

# Carte de exerciții pentru metoda de antrenament WSB

*(WP2\_D2.3)*

**WSB în UE - ToT**

**ERASMUS+ Sport**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

## Cuprins

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introducere                                                                             | 3  |
| 2. Structura unui program de formare cu durata de 3 luni                                   | 4  |
| 3. Structura cursurilor de formare                                                         | 6  |
| 4. Exerciții și condiții de antrenament                                                    | 8  |
| 5. Exerciții de încălzire                                                                  | 9  |
| 6. Exerciții de încălzire - variante de mers și alergar (exerciții de bază ale încălzirii) | 10 |
| 7. Partea fundamentală                                                                     | 11 |
| 8. Exerciții de relaxare și stretching                                                     | 13 |
| Informații de contact                                                                      | 15 |

## 1. Introducere

Proiectul WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) a fost creat ca răspuns la nevoile și obiceiurile în rapidă schimbare ale societății actuale. Pe măsură ce stilul de viață și modelele de activitate fizică evoluează, sporturile tradiționale nu mai corespund adesea intereselor sau preferințelor populației din secolul XXI. Există o cerere tot mai mare pentru activități fizice inovatoare, accesibile și captivante, iar jocul de Water Skyball (WSB), un sport acvatic inclusiv de nouă generație, oferă o atracție unică la această nevoie.

Obiectivul principal al proiectului este îmbunătățirea competențelor antrenorilor și profesioniștilor din domeniul sportului prin familiarizarea acestora cu metodologia și filosofia WSB. Prin dezvoltarea de materiale educaționale de înaltă calitate, proiectul sprijină integrarea WSB în comunitățile sportive locale din cinci țări partenere (Ungaria, Germania, Grecia, Polonia și România). De asemenea, proiectul vizează sensibilizarea publicului cu privire la valoarea metodelor de antrenament moderne și adaptabile, care răspund mai bine așteptărilor populației din secolul XXI.

Această carte de exerciții de antrenament servește ca instrument practic pentru susținerea acestor obiective. Ea oferă o colecție structurată de exerciții concepute pentru dezvoltarea abilităților în WSB, atât pentru începători, cât și pentru practicanți avansați ai acestui joc sportiv. Aceste exerciții nu sunt valoroase doar pentru învățarea tehnicii și tacticii, ci reflectă și natura incluzivă și etică a jocului de Water Skyball, promovând munca în echipă, agilitatea, gândirea strategică și accesibilitatea.

Fie că este utilizată în cadrul evenimentelor sportive de masă, al sesiunilor de antrenament sau al orelor de educație fizică, această carte contribuie la misiunea mai amplă a proiectului: cunoașterea jocului de WSB de către persoane de vârste diferite care provin din mediile sociale și de către antrenori care pot oferi un „instrument” inovator care să susțină implicarea în sport pe tot parcursul vieții.



## 2. Structura unui program de antrenament de 3 luni

Acest capitol oferă o structură detaliată, săptămână cu săptămână, a unui program de antrenament de Water Skyball cu o durată de 12 săptămâni, conceput pentru a asigura învățarea corectă și eficientă a abilităților și progresul gradual. Scopul este de a sprijini antrenorii în organizarea de sesiuni clare, coerente și pedagogice, care să le permită participanților să înțeleagă, să rețină și să aplice elementele de bază ale jocului.

Fiecare săptămână se concentrează pe aspecte tehnice, tactice sau teoretice (legate de regulament) ale jocului de Water Skyball. Exercițiile au fost prezentate într-o secvență logică, în care unul se bazează pe celălalt, permițând învățarea pas cu pas și un sentiment continuu de consolidare/perfecționare. Această structură permite jucătorilor să internalizeze componentele fundamentale ale sportului, îmbunătățindu-și în același timp capacitatea motrică.

Acest cadru de antrenament servește ca un ghid flexibil pentru predarea jocului de Water Skyball într-un mod captivant, accesibil și eficient, fie dacă se lucrează cu începători, fie cu grupuri de persoane mai avansate.





**Tabelul 1**

| Săptămâna nr | Tipul exercițiului                                            | Note |
|--------------|---------------------------------------------------------------|------|
| Săptămâna 1  | Reguli de manipulare a mingii                                 |      |
| Săptămâna 2  | Mișcarea în apă fără minge                                    |      |
| Săptămâna 3  | Mișcarea în apă cu mingea (în timp ce mingea este manipulată) |      |

|              |                                                              |  |
|--------------|--------------------------------------------------------------|--|
| Săptămâna 4  | Pase din poziție statică                                     |  |
| Săptămâna 5  | Pase din mișcare                                             |  |
| Săptămâna 6  | Aruncări de la distanță scurtă (acțiune, centru, penalizare) |  |
| Săptămâna 7  | Aruncări de la distanță mare (lunetist, ochi de vultur, q)   |  |
| Săptămâna 8  | Atac                                                         |  |
| Săptămâna 9  | Apărare                                                      |  |
| Săptămâna 10 | Intercepții                                                  |  |
| Săptămâna 11 | Acțiuni tactice                                              |  |
| Săptămâna 12 | Acțiuni tactice                                              |  |

### 3. Structura antrenamentelor

Fiecare sesiune de antrenament de Water Skyball urmează o structură clară și consistentă, împărțită în trei părți, pentru a sprijini atât pregătirea fizică, cât și dezvoltarea tehnică într-un mod sigur și captivant. Cele trei componente cheie ale fiecărei lecții de antrenament sunt:

- **Încălzirea** – pregătirea corpului și a minții pentru activitatea fizică
- **Partea fundamentală** – exersarea elementelor tehnice și tactice ale jocului
- **Încheierea / Revenirea organismului după efort** – refacere organismului și aprecieri și recomandări pentru sprijinirea învățării pe termen lung

Acest capitol prezintă tipurile de exerciții utilizate în fiecare parte a lecției, oferind antrenorilor un set de instrumente versatile pe care le pot aplica. Succesiunea mijloacelor asigură introducerea treptată și eficientă a jucătorilor în componentele de bază ale jocului de Water Skyball, reducând, în același timp, riscul de accidentare și promovând o experiență unică de antrenare.

Exersarea acestei structuri de antrenamente pe parcursul lecțiilor conferă siguranță și încredere, permițând atât începătorilor, cât și jucătorilor mai experimentați să își dorească să practice acest sport într-un mediu de învățare stimulat și bine organizat.



**Tabelul 2**

|                                               |                          |  |
|-----------------------------------------------|--------------------------|--|
| Încălzire                                     | Exerciții pe uscat       |  |
|                                               | Exerciții în apă         |  |
|                                               | Exerciții fără minge     |  |
|                                               | Exerciții cu mingea      |  |
| Partea fundamentală                           | Exerciții principale     |  |
|                                               | Fără minge, fără minge   |  |
|                                               | Explicație               |  |
|                                               | Corectare                |  |
| Încheiere / Revenirea organismului după efort | Stretching               |  |
|                                               | Aprecieri și recomandări |  |



## 4. Exerciții și condiții pentru antrenament

Acest capitol prezintă o succesiune detaliată de exerciții utilizate pe parcursul lecțiilor de antrenament de Water Skyball, grupate în funcție de cele trei părți ale acesteia: **Încălzire, Partea fundamentală și Încheiere / Revenirea organismului după efort.**

Fiecare exercițiu descris este însoțit de indicațiile metodice pentru a ajuta antrenorii să le selecteze și să le adapteze la diferite contexte și obiective de antrenament. Indicațiile metodice includ informații despre:

- **Locul unde se exersează** – dacă exercițiul se desfășoară pe uscat sau în apă
- **Tipul mișcării** – statică sau dinamică
- **Echipamente utilizate** – cu sau fără mingea de WSB
- **Formația de lucru** – exersare individuală, în pereche sau în echipă

Această structură permite antrenorilor să creeze lecții de antrenament versatile și echilibrate, adaptate nivelului de însușire a deprinderilor motrice specifice și particularităților jucătorilor pe care îi are în grupă. Adaptabilitatea exercițiilor facilitează aplicarea acestora atât în lecțiile introductive, cât și în lecțiile de consolidare / perfecționare, favorizând îmbunătățirea continuă a tehnicii și implicarea în lecțiile de antrenament.

Fie că sunt utilizate ca parte a unui program complet de 12 săptămâni sau ca mijloace de antrenament independente, aceste mijloace susțin educarea calităților motrice, precum și învățarea / consolidarea / perfecționarea abilităților tehnice și cognitive specifice jocului de Water Skyball într-un mod structurat și antrenant.

### Abrevieri:

- **L = pe uscat**
- **W = în apă**
- **ST = în picioare**
- **M = în mișcare**
- **B = cu mingea**
- **Ø = fără minge**
- **S = singur**
- **P = în perechi**

- **T = echipă**

## 5. Exerciții de încălzire

|                                                                                                    |                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| Țineți mingea în palmă                                                                             | L, W, ST, B, S |  |
| Aruncați mingea în sus și prindeți-o cu aceeași mână                                               | L, W, ST, B, S |  |
| Aruncați mingea în sus și prindeți-o cu mâna cealaltă                                              | L, W, ST, B, S |  |
| Aruncați mingea în sus și prindeți-o cu mâna cealaltă, aplaudați în timp ce mingea este în aer     | L, W, ST, B, S |  |
| Treceți mingea dintr-o palmă în alta în jurul taliei                                               | L, W, ST, B, S |  |
| Ținând mingea lângă ureche, aruncați mingea în sus și prindeți-o cu fața palmară a mâinii          | L, W, ST, B, S |  |
| Ținând mingea lângă ureche, aruncați mingea în sus și prindeți-o cu cealaltă fața palmară a mâinii | L, W, ST, B, S |  |



## 6. Exerciții de încălzire - variante de mers și alergare

|                                                                                                                        |                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Alergare pe loc                                                                                                        | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Alergare pe loc cu genunchii sus                                                                                       | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Alergare pe loc cu pendularea gambelor<br>înapoi                                                                       |                   |  |
| Mers/alergare pe o distanță indicată cu<br>brațele pe lângă corp (nu se folosesc brațele)                              | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers/alergare pe o distanță indicată (cu<br>trecerea mingii dintr-o mână în alta)                                      | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers/alergare pe o distanță indicată cu<br>imitarea aruncării mingii la poartă executată<br>alternativ cu fiecare braț | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers/alergare în cerc                                                                                                  | W, ST, M, B, Ø, S |  |



|                                                                                                                                                                        |                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| Mers/alergare în cerc; la semnal se execută o întoarcere pe loc după care se continuă mersul/alergarea                                                                 | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers/alergare în linie dreaptă pe o distanță indicată                                                                                                                  | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers/alergare cu schimbarea locurilor (se execută pe 2 linii paralele aflate la o anumită distanță)                                                                    | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers cu pas adăugat cu menținerea lateral poziției fundamentale, brațele sus (se imită poziția de apărare) / brațele imită blocarea aruncării la poartă a adversarilor | W, ST, M, B, Ø, S |  |
| Mers cu trecere peste o mai multe linii / trecere peste linii și revenire la locul de plecare                                                                          | W, ST, M, B, Ø, S |  |



## 7. Partea fundamentală

|                                                                                                              |                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| Sărituri stânga - dreapta                                                                                    | W, ST, M, B, Ø, S, P |  |
| Sărituri ca mingea, urmate de sărituri înainte                                                               | W, ST, M, B, Ø, S, P |  |
| Sărituri în poziție de blocare a aruncării la poartă executată de adversar                                   | W, M, B, Ø, S, P     |  |
| Sărituri în stând depărtate și revenire (la poziția stând)                                                   | W, M, B, Ø, S, P     |  |
| Sărituri ca mingea                                                                                           | W, M, B, Ø, S, P     |  |
| Pas cu un picior, apropierea celui alt picior, săritură de pe ambele picioare                                | W, M, B, Ø, S, P     |  |
| Sărituri pe un picior                                                                                        | W, M, B, Ø, S, P     |  |
| Pase în doi; jucătorii sunt așezați la o distanță mică unul de celălalt                                      | W, ST, B, P          |  |
| Pase în doi; jucătorii sunt așezați la o distanță mare unul de celălalt                                      | W, ST, B, P          |  |
| Pase în doi, cu deplasare înainte - înapoi; jucătorii păstrează distanța mică dintre ei pe timpul deplasării | W, M, B, P           |  |
| Pase în doi, cu deplasare înainte - înapoi; jucătorii păstrează distanța mare dintre ei pe timpul deplasării | W, M, B, P           |  |
| Pase în doi cu deplasare în lateral                                                                          | W, M, B, P           |  |
| Mers cu schimbarea locurilor, simultan cu pasarea mingii înainte și înapoi (se execută pe perechi)           | W, M, B, P           |  |
| Mers în cerc                                                                                                 | W, M, B, P           |  |
| Mers de-a lungul unei linii drepte (pe                                                                       | W, M, B, P           |  |

|                                                                                                                 |                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| lungimea terenului)                                                                                             |                |  |
| Mers de la linie la alta (pe lățimea terenului, de la o margine a terenului la alta)                            | W, M, B, P     |  |
| Mers cu trecere peste o linie înainte și revenire                                                               | W, M, B, P     |  |
| Aruncări la poartă                                                                                              | W, ST, M, B, P |  |
| Aruncări la poartă din mijlocul terenului, în timp ce un jucător se află în poartă și blochează aruncarea       | W, ST, M, B, P |  |
| Aruncări la poartă din mijlocul zona de apărare, în timp ce un jucător se află în poartă și blochează aruncarea | W, ST, M, B, P |  |
| Aruncări la poartă din mijlocul terenului, în timp ce un jucător se află în aceeași zonă și blochează aruncarea | W, ST, M, B, P |  |
| Jocul Maimuța în mijloc                                                                                         | W, M, B, T     |  |

## 8. Exerciții de relaxare și stretching

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| Întinderea brațelor și a părții laterale a trunchiului:<br><br>Stând depărtat cu un braț sus, îndoirea trunchiului în partea opusă și menținere (pentru a întinde partea laterală a trunchiului și umărul).<br>Revenire. Se execută și pe partea cealaltă. | L, W, ST, S    |  |
| Întinderea cvadricepsului:                                                                                                                                                                                                                                 | L, ST, S sau P |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| Stând, îndoirea unui genunchi cu ducerea călcâiului la șezut. Mâna brațului de pe aceeași parte cu piciorul îndoit ține glezna. Mențineți genunchii apropiați.                                                                                               |          |  |
| Întinderea mușchilor ischiogambieri:<br><br>Așezat cu un picior întins oblic înainte, celălalt îndoit. Întindeți-vă pe piciorul întins, menținând spatele drept.                                                                                             | L, ST, S |  |
| Întinderea abdominală:<br><br>Culcat facial, cu brațele îndoite, mâinile lângă umeri, extensia brațelor, trunchiului și capului (poziție de „cobră”), menținând șoldurile pe sol.                                                                            | L, ST, S |  |
| Întinderea umerilor:<br><br>Stând cu picioarele depărtate, ducerea unui braț peste linia mediană a corpului, brațul fiind menținut la piept, la nivelul umerilor. Folosiți mâna opusă pentru a trage brațul mai aproape de piept. Mențineți umerii relaxați. | L, ST, S |  |



Antrenorii sunt încurajați să utilizeze ultimele minute ale lecției pentru a scoate în evidență progresul, a recunoaște efortul și a invita jucătorii să discute despre ceea ce au

învăţat sau le-a plăcut în timpul antrenamentului. Această practică simplă accentuează progresul realizat, amplifică spiritul de echipă şi ajută jucătorii să conştientizeze atât beneficiile fizice, cât şi cele cognitive ale jocului de Water Skyball.



## Informații de contact

**Magyar Water Skyball Szövetség**  
**(Federația Maghiară de Water Skyball)**

**Adresă: Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapesta, Ungaria**

**Telefon: +36706127390**

**E-mail: [office@waterskyball.com](mailto:office@waterskyball.com)**

**Site web: [www.waterskyball.com](http://www.waterskyball.com)**

**<https://www.waterskyballineurope.eu/result-wsb-eu-tot/>**