	16.8	157	16,44
11.	U.S.	162	46	15.9	161	17,53
12.	G.C.	161	54	15.6	163	20,83
13.	B.C.	167	58	16.4	169	20,8
14.	G.C.	163	60	17.2	166	22,58
	A_a	16	24	2.6	19	7.2
	X	157.85	46.21	16.22	159	18.47
	σ	4.22	6.96	0.76	4.70	2.20
	±m	1.12	1.86	0.20	1.25	0.58
	CV%	2.67	15.06	4.70	2.95	11.92

Tabelul A4.1. Rezultatele pregătirii fizice generale a grupei experimentale testarea inițială, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Alergare de viteză pe 50 metrii (sec.)	Aruncarea mingii de oină (metrii)	Alergare de rezistență 1000 metrii (min)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal
1.	P.L.	173	9.08	32.3	4.45	19
2.	S.D.	182	7.63	46.4	4.5	21
3.	C.D.	184	7.93	41.6	4.22	22
4.	Ș.V.	182	7.28	48.1	4.35	20
5.	L.M.	193	7.84	46.2	4.19	22
6.	H.V.	189	7.12	40.8	4.27	20
7.	S.D.	185	8.17	37.3	4.33	21
8.	M.I.	186	8.08	34.5	4.21	23
9.	H.I.	172	8.18	32.9	3.45	17
10.	S.I.	177	7.96	37.3	4.31	21
11.	D.D.	185	7.28	35.7	4.43	24
12.	D.N.	179	8.5	31.3	4.36	20
13.	Z.R.	184	8.53	33.4	4.24	21
14.	S.B.	182	8.96	30.2	4.08	24
	A_a	21	1.96	17.9	1.05	7
	X	182.35	8.03	37.71	4.24	21.07
	σ	5.51	0.57	5.75	0.24	1.83
	±m	1.47	0.15	1.53	0.06	0.48
	CV%	3.02	7.16	15.25	5.77	8.68

Tabelul A4.2. Rezultatele pregătirii fizice generale a grupei martor testarea inițială, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Alergare de viteză pe 50 metrii (sec.)	Aruncarea mingii de oină (metrii)	Alergare de rezistență 1000 metrii (min)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal
1.	L.G.	172	8.4	31.1	4.33	20
2.	S.M.	200	8.6	41.2	4.56	18
3.	F.I.	188	8.3	33.4	4.29	21
4.	G.S.	182	8.4	32.5	4.15	21
5.	P.I.	182	8.3	29.8	4.58	23
6.	G.S.	167	8.3	32.4	4.37	22
7.	C.D.	155	8.4	39.5	4.26	19
8.	S.M.	195	7.8	40.3	3.59	19
9.	F.S.	179	8.1	39.2	4.22	22
10.	P.A.	176	8.2	38.7	4.46	20
11.	U.S.	176	8.2	30.6	4.48	21
12.	G.C.	184	7.5	35.4	4.14	21
13.	B.C.	176	8.2	31.2	4.2	22
14.	G.C.	172	8.5	27.9	4.56	23
	A_a	45	1.1	13.3	0.99	5
	X	178.85	8.22	34.51	4.29	20.85
	σ	10.90	0.27	4.28	0.24	1.45
	±m	2.91	0.07	1.14	0.06	0.38
	CV%	6.09	3.32	12.41	5.72	6.98

Tabelul A5.1. Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină a grupei experimentale testarea inițială, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Alergare 12 m laterală în poziția apărătorului	Alergare 50 m cu întoarcere 360 ⁰ în careul II	Aruncarea la țintă mobilă	Aruncarea la țintă fixă	Bătaia mingii cu bastonul	Pase în doi într-un minut
1.	P.L.	3.6	11.3	5	4	3	27
2.	S.D.	3.5	11.5	3	7	5	24
3.	C.D.	3.7	11.2	5	6	5	26
4.	Ș.V.	3.3	11.3	3	5	5	26
5.	L.M.	3.5	11.6	3	6	4	23
6.	H.V.	3.3	11.8	3	3	5	23
7.	S.D.	3.4	11.9	4	5	6	27
8.	M.I.	3.9	11	5	6	5	24
9.	H.I.	3.7	11.1	4	6	4	28
10.	S.I.	3.8	11.6	4	5	3	28
11.	D.D.	3.5	11.8	5	6	5	30
12.	D.N.	3.9	11.2	3	5	4	30
13.	Z.R.	3.6	11.4	3	6	5	32
14.	S.B.	4	12.3	3	5	3	32
	A_a	0.7	1.3	2	4	3	9
	X	3.62	11.5	3.78	5.35	4.42	27.14
	σ	0.21	0.34	0.86	0.97	0.90	2.94
	±m	0.05	0.09	0.22	0.25	0.24	0.78
	CV%	5.92	3.01	22.71	18.13	20.40	10.86

Tabelul A5.2. Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină a grupei martor testarea inițială, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Alergare 12 m laterală în poziția apărătorului	Alergare 50 m cu întoarcere 360 ⁰ în careul II	Aruncarea la țintă mobilă	Aruncarea la țintă fixă	Bătaia mingii cu bastonul	Pase în doi într-un minut
1.	L.G.	3.6	11.6	3	4	3	27
2.	S.M.	3.8	11.5	5	5	4	31
3.	F.I.	3.3	10.4	4	7	5	29
4.	G.S.	3.6	11.4	3	6	4	31
5.	P.I.	3.8	11.8	4	3	2	30
6.	G.S.	3.7	10.9	4	5	5	30
7.	C.D.	3.7	12.3	4	5	4	30
8.	S.M.	3.9	11.1	4	5	4	27
9.	F.S.	3.7	11.2	3	5	3	27
10.	P.A.	3.8	11.4	5	5	3	27
11.	U.S.	3.6	11.9	4	5	5	25
12.	G.C.	3.5	11.7	6	6	4	30
13.	B.C.	4.2	13	3	6	4	29
14.	G.C.	4.3	12.6	3	3	5	29
	A_a	1	2.6	3	4	3	6
	X	3.75	11.62	3.92	5	3.92	28.71
	σ	0.25	0.65	0.88	1.06	0.88	1.74
	±m	0.06	0.17	0.23	0.28	0.23	0.46
	CV%	6.66	5.63	22.48	21.38	22.48	6.09

Tabelul A6.1. Rezultatele datelor antropometrice a grupei experimentale, testare finală, (n=14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Lungime palmă (cm)	Anvergura Brațe (cm)	IMC
1.	P.L.	164	51	18.1	165	18,96
2.	S.D.	165	54	18.4	166	19,83
3.	C.D.	167	55	19.6	169	19,72
4.	Ș.V.	155	50	17.2	159	20,81
5.	L.M.	152	46	16.8	156	19,91
6.	H.V.	162	45	17.4	163	17,15
7.	S.D.	157	47	17.1	159	19,07
8.	M.I.	168	51	16.9	172	18,07
9.	H.I.	162	54	17.5	165	20,58
10.	S.I.	155	43	16.8	158	17,9
11.	D.D.	158	47	17.5	161	18,83
12.	D.N.	165	57	16.4	169	20,94
13.	Z.R.	171	62	16.3	175	21,02
14.	S.B.	167	59	16.7	172	21,16
	A_a	19	19	3.3	19	4.01
	X	162	51.5	17.33	164.92	19.56
	σ	5.52	5.40	0.84	5.68	1.28
	±m	1.47	1.44	0.22	1.52	0.34
	CV%	3.41	10.50	4.89	3.44	6.54

Tabelul A6.2. Rezultatele datelor antropometrice a grupei martor, testare finală, (n=14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Lungime palmă (cm)	Anvergura Brațe (cm)	IMC
1.	L.G.	156	43	16.5	158	17,67
2.	S.M.	160	48	17.3	163	18,75
3.	F.I.	157	46	17.5	162	18,66
4.	G.S.	154	51	15.5	157	23,68
5.	P.I.	158	40	16.7	161	16,02
6.	G.S.	161	42	16.1	163	16,2
7.	C.D.	158	47	15.8	160	26,48
8.	S.M.	162	53	18	163	20,2
9.	F.S.	163	51	17.8	165	19,2
10.	P.A.	160	44	17.3	164	18,36
11.	U.S.	165	50	16.7	169	18,37
12.	G.C.	163	58	16.2	167	21,83
13.	B.C.	168	63	17.1	172	22,32
14.	G.C.	166	65	17.9	170	23,59
	A_a	14	25	2.5	15	7.57
	X	160.78	50.07	16.88	163.85	20.09
	σ	3.85	7.30	0.76	4.24	3.06
	±m	1.03	1.95	0.20	1.13	0.81
	CV%	2.39	14.58	4.55	2.58	15.25

Tabelul A7.1. Rezultatele pregătirii fizice generale a grupei experimentale testarea finală, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Alergare de viteză pe 50 metrii (sec.)	Aruncarea mingii de oină (metrii)	Alergare de rezistență 1000 metrii (min)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal
1.	P.L.	183	8.16	33	4.31	22
2.	S.D.	198	7.32	47.9	4.39	26
3.	C.D.	196	7.45	44.2	4.08	26
4.	Ș.V.	193	7.08	50.6	4.2	25
5.	L.M.	207	7.62	53.6	4.02	27
6.	H.V.	201	7.09	44.8	4.03	24
7.	S.D.	197	7.04	42.8	4.1	25
8.	M.I.	197	7.54	37.3	4.12	28
9.	H.I.	182	7.59	41.5	3.12	22
10.	S.I.	190	7.43	42.3	4.08	26
11.	D.D.	199	7.2	40.9	4.14	26
12.	D.N.	190	8.1	35.8	4.23	23
13.	Z.R.	206	8.11	39.2	4.12	24
14.	S.B.	197	8.13	35.8	3.49	26
	A_a	25	1.12	20.6	1.27	6
	X	195.42	7.56	42.12	4.03	25
	σ	7.08	0.39	5.64	0.32	1.73
	±m	1.89	0.10	1.50	0.08	0.46
	CV%	3.62	5.26	13.39	7.94	6.92

Tabelul A7.2. Rezultatele pregătirii fizice generale a grupei martor testarea finală, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Alergare de viteză pe 50 metrii (sec.)	Aruncarea mingii de oină (metrii)	Alergare de rezistență 1000 metrii (min)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal
1.	L.G.	177	8.2	31.6	4.3	21
2.	S.M.	202	8.5	41	4.54	19
3.	F.I.	190	8.1	34.8	4.27	23
4.	G.S.	185	8.2	33.1	4.12	23
5.	P.I.	183	8.3	30.5	4.55	24
6.	G.S.	169	8	33.5	4.36	23
7.	C.D.	161	8.3	40.8	4.24	21
8.	S.M.	198	7.7	41.2	3.56	20
9.	F.S.	185	8	39.3	4.2	21
10.	P.A.	183	8.1	39.9	4.42	20
11.	U.S.	179	8	31.8	4.42	21
12.	G.C.	189	7.3	36.1	4.1	22
13.	B.C.	177	8.1	32.3	4.18	23
14.	G.C.	173	8.4	28.6	4.55	24
	A_a	41	1.2	12.6	0.99	5
	X	182.21	8.08	35.32	4.27	21.78
	σ	10.48	0.28	4.19	0.24	1.52
	±m	2.80	0.07	1.12	0.06	0.40
	CV%	5.75	3.58	11.88	5.77	6.97

Tabelul A8.1. Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină a grupei experimentale testarea finală, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Alergare 12 m laterală în poziția apărătorului	Alergare 50 m cu întoarcere 360 ⁰ în careul II	Aruncarea la țintă mobilă	Aruncarea la țintă fixă	Bătaia mingii cu bastonul	Pase în doi într-un minut
1.	P.L.	3.4	10.6	9	6	8	31
2.	S.D.	3.1	11	5	10	10	29
3.	C.D.	3.3	10.8	8	10	9	32
4.	Ș.V.	3	10.7	5	6	10	31
5.	L.M.	3.1	11.1	7	8	10	26
6.	H.V.	3	11.2	5	4	7	28
7.	S.D.	3.2	10.1	5	8	9	35
8.	M.I.	3.4	10.2	9	7	8	30
9.	H.I.	3.4	10.7	5	8	6	34
10.	S.I.	3.2	10.6	6	7	8	31
11.	D.D.	3	11	8	8	8	35
12.	D.N.	3.6	10.4	6	6	7	36
13.	Z.R.	3.2	10.6	6	7	7	36
14.	S.B.	3.6	11.6	6	7	5	36
	A_a	0.6	1.5	4	6	5	10
	X	3.25	10.75	6.42	7.28	8	32.14
	σ	0.19	0.38	1.44	1.53	1.46	3.13
	±m	0.05	0.10	0.38	0.40	0.39	0.83
	CV%	6.12	3.59	22.55	21.02	18.29	9.75

Tabelul A8.2. Rezultatele pregătirii specifice jocului de oină a grupei martor testarea finală, (n = 14)

Nr.criteriu	Numele și prenume	Alergare 12 m laterală în poziția apărătorului	Alergare 50 m cu întoarcere 360 ⁰ în careul II	Aruncarea la țintă mobilă	Aruncarea la țintă fixă	Bătaia mingii cu bastonul	Pase în doi într-un minut
1.	L.G.	3.4	11.5	4	6	4	27
2.	S.M.	3.6	11.3	5	6	5	33
3.	F.I.	3.2	10.2	3	8	6	31
4.	G.S.	3.4	11.1	5	5	3	34
5.	P.I.	3.6	11.6	4	4	3	32
6.	G.S.	3.6	10.5	5	8	6	30
7.	C.D.	3.6	12	5	7	5	31
8.	S.M.	3.7	10.9	5	6	5	29
9.	F.S.	3.3	11.1	3	5	3	27
10.	P.A.	3.7	11.4	6	6	3	26
11.	U.S.	3.4	11.6	5	5	6	27
12.	G.C.	3.6	11.1	5	6	5	31
13.	B.C.	4.1	12.9	3	6	4	30
14.	G.C.	4.1	12.4	4	3	6	30
	A_a	0.9	2.7	3	5	3	8
	X	3.59	11.4	4.42	5.78	4.57	29.85
	σ	0.25	0.68	0.90	1.31	1.17	2.32
	±m	0.06	0.18	0.24	0.35	0.31	0.62
	CV%	7.01	5.96	20.40	22.79	25.76	7.78

Tabelul A9.1. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv, la prindere “și defensiv, la bătaie”-Pregătirea tehnică

Pregătire tehnică	La prindere	Ofensiv		Cod : TH/O
1		Țintirea mingii		
2		Prinderea și pasarea mingii		
3		Țintirea adversarului		
4		Oprirea mingilor(blocajul)		
5		Prinderea mingilor înalte, provenite din bătaie		
6		Pasarea mingii din „vole”		
	La bătaie	Defensiv		Cod : TH/D
1		Servirea și bătaia mingii cu bastonul		
2		Alergarea pe culoare		
3		Oprirea din alergare și trecerea în poziția de apărare		
4		Oprirea mingilor provenite din țintire		
5		„Întoarcerea” în poziția apărătorului		
6		Săriturile, eschivele		

Tabelul A9.2. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere” și defensiv „la bătaie”-Pregătirea tactică

Pregătire tactică	La prindere	Ofensiv	Cod : TC/O
1	Pasarea mingii în triunghi și în careu		
2	Dublarea jucătorului și stoparea mingilor provenite din pasa în diagonal sau din țintire și neinterceptată de jucătorul correspondent C1-M2I; C2-M3I, C2-M1I		
3	Alegerea procedurii de prindere pe culoar a mingilor provenite din bătaie, în funcție de situația tactică a momentului (prindere direct, pasă din „vole”		
4	Cunoașterea locului unde se va pasa după ce mingea a fost oprită		
5	Alegerea tacticii de joc în careu și triunghi (careul 1 sau 2 întoarcere și triunghiul 1 sau 2 întoarcere)		
6	Jucarea momentului de „ prins la mijloc”		
	La bătaie	Defensiv	Cod : TC/D
1	Bătaia dirijată a mingilor (înaltă, lungă, scurtă, pe culoare)		
2	Alcătuirea grupelor defensive în vederea intrării pe culoare		
3	Intrarea în joc		
4	Alegerea momentului opririi în careu sau triunghi		
5	Tranversarea liniilor careului sau triunghiului		
6	Trecerea liniei de scăpare și sosire		
7	Activitatea tactică specifică jocului pe culoarul de întoarcere		
8	Jocul în careul doi întoarcere		
9	Trecerea liniei de scăpare		

Tabelul A9.3. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-prinderea și pasarea mingii

Pregătire fizică	La prindere	Ofensiv	Cod : P/O
Prinderea și pasarea mingii			
P1	Executări de aruncări și prinderi în unitate de timp		
P2	Pasarea mingii în unitate de timp sau număr dat de pase		
P3	Pasarea mingii în triunghi (număr de pase în unitate de timp)		
P4	Prinderea mingii din bătaie și pasarea ei la un anumit coechipier		
P5	De pe loc aruncarea mingii cu forță în gard înalt		
P6	Tracțiuni în brațe		
P7	Cățărări și coborâri la frânghie		
P8	Aruncarea mingii medicinale la distanță		
P9	Din culcat dorsal cu picioarele fixate, brațele sus, ridicări cu prinderea gleznelor-30”		
P10	Din culcat facial, brațele la ceafă, extensia trunchiului-30”		

Tabelul A9.4. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Țintirea adversarului

Pregătire fizică	La prindere	Ofensiv	Cod : T/O
Țintirea adversarului			
T1	Aruncări la țintă fixă		
T2	Aruncări la țintă fixă suspendată		
T3	Aruncări la țintă fixă precedate de întoarcere 180°		
T4	Aruncări la țintă fixă suspendată precedate de întoarcere 180°		
T5	Țintirea diferitelor părți ale corpului		
T6	Țintirea diferitelor părți ale corpului precedate de întoarcere 180°		
T7	Țintiri într-un cerc rostogolit pe sol		
T8	Țintiri într-un cerc rostogolit pe sol precedate de întoarcere 180°		
T9	Țintirea diferitelor părți ale corpului precedată de o pasă primită de la un coechipier		
T10	Întoarcere 180° țintirea diferitelor părți ale corpului precedată de o pasă primită de la un coechipier		
T11	Țintiri într-un cerc rostogolit pe sol precedată de o pasă primită de la un coechipier		
T12	Întoarcere 180° țintiri într-un cerc rostogolit pe sol precedată de o pasă primită de la un coechipier		
T13	Aruncări la plasă cu mingi îngreuiate de 500 gr		
T14	Țintiri într-un cerc rostogolit pe sol cu mingi îngreuiate de 500 gr		
T15	Țintiri într-un cerc rostogolit pe sol precedate de întoarcere 180° cu mingi îngreuiate de 500 gr		
T16	Exercițiul complex		

Tabelul A9.5. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Oprirea mingilor

Pregătire fizică	La prindere	Ofensiv	Cod : O/O
Oprirea mingilor			
O1	Din stand elevul execută rapid la semnale vizuale sau sonore procedeul indicat de către profesor		
O2	Din stand elevul execută rapid la semnale vizuale sau sonore procedeul indicat de către profesor dar cu comandă inversă		
O3	Din depasare înainte sau cu pași adăugați lateral simularea opririi și recuperării mingii la comandă		
O4	Aruncarea mingii (de tenis) în diferite puncte și recuperarea ei la perete		
O5	Idem O4 dar mingea este aruncată de un coechipier aflat în spatele executantului		
O6	Un elev are mingea și țintește, celălalt recuperează și pasează		
O7	Doi elevi pasează după care țintesc prin surprindere un coechipier ce trebuie să recupereze mingea		
O8	Idem O7 dar apărătorul se află la mijloc		

Tabelul A9.6. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Servirea mingii

Pregătire fizică	La bătaie	Defensiv	Cod : S/D
Servirea mingii			
S1	Servirea mingii din poziție înaltă, medie și joasă		
S2	Servirea mingii în funcție de solicitarea partenerului		
S3	Servirea mingii în timpul jocului		

Tabelul A9.7. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Bătaia mingii

Pregătire fizică	La bătaie	Defensiv	Cod : B/D
Bătaia mingii			
B1	Pe perechi un elev așează mingi pe dispozitivul de servire, celălalt bate cu bastonul la plasă-10 bătăi		
B2	Pe perechi servirea și bătaia mingii cel puțin 6 lovituri „în plin” din 10 mingi la plasă		
B3	Bătaia mingii într-o zonă dată		
B4	Bătaia mingii la distanță sub formă de concurs		
B5	Aruncări cu mingea medicinală înainte și înapoi cu brațele întinse deasupra capului		
B6	Bătaie cu bastonul într-o anvelopă		

Tabelul A9.8. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Bătaia mingii

Pregătire fizică	La bătaie	Defensiv	Cod : A/D
Apărarea			
A1	Din stand sărituri înalte cu depărtarea picioarelor		
A2	Elevii așezați în linie, țintirea se face prin surprindere		
A3	Elevii care țintesc se află așezați în șir în fața apărătorului și execută aruncări la interval de 3”		
A4	Din ghemuit la semnal sonor sau visual, elevul se ridică și se apără		
A5-A7	Idem A2-A4 urmate de întoarcere 180 ⁰		
A8-A10	Idem A5-A7 dar elevul execută trei întoarceri		
A11	Alergare -oprire-apărare-alergare		
A12	Alergare-apărare-alergare		
A13	Idem A12 dar toți atacanții de pe o latură a culoarului au câte o minge. Când apărătorul execută trecerea dintr-o zonă în alta se țintește		

Tabelul A9.9. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea fizică-Bătaia mingii

Pregătire fizică	La bătaie	Defensiv	Cod : ALO/D
Alergarea pe culoar și oprirea			
ALO1	Alergare-oprire-alergare		
ALO2	Alergare cu start din picioare, la 20-25 metrii se execută o întoarcere de 360 ⁰ după care se continua alergarea		
ALO3	Idem ALO2 dar se execută două întoarceri la jumătatea culoarului		

Tabelul A9.10. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspect: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea teoretică

Pregătirea teoretică	La prindere/ La bătaie	Cod : TR
TR ₁	Explicarea noțiunilor din cadrul pregătirii tehnice	
TR ₂	„Justificarea” în fața elevilor a motivelor pentru care este necesară însușirea elementelor tehnico-tactice, ce avantaje aduc echipei	
TR ₃	Învățarea regulilor jocului de oină și a eventualelor modificări apărute pe parcurs	

Tabelul A9.11. Sistematizarea conținutului pe factorii antrenamentului, diferențiat pe cele două aspecte: ofensiv „la prindere “ și defensiv „la bătaie”-Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică	La prindere/ La bătaie	Cod : PS
PS ₁	Dezvoltarea interesului pentru jocul de oină	
PS ₂	Stimularea creativității elevilor	
PS ₃	Dezvoltarea încrederii în forțele proprii	
PS ₄	Dezvoltarea curajului, dârzeniei, voinței	

Tabelul A10.1. Proiectarea instruirii în jocul de oină

Clasa	Etapa	Obiectivele instructive-educative prioritare	Conținut
V-VI	I	1. Obișnuirea cu mingea de oină	-vizionarea unor jocuri la clasele VII-VIII -priza la minge -ținerea mingii
		2. Inițierea în procedeele tehnico-tactice fundamentale	-pase cu mingi de tenis, cu mingi ușoare -așezarea în teren -obișnuirea cu bastonul, servirea -joc bilateral pe teren redus, pe un culoar -jocuri pregătitoare
		3. Pregătire fizică generală	
VII	II	1. Învățarea procedeelelor tehnice	-ținerea și protejarea mingii -prinderea și pasarea mingii -oprirea mingilor -țintirea adversarului -alergarea pe culoar și oprirea -blocarea mingii -apărarea individuală
		2. Inițierea în jocul de oină (jocul în triunghi și careu)	-exercițiul complex
		3. Inițierea în jocul de oină pe un culoar (oina în 6)	-intrarea în joc -așezarea în teren și sarcinile ce revin jucătorilor
		4. Pregătirea fizică de bază și specifică	
VIII	III	1. Consolidarea procedeelelor tehnico-tactice de bază în formele de manifestare specific jocului bilateral	-repetarea procedeelelor tehnice în condiții de joc -așezarea în teren și sarcinile ce revin jucătorilor pe posturi -stabilirea tacticii de joc în funcție de calitățile elevilor
		2. Verificarea în condiții de joc a tuturor procedeelelor tehnice și acțiunilor tactice predate	
		3. Pregătirea fizică specifică pe grupe și posturi	

Tabelul A11.1. Ponderea obiectivelor predării oinei în planificările anuale

Nr.crt	Obiective instructiv-educative	Clasa V	Clasa VI	Clasa VII	Clasa VIII
1	Obişnuirea cu mingea de oină	X	X		
2	Iniţierea în procedeele tehnico-tactice fundamentale	X	X	X	X
3	Pregătire fizică generală	X	X	X	X
4	Pregătirea fizică specifică pe grupe şi posturi			X	X
5	Iniţierea în jocul în zonă		X	X	X
6	Iniţierea în jocul pe culoar		X	X	X
7	Iniţierea în jocul bilateral		X	X	X
8	Activitatea competiţională			X	X

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A12.1. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Prinderea, ținerea și pasarea mingii – P.</i>		
P1	Ținerea mingii corect cu două mâini și cu o mână și simularea aruncării	2 min.
P2	Pase în cerc, în centrul fiind profesorul care dă indicații și corectează greșelile	6 min.
P3	Pase în doi cu mărirea treptată a distanței dintre executanți	5 min.
P4	Pase în zig-zag, elevii fiind așezați pe două linii la 10 metrii	5x
P5	Pase cu întoarcere 180°, după primire executată în linie dreaptă, careu, cerc	5 min.
P6	Pase în doi de pe loc, sub formă de suveică	10-12x
P7	Pase în triunghi cu trecerea la coada propriului șir	6 min.
P8	Pase în careu cu trecerea la coada propriului șir	6 min.
P9	Pase pe grupe de jucători: M1D-M2D-M3D; FR-C1-C2-C3-FD; M3Î-M2Î-M1Î	5 min.
P10	Pase pe grupe de jucători: FR-M1D-C1-M3Î; M2D-C2-M2Î; M2D-C3-M1Î	5 min.
P11	Pase pe grupe de jucători: M2D-C2-M2Î-C1; C2-M1D-FR-M3Î; M3D-FD-M1Î	5 min.
P12	Pase pe grupe de jucători: M1D-C2-M1Î-C2-M3D-C2-M3Î-M1D; C1-M2D-C3-M2Î-C1; FR-FD	5 min.
P13	Pase peste coechipier	5 min.
P14	Pase într-un careu. La semnal, pase pentru transmiterea mingii în spațiul de joc, indicat	5 min.
P15	Exercițiu complex, cu sarcină de prindere	10 min.

Greșeli frecvente:

- jucătorul ce primește mingea nu este pregătit într-o poziție adecvată, palmele sunt orientate cu degetele înaintea și nu căuș;
- jucătorul amortizează defectuos mingea ceea ce dă naștere ricoșeelor;
- mingii nu îi este imprimat impulsul final din articulația pumnului;
- pasa nu se execută cu precizie și în direcția propusă;
- pasa se execută cu prea mare forță, asemeni țintirii;
- pasele lungi și în diagonală nu au precizie, fiind astfel scoși din cercuri jucătorii cărora le sunt adresate.

Indicații metodice:

- aruncarea mingii se face prin mișcarea de azvârlire de deasupra umărului;
- piciorul opus brațului de aruncare;
- piciorul corespunzător brațului de aruncare nu se desprinde de pe sol pentru obținerea eventualelor puncte prin țintire;
- la pasele cu întoarcere 90°-180° prima dată se execută întoarcerea apoi aruncarea.

Tabelul A12.2. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Țintirea – T.</i>		
T1	Aruncări la țintă fixă (cerc), la zid, sau gard	10x
T2	Aruncări la țintă fixă după pasă primită din stanga sau dreapta	10x
T3	Elevii așezați în cercurile unui careu având în mijlocul careului ținte fixe înfipte în pământ, execută țintiri după ce efectuează pase	6 min.
T4	Elevii așezați de o parte și de alta a unei ținte mobile (cerc suspendat, minge în plasă, cerc rostogolit) execută țintiri asupra țintelor	6 min.
T5	Elevii așezați în șir, având fiecare câte o minge în mână, execută țintiri asupra asupra unui cerc ce se învârtă pe sol la distanță de 8-10 metrii	6 min
T6	Idem T3 cu adversar	6 min.
T7	Un elev la o distanță de 10-12 m de linia lateral a terenului execută țintiri asupra elevilor care se află în lateral stânga/dreapta în șir și care au ca sarcină să alerge pe linia laterală	6 min.
T8	Exercițiul complex cu sarcină de țintire	6 min.

Greșeli frecvente:

- nu se țintește dintr-o poziție organizată (grabă în execuție);
- se țintește uitând ținerea locului sau ridicarea piciorului din spate;
- lipsă de precizie;

Indicații metodice:

- țintirea fiind procedeul de finalizare a acțiunilor de atac, trebuie să i se acorde o atenție permanentă;
- țintirea se execută într-o fracțiune de secundă și în ea se concentrează toate însușirile jucătorului;
- punctul de țintire se stabilește în funcție de poziția de apărare a adversarului;
- adversarul care alergă se țintește în spate sau se pasează celui mai bine plasat coechipier pentru a afecta țintirea.

Tabelul A12.3. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Oprirea mingilor(blocajul) – O.</i>		
O1	Pe perechi, aruncarea mingilor pe pământ și prinderea lor cu palmele, picioarele	10x
O2	Pe perechi, execuții de oprire, mingea fiind lansată lateral, sus, jos. Cel care execută opririle va fi avizat la început unde vine mingea	10x
O3	Pe diagonala unui careu se organizează grupe de trei elevi așezați unul în cerc, ceilalți în spate cu sarcina de a bloca toate mingile scăpate. Elevii schimbă locul după 5 minute	5min.
O4	Exercițiul complex, cu sarcină special pentru jucătorii de la dublaj	8 min.
O5	Executarea în teren a ținerii diagonalei și oprirea mingilor	6 min.
O6	Exerciții pentru frunțași și fundași, cu lansări de la 15-20 metrii lateral stânga sau lateral dreapta	10x
O7	Jucătorii se impart în grupe câte doi față în față la o distanță de 10-15 metrii, fiecare grupă având câte o minge. La semnal jucătorul care are mingea va căuta să arunce mingea cu viteză către jucătorul din grupa sa, pe jos, în dreapta sau stânga, obligându-l să se deplaseze și să caute să o rețină cu picioarele sau printr-un plonjon	6 min.

Greseli frecvente:

- în luarea poziției de oprire, picioarele rămân depărtate;
- oprirea mingilor nu este urmată rapid de pasă spre locul unde se află adversarul;
- plasamentul incorect pentru oprirea mingilor în spatele jucătorilor de la cercuri.

Indicații metodice:

-atragerea atenției în permanență a importanței jucătorilor care nu participă la joc, dar prin poziția lor opresc mingile și le introduc în joc.

Tabelul A12.4. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Servirea și bătaia mingii cu bastonul – B.</i>		
B1	La linia laterală a terenului elevii vor deprinde mecanismul de bătaie prin realizarea biomecanicii specifice bătaii fără minge	10x
B2	Lansări ale mingii pentru servire din palmă în așa fel încât aceasta să cadă în palmă	15x
B3	Executarea loviturii cu bastonul într-un cauciuc montat la înălțime corespunzătoare	10x
B4	Pe grupe de doi, executarea de bătaii cu bastonul folosind suportul pentru servirea mingii. Bătăile se execută în fața unui gard. Un elev execută bătaia iar celălalt așează mingile	10x
B5	Pe perechi executarea servirii și a bătaii mingii. Se execută la gard înalt	10x
B6	După stabilirea cuplurilor, elevii împărțiți în două grupe de 8-10 membrii, execută serviri și bătaii cu bastonul și prinderea mingilor din bătaie	5x
B7	Bătaia mingii în teren	10x
B8	Două perechi formează o grupă. Se va realiza servirea și bătaia de o pereche iar cealaltă aflată în zona de trei sferturi va încerca să împiedice realizarea de puncta suplimentare	10x

Greșeli frecvente:

- mingea servită nu este lansată pe vertical și la înălțimea adecvată;
- nesincronizarea mișcărilor celor doi parteneri;
- mingea este lovită prea rapid (bătaie scurtă);

Mingea nu este lovită cu capătul bastonului (lovitură fără forță).

Indicații metodice:

- urmărirea creării cuplurilor servire-bătaie;
- în primă fază, învățarea servirii și loviturii, ulterior pregătirea pentru executarea în plin a unui număr cât mai mare de lovituri;
- număr mare de repetări între cei doi;
- se ține cont de exersarea stilului personal;
- direcția loviturii se reglează prin schimbarea poziției celui care servește cu bastonul.

Tabelul A12.5. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Alergarea pe culoar și oprirea – ALO.</i>		
ALO1	Pe grupe de patru în linie, plecări în alergare la primul semnal. La al doilea semnal oprire și întoarcere cu fața spre profesor, în poziția de apărare	5x
ALO2	Pe grupe de patru în linie, plecări în alergare cu viteză la primul semnal, oprire și organizarea apărării, la al doilea semnal întorcere și alergare, la al treilea semnal oprire, organizarea apărării și plecare cu spatele la al patruleas semnal	5x
ALO3	Alergare, oprire și organizarea apărării concomitent cu zborul unei mingi lansate cu mâna într-un loc indicat	5x
ALO4	Idem O3, dar cu minge lansată din baston	5x

Greșeli frecvente:

- neatenție la minge, se continua alergarea după ce mingea a fost oprită și pasată;
- alergare cu spatele în dorința de a scăpa, neglijând apărarea;
- trecerea linie de mijloc;
- oprirea defectuoasă, alunecări și dezechilibrări.

Indicații metodice:

- alergarea pe culoare durează atât timp cât jucătorii de la prindere nu au reușit să intre în posesia mingii;
- când jucătorii din atac reușesc oprirea mingii, jucătorul din apărare va alege una din posibilități după cum urmează: se va opri și își va continua apărarea sau va continua alergarea către liniile de sosire și de scăpare dacă a depășit locul de oprire a mingii și pericolul a trecut.

Tabelul A12.6. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Apărarea – A.</i>		
A1	Rațele și vânătorul	6 min.
A2	Ciobanu și oile	6 min.
A3	Elevii care execută apărarea sunt așezați la gard, sau la zid. Asupra lor se execută țintiri, de către elevii așezați în coloană de la o distanță de 10-15 metrii. Țintirile vor fi la început ușoare, cu adresă	10x
A4	Pe circumferința unui cerc cu diagonala de 20-25 metrii se află elevi care execută pase. În cerc se plasează jucătorul din apărare, Cei din circumferința cercului, după pase, execută țintiri	6 min.
A5	Apărarea la mijloc. Pe diagonala unui careu se află un apărător. Jucătorii din cercuri după efectuarea unor pase execută țintiri. Apărătorul nu părăsește un anumit spațiu delimitat	6 min.
A6	Apărarea la mijloc. Pe diagonala unui triunghi se află un apărător. Jucătorii din cercuri după efectuarea unor pase execută țintiri. Apărătorul nu părăsește un anumit spațiu delimitat	6 min.
A7	Exercițiul complex cu accent pe apărare	6 min.
A8	Apărare pe terenul de joc parcurgând toate spațiile de joc. Apărătorul beneficiază de prevederile regulamentului (timp nelimitat)	5x

Greseli frecvente:

- nu se stăpânesc bine elementele apărării;
- nu se ține cont de momentul potrivit de trecere dintr-un spațiu în altul;
- nu se ține cont de avantajul conferit de regulament la ieșirea mingilor din teren;
- jucătorul caută să treacă în viteză peste liniile de sosire și scăpare, neglijând apărarea;
- blocaj slab ce sparge apărarea.

Indicații metodice:

- se va asigura formarea stilului propriu de apărare bazat pe calitățile individuale;
- în apărare se vor folosi toate procedeele cum ar fi: prinderea mingilor, respingerea mingilor, interceptarea mingilor, trecerea rapidă în spațiul următor, pe pasa înapoi, prin marcaj asupra adversarului, prin coordonarea intrărilor pe cele două culoare.

Tabelul A12.7. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Tactica echipei la bătaie – TCD.</i>		
TCD.1	Un jucător execută aruncări (bătăi) pe culoarul de întoarcere, iar grupa de 2 jucători pleacă și alergă pe culoarul de ducere,	3x
TCD.2	Pe bătaie pe culoarul de ducere, grupa se întoarce pe culoarul de întoarcere	3x
TCD.3	Pe bătaie tactică în triunghiul doi întoarcere, grupele pleacă pe culoarul de ducere	3x
TCD.4	Pe bătaie tactică în triunghiul unu ducere, grupa pleacă și se întoarce pe culoarul de ducere	3x
TCD.5	Apărare colectivă în careul unu și doi întoarcere cu doi apărători și asumarea unor sarcini de către cei mai buni apărători	6 min.
TCD.6	Executarea de treceri de către apărători în spațiul următor pe pasa înapoi	3x
TCD.7	Executarea de marcaje asupra atacanților de către doi apărători și trecerea celui de-al treilea	6 min.
TCD.8	Prinsul la mijloc	6 min.
TCD.9	Exercițiul complex	6 min.
TCD.10	Joc bilateral. Oina în 6	20 min.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A12.8. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Tactica echipei de la prindere – TCO.</i>		
TCO.1	Jucătorii așezați în teren, efectuează pase. La semnal mingea va fi trimisă în cel mai scurt timp în spațiul indicat de către profesor	6 min.
TCO.2	Exercițiul complex	6 min.
TCO.3	Exercițiul complex efectuat în ordinea careurilor	6 min.
TCO.4	Exersarea jocului în fiecare careu cu fixarea locului la dublaj și locul unde se va trimite mingea	6 min.
TCO.5	Exersarea jocului în triunghi cu fixarea locului unde se dublează, cine dublează, unde se trimit mingile recuperate	6 min.
TCO.6	Prinsul la mijloc	6 min.
TCO.7	Joc bilateral. Oina în 6	20 min.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A12.9. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Circuite pentru consolidarea procedeelor tehnice-C1</i>		
Atelier1	Pase în linie câte 4 cu întoarcere 180°	6 min.
Atelier2	Aruncarea la țintă fixă, 8 metrii	6 min.
Atelier3	Prinderea din zbor a mingii din propria aruncare	6 min.
Atelier4	Bătaie cu bastonul într-un cauciuc auto	6 min.

Precizări:

- numărul de elevi în atelier va fi de 4;
- circuitul se repeată de două ori;
- pauza între circuite va fi de 3 minute.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A12.10. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Circuite pentru consolidarea procedeelor tehnice-C2</i>		
Atelier1	Pase în careu cu viteză mare, mingile sunt trimise și prinse jos	6 min.
Atelier2	Două cupluri, trăgător-apărător care execută țintiri și apărare la gard	6 min.
Atelier3	Două cupluri, un elev aruncă mingile defectuos, celălalt execută oprirea mingilor și pasă rapidă	6 min.
Atelier4	Bătaie cu bastonul folosind dispozitivul pentru servire	6 min.

Precizări:

- numărul de elevi în atelier va fi de 4;
- circuitul se repeat de două ori;
- pauza între circuite va fi de 3 minute.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A12.11. Mijloace specifice jocului sportiv oina incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Circuite pentru consolidarea procedeelor tehnice-C3</i>		
Atelier1	Pase în doi	6 min.
Atelier2	Aruncare la țintă fixă (8 metrii), recuperarea mingii și pasă unui coechipier care execută același lucru. După pasă se revine la semnul de 8 metrii și se așteaptă următoarea execuție	6 min.
Atelier3	Aruncări la distanță cu precizie	10x
Atelier4	Servirea și bătaia mingii cu bastonul (la gard)	6 min.

Precizări:

- numărul de elevi în atelier va fi de 4;
- circuitul se repeat de două ori;
- pauza între circuite va fi de 3 minute.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A13.1. Mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Calitatea motrică – Viteza – V.</i>		
V. 1	Parcurgerea repetată a unei distanțe cu viteză maximă	5x
V. 2	Alergarea de viteză cu tragerea partenerului de mână, apoi schimbarea rolurilor	5x
V. 3	Alergare ușoară cu ridicarea bruscă a unui genunchi la semnal sonor, apoi joc de glezne cu ridicarea unui genunchi la fiecare al treilea pas	5x
V. 4	Alergare cu plecare din diferite poziții, înalte, culcat pe spate, șezând, etc	5x
V. 5	Alergare ușoară în jurul terenului; la semnal sonor întoarcere cu fața spre interior și alergare de viteză până la latura opusă acestuia	5x
V. 6	Deplasare cu spatele, iar la semnal întoarcere și alergare de viteză	5x
V. 7	Elevii pe două linii față în față, la o distanță de 20-25 m; la primul semnal sonor se efectuează sprint schimbând locurile, urmat de executarea a 3 flotări; la următorul semnal revenire la locul inițial	5x
V. 8	Starturi din diferite poziții: culcat, ghemuit, etc	5x
V. 9	Alergare de viteză până la un jalon aflat la o distanță de 10-15 m, ocolire și revenire la coada șirului	5x
V. 10	Fața în față la o distanță de 10-15 m două echipe. La semnal sonor alergare până în dreptul unei linii trasate, alergare de viteză, atingerea linie cu piciorul și revenire la poziția inițială	5x

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A13.2. Mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Calitatea motrică – Îndemânarea – Î.</i>		
Î. 1	Stand: ridicare pe vârfuri, coborâre pe călcâie, cu diferite poziții și mișcări de brațe; îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor în lateral	5x
Î. 2	Stand : deplasare înainte și înapoi cu diferite mișcări de brațe la fiecare pas	5x
Î. 3	Mers în echilibru pe bancă cu opriri și porniri la diferite semnale	5x
Î. 4	Alergare pe o bancă de gimnastică cu aruncarea și prinderea unei mingi	5x
Î. 5	Alergare peste obstacole așezate pe o bancă de gimnastică	5x
Î. 6	Executarea driblingului cu două mingi	6 min.
Î. 7	Aruncarea mingi deasupra capului, executarea a două bătăi din palme și prinderea ei, de pe loc și din alergare	10x
Î. 8	Conducerea (rostogolirea) unei mingi pe sol, pe o linie trasată	5x
Î. 9	Sărituri la coardă concomitant cu lovirea cu capul a unei mingi trimise de partener	10x
Î. 10	Mersul pe măsurate în cea mai mare viteză, pe o linie trasată. Talpa piciorului din spate se lipește de vârful piciorului din față.	5x

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A13.3. Mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Calitatea motrică – Rezistența – R.</i>		
R. 1	Alergare cu intensitate moderată pe grupe, în șir pe o distanță de 100-150 m, cu schimbarea conducătorului și menținerea aceluși tempo	2x
R. 2	Alergări în grup neordonat, 8-10 elevi, în tempo moderat pe o distanță de 200-300 m	2x
R. 3	Alergare pe teren variat pe o distanță de 300-500 m	2x
R. 4	Aruncarea la țintă fixă a mingilor de oină intercalate cu 2-3 alergări pe distanță de 75-100 m, după care se reiau aruncările	2x
R. 5	Alergarea pe distanța de 200 m sub formă de ștafetă	2x

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A13.4. Mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
<i>Calitatea motrică – Forța – F.</i>		
F. 1	Culcat dorsal, cu o minge medicinală în palme, deasupra capului, îndoiri și ridicări de brațe	3 min.
F. 2	Sprijin culcat înainte: deplasare lateral cu ajutorul brațelor descriind un cerc	3 min.
F. 3	Calcat înainte cu palmele pe o minge medicinală, îndoirea și întinderea brațelor, cu desprinderi bruște de pe sol	10x
F. 4	Stand sprijinit pe un obstacol, ridicări succesive pe vârful piciorului sprijinit	10x
F. 5	Sărituri la banca de gimnastică de o parte și de cealaltă a băncii	5x
F. 6	Sărituri în lungime sub formă de concurs pe o distanță prestabilită	3x
F. 7	Stand cu picioarele îndoite, ducerea brațelor în sprijin înapoi și extensia trunchiului	10x
F. 8	Culcat facial cu tălpile picioarelor între două șipci ale șalierului, extensia trunchiului cu revenire	15x
F. 9	În șezut cu picioarele rediate la 45°, forfecarea picioarelor	10x
F. 10	Culcat dorsal, cu picioarele întinse cu o minge medicinală între ele. Ducerea mingii peste cap și revenire	10x

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AURELIAN STANCIU" SALCEA
 DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 ANUL ȘCOLAR: 2019-2020
 PROFESOR: GĂLĂȚEANU IOAN SORIN
 ECHIPA REPREZENTATIVĂ, grupa experiment (GE)

Tabelul A14.1. Jocuri dinamice incluse în proiectarea unităților de învățare

Nr. crt.	Conținuturi de învățare	Dozare
J.d. 1	<p>Bușita</p> <p>Jocul se desfășoară între două echipe cu un număr egal de jucători. Este un joc care contribuie la perfecționarea elementelor tehnice și tactice. Acesta se desfășoară de obicei pe terenul oficial de joc. Jucătorii sunt grupați la mijlocul terenului. Un jucător aruncă mingea cât mai sus. Jucătorul care a prins mingea poate efectua următoarele acțiuni: fie pasează mingea unui coechipier fie țintește un adversar. Se pasează ori de câte ori adversarul este prea departe de jucătorul care are mingea. Nu este permisă țintirea atunci când adversarul este mai aproape de 5 m. De asemenea jucătorul care a prins mingea nu are voie să fugă cu mingea spre adversar, ci este obligat să paseze sau să țintească din locul unde se află. Pasarea mingii se efectuează către un coechipier care are distanța regulamentară. Jucătorul care este în apărare fără minge poate să efectueze un marcaj fără a face obstrucție. În caz de recepție a mingii sau a apărării mingii echipa aflată în apărare va prelua mingea. Dacă mingea a ieșit afară din pasă sau țintire ea va fi repusă în joc printr-o azvârlire în sus.</p>	10 min.
J.d. 2	<p>Mingea în cerc</p> <p>Pe teren se trasează un cerc de diametru aproximativ 2 m, în funcție de numărul jucătorilor care participă la joc. În mijlocul cercului se trasează un alt cerc cu diametru de 10-20 cm, în care se așează mingea de oină. Jucătorii se adună în jurul cercului, în afara lui, cu un picior pe circumferință, cu trunchiul și mâna aplecate înspre minge. Fiecare jucător poartă un număr fixat de antrenor, care se află în afara spațiului de joc. Acesta la un moment dat striga un număr, de exemplu 8. Jucătorul cu numărul 8 trebuie să intre imediat în cerc, să ridice mingea și să țintească din interiorul cercului într-unul dintre coechipieri, care neauzindu-și numărul strigat se îndepărtează în cea mai mare viteză de cerc, pentru a nu fi loviți.</p>	10 min.
J.d. 3	<p>Hâlca</p> <p>Jucătorii se împart în două echipe. Pe teren se înseamnă locurile de scăpare și plecare. Echipa de la bătaie se așează în spațiu denumit locul de plecare. Echipa de la prindere se găsește răspândită în teren, în afara locurilor de scăpare. Un jucător din echipa de la bătaie iese pe linia A, și aruncă mingea în sus. Cei din echipa de la prindere caută s-o prindă. Îndată ce mingea a fost aruncată în sus, jucătorii de la bătaie caută să fugă către ultima scăpare care este mai mare, încât să cuprindă pe toți jucătorii. Celelalte scăpări mici (1-4), sânt făcute ca să cuprindă maxim 4 jucători. Când mingea a fost prinsă și jucătorii care au ieșit în teren n-au ajuns la ultima scăpare, pentru a evita lovirea, se pot refugia în aceste mici spații de scăpare. Jucătorii de la prindere caută să prindă mingea și să lovească pe unul dintre jucătorii care fug, înainte de a intra în spațiile mici sau ultima scăpare. Dacă reușesc câștigă jocul. În caz contrar, jocul continua prin aruncarea din nou a mingii, fără să se schimbe rolul. Rolul se schimbă numai atunci când echipa de la prindere reușește să lovească un adversar în teren.</p>	10 min.
J.d. 4	<p>Lupta pentru puncte</p> <p>Jucătorii se împart, prin tragere la sorți, în două echipe, având un număr egal de jucători. Tot prin tragere la sorți se stabilește care echipă să fie întâia la bătaie și</p>	3x

	<p>care la prindere. În general, echipele se formează ținând cont de ordinea lor numerică din timpul jocului și de tactica echipei. În această așezare, jucătorii se servesc la bătaia mingii exact ca în jocul oficial. Jucătorii de la bătaie ocupă locul indicat în teren, iar cei de la prindere, locul din zona de trei sferturi și de fund. Rezervele sunt împărțite la fiecare echipă în număr egal, ei bătând după jucătorii titulari. Fiecare jucător de la bătaie are dreptul să folosească consecutive 5 mingi servite de coechipier. Orice minge bătută în zona de trei sferturi sau peste 65 m dă dreptul la puncta suplimentare. Profesorul va contabiliza punctele. După ce toți jucătorii au efectuat bătaia trec la prindere, și invers, cei de prindere la bătaie. Echipa care totalizează mai multe puncta câștigă.</p>	
J.d. 5	<p>Vânătorul și rațele Jucătorii se impart în două echipe-una „vânătorii” iar ceilalți „rațele”. Vânătorii așează pe marginea unui cerc, la distanța de de 5 m unul de altul (cercul are diametrul de 30 m diametru). În mijlocul cercului se așează „rațele”. La semnalul de începere „vânătorii” pasează mingea între ei, iar la momentul potrivit încercă să lovească în rate, care se lovesc. Jucătorul lovit este considerat vânat și iese din joc. Când ultima rață a fost lovită, jucătorii își schimbă locurile.</p>	3x
J.d. 6	<p>Mitraliera Jucătorii se așează pe două rânduri, având fiecare în mână câte o monge, cu fața la perete, la o distanță de 15-20 m. În fața fiecărui șir se postează în poziție de apărare câte un jucător, care reprezintă „ținta”. La semnalul antrenorului jucătorii ambelor rânduri, în ordine, aruncă fiecare mingea în jucătorul din apărare, căutând sa-l lovească. Cel din apărare caută să se apere cu mâinile, prin fente și sărituri. Jucătorul care reușește să-l lovească pe cel din apărare trece în locul lui.</p>	10 min.
J.d. 7	<p>Mingea bătută(cucurile) Un jucător având în mână un baston de oină, stă la bătaie. În urma lui, la 3 pași stă un alt jucător cu o minge (frunțașul). La prindere, restul jucătorilor în număr de 10-12, stau împrăștiți pe teren. Jucătorul care are mingea, o servește pentru bătaie. Jucătorul de la bătaie trebuie să bată mingea drept sus,(cuc). Jucătorii de la prindere încearcă să prindă mingea. Dacă mingea a fost prinsă, jucătorul respectiv trece în locul frunțașului, care la rândul său trece la bătaie și bate mingea până când aceasta este prinsă din nou.</p>	10 min.
J.d. 8	<p>Țaca în doi Se joacă între două echipe a câte doi jucători, cu două bețe de oină și o minge. Pe un teren cu iarbă se sapă gropi cât pumnul, la o distanță de 15 m, una de alta. O echipă se așează la bătaie și cealaltă la prindere. Jucătorii de la bătaie stau cu bețele în gropi, iar cei de la prindere aruncă mingea în partea opusă pentru ca jucătorul de la bătaie să o lovească cu bățul. După ce mingea a fost lovită, jucătorii de la bătaie trebuie să treacă în fugă unul spre altul la mijlocul terenului, pentru a-și lovii bețele, adică își dau țaca, înainte ca cel de prindere să fi adus mingea în joc mingea bătută. După aceasta se reîntorc la locurile lor. Jucătorii de la prindere caută să readucă mingea în joc, pentru ca unul din jucătorii aceleași echipe să o introducă într-una din gropile jucătorilor de la prindere. Dacă reușesc să facă acest lucru înainte ca jucătorii să fi introdus bețele în gropi, atunci echipele se schimbă. Jocul se poate juca și cu echipe de 4 jucători.</p>	10 min.
J.d. 9	<p>Mingea călare Două echipe, cu un număr egal de jucători, se așează în cerc pe două rânduri, în așa fel încât jucătorii formează o echipă să se găsească în același rând. Se trage la sorți pentru a vedea care echipă încalecă întâi. Cei care trebuie să încalece trebuie să se așeze în rândul al doilea din cerc, pentru ca să încalece pe tovarăș suș din față. Jucătorii care încalecă trebuie să aibă mâinile libere. Călăreții încep să paseze mingea între ei, cu multă grijă fără să o scape pe sol. Dacă unul din jucătorii care este călare scapă mingea, se schimbă echipele. Regulă: caii nu au</p>	10 min.

	voie să se miște din loc.	
J.d. 10	<p>Ferește capul</p> <p>Jucători sunt împărțiți în două echipe. Echipele se așează pe două șiruri, înapoia unei linii trase pe pământ. În fața fiecărui șir, la o distanță de 10-15 m, stă un jucător, căpitanul echipei, care ține mingea. La un semnal, căpitanul de echipă aruncă mingea primului jucător din șirul respectiv, care trebuie să o paseze imediat înapoi, după care se ghemuiește, pentru a permite căpitanului de echipă să paseze mingea celui de al doilea jucător, care face la fel ca și primul. Jocul continuă până când ultimul jucător a pasat și striga „gata,„. Echipa care termină prima câștigă.</p>	10 min.
J.d. 11	<p>Ferește picioarele</p> <p>Jucătorii sunt așezați într-un cerc cu diametrul de 15-20 m. Un jucător stă la mijlocul cercului. Jucătorii care formează cercul încearcă să lovească cu mingea picioarele celui din interiorul cercului, care trebuie să alerge, să se ferească, sau să sară, pentru a nu fi lovit. Dacă este atins de minge va schimba locul cu cel care l-a očit.</p>	10 min.
J.d. 12	<p>Hoina</p> <p>Doi jucători stau față în față, la o distanță de 20 m, unul față de celălalt. Între aceștia la mijloc se așează unul sau doi jucători. Cei de pe margine pasează mingea și la momentul potrivit încearcă să lovească adversarii. Cel/cei de la mijloc se apără de lovituri, fie prinzând mingea, fie apărându-se de ea. Pentru fiecare lovitură reușită se primește un punct. În cazul în care jucătorii care nu reușesc să lovească de mai multe ori se schimbă rolurile.</p>	10 min.
J.d. 13	<p>Mingea în perete</p> <p>Jucătorii se așează pe două șiruri, cu fața la perete, distanța dintre ei 5-8 m. Primul aruncă mingea în perete și alergă, o recuperează, apoi o pasează jucătorului care urmează, după care trece la coada șirului. Șirul care termină cel mai rapid jocul este declarant câștigător.</p>	10 min.
J.d. 14	<p>Culesul cartofilor</p> <p>Jucătorii sunt împărțiți în număr egal, pe 3-4 șiruri. În fața fiecărui șir se află la o distanță de 2 m, unul de celălalt 5 copete. Pe fiecare copetă se pune câte o minge de oină (cartof). La semnalul sonor, primii pleacă și „culeg,„ cartofii, îi predau următorilor din șir, care au sarcina de a îi planta și tot așa, până la ultimul jucător. Câștigă echipa care termină prima și striga „gata,„.</p>	3x

PROIECT DIDACTIC

Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu” Salcea
Profesor Gălățeanu Ioan Sorin

Data:

Clasa: Echipa reprezentativă de oină a școlii

Locul de desfășurare: terenul de sport al școlii

Efectiv:

Metode: explicația, conversația, demonstrația, exersarea;

Durata: 50 minute

Spațiu și materiale necesare: -mingi de oină, bastoane;

Competențe:

Dezvoltarea capacității de execuție a mișcărilor:

Dezvoltarea unor calități moral-volitiv (cinste, corectitudine, disciplină):

Să mențină postura corectă a corpului în acțiuni dinamice și poziții statice.

Obiective instructiv-educative:

Continuarea învățării și consolidării elementelor tehnico-tactice învățate;

Învățarea tacticii jocului de oină;

Îmbunătățirea indicilor de forță specifică;

Temele și obiectivele lecției:

T1: Învățarea elementelor tehnico-tactice fundamentale jocului de oină:


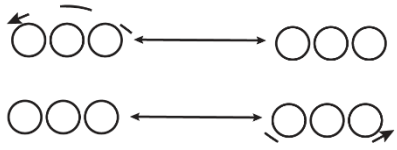
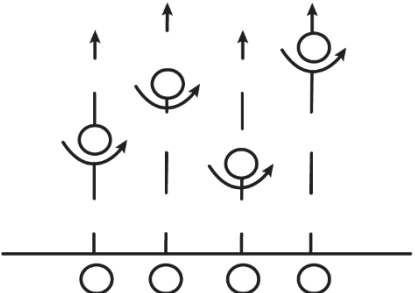
Alergarea pe culoar;

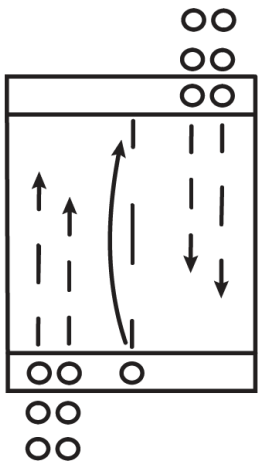
Alcătuirea grupelor defensive în vederea intrării în teren;

Intrarea în joc;

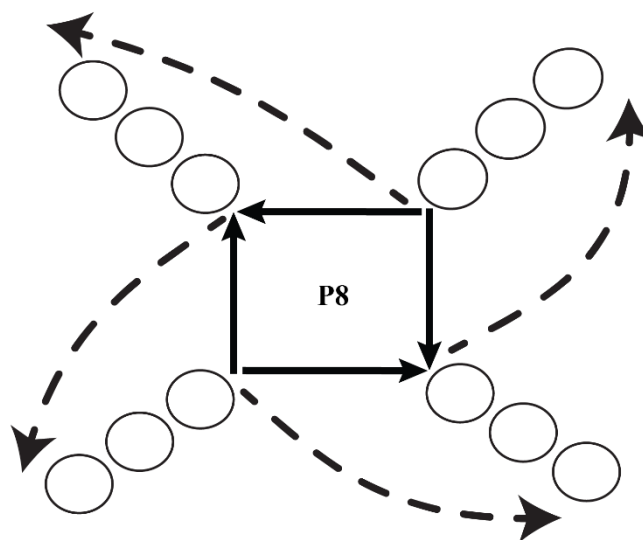
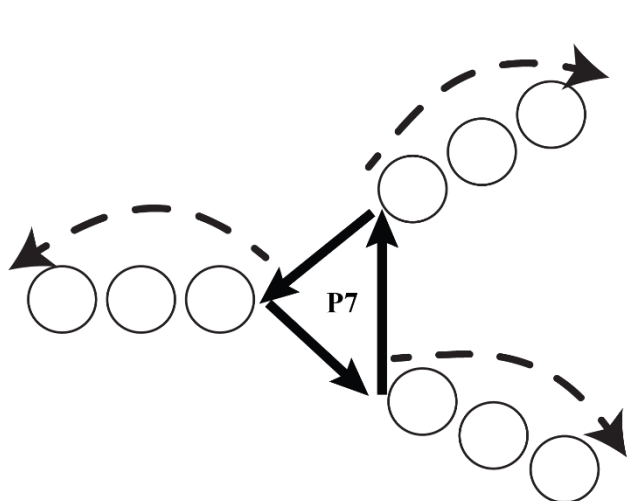
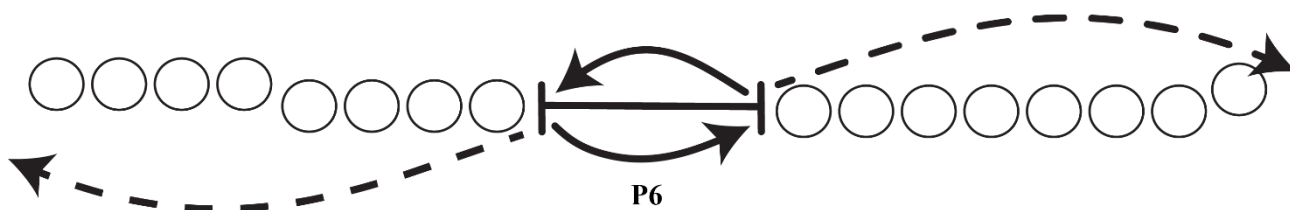
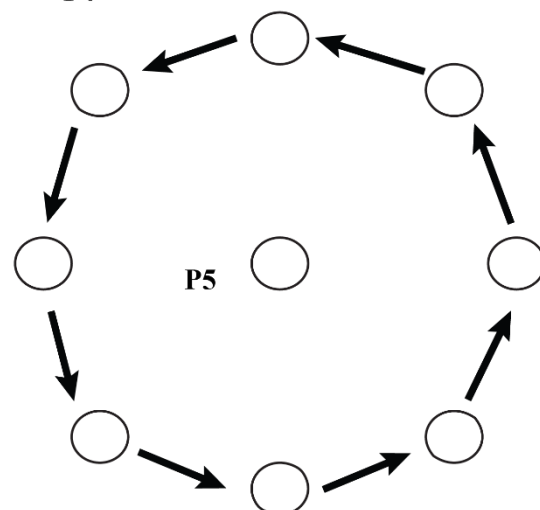
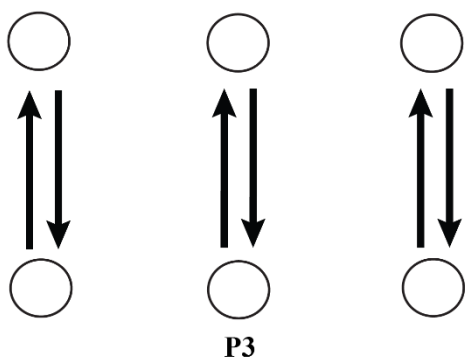
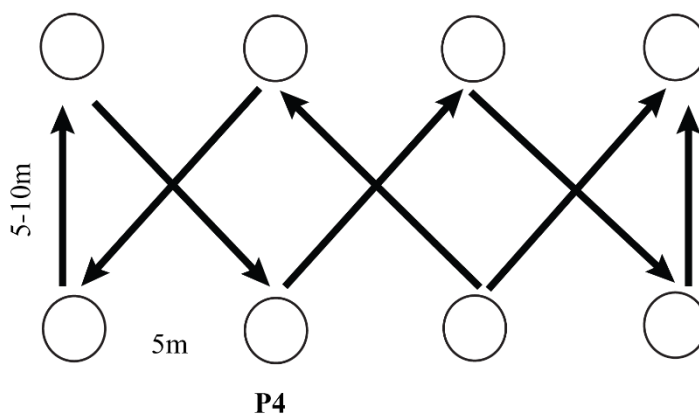
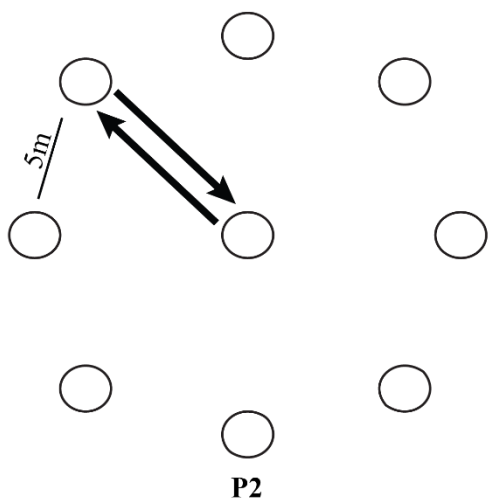
T2: Perfecționarea în jocul bilateral:

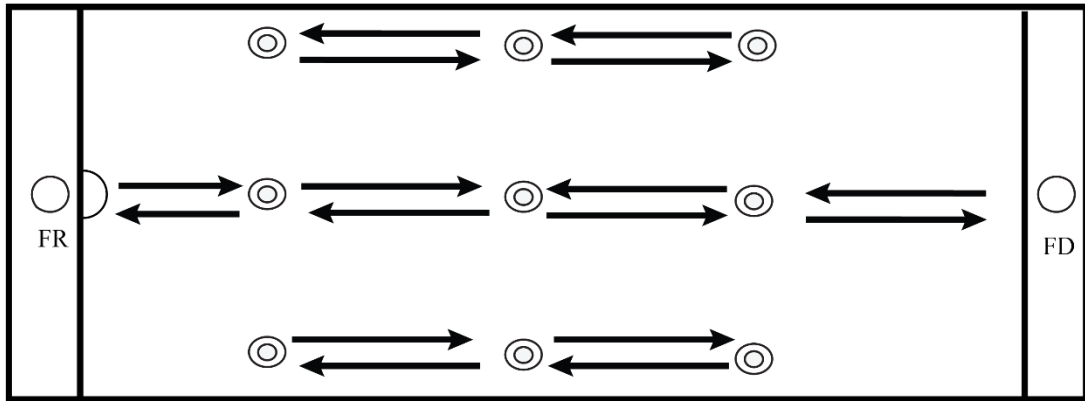
T3: Dezvoltarea calităților motrice – forța specifică;

Secvențele lecției	Obiective instructive-educative	Conținut (sisteme de actionare)	Dozare	Strategii didactice	Obs
				Formații de lucru Indicații metodice	
Secvența 1 Organizarea colectivului de elevi-2'	Asigurarea ordinii și disciplinei pentru începutul lecției	Adunarea elevilor în linie pe un rând pentru raport. Alinierea; Anunțarea temelor lecției; Întoarceri pe loc, la stânga, la dreapta, la stânga împrejur;	2 min.		
Secvența 2 Pregătirea organismului pentru efort-8'	Asigurarea unui grad optim de excitabilitate; captarea atenției și interesul elevilor stimularea treptată a marilor funcții	Mers, alergare în diferite variante; Exerciții pentru segmentele și părțile ale corpului efectuate din mers; Exerciții tip suveică executate cu mingea de oină;	2 min. 2 min. 4 min.	Deplasare în coloană câte unul 	
Secvența 3 Realizarea temelor lecției 28'	Învățarea alergării pe culoar ;	1.Învățarea elementelor tehnico-tactice fundamentale a) Alergarea pe culoar : -pe grupe de 4 în linie plecări în alergare la primul semnal. La al doilea semnal, întoarcere în poziție de apărare ; -pe grupe de 4 în linie plecări în alergare cu viteză la primul semnal. Oprire și organizarea apărării la al doilea semnal. Întoarceri și alergare la al treilea semnal.	8 min.	Nu se mai aleargă după semnal Se va urmări organizarea corectă a apărării  Se vor alcătui grupe de doi jucători, unul bun apărător și celălalt cu apărare vulnerabilă	

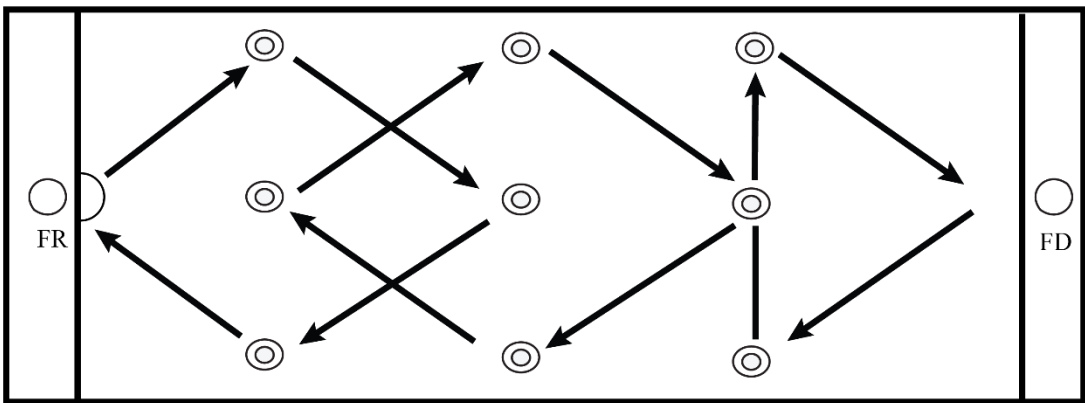
	Formarea ideei de întrajutorare în cadrul grupei de doi jucători	b) Alcătuirea grupelor defensive în vederea intrării în joc	2 min.		
	Sesizarea momentului când mingea părăsește palma elevului care servește	c) Intrarea în joc. 1.Grupe de doi elevi, în spatele liniilor de plecare pe ambele culoare, plecări atunci când mingea părăsește palma celui care servește	8 min.		
		2.Perfecționarea în jocul bilateral -oina în 6	10 min.		Se vor respecta toate regulile Se vor folosii toate elementele tehnice învățate
Secvența 4 Dezvoltarea calitatilor motrice -8'	Îmbunătățirea indicilor forței membrilor superioare	Bătaia cu bastonul -în fața gardului, pe perechi, un elev servește mingea, celălalt bate zece lovituri după care rolul se schimbă	8 min.	Se va urmării ca poziția celui care bate să fie corectă	
Secvența 5 Revenirea organismului dupa efort-2'	Reducerea funcțiilor organismului la starea apropiată de cea dinaintea efortului	Mers cu mișcări libere de brațe, mișcări de respirație	2 min.		
Segvența 6 Concluzii, aprecieri, recomandari-2'	Formarea capacității de autoapreciere	Adunarea pe două rânduri Aprecieri pozitive și negative	2 min.		

Schema mijloacelor
A.Prinderea și pasarea mingii

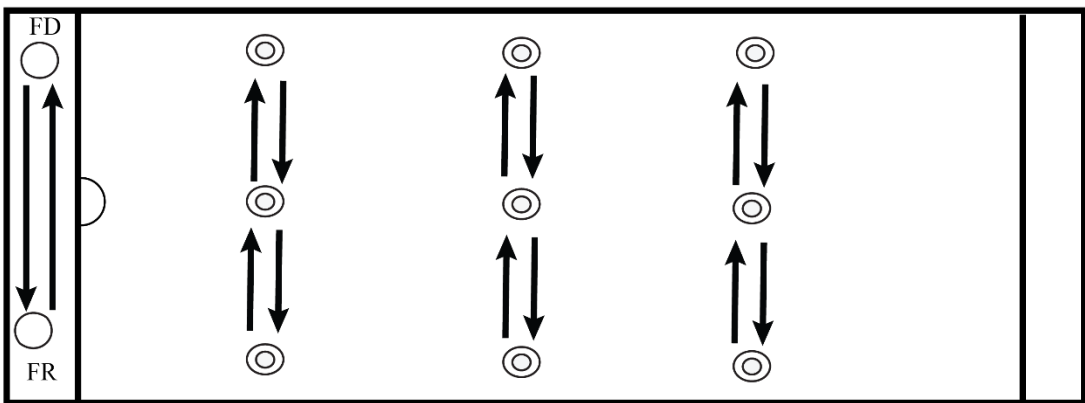




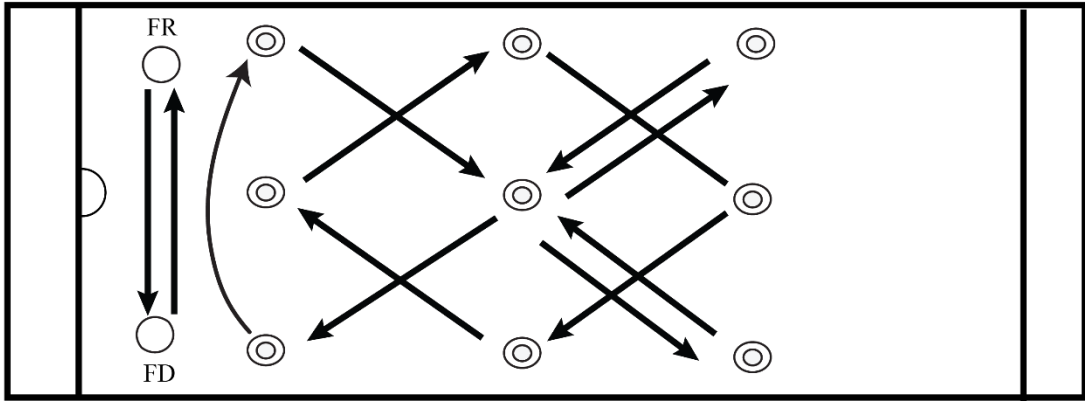
P9



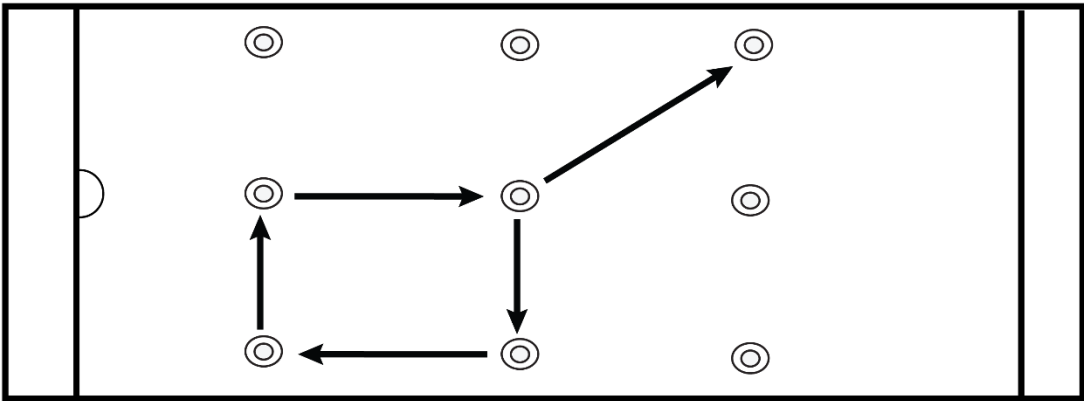
P10



P11

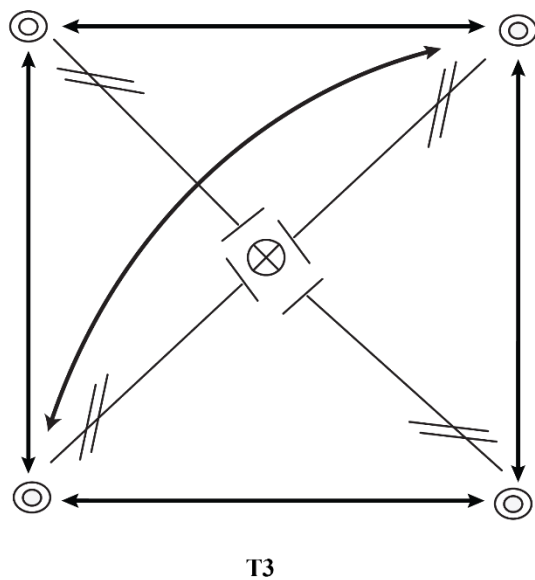
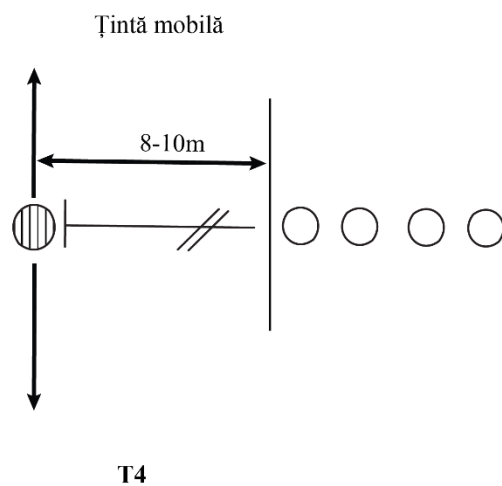
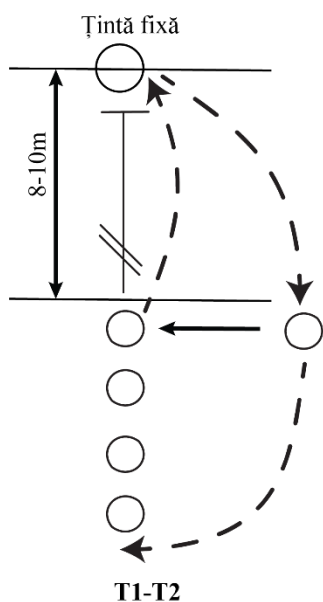
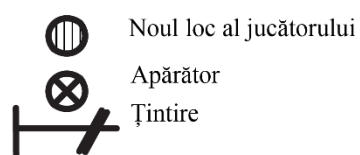
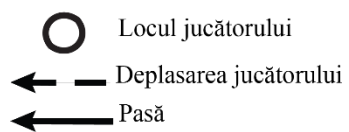


P12

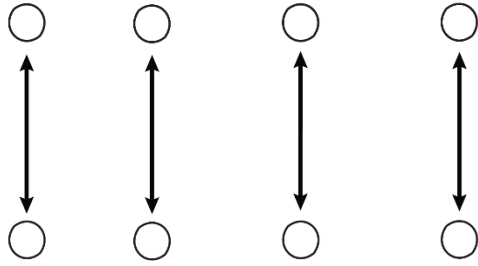


P14

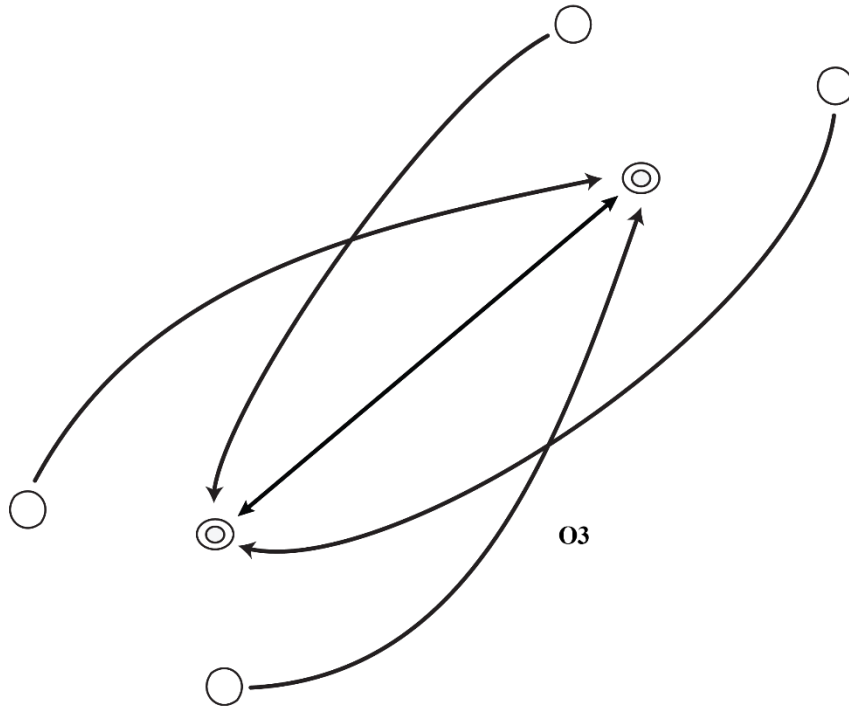
B.Țintirea



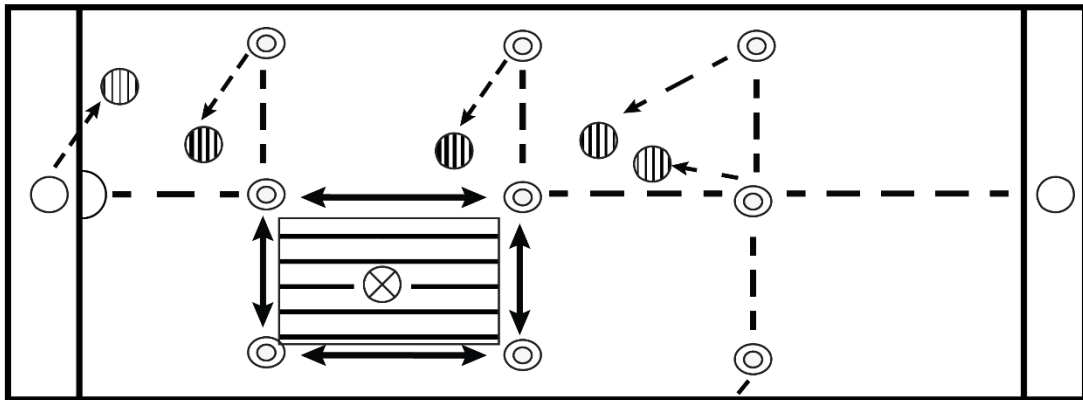
C.Oprirea mingilor



01-02

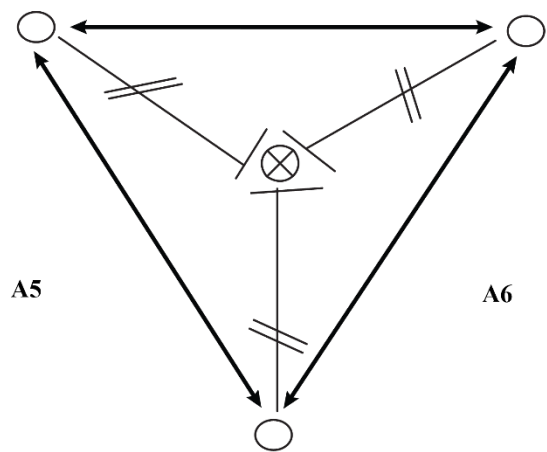
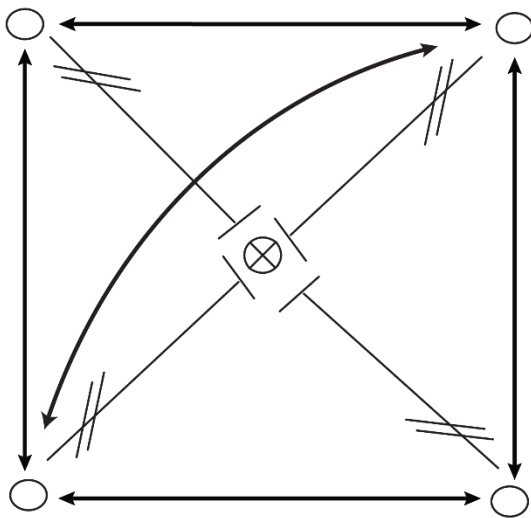
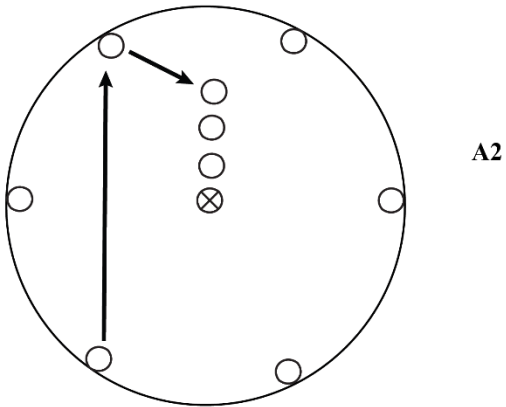
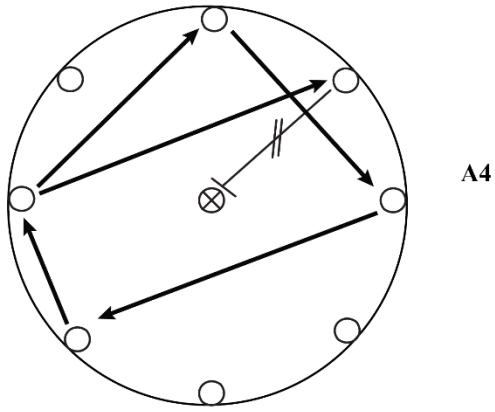
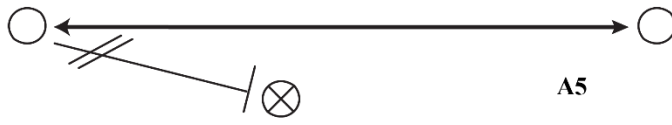


03

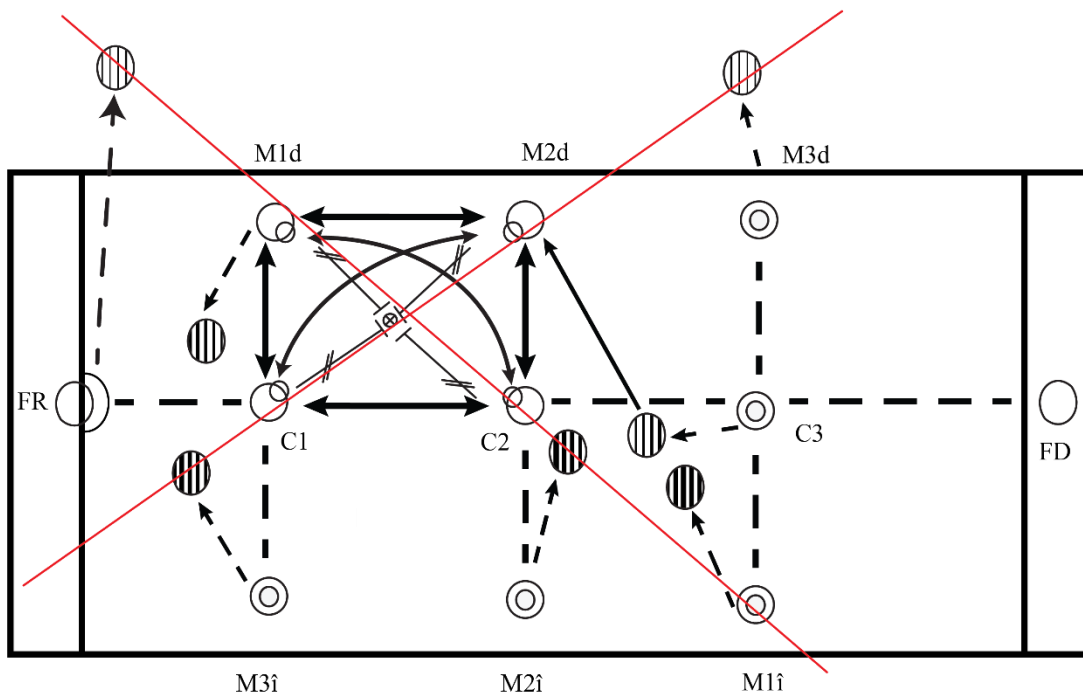


05

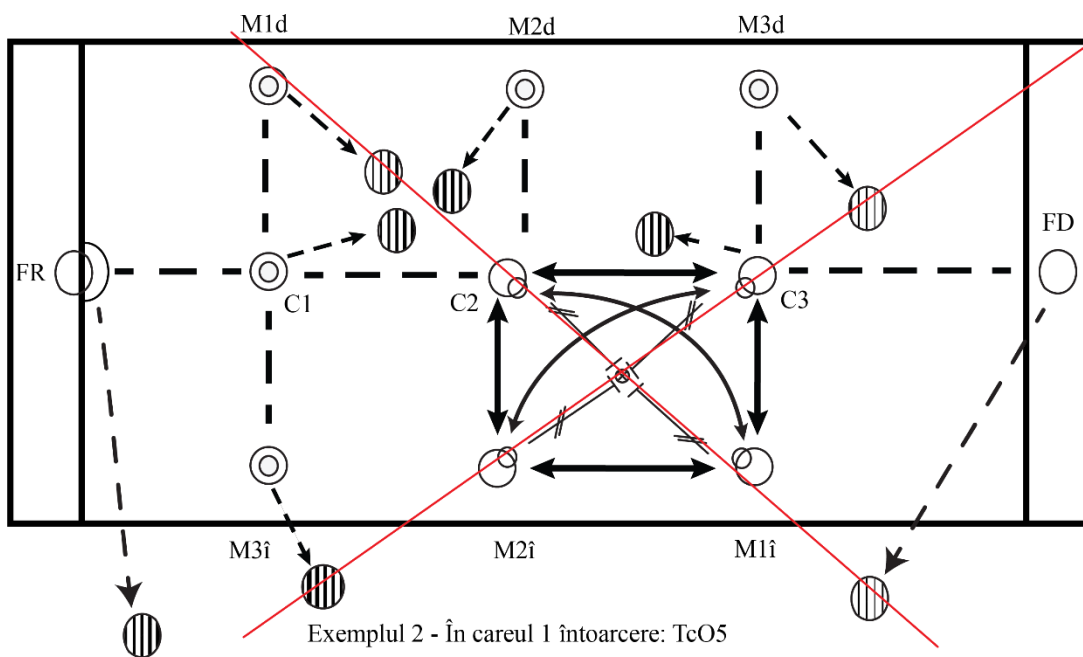
D. Apărerea



E.Tactica echipei la prindere

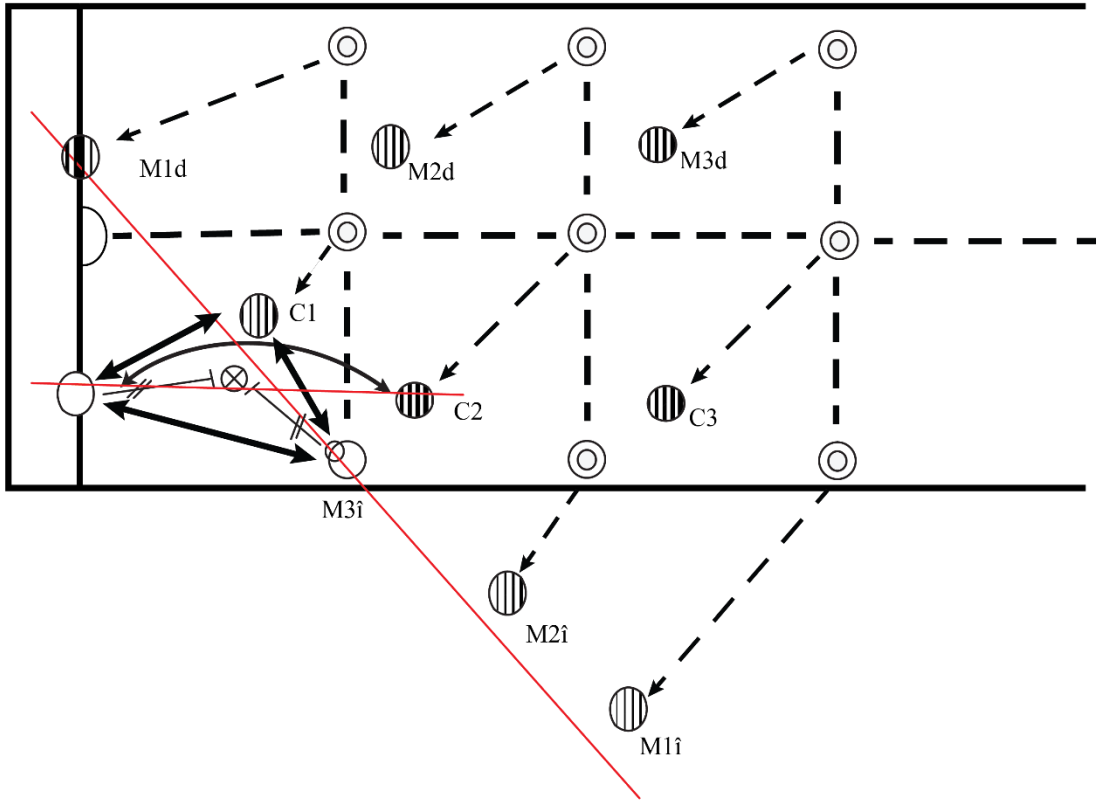


Exemplul 1 - În careul 1 ducere: TcO4

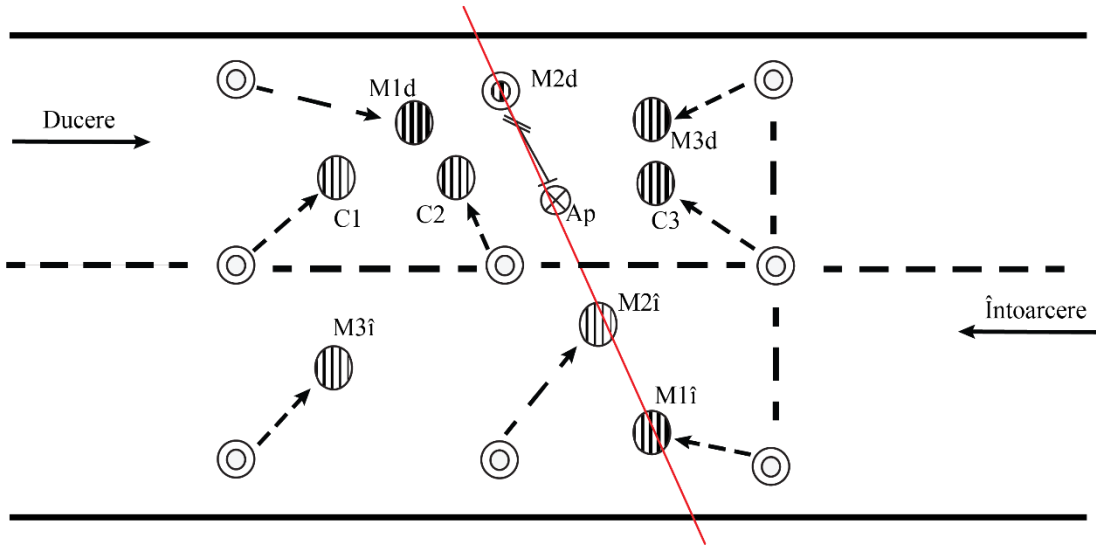


Exemplul 2 - În careul 1 întoarcere: TcO5

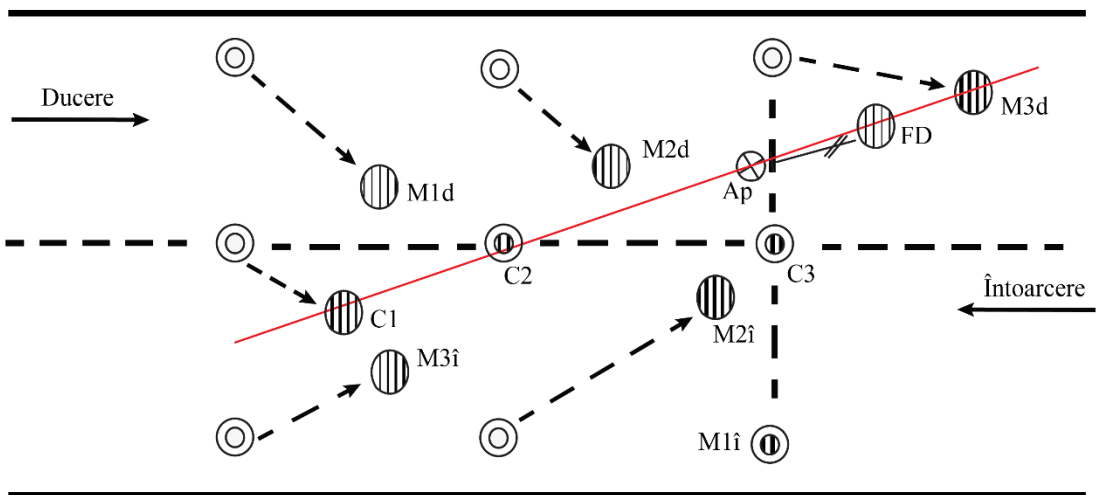
Exemplul 13 - În careul 2 întoarcere: TcO5



F.Prinsul la mijloc









Exemplul 1 - Mingea este prinsă de M2i:TcO6



Exemplul 2 - Mingea este prinsă de Fundaș:TcO6

Legendă:

	Locul jucătorului
	Deplasarea jucătorului
	Pasă
	Noul loc al jucătorului
	Apărător
	Țintire

Anexa 18. Fotografii din timpul activității













Anexa 19. Acte de implementare



ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că, domnul profesor GĂLĂȚEANU IOAN SORIN, cadru didactic la Școala Gimnazială „ Aurelian Stanciu”, oraș Salcea, județul Suceava, în anii școlari 2017-2021, a realizat un studiu științific cu tema „ Pregătirea sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial”.

Domnul profesor a realizat în cadrul unității noastre experimentul și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă cu mijloace de acționare din jocul de oină în vederea realizării unei pregătiri sportive eficiente la nivelul echipei reprezentative de oină la nivelul ciclului gimnazial.

Eliberăm prezenta în vederea susținerii tezei finale de doctorat.

Director,

Prof. Ioan Sorin Gălățeanu



Secretar șef,

Laura Ichim



Ministerul Educației și Cercetării
LICEUL TEHNOLOGIC "MIHAI EMINESCU"
DUMBRĂVENI - SUCEAVA
Tel./Fax 0230-535014
e-mail: grupscolar@dumbaveni@yahoo.com



Eco-Schools

Nr. 3472 din 8.07.2021

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adevărește că, domnul profesor GĂLĂȚEANU IOAN SORIN, cadru didactic la Școala Gimnazială „ Aurelian Stanciu”, oraș Salcea, județul Suceava, în anii școlari 2017-2021, a realizat un studiu științific cu tema „ Pregătirea sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial”.

Domnul profesor a realizat în cadrul unității noastre experimentul și totodată a propus în cadrul catedrei de specialitate un model de programă cu mijloace de acționare din jocul de oină în vederea realizării unei pregătiri sportive eficiente la nivelul echipei reprezentative de oină la nivelul ciclului gimnazial.

Eliberăm prezenta în vederea susținerii tezei finale de doctorat.

Director,
Prof. Apetrei Mihaela



Secretar –șef,
Nechifor Mihaela

 <p>FRO FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ OINA Tradiție și originalitate în sportul românesc</p>	<p style="text-align: center;">R O M Â N I A FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE OINĂ</p> <p>Sediul: Strada Aleea Magnoliei, nr. 2, Bl. L4, ap. 110, Constanța; Telefon: 0735 /176 186; E-mail: nicudbr@yahoo.com; www.froina.ro</p>
--	--

Nr. 211 din 10.04.2023

A D E V E R I N Ț Ă

Prin prezenta se adeverește că, domnul profesor GĂLĂȚEANU IOAN SORIN, cadru didactic la Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu”, oraș Salcea, județul Suceava, în anii școlari 2017-2021, a realizat un studiu științific cu tema „ *Pregătirea sportivă a echipei de oină la nivelul ciclului gimnazial*”.

Domnul profesor a prezentat în cadrul programului de perfecționare profesională și metodică a antrenorilor, desfășurat în localitatea Vatra Dornei în perioada 18-20 noiembrie 2022, metode și mijloace din jocul de oină, implementate în cadrul pregătirii sportive la nivelul unei echipe reprezentative școlare de oină.

Eliberăm prezenta în vederea susținerii tezei finale de doctorat.

PREȘEDINTE

NICOLAE DOBRE




DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnatul, Gălățeanu Ioan Sorin, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în lucrarea de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Gălățeanu Ioan Sorin

Data: 19.09.2023

INFORMAȚII PERSONALE



GĂLĂȚEANU IOAN SORIN

📍 Mărășești, nr. 19, Cod poștal 720188, mun. SUCEAVA, JUDEȚUL SUCEAVA

☎ 0722222542

✉ soringalateanu@yahoo.com

🗣 Sorin Gălățeanu

Sexul MASCULIN | Data nașterii 19/06/1971 | Naționalitatea ROMÂNĂ

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

1991 – 2009	ACTIVITATE DESFĂȘURATĂ ÎN MEDIU PRIVAT Economie
2009 – până în prezent	PROFESOR TITULAR Școala Gimnazială <i>AURELIAN STANCIU</i> , Salcea, jud. Suceava Învățământ – Educație. Educație fizică și sport
2016 – până în prezent	DIRECTOR Școala Gimnazială <i>AURELIAN STANCIU</i> , Salcea, jud. Suceava Învățământ – Educație. Educație fizică și sport
2016 – până în prezent	METODIST Inspectoratul Școlar al Județului Suceava Învățământ – Educație. Educație fizică și sport
2016 – până în prezent	MEMBRU ÎN CONSILIUL CONSULTATIV LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT Inspectoratul Școlar al Județului Suceava Învățământ – Educație. Educație fizică și sport

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2017 – 2021	DOCTORAND Universitatea de Stat, Școala Doctorală Chișinău, Rep. Moldova
2015–Prezent	Membru în Comisia Județeană de Organizare și desfășurare a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar Inspectoratul Școlar al Județului Suceava
2009 – 2011	Universitatea din Pitești Specializarea: Sport, turism și activități de timp liber Titlu de MASTER. Ciclul II – Studii universitare de master
2006 – 2009	Universitatea din Pitești

Specializarea: Educație fizică și sportivă
Licențiat în educație fizică și sportivă
Ciclul I – Studii iniversitare de licență

COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă	Română
Alte limbi străine cunoscute	Engleză – citire: bine; scriere: bine; conversație: bine.
Competențe de comunicare	- capacitate de relaționare; - abilitate în relațiile interumane; - abilitate de a lucra în echipă; - abilitate de a lucra în medii ;multiculturale; - adaptabilitate în fața unor situații noi.
Competențe organizaționale/managieriale	- abilități în managementul organizațional - abilități în planificarea activității - abilități de analiză și sinteză - capacitate de gestionare corectă a timpului de realizare a unei sarcini - abilități în aplicarea și respectarea regurilor - bun organizator.
Competențe dobândite la locul de muncă	Gradul didactic I, anul 2018 Gradul didactic II, anul 2015
2022	Managementul implementării eficiente a curriculumului național. Manager-CRED
2019	Managementul Calității în Educație - Casa Corpului Didactic George Tofan, Suceava (România)
2016	Corpul de metodiști-partener activ în formarea cadrelor didactice Casa Corpului Didactic, Suceava
2016	Comunicare în limba engleză Ministerul Muncii/ministerul Educației Naționale/Asociația Didakticos
2015-2016	Dezvoltarea competențelor de lider în managementul educațional Ministerul Educației și Cercetării Științifice/CNDRU EUROSTUDY
2015–Prezent	Membru al corpului național de experți în management educațional Ministerul Educației și Cercetării Științifice, București (România)
2014	Educație prin șah în învățământul preuniversitar Casa Corpului Didactic Suceava
2013	Manager Sportiv S.C. Info Educația S.r.l., Iași (România)
2012	Management Educational National Asociația Didakticos/M.E.C.T.S., Timisoara
2013	Utilizarea avansată a instrumentelor TIC Ministerul Educației Naționale, București (România)
2012	Profesor formator în oină Federația Română de Oină (România)
2011	Atestat de formare Continua a Personalului Didactic-Mentalități Europene Ministerul Educației și Cercetării, Tineretului Si Sportului Universității, Suceava (România)
2010	Dimensiuni Europene ale Managementului Institutional National Casa Corpului Didactic, Suceava
	Definitivatul în învățământ, anul 2011
Competențe digitale	Cunoștințe operare PC Microsoft Office, AcdSee, Photoshop. Instalări: Windows drivere, periferice, navigare pe internet, download.
Performanțe	Locul I, ONSS, 2014, oină cu echipa reprezentativă a școlii, etapa națională Locul I, ONSS, 2015, atletism, individual, etapa națională;

1. Studiu cu privire la direcțiile de dezvoltare ale jocului de oină, Gălățeanu Ioan Sorin, Știința culturii fizice, revistă teoretico-științifică. Nr.38/2 2021. p.7-15. Czu 796,328. Universitatea de Stat de Educație Fizică, Chișinău, Rep. Moldova;
2. A study on the motricity level of students who play Romanian game oina in secondary school, Gălățeanu Ioan Sorin, ACROSS, www.across_jurnal.com, ISSN 2602-1463, Vol 5 No 4 (2022): Health, sports and Physical Education; Conferința Internațională „Interdisciplinaritate și cooperare în cercetarea transfrontalieră” Chișinău, Republica Moldova, 2-4 decembrie 2021;
3. Methodological Landmarks in Teaching the Oina Game in Secondary Schools , Gălățeanu Ioan Sorin , Ghervan Petru , The 4th Edition of the International Conference Galați; SEC – IASR 2019, “Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research” 7 th – 8 th JUNE, 2019;
4. Morphofunctional and psychomotric aspects of the pupils from secondary schools, Ioan Sorin Gălățeanu, Petru Ghervan, the annals of the "stefan cel mare" university ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XII issue 1/ 2019, pag 81-89;
5. Studiu privind pregătirea echipei reprezentative școlare de oină în învățământul gimnazial, Gălățeanu Sorin , Benedek Florian, ISSN: 1857-4114 ISSN: 2537- 6438, Știința culturii fizice Revistă teoretico-științifică, Nr. 33/1 2019, pag 5-29; 2019
6. Anthropometric analysis of the pupils who play the Romanian game oina in the secondary school, 8th International Scientific Conference (ISCB), Achievements and Prospects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System" Gălățeanu Ioan Sorin, ISSN 2069 – 2269; 2019
7. Ciubotaru Mihai, Leuciuc Florin Valentin, Gălățeanu Sorin, Optimisation of technical preparation of a great football school representatives teams, International Scientific Congress “Sport. Olympism. Health”, Chișinău, 13-15 of September, 2018
8. 3 Annual Internațional Conference: Physical Education, Sport and Health, Pitesti, 19-20 of November 2010, Romania, coautor în lucrarea Determinarea eficienței acțiunilor în funcție de timpul de zbor al mingii, de la preluarea din atac la ridicător pe nivele de evaluare; ISSN:1453-1194.
9. A 6- a Conferință Internațională de Educație Fizică și Sport, Iași, 4-6 Noembrie 2010 coautor în lucrarea Studiul experimental privind perfecționarea acțiunilor individuale de atac și blocaj specifice zonei 4, juniori I, băieți, ISSN:2069-1610.