

HANDBALUL

CA MIJLOC DE EDUCAȚIE FIZICĂ
ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ÎN
ÎNVĂȚĂMÂNTUL MEDICAL



GABRIEL PIȚIGOI

GABRIEL PIȚIGOI

**HANDBALUL CA MIJLOC DE EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII ÎN
INVĂȚĂMÂNTUL MEDICAL**

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca 2026

Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cnscs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN 978-973-53-3607-3

**HANDBALUL CA MIJLOC DE
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII
ÎN INVĂȚĂMÂNTUL MEDICAL**

Autori:

GABRIEL PIȚIGOI

Director editură: **GHEORGHE POP**

Versiunea disponibilă online pdf reprezintă o variantă restrânsă (extras) și nu lucrarea în integralitatea sa.

Referenți științifici:

*Prof. univ. dr. **Elena Drăgănescu***

*Prof. univ. dr. **Cătălin Păunescu***

COLECȚIA PALEȘTRA SCIENTIA

Cuprins

INTRODUCERE

CAPITOLUL 1 - ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL MEDICAL

- 1.1. Importanța activității fizice pentru studenții mediciști..... 7
- 1.2. Relația dintre activitatea fizică și starea de sănătate 9
- 1.3. Educația pentru sănătate și rolul activității fizice în mediul universitar..... 10

CAPITOLUL 2 - HANDBALUL CA SPORT EDUCATIV ȘI FORMATIV

- 2.1. Istoricul și evoluția handbalului 13
- 2.2. Dezvoltarea handbalului în România 15
- 2.3. Caracteristicile jocului de handbal 17
- 2.4. Rolul handbalului în dezvoltarea fizică și psihosocială 19
- 2.5. Sistemul competițional universitar și rolul său în dezvoltarea performanței sportive 20

CAPITOLUL 3 - ROLUL HANDBALULUI ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ, PSIHOLAGICĂ ȘI ÎN PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN MEDIUL UNIVERSITAR

- 3.1. Specificul activităților sportive în învățământul universitar 25
- 3.2. Cerințele motrice ale jocului de handbal..... 28
- 3.3. Dezvoltarea capacităților fizice sub influența jocului de handbal. 31
- 3.4. Beneficiile fiziologice ale practicării handbalului..... 34
- 3.5. Impactul handbalului asupra sistemului cardiovascular 35
- 3.6. Rolul activității fizice în prevenirea sedentarismului la studenți 35
- 3.7. Beneficiile psihologice și cognitive ale sporturilor de echipă... 36
- 3.8. Handbalul și reducerea stresului academic 39

CAPITOLUL 4 - METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL UNIVERSITAR

- 4.1. Principii metodice ale predării handbalului..... 41
- 4.2. Etapele învățării tehnicii de bază..... 42

4.3. Metode și mijloace de instruire.	48
4.4. Organizarea lecției de handbal	50
4.5. Specificul posturilor și rolurile funcționale în jocul de handbal.	53
4.6. Adaptarea activităților pentru studenții din domeniul medical .	57
CAPITOLUL 5 - ELEMENTE TEHNICE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI DE HANDBAL	
5.1. Procedee tehnice utilizate în faza de atac de către jucătorii de câmp	58
5.2. Procedee tehnice utilizate în faza de apărare de către jucătorii de câmp	76
5.3. Procedee tehnice utilizate în faza de atac de către portar.	87
5.4. Procedee tehnice utilizate în faza de apărare de către portar.....	92
CAPITOLUL 6 - STRUCTURA ȘI ORGANIZAREA TACTICĂ A JOCULUI	
6.1. Fazele jocului în atac.....	61
6.2. Formele de joc în handbal	103
6.3. Sistemele de joc.....	104
6.4. Fazele apărării	107
6.5. Rolul portarului în organizarea tactică a jocului	113
CAPITOLUL 7 - PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR ÎN HANDBAL	
7.1. Tipuri de accidentări frecvente în handbal	119
7.2. Analiza factorilor de risc în apariția accidentărilor din jocul de handbal	121
7.3. Metode de prevenire a accidentărilor.	122
7.4. Măsuri de prim ajutor în cazul accidentărilor sportive.....	123
BIBLIOGRAFIE	128

INTRODUCERRE

Activitatea fizică este recunoscută la nivel internațional ca fiind una dintre componentele fundamentale ale unui stil de viață sănătos, contribuind semnificativ la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a individului. Numeroase studii evidențiază faptul că practicarea regulată a exercițiilor fizice este asociată cu reducerea riscului de boli cronice, îmbunătățirea funcției cardiovasculare și creșterea nivelului general de bunăstare (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2017; Bompa, & Haff, 2014; Bota, 2006). În contextul societății contemporane, caracterizată prin creșterea sedentarismului și intensificarea solicitărilor intelectuale, rolul educației fizice în mediul universitar devine tot mai important. Pentru studenții din domeniul medical, această dimensiune capătă o relevanță deosebită, deoarece aceștia vor deveni viitori promotori ai sănătății și ai unui stil de viață activ în societate.

În procesul de formare a studenților medicinisti, educația fizică nu trebuie privită exclusiv ca o activitate recreativă, ci ca un instrument educațional complex care contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității, la menținerea echilibrului psihofiziologic și la consolidarea unor comportamente sănătoase. Practicarea regulată a exercițiilor fizice favorizează îmbunătățirea capacității funcționale a organismului, dezvoltarea calităților motrice și creșterea rezistenței la efort și stres (WHO, 2020). În același timp, activitatea fizică contribuie la optimizarea funcțiilor cognitive și la creșterea performanței academice, aspecte relevante în mediul universitar (Biddle et al., 2019).

Sporturile de echipă ocupă un loc important în cadrul activităților de educație fizică desfășurate în universități, datorită multiplelor lor valențe formative. Acestea contribuie nu doar la dezvoltarea capacităților motrice, ci și la formarea unor competențe sociale esențiale, precum cooperarea, comunicarea, spiritul de echipă și asumarea responsabilității (Eime et al., 2013). Participarea la activități sportive colective favorizează integrarea socială a studenților și dezvoltarea unor relații interpersonale pozitive, elemente importante pentru bunăstarea psihologică.

În acest context, handbalul se remarcă prin dinamismul său și prin complexitatea elementelor tehnico-tactice pe care le implică și poate favoriza dezvoltarea unui climat educațional pozitiv. Acest joc sportiv solicită simultan dezvoltarea mai multor capacități fizice fundamentale, precum viteza, rezistența, forța, coordonarea și mobilitatea. De asemenea, jocul de handbal implică procese cognitive și decizionale rapide, stimulând capacitatea de concentrare, anticipare și adaptare la situații variate de joc (Michalsik & Aagaard, 2015; Mihăilă, 2006).

În mediul universitar, handbalul poate fi utilizat ca un mijloc eficient de realizare a obiectivelor educației fizice, contribuind la dezvoltarea motrică, la consolidarea relațiilor interpersonale și la promovarea unui stil de viață activ. Pentru studenții din domeniul medical, participarea la activități sportive precum handbalul poate reprezenta și o oportunitate de înțelegere practică a beneficiilor activității fizice asupra sănătății, experiență care poate fi valorificată ulterior în activitatea profesională. Exercițiul fizic contribuie la reducerea riscului de apariție a bolilor cardiovasculare, la îmbunătățirea funcției respiratorii, la controlul greutatei corporale și la menținerea unui echilibru metabolic adecvat (Warburton & Bredin, 2017). În plus, activitatea fizică are efecte benefice asupra sănătății mentale, contribuind la reducerea nivelului de stres, anxietate și depresie, probleme frecvent întâlnite în rândul studenților (Biddle et al., 2019).

În acest context, integrarea handbalului în programele de educație fizică din învățământul medical poate contribui la promovarea sănătății și la formarea unor comportamente active și responsabile față de propria stare de sănătate.

Lucrarea de față își propune să evidențieze rolul handbalului ca mijloc de educație fizică și promovare a sănătății în învățământul medical. În acest sens, sunt analizate aspectele teoretice și metodice ale practicării handbalului în mediul universitar, precum și beneficiile sale asupra dezvoltării fizice și psihosociale a studenților. Totodată, sunt prezentate elementele tehnice și tactice specifice jocului de handbal, metodele de predare și organizare a activităților didactice,

precum și modalitățile de prevenire a accidentărilor și de evaluare a progresului studenților.

Prin abordarea interdisciplinară a temei, lucrarea urmărește să ofere un cadru teoretic și practic util pentru cadrele didactice din domeniul educației fizice, dar și pentru studenții interesați de beneficiile activității fizice și ale sporturilor de echipă în menținerea sănătății.

CAPITOLUL I

ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL MEDICAL

1.1. Importanța activității fizice pentru studenții mediciști

Educația fizică reprezintă o componentă fundamentală a procesului educațional, contribuind la dezvoltarea armonioasă a individului din punct de vedere fizic, psihologic și social. În contextul actual al învățământului superior, caracterizat prin solicitări intelectuale intense, perioade prelungite de activitate sedentara și utilizarea frecventă a tehnologiei digitale, rolul activității fizice devine din ce în ce mai important pentru menținerea echilibrului fiziologic și psihologic al studenților (Bull et al., 2020).

Studenții din domeniul medical se confruntă adesea cu programe academice complexe și solicitante, care includ activități teoretice, stagiile clinice și responsabilități profesionale progresive. Aceste cerințe pot determina creșterea nivelului de stres și reducerea timpului dedicat activităților recreative sau sportive. În aceste condiții, integrarea activității fizice în programul zilnic al studenților reprezintă un factor important pentru menținerea sănătății și pentru prevenirea efectelor negative asociate sedentarismului.

Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la îmbunătățirea capacității funcționale a organismului și la dezvoltarea principalelor calități motrice, precum rezistența, forța, viteza și coordonarea. În același timp, activitatea fizică stimulează procesele metabolice și contribuie la menținerea unui echilibru fiziologic optim, favorizând funcționarea eficientă a sistemelor cardiovascular, respirator și muscular (Warburton & Bredin, 2017).

Pe lângă beneficiile fiziologice, activitatea fizică are și un impact pozitiv asupra performanței cognitive. Studiile recente arată că exercițiul fizic regulat poate îmbunătăți capacitatea de concentrare, memoria și procesele de învățare, contribuind astfel la creșterea performanței academice (Biddle et al., 2019). Pentru studenții mediciști, aceste efecte sunt deosebit de relevante, deoarece

activitatea academică presupune acumularea și procesarea unui volum mare de informații.

În plus, activitatea fizică poate contribui la dezvoltarea unor comportamente sănătoase pe termen lung. Studenții care adoptă un stil de viață activ în perioada studiilor universitare au o probabilitate mai mare de a menține aceste obiceiuri și în viața profesională. În cazul studenților din domeniul medical, acest aspect are o importanță suplimentară, deoarece viitorii profesioniști din domeniul sănătății trebuie să promoveze comportamente sănătoase și să ofere exemple pozitive pacienților și comunităților în care vor activa.

În cadrul mediului universitar, activitățile sportive au și o importantă dimensiune socio-educativă, contribuind la dezvoltarea relațiilor interpersonale și la consolidarea integrării sociale a studenților. Participarea la activități sportive facilitează interacțiunea și cooperarea între colegi, favorizează asumarea unor roluri diferite în cadrul grupului și contribuie la formarea unor atitudini morale și comportamente responsabile. Prin experiențele emoționale și sociale generate de competiție și colaborare, sportul universitar devine un context favorabil dezvoltării personalității și adoptării unui stil de viață activ și echilibrat.

În acest context, jocurile sportive ocupă un loc important în cadrul activităților de educație fizică, fiind deosebit de atractive pentru populația tânără. Interesul ridicat pentru practicarea acestora este determinat, în mare măsură, de capacitatea lor de a contribui simultan la dezvoltarea dimensiunilor fizice, psihice și sociale ale personalității. Practicarea jocurilor sportive stimulează dezvoltarea calităților motrice, îmbunătățește capacitatea de cooperare și favorizează integrarea socială prin activități desfășurate în echipă.

Printre aceste discipline sportive, handbalul reprezintă un mijloc valoros al educației fizice, datorită potențialului său formativ și educativ. Practicat în condiții organizate și sub îndrumare de specialitate, handbalul contribuie la dezvoltarea calităților motrice, precum viteza, rezistența, coordonarea și îndemânarea, dar și la formarea unor trăsături de caracter precum perseverența, spiritul de echipă, disciplina și respectul față de adversari și regulile jocului. În același timp, participarea la activități specifice acestui joc sportiv

facilitează dezvoltarea capacității de colaborare și responsabilitate colectivă, elemente esențiale în formarea viitorilor profesioniști.

De asemenea, prin conținutul său tehnico-tactic și prin caracterul dinamic al acțiunilor de joc, handbalul implică activarea coordonată a întregului organism și contribuie la dezvoltarea armonioasă a capacităților motrice și funcționale ale studenților. În același timp, procesul de învățare a elementelor tehnice și tactice specifice jocului oferă oportunități pentru dezvoltarea gândirii tactice, a capacității de decizie rapidă și a adaptării la situații variate de joc.

Prin urmare, includerea handbalului în programele de educație fizică universitară reprezintă o modalitate eficientă de stimulare a participării studenților la activități fizice, contribuind atât la îmbunătățirea stării de sănătate, cât și la dezvoltarea competențelor sociale și a spiritului de echipă.

1.2. Relația dintre activitatea fizică și starea de sănătate

Activitatea fizică este considerată unul dintre cei mai importanți factori ai menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate. Numeroase cercetări din domeniul medicinei sportive și al sănătății publice evidențiază rolul esențial al exercițiului fizic în prevenirea și controlul unor afecțiuni cronice, precum bolile cardiovasculare, diabetul zaharat de tip 2, obezitatea și afecțiunile musculo-scheletale (Pedersen & Saltin, 2015).

Exercițiul fizic regulat contribuie la îmbunătățirea funcției cardiovasculare prin creșterea eficienței activității inimii și a circulației sanguine. De asemenea, activitatea fizică favorizează creșterea capacității respiratorii și îmbunătățirea schimbului de gaze la nivel pulmonar. Aceste adaptări fiziologice contribuie la creșterea rezistenței organismului la efort și la menținerea unei bune stări de sănătate.

În același timp, activitatea fizică joacă un rol important în menținerea echilibrului metabolic. Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la controlul greutateii corporale, la reducerea nivelului de grăsime corporală și la îmbunătățirea sensibilității la insulină. Aceste efecte sunt esențiale pentru prevenirea unor afecțiuni metabolice frecvent întâlnite în societatea modernă.

Pe lângă beneficiile fiziologice, activitatea fizică are un impact semnificativ asupra sănătății mentale. Exercițiul fizic stimulează eliberarea unor neurotransmițători precum endorfinele și serotonina, care contribuie la îmbunătățirea stării de spirit și la reducerea simptomelor de anxietate și depresie (Biddle et al., 2019). În mediul universitar, unde studenții sunt adesea expuși la niveluri ridicate de stres academic, aceste beneficii devin deosebit de importante.

Pentru studenții din domeniul medical, practicarea activităților fizice are și o valoare educativă importantă. Experiența directă a beneficiilor exercițiului fizic asupra sănătății poate contribui la dezvoltarea unei perspective holistice asupra sănătății și la înțelegerea rolului stilului de viață în prevenirea bolilor (Warburton & Bredin, 2017; Biddle et al., 2019). Această perspectivă poate fi ulterior integrată în practica medicală și în activitățile de educație pentru sănătate destinate pacienților.

1.3 Educația pentru sănătate și rolul activității fizice în mediul universitar

Sportul universitar nu constituie doar o extensie a educației fizice școlare, ci reprezintă un subsistem complex al vieții academice, integrat organic în procesul de formare a viitorului specialist. În mediul universitar, activitatea sportivă funcționează ca un mecanism de autoreglare, oferind studenților instrumentele necesare pentru a gestiona diferența dintre solicitările intelectuale sedentare și imperativul biologic al mișcării. În acest context, dezvoltarea capacităților motrice nu urmărește neapărat performanța sportivă de înalt nivel, ci menținerea unei „capacități de efort operative”, necesare pentru susținerea activităților academice și pentru menținerea unei stări optime de sănătate.

Participarea sistematică la activități sportive contribuie la îmbunătățirea indicilor de forță, viteză, coordonare și mobilitate, elemente fundamentale pentru funcționarea eficientă a organismului. Din perspectivă fiziologică, exercițiul fizic susținut stimulează procese precum neurogeneza și îmbunătățește vascularizația cerebrală, mecanisme esențiale pentru susținerea efortului cognitiv prelungit

caracteristic mediului universitar, în special în perioadele de evaluare academică (Hillman et al., 2008).

Totodată, mediul universitar este adesea caracterizat printr-un nivel ridicat de stres, generat de cerințele academice, adaptarea la noi contexte sociale și presiunea performanței. Astfel, sportul devine o strategie eficientă de menținere activă, contribuind la reducerea simptomelor anxioase și la creșterea nivelului de stimă de sine. Literatura de specialitate evidențiază faptul că studenții implicați în mod regulat în activități motrice prezintă niveluri mai ridicate de bunăstare psihologică și o capacitate superioară de adaptare socială (Eime et al., 2013). Această reziliență psihologică este importantă nu doar pentru succesul academic, ci și pentru viitoarea carieră profesională, în care gestionarea stresului și adaptarea la situații complexe reprezintă competențe esențiale.

Un alt aspect important al activităților sportive este contribuția lor la integrarea socială a studenților. În mediile universitare de mari dimensiuni, unde sentimentul de izolare poate apărea frecvent, participarea la activități sportive organizate facilitează interacțiunea socială, consolidarea relațiilor interpersonale și dezvoltarea coeziunii grupurilor academice (Holt et al., 2017). Sporturile de echipă creează un cadru favorabil pentru dezvoltarea competențelor transversale, precum cooperarea, asumarea responsabilităților, subordonarea interesului individual celui colectiv și manifestarea leadershipului. În același timp, respectarea regulamentelor sportive și a adversarului contribuie la formarea unei conduite etice bazate pe principiile fair-play-ului, valori care pot fi transferate ulterior în sfera deontologiei profesionale.

În cadrul educației pentru sănătate, activitatea fizică este considerată unul dintre pilonii fundamentali ai unui stil de viață sănătos (WHO, 2020). Educația pentru sănătate reprezintă un proces educațional complex prin care tinerii dobândesc cunoștințe, atitudini și comportamente favorabile menținerii și îmbunătățirii stării de sănătate. În mediul universitar, acest proces poate fi realizat prin integrarea activităților sportive în programele de educație fizică și prin stimularea participării studenților la activități fizice regulate.

Prin intermediul acestor activități, studenții își dezvoltă nu doar competențe motrice, ci și cunoștințe privind rolul mișcării în menținerea sănătății și în prevenirea bolilor asociate stilului de viață sedentar. Activitatea fizică regulată acționează ca un factor protector împotriva patologiilor hipokinetice, precum obezitatea sau tulburările posturale, afecțiuni frecvent întâlnite în rândul populației studențești (Warburton & Bredin, 2017).

Pentru studenții din domeniul medical, educația pentru sănătate prin activitate fizică dobândește o importanță strategică. Viitorii profesioniști din domeniul sănătății trebuie să fie capabili să promoveze comportamente sănătoase și să ofere recomandări fundamentate științific privind adoptarea unui stil de viață activ. Participarea directă la activități sportive contribuie la dezvoltarea unei înțelegeri practice a beneficiilor exercițiului fizic asupra sănătății, facilitând interiorizarea principiilor unui stil de viață activ.

În acest context, handbalul se evidențiază ca o activitate sportivă deosebit de valoroasă în cadrul programelor de educație fizică universitară. Prin dinamismul său și prin varietatea situațiilor tactice pe care le implică, acest joc sportiv solicită complex atât dimensiunea fizică, cât și cea cognitivă și socială a studentului. Din punct de vedere cognitiv, jucătorul de handbal trebuie să proceseze rapid informațiile din mediul de joc și să ia decizii eficiente într-un interval de timp redus, dezvoltând astfel o formă de inteligență motrică utilă în rezolvarea problemelor complexe. Din perspectivă fizică, handbalul solicită combinarea forței explozive cu rezistența în regim de viteză, asigurând un antrenament complet al principalelor sisteme funcționale ale organismului. În același timp, cooperarea tactică necesară realizării fazelor de atac și apărare contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și la consolidarea spiritului de echipă.

Prin urmare, activitățile sportive, iar în mod particular handbalul, pot constitui instrumente educaționale eficiente în cadrul programelor de educație fizică universitară. Acestea contribuie nu doar la dezvoltarea capacităților motrice ale studenților, ci și la formarea unor comportamente sănătoase, a unor valori sociale și a unei atitudini responsabile față de propria sănătate.