



ASPECTE ALE CONCEPTULUI DE METODICĂ UNITARĂ, DE PREGĂTIRE ȘI JOC ÎN HOCHEIUL PE GHEAȚĂ

Conf. univ. dr. Gheorghe JINGA
Academia de Studii Economice din București

Abstract

The unitary method is a framework by which all coaches of ice hockey should conduct all practical and theoretical work. The perseverance and exigence of the application of such a concept of training should determine the game of all our teams to improve at all levels. The need for accurate methodical orientation and preparation of young technical staff according to current process of training with new and varied knowledge is very important. All factors were tested equally and deeply, following the achievement of a methodical unit of learning and perfecting the game.

Keywords: uniform method, physical, technical and tactical training, training concept, model, selection, physical and mental qualities, standardization.

Conceptul de metodică unitară reprezintă un cadru după care toți antrenorii de hochei pe gheață ar trebui să-și desfășoare întreaga activitate practică și teoretică.

Aplicarea cu perseverență și exigență a unei asemenea concepții de pregătire și joc ar trebui să determine ca jocul echipelor noastre să se îmbunătățească la toate nivelele. În pregătirea tehnico-tactică antrenorii își măsoară succesul pe baza performanțelor a două activități diferite, și anume: perioadele de antrenament și jocurile din campionat. În perioadele de antrenament, scopul principal este atingerea unui nivel ridicat al pregătirii fizice, tehnice și tactice. Acestea sunt influențate în cea mai mare măsură de antrenor și de calitatea antrenamentelor, care se realizează în condiții favorabile, stabilite anterior, printr-o concentrare maximă atât din partea jucătorilor, cât și din cea a antrenorului. Necesitatea orientării metodice corecte și pregătirea cadrelor tehnice tinere conform cerințelor actuale ale procesului de instruire, cu cunoștințe noi și variate face obiectivul prezentului studiu. Acesta reprezintă o sinteză a experienței acumulate în țară, cu inspirație din literatura de specialitate, din experiența altor țări și din experiența personală de sportiv și antrenor. Lucrarea se adresează tuturor categoriilor de tehnicieni din hocheiul pe gheață.

Urmărind, în esență, realizarea unei metodici unitare de învățare și perfecționare a jocului, toți factorii au fost tratați în mod egal și aprofundat. Modalitatea prezentării unor cicluri săptămânale standard, desfășurate ca modele orientative, pentru toate perioadele de pregătire poate permite o orientare teoretico-metodică de ansamblu, precum și posibilitatea folosirii practice a mijloacelor, explicând și dinamica efortului.



Un model pentru înalta performanță în Liga Națională însumează o serie întreagă de alte modele intermediare, proprii categoriilor de copii și juniori care, în ultima analiză constituie tot atâtea etape de instruire ascendente, necesare realizării modelului propriu sportului de performanță.

Un model reprezintă ansamblul valorilor determinate pentru obținerea randamentului superior în competițiile de mare amploare. Principiul modelării se referă la organizarea și desfășurarea de așa manieră a pregătirii sportivilor încât nivelul și conținutul acesteia să se situeze cât mai aproape și chiar să depășească cotele considerate maxime în momentul dat. Modele de referință se alcătuiesc și în planul instruirii sportivilor, fiind obligatorii ca modele ale tehnicii sportive, ele orientând și dând substanță pregătirii tehnice elevate. Procedeele tehnice din hocheiul pe gheață constituie reale modele de referință acumulate pe plan mondial și oferă, de asemenea, modalități superioare de acționare. Acestea pot deveni structuri fundamentale de exerciții în vederea adaptării sportivilor la nivelul exigențelor competiționale.

Principiul modelării reprezintă o teză călăuzitoare a pregătirii sportivilor de mare performanță și include o serie de cerințe:

- armonizează conținutul antrenamentului cu cel al competiției și îl integrează;
- adaptează capacitățile de efort fizic și psihic ale sportivilor la solicitările specifice hocheiului;
- organizează antrenamentele asemănător condițiilor diversificate în care se desfășoară competițiile.

De asemenea, întreaga acțiune de concepere și organizare a instruirii presupune:

- respectarea în permanență a modelului de selecție, parametrii acestuia constituind un obiectiv necesar permanent și obligatoriu;
- raportarea nivelului pregătirii sportivilor la exigențele prestației superioare internaționale;
- în construirea structurilor de exerciții ce vor face obiectul instruirii hocheiștilor, adică a principalelor mijloace ale antrenamentului, se va ține seama mereu de parametrii competiției.

Aceasta se referă la conjugarea efectuării exercițiului de antrenament cu exigențele concursului (intensitatea, repetabilitatea, varietatea și complexitatea).

- structurile de exerciții stocate de antrenori în urma verificării eficienței lor în practică, vor fi definitive și în raport cu perioadele și etapele antrenamentului, cunoscându-se că obiectivele de instruire și de performanță nu pot rămâne aceleași de-a lungul întregului an competițional.

În concluzie, parametrii modelului de mare performanță pot fi schițați astfel:

- alegerea cu mare atenție a mijloacelor, deci raționalizarea și folosirea permanentă a acestora;
- standardizarea;



- fixarea sistemului de joc atac-apărare cu 2-3 variante disponibile în funcție de adversar;
- existența unui sistem de probe și norme de control pentru verificarea corectă a nivelului de pregătire.

Premisele studiului

Hocheiul pe gheață este un joc colectiv, creator, organizat, în care sunt valorificate ideile antrenorului și se materializează măiestria jucătorilor. Este un joc colectiv care permite evidențierea personalității creatoare a jucătorilor, capacitatea fiecăruia de adaptare la jocul întregii echipe. Nivelul actual al jocului de hochei se plasează între coordonatele înalte de îndemânare, forță și viteză, cu tendința continuă de creștere a efortului fizic în lupta directă cu adversarul, de creștere a virtuozității tehnice pe fundamentul unei dezvoltări fizice armonioase.

Hocheiul pe gheață – ca joc sportiv – are caracteristici și particularități proprii, care se dezvoltă continuu, această dezvoltare presupunând o pregătire complexă la nivelul tuturor factorilor antrenamentului. Efortul specific în hochei este caracterizat de o mare complexitate a elementelor și procedeele tehnico-tactice și desfășurarea lor în mare viteză, în timpul jocului creându-se o mare varietate de situații.

Cunoașterea precisă a conținutului jocului, a caracteristicilor sale, a tendințelor lui de dezvoltare în perspectivă, îi orientează pe antrenori spre o instruire multilaterală, cu metode și mijloace specifice sau adaptate corect la cerințele actuale ale jocului modern.

Volumul mare și conținutul variat al pregătirii presupun o eșalonare judicioasă a obiectivelor, sarcinilor și mijloacelor într-o succesiune rațională determinată de caracteristicile vârstei, etapei, nivelului de pregătire și de condițiile de lucru. Succesiunea întregului proces de învățare și perfecționare oferă posibilitatea formării de deprinderi noi pe fondul celor anterior fixate sau însușite, accelerând în felul acesta procesul atingerii unor valori propuse.

Concepția de joc reprezintă, de fapt, cadrul în care antrenorii de hochei trebuie să-și desfășoare întreaga activitate practică și teoretică. Aceasta trebuie să determine ca jocul echipelor să se desfășoare într-un tempo ridicat în toate acțiunile de atac-apărare, cu circulație intensă independent de postul ocupat de fiecare jucător în echipă. Jocul trebuie să fie cursiv, constructiv, incisiv și cu o finalizare de mare eficiență. Jucătorii, indiferent de post, vor trebui să participe cu toată capacitatea de efort într-un angajament total, deopotrivă în atac și în apărare, în funcție de necesitățile fazelor de joc, dincolo de limitele clasice ale posturilor. Întreaga mișcare din teren va rămâne însă subordonată sistemului de joc prevăzut.

Concepția tactică tinde spre organizarea precisă a jocului, spre omogenizarea celor două compartimente, apărare și atac.

Totodată, concepția de pregătire în hocheiul pe gheață presupune urmărirea și aplicarea unor elemente de bază în procesul instructiv-educativ.



Necesitatea unei metodici unitare de pregătire și de joc se explică prin aceea că, în procesul de instruire și antrenament trebuie să existe o unitate de concepție, de metode și mijloace. Această concepție trebuie să fie valabilă la toate nivelele în ceea ce privește vârsta și posibilitățile valorice ale grupelor de copii, juniori sau seniori.

Pentru aceasta oferim o serie de modele care pot ajuta procesul instructiv-educativ, începând cu o serie de valori reprezentative: talia, greutatea, anvergura, capacitatea anaerobă, probe și norme de control etc.

Ciclurile săptămânale standard prezentate, ce acoperă în întregime toată perioada de pregătire pe parcursul unui an, au un caracter analitic și desfășurat rezolvă în proporție de 80% alegerea mijloacelor, dozarea, iar restul de 20% rămâne la aprecierea antrenorilor.

Ipotezele studiului

O metodă unitară de joc, dar mai ales de pregătire, presupune o cunoaștere aprofundată a jocului de hochei. Aceasta se poate realiza prin analiza de structură a jocului și realizarea unor modele: de pregătire, de joc, de competiție.

Sistemul specific de pregătire sportivă reprezintă la ora actuală, o parte integrantă a structurii și funcției sportului de performanță.

Obiectivul principal al procesului este acela de a dirija corect procesul de instruire pe baza unui model propriu. Modelarea în hochei oferă posibilitatea creșterii performanțelor sportive printr-o selecție riguroasă și obiectivă a mijloacelor de antrenament.

Trebuie specificat de la început, și subliniat ca o ipoteză, că jocul, în pregătirea sportivilor și mai ales a juniorilor nu este numai un element de referință, ci chiar o componentă a sa. Crearea modelului de joc pe baza unor parametri ce se obțin fie statistic, fie prin observații metodologice determină crearea modelului de pregătire.

Sistematizarea complexelor de exerciții ce urmează a fi aplicate în ciclurile săptămânale standard pentru perfecționarea calităților motrice sau a factorilor antrenamentului au o mare însemnătate. Ele reprezintă exerciții din cele mai eficiente, rod al raționalizării și standardizării făcute de antrenori. Așadar, ele vor trebui sistematic repetate și, de aceea, eșalonate pe lunile anului.

Am urmărit astfel, să acoperim întreaga acțiune de concepere și organizare a instruirii.

Modelarea armonizează conținutul antrenamentului cu cel al competiției și îl integrează.

Contribuția studiului constă în realizarea unei dinamicii a antrenării calităților și deprinderilor motrice, a factorilor antrenamentului.



Metode de cercetare

În realizarea acestui studiu privind unitatea metodică la hocheiul pe gheață am plecat, în primul rând, de la ideea de a concretiza experiența personală (experiența de antrenor în Liga Națională), ca metodă de lucru prin observația directă.

Am studiat literatura de specialitate, studiul bibliografic fiind deosebit de folositor, în acesta fiind cuprinse o serie de lucrări ale unor autori din țări cu tradiție în aplicarea hocheiului: Cehoslovacia, Rusia, Canada etc. Am mai utilizat observația pedagogică în timpul antrenamentelor, înregistrate pe protocoale. Am folosit metoda observației metodologice pentru prelucrarea unor date obținute, oferind în același timp instrumentul de lucru – Fișe protocol model.

De asemenea, am efectuat multiple discuții cu antrenorii de la diferite nivele – copii, juniori, seniori, rezultatul concretizându-se în multe idei interesante care ne-au fost de un real ajutor.

Ca sportiv și ca antrenor am avut un contact nemijlocit cu activitatea internațională din hochei, lucru ce mi-a permis observarea îndeaproape a modului în care se antrenează și alte echipe, felul cum se desfășoară activitatea sportivă de performanță ca organizare, planificare, metode de pregătire etc.

Eficacitatea oricărui mijloc pedagogic depinde incontestabil în mare măsură de procedeul de aplicare, de adaptare la cerințele și specificul activității de performanță din hocheiul pe gheață.

Selecția

În selecție am luat în considerare probele prevăzute de Federația Română de Hochei. Tipul somatic cel mai des întâlnit în hocheiul de performanță este cel de talie înaltă (175-190 cm) și mai rar cel de talie medie (169-174 cm).

Pentru a face o selecție corespunzătoare ca talie trebuie ca între 10-18 ani, viitorii hocheiști să aibă înălțimea indicată în tabelul următor în dreptul fiecărei vârste.

Vârsta	Pentru 170 cm	Pentru 175 cm	Pentru 180 cm	Pentru 185 cm	Pentru 190 cm
10 ani	131	136	141	144	148
11 ani	137	142	146	150	154
12 ani	142	147	152	156	160
13 ani	149	154	157	161	165
14 ani	154	159	165	168	173
15 ani	161	166	173	176	180
16 ani	166	171	178	181	186
17 ani	168	173	179	183	188
18 ani	170	175	180	185	190



Anvergura are de asemenea o mare importanță pentru jucătorii de hochei. Ei trebuie să depășească dimensiunile obișnuite știut fiind că, în mod normal, aceasta reprezintă 106% din talie, la vârsta adultă, 103% la 16 ani și 101% la 7 ani.

Greutatea este bine să nu depășească numărul de centimetri ai taliei ce trece peste 1 m, ceea ce înseamnă că:

$$\frac{T - 100}{G} = 1$$

Calitățile motrice de care trebuie să dea dovadă un viitor jucător de hochei de performanță sunt:

- viteza (de reacție, de execuție, de repetiție) – fiind vorba de o alergare cu patine pe gheață în care frecvența mișcărilor picioarelor este determinantă;
- o foarte dezvoltată îndemânare generală în compunerea căreia trebuie să existe un remarcabil simț al echilibrului, al coordonării mișcării membrelor, al orientării corpului în spațiu și al aprecierii distanțelor și vitezei;
- rezistență cardio-respiratorie;
- rezistență musculară generală în regim de forță.

Dintre toate acestea, primele două – viteza și îndemânarea generală – nu pot fi dezvoltate semnificativ prin antrenamente, ele trebuie să se găsească în bagajul motric ereditar al celor ce doresc să îmbrățișeze hocheiul, motiv pentru care, selecționerii trebuie să fie foarte exigenți cu aceste calități, renunțând de la început la cei care nu le au dezvoltate în suficientă măsură.

Rezistența, atât cea cardio-respiratorie, cât și cea musculară, chiar dacă lipsește inițial nu este caz de îngrijorare pentru că ea se poate câștiga prin antrenament, ca și forța de altfel.

Calitățile psihice – necesare hocheiștilor de performanță, fără de care cele somato-funcționale motrice și tehnico-tactice nu vor putea fi exploatate cu eficiență, sunt:

- perseverența și dârzenia de a se pregăti, de a participa la întreceri ca expresie a voinței, motivată de frumusețea jocului și dorința de a fi mai bun decât partenerii de întrecere;
- echilibrul și mobilitatea sistemului nervos;
- capacitatea de a analiza rapid situațiile ivite în joc și de a da răspunsul cel mai potrivit din punct de vedere tehnic-tactic;
- spiritul de inițiativă, încredere în forțele proprii și ale coechipierilor, spirit de colaborare și sociabilitate;
- bună dezvoltare a percepțiilor (simțul distanței, al vitezei, al direcției și preciziei etc.).

Antrenorii trebuie să-și dea singuri seama la început de existența sau lipsa acestor calități din fondul psihic al elevilor lor, prin observații psiho-pedagogice (teste) făcute în lecțiile de antrenament, convorbiri dirijate discret; informații



obținute din diverse părți etc. Vârsta limită de încadrare sau promovare pentru fiecare grupă de vârstă pentru hochei este:

Grupa de vârstă	speranțe până la 12 ani
- „ -	juniori III 13-14 ani
- „ -	juniori II 15-16 ani
- „ -	juniori I 17-18 ani
- „ -	peste 18 ani

Dacă în cadrul grupei de vârstă stabilită nu intervine promovarea, sportivii respectivi trec în altă activitate, eventual de agrement.

BIBLIOGRAFIE

1. Anderson, B., *Optimal training*, Ithelter Publication.
2. Anderson, J. E., *Belinias*, California, USA.
3. Cârstea, Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universal, ANEFS București, 1993.
4. Cerghit, I., *Metoda de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
5. Crihan, V., *Hochei pe gheață*, Editura Sport Turism, București, 1992.
6. Crihan, V., *Hochei, Pregătirea copiilor și juniorilor*, Editura Sport Turism, București, 1977.
7. Dragnea, A., Mladin, O., *Antrenamentul sportiv*, 2 vol., Editura ANEFS, București, 1992.
8. Epuran, M., *Psihologia sportului*, București, Editura CNEFS, 1968.
9. Horschy, L., *Hochei, jocul modern*, Editura Sport Turism, București, 1975.
10. Jinga, Gh., *Noutăți și tendințe europene în educația fizică și sportul universitar*, Sesiune internațională de comunicări științifice – București 22 mai 2008.
11. Jinga, Gh., *Strategii de asigurare și evaluare a calității în învățământ*, Sesiune internațională de comunicări științifice – București 18-19 mai 2007.
12. Jinga, I.; Istrate, E. (coord.), *Manual de pedagogie*, Editura All, București, 1998.
13. Jonath, V., *Konditionstraining*, 1981, Iachsbudro Verlag, Rowolt Taschenbuch.
14. Kostka, V., *Antrenamentul jocului de hochei pe gheață*, Olimpia, Praga, CSTV, 1979.
15. Lariviere, G., *Hockey, Canada Beginner's Program* 1974.
16. Martin, D., *Trainingslehre*, 2 Teil, Zielsetzung und Leistungsentwicklung Verlag Hoffmann, Ichorndorf; Im Kindertraini 1980.
17. Mazilu, V. și colab., *Selecția în sport*, Consiliul de Cercetare al MTS București, 1986.
18. Nicu, A., *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, 1993.
19. Nicu, A., *Planificarea antrenamentului sportiv*, Editura Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1989.
20. Weineck, J., *Optimales Training*, Betrage zur Sportmedizin 10, 1983. Porimed Fachbuch Verlagsgesellschaft 8520 Erlangen.