

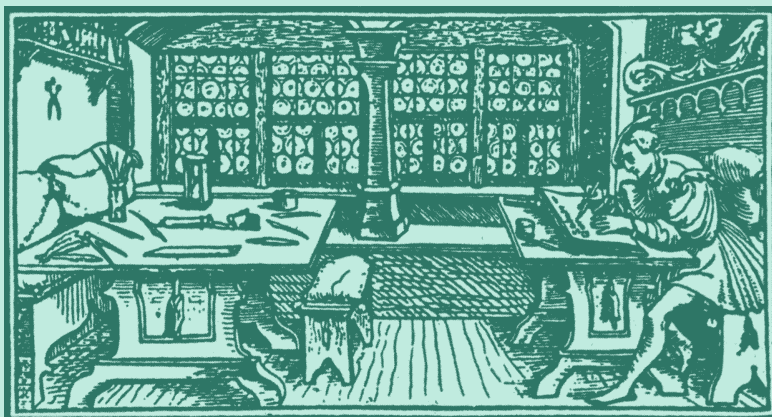
STUDIA

UNIVERSITATIS
BABEȘ-BOLYAI

Educatio Artis Gymasticae

C L U J - N A P O C A 2 0 0 4

Cluj University Press



STUDIA

UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

EDUCATIO ARTIS GYMNASICAЕ

1

Editorial Office: Republicii no. 24, Cluj-Napoca, Romania. Phone: 0264-405352

SUMAR - SOMMAIRE - CONTENTS - INHALT

ROMAN GHEORGHE, BATALI CRISTIAN, <i>Programarea tipurilor de efort în pregătirea jucătorilor de baschet - studiu de caz</i>	3
MONEA DAN, POPOVICI CORNEL, POPOVICI CORNELIA, <i>Principalele dificultăți pe care le conștientizează antrenorul în activitatea de pregătire a sportivilor</i>	7
ZANCA RAOUL, ZANCA IOAN, <i>Principiile care stau la baza realizării performanțelor mari în alergările de semifond-fond și caracteristicile liniei metodice a Federației Române de Atletism</i>	13
APOSTU PAULA, <i>Aspecte privind pregătirea fizică generală și specifică la tenis de masă a jucătorilor cadeti, 13-15 ani</i>	19
APOSTU PAULA, <i>Dinamica efortului în antrenamentul juniorilor la tenis de masă</i>	25
ALEXANDRU-VIRGIL VOICU, GRAȚIELA-FLAVIA DEAK, BOGDAN-IOSEF VOICU, <i>Generalitate și particularitate în familia culturismului - Body Fitness</i>	29
OCTAVIAN CHIHAIA, <i>Condiționările biologice și psihologice ale forței</i>	35
CRISTIAN ȘANTA, MARIUS ȘANTA, <i>Contribuția jucătorului "libero" în economia jocului de volei</i>	41
CRISTIAN ȘANTA, ONELA ȘANTA, <i>Răspunderea instituțiilor pentru prejudiciile cauzate de elevi, ce se află sub a lor supraveghere în ansamblul răspunderii juridice</i>	45
SILVIU ȘALGĂU, <i>Controlul operativ ca parte componentă a controlului complex biochimic în pregătirea înotătorilor de performanță</i>	49
SILVIU ȘALGĂU, <i>Modelarea efortului în antrenamentul de rezistență la înotătorii de performanță</i>	53
RAȚĂ GLORIA, ABABEI RADU, <i>Proiectul didactic și obiectivele operaționale</i>	57
CRISTIAN NICOLAE BOȚAN, DAN MIHAI GHERȚOIU, <i>Influența mediului climatic în pregătirea sportivă din municipiul Cluj-Napoca</i>	69
SIMANDI LEVENTE MOISE, <i>Impactul mediatic al cupei mondiale de rugby - 2003, Australia</i>	75
IOAN NEGRU, MIHAI DAN GHERȚOIU, <i>Antrenamentul mental și vizualizarea în gimnastica artistică</i>	78
POP NICOLAE HORAȚIU, DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP, <i>Evaluarea formei fizice la studenții anilor I și II ai Universității Babeș-Bolyai</i>	83
DAN DRAGOȘ CRĂCIUN, <i>Tehnici de manevrare a bolnavului</i>	89
ANCA LUCIA VĂDAN, <i>Obezitatea - factor de risc în societatea postindustrială</i>	98

STAN AMELIA, <i>Un cadru al științei conducerii organizațiilor sportive</i>	102
STAN AMELIA, <i>Metode de management</i>	106
DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP, <i>Sportul în contextul practicilor politico-economice ale societăților avansate</i>	109
CĂTĂLIN CIOCAN, DANA CIOCAN, <i>Sindromul supraantrenamentului la sportivi</i>	113
RADU ABABEL, <i>Studiu privind aplicarea legii lui Fitts în determinarea exactă a mișcărilor rapide</i>	119
DOBOȘI ȘERBAN, MADOTTO ROBERTO, BACIU ALIN, <i>Considerații generale privind cerințele profesiei de antrenor în tenisul de câmp</i>	125
BOROS-BALINT IULIANA, GHERȚOIU DAN MIHAI, <i>Dezvoltarea capacităților coordinative, obiectiv al lecției de educație fizică la studentele de la alte facultăți</i>	127
ELENA ZAMORA, MARILENA KORY-MERCEA, <i>Modificări morfofuncționale ale organismului persoanelor de vârstă a treia și influențele exercițiului fizic asupra procesului de îmbătrânire</i>	130
POP NICOLAE HORAȚIU, <i>Taekwondo - concepte filozofice și structura organizatorică</i>	136
PRODEA COSMIN, BĂLDEAN RAUL-NICOLAE, <i>Particularități bio-psiho-motrice ale scufundărilor libere</i>	140
RADU ABABEL, GHEMADI NICU, <i>Considerații privind inteligența motrică</i>	146
ELENA SABĂU, GEORGETA NICULESCU, <i>Școala incluzivă - o deschidere necesară a învățământului modern</i>	151
FLORA DORINA, <i>Activități motrice adaptative la copii cu encefalopatie sechelară infantilă (E.S.I.)</i> ...	155
ALIN LARION, CRISTIAN POPA, <i>Organigrama activității manageriale sportive în descriere teoretică</i>	162
CĂTĂLIN CIOCAN, <i>Studiul privind predarea modulară a jocului de baschet în lecțiile de educație fizică și sport în școala primară (clasa a IV - la minibaschet)</i>	168
ALEXANDRU VIRGIL VOICU, <i>Considerații cu privire la reperele deontologice ale profesiei didactice</i>	174
GANEA IOAN VIRGIL, GANEA VIRGIL, <i>Aspecte ecologice ale agrementului în spațiile montane</i>	184
ORMENIȘAN SEPTIMIU, <i>Rolul alergărilor în dezvoltarea calităților motrice la jucătorii de fotbal</i>	194
EMILIA FLORINA GROSU, <i>Antrenamentul mental în gimnastica artistică și diferite aspecte fiziologice</i>	198
PAȘCAN IOAN, PAȘCAN ADRIAN, <i>Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice prin legări de elemente acrobatice în exerciții liber alese la elevii ciclului gimnazial</i>	205
MIRCEA ALEXEI, <i>Pregătirea psihică pentru concurs în procele atletice</i>	211
GHEORGHE ZAMFIR, LEON GOMBOȘ, <i>Ponderea acțiunilor tactice individuale și colective în atacul echipei "U" Ursus Cluj-Napoca (Liga Națională Feminină)</i>	216
TATIANA DOBRESU, <i>Contribuții privind pregătirea artistică în sport aerobic</i>	222
TATIANA DOBRESU, <i>Contribuții privind optimizarea dezvoltării fizice armonioase la nivelul elevilor din ciclul gimnazial</i>	228
PRODEA COSMIN, BĂLDEAN RAUL-NICOLAE, POP DAN, <i>Aspecte ale obiceiurilor de practicare a activităților fizice la persoanele între 40 și 50 de ani</i>	234
CECILIA GEVAT, ALIN LARION, CRISTIAN POPA, <i>Corelația dintre talie și săritura în lungime de pe loc la băieții atleți în vârstă de 10-12 ani</i>	241
CUCU BUJOR, <i>Derpinderile motrice organizatorice necesare susținerii lecțiilor de educație fizică</i>	243
HOREA ȘTEFĂNESCU, <i>Particularități ale percepțiilor vizuale în condițiile coborării pe schiuri</i>	248
ACSINTE ALEXANDRU, <i>modificări biochimice și fiziologice la handbaliștii de performanță pe parcursul antrenamentului</i>	254

PROGRAMAREA TIPURILOR DE EFORT ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE BASCHET – STUDIU DE CAZ

ROMAN GHEORGHE¹, BATALI CRISTIAN²

ABSTRACT. The Programming the Types of Effort in Basketball Players' Training – Study of Case. Programming the „load” of training and competition represents for the „U” Cluj basketball team an useful instrument in distributing different types of microcycles of training throughout the whole process of training.

The types of effort involved in the basketball game are programmed in relation with the chrematistics of the „load” of training and competition. The main goal of this programming is a better adapation of the basketball player to effort.

1. Câteva delimitări conceptuale

Tipurile de efort în jocul de baschet sunt definite prin:

- procese aerobe lactacide (PAL), unde întârzierea apariției pragului lactic sau creșterea capacității de a-l suporta fără costuri suplimentare, reprezintă obiectivul principal al pregătirii pentru dezvoltarea capacității de efort.

Antrenorul are posibilitatea să determine apariția pragului lactat (2-4 mmoli/l – Cornelia Bota, 2002) prin două metode indirecte accesibile: determinarea pragului ventilator și testul Conconi. Pentru jocul de baschet dezvoltarea anduranței aerobe este eficientă în zona de intensitate situată între pragul aerob și anaerob (anduranță rapidă sau activă) cu 75-95% din FCmax și 80-95% din puterea maximă aerobă (PMA). Timp de efort 30'-120'.

- procese anaerobe alactacide (PAA), care se manifestă în segmentele de mare intensitate ale antrenamentelor și jocurilor (F/V/Complexitate și V/F/Îndemânare). Capacitatea maximă de efort anaerob alactacid poate fi calculată prin testul Sargent (Bota, C., Ifrim, R., 2001) cu formula:

$$PaM = \sqrt{4,95 \times G \times D}$$

iar rezultatele pot fi apreciate după scala lui Dal Monte (valori mai mari de 225 la băieți și 183 la fete sunt considerate foarte bune – de regulă se obțin valori medii între 150-187 la băieți și 121-151 la fete).

În acest tip de efort energia este furnizată în cele maxim 20 de secunde de efort de depozitele de ATP și CP din mușchi.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² FEFS, Cluj-Napoca

Puterea anaerobă alactacidă trebuie interpretată la jucătorii de baschet din două perspective: perspectiva puterii și perspectiva capacității (Forto, J.S., 2002). Puterea anaerobă alactacidă se manifestă în joc în primele 5-7 secunde ale unor contracții maxime (pătrunderi, sărituri, aruncări, depășiri în forță și viteză). Capacitatea anaerobă alactacidă se manifestă la perioada de 15-20 secunde în care sportivul poate să dezvolte o putere anaerobă alactacidă cvasi-maximă (combinații în mare viteză, contraatac și atac rapid, apărări agresive).

Zintl (1991) citat de Forto (2002) elaborează un tabel cu principalele caracteristici ale acestui tip de efort. Considerăm că orientarea și selecționarea mijloacelor utilizate de antrenori este condiționată de cunoașterea acestor caracteristici.

	<i>Substrat energetic depozitat</i>	<i>Cantitate pe 1kg de mușchi</i>	<i>Timp maxim de utilizare</i>
<i>Depozit 1</i>	ATP	6 mmol	2-3 sec.
<i>Depozit 2</i>	CP	20-25 mmol	3-5 sec.
<i>Total depozite de fosfageni</i>	ATP + CP	30 mmol	10-20sec.

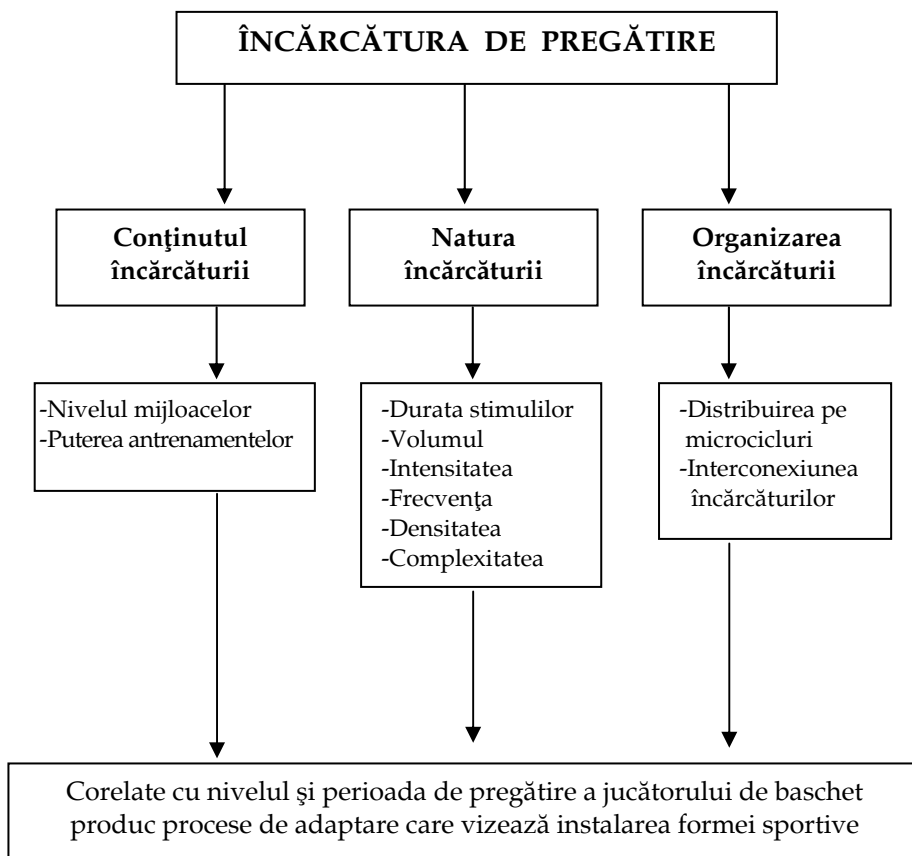
Principalele caracteristici ale sistemului alactacid (după Zintl citat de Forto 2002)

- procese aerobe de anduranță (PA), unde intensitatea este inferioară sau egală pragului aerob. Ea corespunde unei producții de lactat inferioară valorii de 2 mmol/l și un procentaj de 60-65% din puterea maximă aerobă. Energia este furnizată exclusiv pe cale aerobă, cu lipide ca substrat predominant. Frecvența cardiacă este inferioară procentajului de 75%-85% din FCmax. Efortul poate continua multe ore și corespunde termenului de *anduranță fundamentală*.

Pe fondul anduranței fundamentale se intercalează în antrenament și competiție procesele aerobe lactacide și procesele anaerobe alactacide ca niște veritabile „injecții de intensitate” care definesc *încărcătura antrenamentului și competiției*.

Încărcătura antrenamentului este formată din totalitatea stimulilor care acționează asupra jucătorului. În funcție de obiectivele propuse în diversele perioade amintim de: încărcătura generală și specifică, încărcătura maximală, de dezvoltare, de menținere, de recuperare, încărcătură de antrenament sau de competiție, încărcături continue sau concentrate, încărcături care se definesc prin parametri externi (timp, km, kg) sau interni (FC, $VO_{2\max}$, lactat).

Pentru programarea încărcăturii de pregătire și concurs am luat în considerare următorul cadru:



2. Studiu de caz

În pregătirea echipei de baschet B.U. Poli-Carbochim se utilizează microcicluri de pregătire specifice fiecărei perioade (pregătitoare I, II, III; precompetițională; competițională și de tranziție). Încărcătura acestor microcicluri (Roman, Gh., 2003) este calculată de cele mai multe ori în mod global pentru întreaga echipă în perioada programării. Durata antrenamentelor, în perioada pregătitoare, este inadecvată antrenamentului anaerob. Se efectuează zilnic un antrenament de 180min. în care intensitatea încărcăturii este inadecvat programată. Toleranța la acid lactic a mușchilor poate să crească prin creșterea capacității de „tampon” din fibrele musculare (bicarbonați, fosfați și H^+), dar nu mai repede de minimum 8 săptămâni în efortul cu încărcături intense (Wilmore și Costill, 1999). Fondul antrenamentului aerob are un efect benefic asupra capacității de efort anaerob al jucătorilor. Antrenamentul de forță explozivă este indispensabil.

3. Concluzii

3.1. Programarea tipurilor de efort pentru antrenamente, în mod aprioric, este insuficientă dacă nu se asociază cu:

3.2. Monitorizarea încărcăturilor de antrenament: volum, intensitate, complexitate, durată, în funcție de capacitățile maxime de moment ale jucătorului.

3.3 Urmărirea periodică a ratei lactatului sanguin. La un jucător antrenat acesta trebuie să ajungă la cca 4 mmol/l sânge în condițiile unui efort de intensitate maximă ($VO_{2\max}$ 80%). Acesta este pragul lactat optim.

3.4 Metodele neinvazive de măsurare a parametrilor mai sus amintiți (determinarea pragului ventilator, testul Conconi, testul Sargent, indicele de refacere „Dorgo”) trebuie să facă parte din arsenalul fiecărui antrenor sau preparator fizic pentru a evalua corect progresele efectuate în funcție de variația încărcăturii.

3.5 Considerăm că „puls-testerul” și aparatul portativ de măsurare rapidă a lactatului sanguin (periodic) nu mai trebuie să constituie „un vis irealizabil” pentru o echipă de performanță din România.

BIBLIOGRAFIE

1. Bota, Cornelia – „Pragul lactat-indicator de apreciere a capacității de anduranță” în „Analele Universității Spiru Haret”, nr.2, București, 2002, p.17
2. Bota, Cornelia, Ifrim, R. – „Contribuții la studiul capacității anaerobe de efort la elevide vârsta 11-15 ani” în vol. „Sport curat”, C.S.S.R., București, 2001, pp.54-58
3. Forto, J.S. – „Fundamentas del entrenamiento deportivo”, Ed. Ergo, Barcelona, 2002, pp.276-277
4. Roman, Gh. – „Dinamica efortului din antrenament și competiții în contextul modificărilor tehnico-tactice din jocul de baschet”, Teză de doctorat, ANEFS, București, 2003, pp.230-234
5. Wilmore, J.H., Costill, D.L. – „Physiology of Sport and Exercise”, Human Kinetics, Illinois, 1999, pp.187-201

PRICIPALELE DIFICULTĂȚI PE CARE LE CONȘTIENTIZEAZĂ ANTRENORUL ÎN ACTIVITATEA DE PREGĂTIRE A SPORTIVILOR

MONEA DAN¹, POPOVICI CORNEL², POPOVICI CORNELIA³

ABSTRACT. The Main Difficulties Encountered by the Trainer in his Activity.

The trainer is a qualified person which conducts the sport activity. In his activity the trainer may encounters a series of problems which can be solved working in team along with the psychologist and doctor. So the cooperation between sportsmen – psychologist – trainer –doctor- family – friends is necessary in this action, so by working together they act as a real force, and it will led to performance. In this work I tried to show the problems that the trainer has in his activity and also to see which are the problems that will need help from a psychologist and other persons.

Personalitatea antrenorului

Personalitatea este subiectul uman considerat ca unitate bio-psiho-socială, ca purtător al funcțiilor epistemice, pragmatice și axiologice. G.W. Allport spune că dacă vrem într-adevăr să cunoaștem o persoană nu este suficient să îi știm toate notele la testele de personalitate, nici bibliografia sa, nici ceea ce poate să spună într-un interviu. Înțelegerea pretinde să o luăm ca o ființă în lumea sa, să căutam să înțelegem modul de a reacționa și de a prelucra informația, să căutam să descifram modul de a gândi, simți și acționa caracteristicile persoanei.

Omul devine om pentru că se naște om, este programat prin ereditate, dispune de un potențial uman nativ care este realizat treptat prin socializare. La confluența dintre biologic și sociocultural se structurează sistemul psihic uman ca activitate psio-comportamentală care se distinge prin interacțiunea partilor, prin integritate, organizare, reglaj, ierarhizare.

Noțiunea de “sistem psihic uman” cuprinde ansamblul autoreglabil, relativ stabil, unitar și finalist de stări și procese specifice fiecărei personalități, ceea ce este propriu, caracteristic fiecărei persoane și o distinge ca individualitate, exprimată în stil propriu.

Priceperi și deprinderi psihopedagogice ale antrenorului sportiv

Înșușirea de către antrenor sportiv a deprinderilor legate de activitatea de educație fizică și sport constituie o condiție obligatorie a productivității formării și dezvoltării sportive. În această funcție a antrenorului se evidențiază și

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² FEFS, Cluj-Napoca

³ Colaborator extern

se realizează toată puterea influenței psihopedagogice a personalității lor asupra personalității sportivilor. Deprinderile și priceperile activității instructiv-educative, necesare antrenorului, se formează în procesul de pregătire profesională în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport.

Priceperile și deprinderile informaționale, legate de stăpânirea cunoștințelor teoretice din domeniul culturii fizice și sportului, evidențierea unităților de bază-noțiuni, priceperi de a opera cu ele, de a forma sisteme logice, de a le transforma în convingeri; nu numai de a aplica metode și procedee de educație fizică, ci și de a dezvolta sistemul metodelor de cultură fizică și sport; de a aplica mijloace tehnice moderne; de a descrie și aplica exercițiile accesibile sportivilor folosind un limbaj adecvat; de a recurge în anumite situații la redarea grafică a gândurilor, cu ajutorul unor imagini, scheme grafice, precum și demonstrații practice.

Priceperile și deprinderile mobilizatoare au ca scop formarea la elevi a intereselor stabile pentru activitatea sportivă, pregătirea lor pentru practicarea sportului; formarea deprinderilor de a lucra la diferite aparate.

Priceperile și deprinderile formative sunt necesare antrenorului sportiv pentru a cultiva spiritul de observație, îndemânarea, precizia și promptitudinea reacțiilor, gândirea tactică, independența și originalitatea manifestărilor sportive.

Toate aceste priceperi și deprinderi psihopedagogice sunt foarte solicitate. În structura activității antrenorului sportiv, există specificul că, în activitățile practice antrenorul se manifestă ca subiect conștient și activ al performanțelor sportive. De aceea calitățile lui personale (fizice, moral-volitive, psihice, de caracter, etc.) joacă un rol hotărâtor.

Calitățile profesionale ale antrenorului

Calitățile profesionale ocupa un rol important în structura personalității antrenorului, și influențează nemijlocit eficiența activității instructiv-educative cu sportivi.

Conștientizarea rolului social pe care îl are în fața generațiilor de sportivi, este o calitate foarte importantă.

Aptitudinile pedagogice condiționează măiestria profesională. Ele sunt o îmbinare a însușirilor psihice ale personalității care constituie o premisă pentru realizarea unor înalte performanțe în pregătirea sportivilor. Formarea și dezvoltarea aptitudinilor pedagogice este strâns legată de însușirea priceperilor și deprinderilor pedagogice.

În funcție de activitatea antrenorului s-au stabilit următoarele forme de aptitudini pedagogice:

■ *Aptitudinile didactice*, care permit elaborarea și aplicarea cu succes a metodelor de transmitere a cunoștințelor și formarea deprinderilor sportive pe baza înțelegerii generale ale instruirii care îi permit antrenorului să desfășoare activitățile sportive în mod creativ.

■ *Aptitudinile constructive* sunt însușiri care asigură proiectarea și formarea personalității sportivilor, priceperea de a anticipa rezultatele activității sportive cu sportivi, precum și conduita lor în diferite situații de întrecere sportivă.

■ *Aptitudinile senzorial-perceptive* ale antrenorului sportiv stau la baza priceperii și înțelegerii psihologiei sportivului, precum și a stării lui psihice la un moment dat.

■ *Aptitudinile legate de expresivitate* în transmiterea cunoștințelor, gândurilor, sentimentelor, convingerilor prin limbaj, mimică și pantomimă.

■ *Aptitudinile organizatorice* legate de planificarea activităților sportive, verificarea și aprecierea performanțelor obținute, etc.

Toate aceste aptitudini constituie nu numai premisele activității instructiv-educative, ci și rezultatul ei. Aptitudinile pedagogice se evidențiază, se formează și se dezvoltă în structura generală a însușirilor psihice, a relațiilor și acțiunilor personalității antrenorului sportiv.

Colaborarea medic-psiholog - antrenor în munca de antrenorat

Cooperarea sportiv-psiholog-antrenor este indispensabilă, întrucât ceea ce se propune ca acțiuni urmează a fi realizate în mod deosebit de către sportiv, prin efort și conștientizare. Astfel gradul de eficiență a asistenței psihologice depinde de pregătirea și atitudinea principalilor factori ai procesului: psihologul și antrenorul, pe de o parte, și sportivul sau echipa, pe de altă parte.

Pentru psiholog condițiile reușitei sunt:

- Cunoașterea adecvată a sportivilor;
- Cunoașterea tehnicilor asistenței;
- Atitudinea de colaborare cu ceilalți membri ai grupului de asistență științifică a pregătirii.

Pentru antrenor:

- Disponibilitate de colaborare cu psihologul, încredere și participare la întregul proces de asistență.

Pentru sportiv:

- Încrederea în psiholog și antrenor;
- Conștientizarea nevoii de perfecționare;
- Dorința de perfecționare prin folosirea tehnicilor autoasistenței (participarea la acțiunile propuse de psiholog).

Ca rezultat al colaborării psiholog-antrenor în activitățile de asistență psihologică, antrenorul va avea la dispoziție o serie de metode de potențare a capacității psihice a sportivilor pe care îi pregătește. Orice element legat de structura motrică a sportului practicat (tehnic, tactic, fizic) poate fi însoțit de trăiri psihice capabile să stârnească tensiuni afective, pasiuni, mobilizări voluntare, stări emoționale, atenție, dârzenie, combativitate (componente psihice ale conduitei). Antrenorul trebuie să mai cunoască și care sunt rezervele psihologice ale învățării

(conștientizarea, activizarea, motivația intrinsecă și prelungirea ei pe o perioadă cât mai lungă a vieții sportive, transformarea motivațiilor extrinseci în motivații intrinseci, legile trebuinței, accelerarea instruirii, etc.)

În relația antrenor-psiholog, antrenorul trebuie să știe să ceară psihologului, iar psihologul trebuie să știe cum să soluționeze practic cerințele antrenorului. Psihologul desfășoară în permanență o activitate de consilier pe lângă antrenor, amândoi având drept obiect de studiu sportivul sau echipa. Un aspect mai puțin menționat este acela că psihologul trebuie să acorde asistența psihologică chiar antrenorului, care este supus tensiunilor nervoase, frământărilor psihice uneori mai mult decât sportivul.

Psihologul, împreună cu medicul sunt doi agenți care sunt întotdeauna prezenți la "locul faptei" examinând, sugerând, stimulând și neapărat înregistrând în permanență faptele observabile.

Rolul de "psiholog" al antrenorului se termina acolo unde competența sa este estompată de nesiguranța (necunoaștere) sau rolul psihologului începe în momentul în care antrenorul nu mai poate să țină sub control sau să înțeleagă manifestările comportamentale ale sportivilor. Indiferent de situație, colaborarea între ei trebuie să continue.

În vederea realizării unei asistențe psihologice științifice și eficiente, psihologul, în colaborare cu antrenorul trebuie să acționeze după un program sistematizat și să respecte mai multe obiective:

1. Cunoașterea particularităților psihologice individuale ale sportivului

Ea cuprinde în principal studiul cerințelor specifice ale sportului cărora trebuie să le facă față sportivii în antrenament și concurs, în situații obișnuite sau speciale.

În acest sens este absolut necesară examinarea psihologică a sportivului, cu o baterie de teste și probe special selecționate, pentru cunoașterea principalelor aspecte ale personalității, cât și a nivelului și particularităților principalelor procese și funcții psihice.

Psihodiagnoza sportivului urmărește în general, probleme ca: particularitățile atenției (concentrare, stabilitate, distribuție), nivelul vigilenței; caracteristicile percepțiilor și reprezentărilor cu accent deosebit asupra percepțiilor "specializate" și asupra reprezentărilor mișcărilor;

1. nivelul memoriei (vizuale, auditive, motrice);
2. nivelul intelectual;
3. structura psihomotricității, a aptitudinilor;
4. echilibrul emoțional;
5. particularitățile temperamentale;
6. atitudinile și trăsăturile de caracter;
7. motivația pentru activitatea sportivă;
8. integrarea socială a sportivului.

Cunoașterea particularităților psihice ale sportivului se realizează în primul rând pe baza testelor psihologice și a investigațiilor de laborator. Nu trebuie însă neglijate nici metodele mai accesibile antrenorului cum ar fi: observația, analiza activității și convorbirile (cu sportivul sau cu cei care-l cunosc).

Aceste monografii și psihograme pe ramuri de sport se alcătuiesc pe baza generalizării experienței antrenorilor și a celor mai buni sportivi, cât și pe baza studiului experimental al calităților sportivilor de înalta performanță.

2. Asistența psihologică în cadrul pregătirii psihologice de bază și de ramură.

Pentru a realiza o pregătire psihologică sistematizată, antrenorul trebuie să alcătuiască programul și planul concret de pregătire psihologică pentru fiecare sportiv în parte ținând seama de structura personalității lui și de concordanța dintre această structură și solicitările sportului practicat.

Documentele de bază ale pregătirii sunt:

1. programa pregătirii psihologice generale și de ramură pentru lotul de sportivi, cu notații privind individualizarea;
2. planurile individuale de pregătire psihologică de bază și de ramură;
3. planurile etapelor, ciclurilor, lecțiilor cu specificarea obiectivelor, mijloacelor, metodelor de pregătire pentru fiecare sportiv.

3. Asistența psihologică cu privire la aspectele speciale ale pregătirii sportivilor pentru concurs.

Antrenorul trebuie să urmărească modul cum se comportă sportivul înainte de concurs, în timpul concursului și după. În raport cu constatările făcute se pot fixa obiective pentru concursurile viitoare. Antrenorul are datoria de a realiza programarea stărilor de preparare în conformitate cu obiectivele viitoarelor concursuri și cu nivelul general de pregătire al sportivului.

4. Asistența psihologică în antrenament, concurs și în afara activității specifice.

Asistența în *antrenament* are un conținut variat: grija pentru echipament, vestiare, dușuri, prezența persoanelor străine la antrenament, folosirea muzicii, sfaturile încurajatoare. Asistența din *concurs* este mai accentuată, stările psihice ale sportivului fiind mai saturate. Ea îi privește mai ales pe sportivii care se autoconduc și se autoreglează mai greu, care manifestă lipsuri în adaptarea intelectual-afectivă. În special este mai accentuată în concursurile mai dificile, și cu adversari tari, în timpul "căderilor", a "punctului mort", în cazul accidentărilor sau insuccesului în probele preliminare. Asistența din *afara* activității sportive privește starea generală a sportivului și starea socială. Obiectivele acestei asistențe sunt: urmărirea activității școlare, sprijinul pentru rezolvarea situației personale, de natura intimă, sentimentală.

5. *Psihoprofilaxia în perioadele de antrenament, înainte, în timpul și după desfășurarea competiției.*

Se vizează crearea unui climat favorabil, de încredere între sportivi, între sportivi și antrenori. În timpul concursului antrenorul urmărește realizarea nivelului optim de motivare, se evită supramotivarea care ar avea efecte negative.

6. *Psihoterapia în perioadele de pregătire și psihoterapia înainte de concurs, în timpul și după concurs.*

Are ca efect evitarea influențelor negative, a stresului emoțional, accidente, tensiunea produsă de concurs, înaintea începerii concursului. În timpul antrenamentelor este necesară depistarea cazurilor care necesită asistență, pentru a se face tratament. Înainte de concurs, antrenorul are rolul de a-l ajuta pe sportiv să depășească emoțiile, utilizând sugestia, autosugestia și antrenamentul psihoton, acordant atenție fricii de eșec, sau succes, complexelor de inferioritate și supraaprecierii forțelor proprii. În timpul concursului, se iau măsuri în caz de "blocaj psihic", reacții de frustrare, lipsa de combativitate, apatie sau indisciplină. După concurs, are loc refacerea psihică a sportivului și psihoterapia eșecului sau succesului, a accidentelor.

Implicațiile psihologului:

Psihologul trebuie să asigure, prin pregătirea și competența sa realizarea tuturor componentelor antrenamentului total, el contribuind la:

- introducerea tematicii și obiectivelor psihologice în toate laturile antrenamentului;
- la realizarea unei instruirii în domeniul psihologiei a antrenorilor și sportivilor, la asigurarea caracterului științific al procesului educațional;
- la stabilirea cerințelor psihocomportamentale ale sportului și a modelului de sportiv care va sta la baza selecției;
- la realizarea psihodiagnozei sportivilor;
- la alcătuirea planului de pregătire psihică a sportivului;
- la alcătuirea planurilor de pregătire pentru concurs;
- la conducerea întregului proces de pregătire și asistența psihologică prin aplicarea metodelor și tehnicilor de psihoreglare, psihoprofilaxie, psihoterapie și de formare a "deprinderilor psihice" ale sportivilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Allport, G.W.: *Structura și dezvoltarea personalității*, Ed. Didactica si Pedagogica, București, 1981.
2. Epuran, M.& Holdevici I.: *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Ed.Sport-Turism, București, 2000.
3. Epuran, M. & Marolicaru, M. *Metodologia activităților corporale*, Ed. Risoprint, Clu-Napoca, 1998.
4. Epuran, M.& Holdevici I.&Tonita, F.: *Psihologia sportului de performanță*, Ed. FEST, București, 2001.
5. Kramar, M.(1997): *Psihologia culturii fizice și a sportului*, Ed.Vasile-Goldis, Arad.

PRINCIPIILE CARE STAU LA BAZA REALIZĂRII PERFORMANTELOR MARI ÎN ALERGĂRIILE DE SEMIFOND-FOND ȘI CARACTERISTICILE LINIEI METODICE A FEDERAȚIEI ROMÂNE DE ATLETISM

ZANCA RAOUL¹, ZANCA IOAN²

ABSTRACT. Principles of High Performance in Middle and Long Distance Running and the Guiding Principles of the Romanian Athletic Federation. In sport life and literature, besides the increased number of daily training sessions, the system of dividing the training effort has found wide practice. This study presents the most efficient guide line presented by FRA methodology, in semi-fon-fond roumanian women athletics performance.

În literatura de specialitate constatăm o preocupare deosebită pentru fundamentarea teoretică a procesului de antrenament. Performanțele nu se pot obține decât în urma unui proces bine fundamentat din punct de vedere științific. În elaborarea unei linii metodice de pregătire trebuie ținut cont de caracteristicile fiziologice ale probelor atletice cât și de modalitățile de dezvoltare a calităților motrice dominante în aceste probe.

În cazul nostru, al probelor de semifond-fond, linia metodică a Federației Române de Atletism și experiența metodică a antrenorilor de lot național au generat și stabilit o serie de principii, care stau la baza realizărilor performanțelor atletice mari.

1. Unitatea dintre pregătirea generală și specifică

Rezultatele sportive vor fi cu atât mai înalte cu cât procesul de antrenament se integrează procesului de dezvoltare globală a individului.

Dezvoltarea factorilor fizici, psihologici, emoționali și a altor factori, trebuie văzută ca un singur proces. Primele stadii ale unui ciclu anual sunt consacrate, în principal pregătirii fizice generale, incluzând un volum mare de muncă (alergare) într-un tempo moderat. Pregătirea specifică predomină în timpul perioadei competiționale când scade volumul de alergare, dar crește intensitatea. Trebuie să se respecte aceeași regularitate pe parcursul unui program pe mai mulți ani. În primii ani de pregătire sportivă se va recurge pe larg la diferite mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare, mobilitate). Mai târziu, în faza perfecționării, volumul de exerciții de PFG este redus în favoarea mijloacelor specifice de pregătire.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Liceul cu program de sport, Bistrița

2. Continuitatea pregătirii și modificarea încărcăturilor de antrenament și a repausului

În prezent, este nevoie de 6-7 ani pentru o pregătire a alergatoarelor de nivel mondial. Pregătirea trebuie să se desfășoare fără întrerupere pe tot parcursul anului. Orice încercare de scurtare a drumului ce duce la obținerea rezultatelor de valoare, va conduce la eșec. Modificarea încărcăturii de antrenament și măsurile de refacere de tip natural și special medical sunt foarte importante pentru o bună pregătire. Antrenamentele de mare intensitate sunt efectuate de 1-3 ori pe săptămână, de intensitate medie de 2-4 ori / săptăm., iar încărcăturile reduse pot fi folosite în fiecare zi, deoarece ele contribuie la restabilizarea capacității de efort. Numărul încărcăturilor cu volum și intensitate diferă dintr-un ciclu săptămânal depinzând de sarcinile, perioada și stadiul de pregătire.

3. Creșterea numărului de lecții de antrenament și a totalului de kilometri de alergare

Dacă alergatorul suportă an de an și lună de lună o încărcătură constantă, va înceta să mai reacționeze la ea. Astfel încărcătura nu va mai ajunge niciodată să stimuleze schimbările fiziologice necesare organismului pentru o progresie evolutivă a parametrilor de performanță.

Procesul pregătirii pe mai mulți ani este cel mai mult caracterizat de creșterea numărului lecțiilor de antrenament. La început, o alergatoare are 3 antrenamente pe săptămână, iar în următorii ani, numărul crește la 9-12 antrenamente pe săptămână. Exista alergătoare, cele sovietice, care efectuează și 18 antrenamente pe săptămână, adică 3 antrenamente pe zi.

4. Creșterea intensității și vitezei medii de alergare

În paralel cu creșterea volumului (acesta având totuși limita superioară în funcție de proba și categoria de vârstă), crește și viteza medie de alergare în fiecare an. Viteza medie în alergările de rezistență, după cercetări mai recente și după unii specialiști poate fi controlată cu ajutorul unui parametru, denumit *indice de intensitate* al alergării de rezistență, indice care se exprimă în raport cu cel mai bun rezultat obținut pe diferite distanțe sau aceeași distanță în cadrul normelor de control, alergărilor controlate sau concursurilor.

Această creștere a vitezei de alergare este factorul modern de progres, fiind specific scolii românești de semifond. Interacțiunea proceselor oboselii și refacerii din organism crează o modificare ondulatorie a încărcăturilor de antrenament. Încărcăturile de antrenament sunt grele, medii și ușoare. Un organism are nevoie pentru refacere de 3-5 zile după o încărcătură grea, de 1-2 zile după o încărcătură medie și câteva ore după o încărcătură ușoară. Acesta este motivul pentru care se folosește modificarea de tip « unda » a încărcăturilor în antrenament.

Undele de încărcătură în procesul de pregătire variază în funcție de volumul și intensitatea antrenamentelor.

Combinarea tuturor tipurilor de unde (mici,medii și grele) în procesul de antrenament, constituie cel mai progresist mod de creștere a volumului și intensității antrenamentelor.

5. *Procesul pregătirii ciclice*

Există trei variante de cicluri de pregătire: Macro-cicluri (cicluri anuale), Mezo-cicluri (cicluri pe etape) și Micro-cicluri (cicluri săptămânale). Aceste cicluri se repeta pe parcursul mai multor ani de pregătire. Trebuie subliniat faptul că repetarea ciclurilor nu sunt pur și simplu cicluri repetative de mișcare. Fiecare ciclu următor de pregătire se bazează pe cel precedent și fiecare ciclu superior prezintă, de regulă, un nivel mai înalt al încărcăturilor de antrenament.

Caracteristicile liniei metodice a Federației Române de Atletism

F.R.A. prin specialiștii noi mai competenți, a fost mereu preocupată de îmbunătățirea procesului de pregătire a atleților la toate probele și la toate nivelele de pregătire. Preocupările în acest sens s-au manifestat și pentru probele de semifond și fond senioare și junioare, preocupări ce s-au concretizat prin modele de pregătire.

Cel mai recent dintre modele este cel care cuprinde o eșalonare a principalelor mijloace de pregătire pe parcursul ciclului anual de pregătire, indicatoare de volum și intensitate precum și dinamica lor de la o lună la alta.

În următoarele tabele, prezentăm principalii indicatori de volum și intensitate pentru diferitele niveluri de pregătire, astfel în tabelul nr. 1 și 2, indicatorii și dinamica lor pentru grupe de avansați – juniori, tabelele 3 și 4, indicatorii și dinamica lor pentru grupe de performanță juniori, iar tabelele 5 și 6, indicatorii și dinamica lor pentru înaltă performanță (femei).

Analizând cele trei modele se observă că pregătirea la toate nivelele începe în luna noiembrie cu un volum mare, care crește în următoarele luni, până în februarie, după care începe să scadă progresiv. Volumul alergărilor aerobe este mai mare în prima parte a perioadei pregătitoare, scade apoi spre sfârșitul acestei perioade și începe să crească din nou după primul concurs de importanță, care este după caz de cross au de sala. Volumul acestui tip de alergări crește din nou în perioada pregătitoare de primavară, scăzând apoi treptat în perioada precompetițională de vară, ajungând la limita care se menține și în perioada competițională, indiferent de concursuri.

Alergarea în regim mixt (aerob-anaerob) este prezentă la toate cele 3 nivele de pregătire, crescându-i ponderea odată cu creșterea nivelului de performanță. Alergările în regim mixt au pondere mai mare în perioadele precompetiționale și competiționale, fiind tipul de efort ce reprezintă factorul de bază în progres, în speță în creșterea performanțelor.

Alergările în regim anaerob sunt prezente la toate nivelele de pregătire, iar în cadrul planului anual de pregătire au pondere mai mică în perioadele pregătitoare, crescând treptat în perioadele precompetiționale și atingând nivelul maxim în perioadele competiționale.

Exercițiile speciale sunt prezente, deasemenea la toate nivele, cu o pondere mai mare la nivel categoriilor mai mici, reducându-se ca volum odată cu creșterea performanțelor. În cadrul planului anual acestea se mențin pe tot parcursul anului, având un volum mai mic în perioada competițională.

Jocurile și exercițiile sunt caracteristice vârstei de început în performanță, aici având o pondere mai mare, iar în timp se mențin mai ales în perioada de tranziție, luna septembrie-octombrie.

Principalii indicatori de pregătire la semifond-fond

MIJLOACE	FETE	
	14-16 ANI	
	80-1500M	3000M
Nr. antrenamente	336	336
Nr. ore de antrenam.	600	675
Volum total km	2936-2516	3288
Volum alergare aerob	2346-2516	2676
Volum alergare mixta	358	470
Volum alerg. anaerob	33	25
Volum ex. speciale	53	53
Volum alergare panta	10	8
P.F. Multilaterală ore	56	56
Jocuri - km	24	24
Excursii - schi	48	48

Dinamica principalilor indicatori de volum și intensitate într-un ciclu anual de pregătire

MIJLOACE	AVANSATI FETE 15-16 ANI												
	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept	Oct.	Total
Nr. antrenamente	24	33	34	24	24	36	24	24	37	32	24	20	336
Nr. de ore	48	66	68	48	48	72	48	48	74	64	48	40	672
Total alergari km	240	270	300	270	270	290	270	260	270	240	220	200	3100
Alergare aeroba	220	228	249	228	218	238	225	219	230	201	186	178	2608
Alergare mixta	30	34	42	33	42	42	35	33	33	32	30	20	400
Alergare anaeroba	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	2	1	30
Exercitii speciale	7	7	7	7	7	5	4	3	2	2	1	1	53
Alergare la deal	*	*	*	*	*	2	2	1	1	1	1	1	9
Jocuri MK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Excursii km	*	*	*	*	*	8	8	8	8	8	8	8	56
P.F.M.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

Principalii indicatori de pregătire la semifond – fond –performanță

MIJLOACE	FETE 14-16 ANI		
	800M	1500M	3000M
Nr. antrenamente	393	392	392
Nr. ore de antrenam.	784	790	800
Volum total km	2428	2788	3130
Volum alergare aerob	1700	1888	2052
Volum alergare mixta	536	684	848
Volum alerg. anaerob	100	128	144
Volum ex. speciale	88	88	88
Volum alergare panta	*	*	*
P.F. multilaterală ore	76	76	76
Jocuri - km	250	250	250
Excursii - schi	60	60	60

Dinamica principalilor indicatori de volum și intensitate într-un ciclu anual de pregătire

MIJLOACE	PERFORMANTA FETE 17-19 ANI												
	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept	Oct.	Total
Nr. antrenamente	30	40	40	28	28	40	30	30	40	40	26	20	392
Nr. de ore	60	80	80	60	60	80	60	60	80	80	60	40	800
Total alergari km	260	272	348	324	260	276	268	280	288	288	280	240	2788
Alergare aeroba	180	188	196	188	140	148	144	170	182	182	170	80	1888
Alergare mixta	90	96	102	96	80	80	80	50	62	62	50	*	848
Alergare anaeroba	*	4	6	6	12	18	18	20	22	22	16	*	144
Exercitii speciale	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	*	88
Jocuri MK	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140	250
Excursii km	10	10	10	10	10	10	*	*	10	*	10	*	80
P.F.M.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	21	76

Principalii indicatori de pregătire la semifond-fond – senioare

MIJLOACE	FETE 14-16 ANI		
	800M	1500M	3000M
Nr. antrenamente	560	560	540
Nr. ore de antrenam.	750	804	840
Volum total km	3600	4000	5000
Volum alergare aerob	2500	2600	3700
Volum alergare mixta	1400	1200	1200
Volum alerg. anaerob	130	90	90
Volum ex. speciale	250	270	250
Volum alergare panta	200	200	1000
P.F. multilaterală ore	1200	120	100
Jocuri - km	100	100	100

Dinamica principalilor indicatori de volum și intensitate într-un ciclu anual de pregătire

MIJLOACE	PERFORMANȚA FETE 17-19 ANI												
	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept	Oct.	Total
Nr. antrenamente	32	42	60	43	60	60	55	38	48	38	48	36	560
Nr. de ore	35	52	86	63	86	85	80	56	76	56	76	54	804
Total alergari km	200	200	350	380	320	320	380	380	320	300	370	310	3810
Alergare aeroba	161	167	310	205	290	300	230	180	240	180	180	160	2600
Alergare mixta	24	146	128	124	128	128	124	118	126	118	118	*	1260
Alergare anaeroba	6	35	11	4	8	6	8	8	6	8	6	*	75
Exercitii speciale	19	27	25	24	25	23	20	20	20	20	24	15	262
Jocuri MK	30	30	30	30	*	*	20	20	10	*	*	*	120
Excursii km	1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1	*	2
P.F.M.	114	114	154	144	114	134	104	74	74	64	74	64	1314

BIBLIOGRAFIE

1. Association des entraineurs francais d'athletisme – «Entraîneur federal de l'athletisme», Paris 1994
2. N.A.Borima – «Atletismul românesc», FRA 1995
3. Garleanu D. – «Atletism de performanță», Editura Sport Turism, București 1987

ASPECTE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ LA TENIS DE MASĂ A JUCĂTORILOR CADEȚI, 13-15 ANI

APOSTU PAULA¹

ABSTRACT. Aspect Concerning Physical Training in General and Specific at Table Tennis for the Cadets. In order to practice table tennis to a high performance level, driving qualities, speed, force, resistance, ability are compulsory, the age of 13-15 years old being the best for their development. Obtaining the great performances needs a harmonious development of all physical qualities and also a supplementary development of some of them, in the sense of characteristics of table tennis solicitation.

În tenis de masă nu se poate vorbi de performanță dacă în planurile de antrenament nu se regăsesc locurile dezvoltării și îmbunătățirii calităților fizice de bază: viteză, îndemânare, forță și rezistență. Indiferent de profilul de joc preferat, tenisul de masă modern evoluează spre o creștere continuă a vitezei de joc (caracterizată prin viteza de circulație a mingii, perfecționarea tehnicii, imprimarea unor efecte deosebite și direcționarea variată a mingilor), a inițiativei și a elementului decisiv, toate acestea în condițiile unei automatizări în regim de viteză specifică.

Pentru a face față acestei evoluții sunt necesari ani de pregătire specifică, în care continuitatea antrenamentelor este un factor hotărâtor în realizarea marilor performanțe.

Deci, pentru practicarea tenisului de masă la nivel de înaltă performanță, calitățile motrice – viteza, forța, rezistența, îndemânarea sunt obligatorii, vârsta de 13-15 ani fiind optimă pentru dezvoltarea lor.

Obținerea marilor performanțe necesită pe lângă o dezvoltare armonioasă a tuturor calităților fizice și o dezvoltare suplimentară a unora dintre ele, în sensul solicitat de caracteristicile jocului de tenis de masă. Experiența acumulată a demonstrat că pregătirea tehnico - tactică efectuată izolat, fără pregătire fizică, realizează numeroase servicii ale acesteia, dar nu poate realiza toate sarcinile pregătirii fizice cu eficiența necesară. Sportivul va atinge un înalt grad de tehnicitate, dar fără rezultate în condiții de solicitare fizică deosebită, în condiții schimbătoare de ritm și intensitate cum se întâmplă într-o competiție de amploare.

Pregătirea fizică generală trebuie să aibă în vedere în primul rând o dezvoltare armonioasă și apoi dobândirea a cât mai variate deprinderi motrice: sărituri, aruncări, prinderi, precum și însușirea unor elemente din jocurile sportive:

¹ Colegiu-Bistrița

pase, pivotări, aruncări la poartă etc. În alegerea exercițiilor se va avea în vedere excluderea posibilității influențelor negative asupra loviturilor pur specifice în jocul de tenis de masă (ex. tenisul de câmp). Pregătirea fizică generală va fi introdusă în planurile de antrenament, în perioadele necompetiționale, de regulă în timpul verii între sezoane.

Pregătirea fizică specifică trebuie privită cu mai multă atenție, ea trebuind să conducă la o cât mai bună punere în valoare a elementelor tehnice. Ea vizează perfecționarea calităților specifice printr-un număr mai restrâns de mijloace, cu structuri asemănătoare deprinderilor întâlnite în jocul de tenis de masă. Astfel, dacă la sfârșitul antrenamentului tehnico-tactic se va face pregătire fizică, ea va conduce în viitor la rezultate foarte bune și la o creștere simțitoare a vitezei și forței de joc.

Viteza este calitatea absolut indispensabilă unui jucător de tenis de masă. El trebuie să aibă dezvoltate toate formele de manifestare ale vitezei: de reacție, de decizie, de execuție, de repetiție și de deplasare specifică.

Pentru îmbunătățirea vitezei de reacție se pot folosi diferite exerciții tehnico-tactice, care să solicite și să dezvolte capacitatea de reacție și anticipare a sportivului.

Viteza de deplasare specifică nu este direct proporțională cu viteza de deplasare absolută. Viteza specifică este determinată de interdependența pozitivă existentă între anticipație, viteză de reacție, detentă și viteza de deplasare laterală.

Pentru dezvoltarea vitezei se vor folosi atât exerciții nespecifice, cât și exerciții specifice. Dintre exercițiile nespecifice amintim:

- sărituri pe distanțe scurte 15-20 m;
- alergare cu întorcere rapidă de 180 grade, continuarea alargării;
- sprinturi pe distanțe scurte cu starturi diferite;
- alergare laterală în poziție joasă specifică jocului de tenis de masă;
- alergare laterală cu schimbarea sensului la fiecare 4-8 pași;
- deplasări scurte înainte-înapoi, cu imitarea loviturilor specifice (forhand și rever).

Exercițiile specifice sunt constituite din temele tehnico-tactice în care viteza de circulație a mingii este sporită. Se va folosi combinația de forhand și rever, cu apropiere și depărtare de masă:

- contre forhand+rever spre forhand+rever;
- topspin forhand+rever spre forhand+rever;
- blocaje de lângă masă;
- contre forhand+rever cu apropiere și depărtare de masa de joc.

Bineînțeles că șirul temelor, în care pe lângă dezvoltarea tehnicii este influențată și dezvoltarea vitezei, ar putea continua cu multe exemple, dar prin aceste mijloace nu este asigurată continuitatea temei (datorită ieșirii mingii din joc) ceea ce duce la o eficiență scăzută a îmbunătățirii vitezei. Va fi mai eficientă

elaborarea unor complexe de exerciții asemănătoare cu mișcările din timpul jocului, complexe ce pot fi dozate mai bine: deplasări specifice jocului de tenis de masă (laterale, înainte, înapoi, oblic dreapta și stânga, cu imitarea execuției loviturilor)

Complexele de exerciții pentru dezvoltarea vitezei se vor efectua la sfârșitul antrenamentului sau chiar în anumite momente de intercalare cu temele specifice, la început. În planurile de etapă ele se vor situa la începutul acesteia, iar înaintea unei competiții acestea vor fi mai puține, accentul căzând pe pregătirea tehnico-tactică și psihică.

Indemânarea asigură coordonarea acțiunilor motrice și creează jucătorului abilitatea de a le transforma și adapta în concordanță cu situațiile mereu schimbătoare și neprevăzute, care apar pe parcursul unui meci.

În tenisul de masă, ca și în jocurile sportive, îndemânarea se dezvoltă la un nivel înalt, prin însușirea și perfecționarea procedeelor tehnice. Din punct de vedere fiziologic, s-au stabilit 3 etape de formare a îndemânării și acest lucru este deosebit de important pentru metodică însușirii și perfecționării procedeelor tehnice, lucru foarte neglijat în munca antrenorilor români și aplicat cu rigurozitate în munca asiaticilor. Cele 3 faze fiziologice sunt:

- faza iradierii proceselor nervoase;
- faza concentrării;
- faza stabilizării stereotipului dinamic.

Aceste faze nu trebuie confundate cu procesul pedagogic de însușire a deprinderii.

Prima etapă se caracterizează prin precizia în spațiu a mișcărilor. Importantă este corectitudinea, perfecționarea senzațiilor musculare, legătura dintre senzațiile vizuale și musculare, nicidecum viteza de execuție. Atât chinezii cât și japonezii, pun accent pe automatizare, fără a insista la început asupra vitezei de execuție, ceea ce nu împiedică mai târziu obținerea unor cifre record cu privire la viteza de execuție.

În cea de-a doua etapă are loc însușirea preciziei mișcărilor, în cel mai scurt timp posibil. Este faza care ne permite să trecem la teme de direcționare precisă a mingii, cu o viteză de execuție care trebuie să crească treptat, la anumite intervale de timp pe măsura perfecționării.

A treia etapă permite executarea mișcărilor nu numai precis și rapid, cât și în condiții variate și neobișnuite. Apare necesitatea acelor exerciții tehnico-tactice, care impun variații de ritm în execuție în cadrul unui schimb de mingi. Mulți antrenori și jucători cred că toate temele trebuie să se execute cu maximum de viteză și intensitate sau cu intensitate variabilă, părere eronată deoarece orice jucător trebuie să continue perfecționarea procedeelor tehnice în condiții de intensitate variată, prin teme de automatizare în ritm mediu sau maxim. Ponderea atribuită acestor exerciții diferă în funcție de scopul și sarcinile etapei

de pregătire. Astfel, se explică faptul că și marii jucători, pe parcursul celor mai mari competiții, execută teme simple pentru reglarea loviturilor, pentru menținerea gradului de automatizare în ritmul dorit și alternează în antrenamentul lor astfel de teme cu altele în care accentul cade pe viteza de execuție și pe elementul decisiv.

Metodica perfecționării îndemânării este una din cele mai delicate și nu dispune de mijloace de verificare obiectivă.

Dezvoltarea îndemânării generale se realizează prin diverse forme de săritură cu coarda, aruncări și prinderi cu mingea, cum ar fi: ștefete combinate cu exerciții de îndemânare și echilibru în regim de viteză; jocuri dinamice; jocuri sportive cu reguli simple în condiții îngreunate.

Aceste mijloace se vor folosi în perioada competițională în proporție mai redusă, iar în perioada pregătitoare și precompetițională ele pot fi mai des întâlnite, la sfârșitul antrenamentului.

Indemânarea specifică se îmbunătățește prin teme tehnico-tactice complexe, executate cu mare exigență privind tenacitatea, precizia și ritmul susținut.

Exemplu: - contre combinate forhand+rever de pe colțul de rever cu obligația de a ataca cu reverul numai pe diagonala mesei și cu forhandul numai în linie;

- contre combinate forhand+rever liber cu obligativitatea de a direcționa rever în linie și forhand diagonal, etc.

Regimul de viteză și rezistență susținut se realizează pentru exercițiile de îndemânare la modul ideal, prin intermediul "robotului" sau a "cutiei", precum și prin joc bilateral, cu condiția ca tema să corespundă și jucătorii să execute intens și atent exercițiul impus.

Această sarcină este prezentă zilnic în procesul de antrenament, reușita fiind asigurată de modul în care alcătuim temele zilnic.

Indemânarea este calitatea fizică care se formează și se perfecționează în timp îndelungat și cu volum mare de lucru. Calitatea îndemânării privind execuția se menține timp îndelungat, dar precizia execuției în regim variabil și în regim de viteză se pierde cu multă ușurință, motiv pentru care întreruperile ce depășesc 2-3 săptămâni sunt foarte dăunătoare jocului de tenis de masă.

Forța este calitatea fizică mai des întâlnită în planurile de pregătire a jucătorilor de tenis de masă. Ea își aduce contribuția pozitivă dezvoltată până la nivelul care asigură un transfer pozitiv asupra celorlalte calități. Din acest motiv, în pregătirea jucătorilor de tenis de masă nu se vor folosi exerciții cu greutatea mai mari de 25 kg, nici exerciții de forță din gimnastica sportivă.

Tehnica jocului de tenis de masă necesită o mare suplețe la nivelul articulației membrului superior implicat în joc, deci exercițiile de forță trebuie astfel concepute încât să nu conducă în timp la rigidizarea articulațiilor și implicit la efectuarea defectuoasă a execuțiilor de mare finețe. Dar aceasta nu presupune o contraindicație totală a exercițiilor de forță, ci dimpotrivă, ele sunt necesare ținându-se cont de menținerea de mai sus.

Formele de manifestare ale forței sunt: forța generală, forța specifică, forța dinamică, statică, explozivă, în jocul de tenis de masă fiind importante următoarele:

- *forța explozivă* reprezintă capacitatea organismului de a declanșa o forță mare într-o unitate scurtă de timp. Ținând cont de faptul că viteza de circulație a mingii a crescut foarte mult, iar loviturile trebuie executate cu o forță deosebită, în cadrul antrenamentului se vor efectua teme variate în care să primeze loviturile de atac și topspin forhand și rever. Acest tip de forță trebuie dezvoltată în special la nivelul membrului superior implicat în joc.

- *forța specifică* se referă la grupele musculare solicitate mai mult în tenisul de masă: mușchii trenului superior. De multe ori sunt neglijăți mușchii membrelor inferioare, deși aceștia au rolul cel mai mare în mișcarea continuă la masă și așezarea jucătorului în cele mai favorabile poziții de joc. De asemenea nu trebuie neglijată dezvoltarea jumătății corpului care nu este activă în joc, a membrului superior nesolicitat, aceasta realizându-se prin exerciții de compensare.

Pentru dezvoltarea forței se recomandă:

- genuflexiuni cu sărituri în extensie;
- genuflexiuni cu o halteră de 5 kg pe umeri;
- flotări;
- tracțiuni la bara fixă;
- sărituri laterale cu ambele picioare peste o bancă de gimnastică;
- exerciții cu mingi medicinale, etc.

Rezistența poate determina în mare măsură rezultatele unui jucător de tenis de masă dacă ținem seama de durata lungă de disputare a concursurilor. Rezistența generală este capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat eforturi de intensitate medie, care solicită întreg aparatul muscular.

Mijloacele de bază pentru dezvoltarea rezistenței generale sunt:

- alergările de rezistență;
- alergările pe teren variat;
- jocurile sportive de altă natură decât tenisul de masă.

Acestea se utilizează la sfârșitul antrenamentului tehnico-tactic, când calendarul competițional nu este prea încărcat.

Rezistența specifică reprezintă capacitatea jucătorului de tenis de masă de a face față pe toată durata antrenamentelor și concursurilor ritmului rapid cerut de nivelul actual al jocului. Ea se dezvoltă la un înalt nivel, prin practicarea unui volum mare de lucru în cadrul pregătirii tehnico-tactice.

Pentru dezvoltarea rezistenței specifice se indică:

- sprinturi repetate 10-20 ori pe distanțe de 30m cu pauze scurte de 20 sec;
- săritură la coardă în viteză maximă în reprize de 20-30 sec, de 10-30 ori cu pauze scurte -20 sec.

Rezistența specifică poate fi regim de viteză și în regim de forță. Cea în regim de viteză necesită un ritm alert de joc, cu o mare viteză de deplasare la masa de joc și o viteză de execuție și repetiție la cotele cele înalte. Rezistența în regim de forță este mai evidentă la jucătorii pur ofensivi. Aceasta se poate dezvolta prin:

- reprize de joc la robot, scurte dar numeroase pentru atacanți și lungi și numeroase pentru apărători;
- temă tehnico-tactică pe o durată de 20-30 minute.

Volumul mediu afectat pregătirii fizice va fi de 10-20% din totalul de pregătire al cadeților, în principal prin minilecții de pregătire fizică programate la sfârșitul anumitor lecții tehnico-tactice. Pregătirea tehnico-tactică singură nu poate realiza o pregătire la nivelul cerințelor impuse de înalta performanță.

Este regretabil faptul că mulți dintre specialiștii tenisului de masă din secțiile de performanță se află azi în situația de a vorbi de importanța pregătirii fizice și despre problemele elementare ale acesteia, când în alte țări cu tenis de masă avansat acesta nu mai este conceput fără o intensă pregătire fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. Angelescu N., 1977, Tenis de masă, Ed. Sport-Turism, București.
2. Moise D.G., 2002, Teoria tenisului modern, Print Net, București
3. *** 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București
4. *** 1967, Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., București

DINAMICA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENTUL JUNIORILOR LA TENIS DE MASĂ

APOSTU PAULA¹

ABSTRACT. *Effort Dynamic in Juniors Table Tennis Training.* The combination and the proportion with the intensity and the complexity in different stages of juniors training, is one of major problems of the table tennis, of which best solution leads to a continuous perfection and in an implicit way for obtaining more and more valuable results.

Combi-na-ția și propor-țio-nal-i-ta-rea vo-lu-mu-lui cu in-ten-si-ta-rea și com-ple-xi-ta-rea în di-fe-re-n-te et-a-pe de pre-gă-ti-re ale ju-ni-o-rilor con-sti-tu-i-e una din pro-ble-me-le ma-jore ale me-to-di-ci-i teni-su-lui de ma-să a că-rei op-ti-mă re-zol-vare du-ce la o con-ti-nu-ă per-fe-c-țio-nare și în mod im-plicit la ob-țin-e-re-a unor re-zul-ta-te din ce în ce mai va-lo-roa-se.

Efec-tul efor-tu-lui a-su-p-ra obo-selii la ju-că-to-ri-i de teni-s de ma-să este mult mai spor-it de-cât în al-te ac-ti-vi-tă-ți in-struc-ti-ve, de-o-a-re-ce are atât ca-rac-ter ner-vos (a-te-n-ție, me-mo-rie, etc.) cât și mu-scu-lar. Ca ur-ma-re se va a-cor-da o a-te-n-ție de-o-se-bită do-ză-rii efor-tu-lui pe ba-za îm-bină-rii ra-țio-nale a al-tor trei la-turi ale ace-stu-ia și a-nu-me vo-lu-mul, in-ten-si-ta-rea și com-ple-xi-ta-rea, com-po-nen-te ce se gă-sesc în-tr-o per-man-entă in-ter-de-pen-den-ță, tra-ta-re-a lor se-pa-rată fă-cân-du-se nu-mai din mo-ti-ve di-da-c-ti-ce.

Di-na-mi-ca efor-tu-lui în teni-s de ma-să are ca-rac-ter on-du-la-to-ri-u, atât di-na-mi-ca vo-lu-mu-lui cât și cea a in-ten-si-tă-ții pre-zen-tân-d os-ci-la-ții sub for-mă de val. As-tfel, com-pa-rân-d di-na-mi-ca vo-lu-me-lor să-p-tă-mă-na-le ale efor-tu-lui cu di-na-mi-ca re-zul-ta-te-lor ob-țin-u-te în con-cu-rsu-ri de un-ul din ju-ni-o-ri la teni-s de ma-să, se con-sta-tă ur-mă-to-ri-ul lu-cru: creș-te-re-a cea mai în-se-m-nă-tă a re-zul-ta-te-lor nu co-re-spu-n-de ca timp cu cele mai ma-ri vo-lu-me ale efor-tu-lui, ci este ne-vo-i-e de o a-nu-mi-tă pe-ri-o-dă de timp în-a-i-n-te ca vo-lu-mul lu-cru-lui efec-tu-at să se trans-for-me în creș-te-re-a re-zul-ta-te-lor. În schim-b, di-na-mi-ca in-ten-si-tă-ții efor-tu-ri-lor este le-gă-tă de cea a re-zul-ta-te-lor mai di-rect, mo-di-fi-ca-re-a re-zul-ta-tu-lui re-flec-tân-d a-proa-pe im-e-diat mo-di-fi-ca-re-a in-ten-si-tă-ții. Ace-a-sta nu în-se-am-nă că vo-lu-mul efor-tu-lui jo-acă un rol mai pu-țin im-po-r-tant. În ul-ti-mă in-stan-ță re-zul-ta-tul ob-țin-ut este de-ter-mi-nat în e-gală mă-su-ră de vo-lu-m, in-ten-si-tate și com-ple-xi-tate.

¹ *Colegiu Bistrița*

Modificarea în val a eforturilor de antrenament permite rezolvarea cea mai bună a contradicției dintre volumul și intensitatea lor. O astfel de dinamică dă posibilitatea ca divizând în timp apogeul undeii volumului și apogeul intensității, să se atingă cele mai mari valori ale tuturor parametrilor de efort; în același timp împiedică însumarea exagerată a efectului efortului, garantând condițiile pentru refacerea rapidă și eficientă a capacității de lucru și creșterea continuă a gradului de antrenament.

Arta de a construi antrenamentul de tenis de masă constă în mare măsură, tocmai în a corela aceste unde una cu alta, adică de a asigura concordanța necesară între dinamica eforturilor și tendințele mai generale ale antrenamentului caracteristice pentru unele etape sau perioade ale acestuia.

Perioada de pregătire se subîmparte în două etape:

- de pregătire generală;
- de pregătire specială.

În etapa de pregătire generală principală orientare a antrenamentului de tenis de masă este crearea, lărgirea și perfecționarea premiselor pe baza cărora ia naștere forma sportivă, premisa principală constituind-o creșterea nivelului general al posibilităților funcționale ale organismului, dezvoltarea multilaterală a calităților fizice (viteza, rezistența, forța, îndemânarea) precum și completarea fondului deprinderilor și priceperilor motrice. De aceea, în acest caz latura principală a conținutului antrenamentului de tenis de masă o constituie pregătirea generală care ocupă întotdeauna în prima etapă un loc mai important decât în etapele următoare.

Paralel cu pregătirea fizică obținută prin mijloace nespecifice tenisului de masă, vom include în antrenament și unele mijloace specifice. Ele se condiționează reciproc atât prin conținut cât și prin volum. Cu cât înaintăm în pregătirea fizică mijloacele nespecifice vor face loc tot mai mult celor specifice.

În pregătirea tehnică a juniorilor, în această perioadă ne vom axa pe însușirea unor noi procedee și pe perfecționarea sau corectarea procedeelor tehnice însușite anterior.

Latura tactică se va face sub forma familiarizării și asimilării teoretice a principalelor teme tactice. Desigur atunci când sportivul va exersa un anumit procedeu tehnic va trebui să cunoască și utilitatea lui tactică. Temele tactice propriu-zise vor apărea însă mai târziu după ce automatizarea începe să se consolideze.

Intensitatea totală a efortului crește doar atât cât să nu stânjenescă mărimea volumului general al efortului în preajma începutului următoarei etape de antrenament. O astfel de dinamică a efortului este justificată în prima etapă, deoarece creșterea accelerată a intensității ar echivala cu forțarea antrenamentului, ceea ce deși nu exclude o creștere rapidă a nivelului de antrenament, nu poate garanta în viitor o formă sportivă stabilă. Aceasta depinde în primul rând de volumul lucrului de pregătire și de durata perioadei pe parcursul căreia se execută lucrul respectiv.

Astfel, numărul antrenamentelor de tenis de masă săptămânale pentru un junior cu o valoare sportivă ridicată va fi de 10-11, iar durata fiecărui antrenament variază între 180-210 minute. Se recomandă ca durata unei teme să fie mai lungă în această etapă (cel puțin 45 de minute), iar pregătirea fizică efectuată de patru ori pe săptămână la sfârșitul antrenamentelor sau chiar separat în cadrul unui antrenament propriu-zis de pregătire fizică care să dureze 30-40 minute.

În etapa de pregătire specială, antrenamentul se va constitui astfel încât instalarea nemijlocită a formei sportive, conținutul și structura lui adaptându-se cât mai precis cerințelor specifice tenisului de masă.

Ceea ce caracterizează în principal această etapă este ponderea mare pe care o capătă pregătirea tehnico-tactică în cadrul antrenamentului. De la automatizarea procedurilor tehnice executate izolat în condiții simplificate... la teme tot mai complexe ce vor fi aplicate în viitoarele concursuri de bază. Concomitent cu pregătirea tehnică trebuie formată și dezvoltată gândirea tactică.

Oricât de importantă ar fi pregătirea fizică generală, în a doua etapă a perioadei de pregătire rolul ei se reduce și crește corespunzător importanța pregătirii fizice speciale, deci ne vom adresa tot mai mult grupelor musculare solicitate în timpul jocului urmărind dezvoltarea calităților fizice speciale: viteza de reacție, viteza de deplasare, rezistența în regim de viteză, îndemânarea specifică, etc.

Pe măsura încheierii etapei pregătitoare, concursurile ocupă în cadrul antrenamentului un loc tot mai important. În același timp, nu-și pierde caracterul de pregătire (concursuri de verificare) și intră în structura antrenamentului ca unul dintre cele mai importante mijloace și metode de pregătire pentru viitoarele concursuri.

Eforturile de antrenament din timpul etapei a doua continuă să crească, dar nu la toți parametrii. Se mărește în primul rând intensitatea și complexitatea efortului apropiindu-se și chiar depășind valorile ce urmează a fi întâlnite în competiția ce se apropie. Pe măsura creșterii intensității, volumul efortului se stabilizează la început apoi începe să se reducă dar, reducând pentru un timp volumul efortului și mărin intensitatea corespunzător, putem transforma rezultatele lucrului anterior într-o creștere impetuoasă a performanțelor. Gradul de scădere a volumului depinde în acest caz de mărimea lui în etapa precedentă. Scăderea se produce la început pe seama exercițiilor de pregătire generală. Pe acest fond continuă să crească volumul exercițiilor de pregătire specială, apoi se stabilizează și se reduce parțial și această componentă a volumului efortului.

Numărul antrenamentelor săptămânale va fi de 8-9 cu o durată variind între 150-180 minute. Pregătirii fizice nu i se va mai afecta însă un antrenament special ci se va realiza în cadrul unor mini lecții de 20-30 minute efectuate la sfârșitul unor antrenamente tehnice al căror volum va fi mai scăzut.

În perioada competițională se pune problema menținerii formei fizice dobândite, urmând a fi fructificată prin performanțe maxime.

Pregătirea fizică capătă caracterul unei pregătiri funcționale nemijlocite în vederea eforturilor maxime de concurs și urmărește atingerea unui grad maxim de antrenament și menținerea lui la acest nivel.

Pregătirea tehnică și tactică este orientată astfel încât să asigure dezvoltarea formelor de activitate competițională până la gradul maxim de perfecționare.

Din punct de vedere al pregătirii psihologice a jucătorului se pune accent pe reglarea stărilor emoționale și a manifestărilor volitive în concursuri, educarea atitudinii corecte față de eventualele insuccese și menținerea unui tonus emoțional pozitiv.

Frecvența participării la competiții și numărul total al concursurilor depind de valoarea jucătorului. Astfel, cu cât valoarea lui este mai ridicată numărul competițiilor la care participă este mai mare. Volumul și intensitatea eforturilor ating în această perioadă valori maxime.

O atenție deosebită în perioada competițională trebuie acordată dozării efortului în funcție de durata perioadei competiționale, de frecvența concursurilor din calendarul competițional, de numărul și durata etapelor intermediare de refacere-pregătire dintre concursuri.

În perioada de tranziție, care reprezintă o verigă aparte în sistemul antrenamentului eșalonat pe întregul an, se asigură în primul rând odihna activă cu scopul de a preveni trecerea efectului cumulativ al antrenamentului în supraantrenament. Trebuie create condiții pentru menținerea unui anumit nivel de antrenament care garantează astfel continuitatea dintre ciclul de antrenament care se încheie și cel care urmează și permite începerea unui nou ciclu de pe poziții de plecare superioare celor din ciclul precedent.

Deși în tenis de masă juniorii pot realiza victorii spectaculoase, obiectivele de performanță nu vor constitui scopuri în sine, urmărindu-se în primul rând șlefuirea calităților pe care se vor clădi viitoare succese.

Chiar dacă mulți dintre juniori participă la competițiile seniorilor se va avea în vedere obținerea rezultatelor maxime și a vârfurilor de formă sportivă în competițiile categoriei lor de vârstă, celelalte concursuri servind drept mijloc de pregătire pe lângă cele de bază.

BIBLIOGRAFIE

1. Angelescu, N. – Tenis de masă – Editura Sport Turism, București, 1979
2. Constantinescu Ella și Pop Ioan – Probleme metodice în procesul de instruire, București, 1972
3. *** Antrenamentul sportiv modern – Editura EDITIS, București, 1993
4. *** Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Editura U.C.F.S, București, 1967

GENERALITATE ȘI PARTICULARITATE ÎN FAMILIA CULTURISMULUI - BODY FITNESS -

ALEXANDRU-VIRGIL VOICU*, GRAȚIELA-FLAVIA DEAK*,
BOGDAN-IOSIF VOICU**

ABSTRACT. Generality and Particularity in the Domain (Family) of Bodybuilding - Body Fitness. The aim of this work is to present a new sport discipline that of **Body Fitness** – in relation with bodybuilding and fitness. This work points out the fact that exercises made with the aim of keeping fit-maintenance (prophylactic and therapeutic) interfere with the specific means of the sporting disciplines as “bodybuilding”, “fitness”, “body fitness”. Knowing the means and methods of the specific training of these sports, adapting these to the requirements of the “clients” – permanently subordinated to the hypocritic principle “primum non nocere” facilitates the way of practising exercise with the aim of keeping fit. Sports for everyone cannot be limited to occasional option only.

Considerații introductive

Culturismul nu a apărut ca noțiune și disciplină sportivă distinctă dintr-o dată – este o concretizare, în modernitate, a idealului armoniei corporale. Se poate considera că accepțiunea, etimologia și obiectivele “Culturismului” sunt inspirate din sistemul “culturist” (gimnastică de casă, cultură fizică) a cărui promotor a fost doctorul Schreber din Leipzig. Culturismul modern însă a “supradimensionat”, a “acutizat”, principiile cuprinse în “Sistemul gimnasticii medicale de casă” – lucrare apărută în 1883 elaborată de autorul menționat. S-a înțeles că sistemul culturist modern nu poate să rămână viabil numai în interiorul exclusiv al valorizării armoniei corporale – practicarea exercițiilor fizice, altele decât cele care satisfac o îndeletnicire profesională, nu trebuie să vizeze numai un ideal exclusiv și exagerat. Idealul armonic corporal urmărit de practicanții culturismului de performanță se cere completat cu necesitatea obținerii capacității funcționale. Astfel, exacerbarea idealului armonic se estompează – chiar în interiorul comunității sportive. Apar noi discipline sportive – fitness, body fitness – astfel, excelența se poate manifesta și în relație cu capacitatea funcțională – se poate deveni campion și în aceste discipline sportive – idealul armonic revine la cel astfel considerat în epoca lui Pericle.

* Universitatea “Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca

** Clubul Sportiv “Universitatea” Cluj-Napoca

Obiectivele culturismului și fitness-ului

Culturismul urmărește dezvoltarea simetrică a musculaturii pentru obținerea unui corp proporționat, cu un strat minim de țesut adipos.

Culturismul se practică organizat – există federații naționale cuprinse în International Federation of Body-Builders – I.F.B.B (care s-a constituit în anul 1946). I.F.B.B. actualmente cuprinde peste 150 de națiuni, printre care și România, prin afilierea ce a avut loc în anul 1990. Bazele culturismului s-au pus în România în perioada 1965-1969. Primul Campionat Național s-a organizat în anul 1966 sub egida Federației Române de Haltere - se concursa pe categorii de înălțime. Federația Română de Culturism s-a constituit în anul 1990, la 11 Ianuarie. Începând cu anul 2000, F.R.C. devine F.R.C.F., adică Federația Română de Culturism și Fitness, venindu-se astfel în întâmpinarea celor care au dorit să practice în mod organizat fitness-ul. Astfel, s-a creat comunitatea sportivă a culturism fitness-ului (acesta considerat deja o "extensie" a culturismului).

Evaluarea aspectului somatic al sportivilor care participă la competiții de culturism se face potrivit criteriilor impuse de regulamentul F.R.C.F. Arbitrii trebuie să evalueze corpul în întregul său. În timpul comparării figurilor obligatorii, arbitrul trebuie să aibă în vedere, în primul rând, grupa principală de mușchi care este etalată. Apoi acesta va evalua dezvoltarea corporală, în totalitatea sa, fiecare parte a corpului pornind de la mușchii gâtului până la mușchii gambei, pentru a avea o impresie generală, acordând o atenție deosebită volumului muscular, dezvoltării armonioase, densității și definiției musculare. O evaluare detaliată a diferitelor grupe de mușchi se realizează prin intermediul comparațiilor; astfel, arbitrului are posibilitatea să compare forma mușchiului, densitatea și definiția acestuia, având ca punct de reper dezvoltarea generală a concurentului în comparație cu cel comparat.

Exercițiile specifice culturismului nu sunt practicate doar de către sportivi; ele sunt destinate tuturor persoanelor care își doresc sănătate, forță, armonie corporală și, de ce nu, încredere în sine. Parte din mijloacele și metodele culturismului sunt valorificate în kinetoterapie, în pregătirea fizică a sportivilor și în lecțiile de educație fizică – adaptate și particularizate, după caz.

Fitness-ul competițional se adresează femeilor și, mai nou, bărbaților. Această disciplină sportivă vizează constituirea unui corp armonios dezvoltat, o cantitate scăzută de țesut adipos și o bună capacitate funcțională. Spre deosebire de culturism, în fitness mărimea masei musculare, precum și definirea acesteia nu trebuie să fie excesive, iar separarea musculară și striatiile musculare nu trebuie să fie evidente.

Un concurs de fitness are, în general, trei etape sau runde. În prima etapă, cea în care sportivii apar pe scenă în costum de baie, se evaluează fizicul sportivilor după următoarele criterii: ținuta, aspectul athletic al musculaturii, prezentarea echilibrată și simetrică a fizicului, aspectul pielii. În runda a doua

sportivii execută un program de exerciții liber ales, pe muzică, care conține cel puțin trei elemente de forță și cel puțin trei elemente de mobilitate și are o durată ce nu poate depăși două minute. Personalitatea, carisma, prezența scenică și farmecul concurenților sunt criterii importante de evaluare. Se punctează, de asemenea, fizicul cu tonus muscular vizibil, fără strat adipos, cu un aspect care degajă vigoare, gradul de dificultate în execuția elementelor de forță și de mobilitate, ingeniozitatea, creativitatea în privința înlănțuirii elementelor de dificultate cu cele de legătură, cursivitatea, ritmul alert, rapiditatea în prezentarea programului, concordanța perfectă între elementele din program cu ritmul muzicii, stabilirea execuției celor șase poziții de forță și mobilitate, originalitatea, spectaculozitatea programului, a muzicii precum și a costumului de prezentare. Runda a treia este finala, în cadrul căreia sunt anunțați ocupanții locurilor de la șase în sus.

Noțiunea de fitness cuprinde, pe lângă fitness-ul competițional, și *fitness-ul pentru toți*. Popularitatea în continuă creștere a acestui sport se datorează faptului că societatea conștientizează acum importanța practicării exercițiilor fizice, importanța sănătății dobândită prin mișcare. Scopul fitness-ului este să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, frumos, cu o musculatură armonioasă și proporționată, vizibil conturată și cu o bună condiție fizică. Prin condiție fizică înțelegem capacitate de efort, atât aerobă cât și anaerobă.

BODY FITNESS – o nouă disciplină sportivă

Competițiile de Body Fitness au apărut cu scopul concret de a promova bodybuilding-ul pe scară largă. Astfel, s-a creat posibilitatea ca persoanele împătimate de sportul cu greutate să poată concura și să poată primi titlatura de sportiv de performanță fără să atingă dimensiuni gigantice (culturism) sau să aibă calități motrice ieșite din comun, cum ar fi mobilitatea (fitness).

Body Fitness este considerată o nouă disciplină ce vine în întâmpinarea necesității organizării unei competiții de fitness care să nu includă programul de exerciții liber alese. În Body Fitness, accentul se pune pe estetică, pe frumusețe combinată cu un fizic athletic.

În competițiile de Body Fitness feminin, pentru că există și Body Fitness masculin, sunt incluse două categorii, după cum urmează:

1. până la, și inclusiv 1,64 m;
2. peste 1,64 m.

Concurente trebuie să treacă prin trei runde: Runda 1 (costum de baie din două piese) – se face o evaluare preliminară în cazul în care în concurs sunt înscrise mai mult de 21 de concurente; Runda 2 (costum de baie întreg) și Runda 3 (costum de baie din două piese) – finalele. Prezentarea este identică pentru toate cele trei runde: toate concurente vor executa simultan cele patru poziții obligatorii. Prima poziție este stând cu partea stângă la juriu – se realizează executând un sfert de întoarcere la dreapta. Postura este dreaptă și relaxată, capul

și privirea în aceeași direcție cu corpul, călcâiele apropiate, tălpile picioarelor depărtate în afară, la un unghi de 30 de grade, genunchii apropiați și neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul în afară, umerii trași în spate, mâna stângă relaxată și ușor înapoi față de linia centrală a corpului, cotul ușor îndoit, degetele alăturate, palma în direcția corpului, cotul ușor îndoit, degetele alăturate, palma către corp, ușor arcuită în interior. După încă un sfert de întoarcere spre dreapta se ajunge în poziția a doua: cu spatele la juriu. Poziția a treia se ia cu partea dreaptă spre juriu și se obține în urma unui sfert de întoarcere spre dreapta. În final, după un sfert de întoarcere spre dreapta, se ajunge cu fața la juriu. Postura concurenților trebuie să fie relaxată, contractarea mușchilor este strict interzisă și se depuncea.

Evaluarea concurenților va începe cu aspectul athletic general. Evaluarea trebuie să înceapă de la cap și să se extindă în jos, luând în considerare tot corpul. Începând cu impresia generală a corpului, trebuie să țină cont și de aranjarea părului și de frumusețea feței; vor mai fi evaluate: dezvoltarea athletică generală a musculaturii, prezentarea unui corp echilibrat și simetric dezvoltat, calitatea și tonusul pielii și abilitatea concurenței de a se prezenta cu încredere, siguranță și grație. Corpul concurenților trebuie evaluat și ținându-se cont de tonusul muscular general, obținut prin activități sportive. Dacă corpul unei concurențe este considerat ori prea muscular ori prea definit, aceasta va fi depunctată. Pielea concurenților trebuie să arate tonifiată, sănătoasă și fără celulită. Fața, machiajul și părul trebuie să fie complementare în alcătuirea imaginii generale a concurenței. În evaluarea corpului concurenței de către juriu, trebuie să se urmărească întreaga prezentare a concurenței, din momentul în care urcă pe scenă până în momentul când iese de pe scenă.

Body Fitness-ul masculin este considerat o nouă disciplină care vine să satisfacă necesitatea unei competiții de fitness masculin. În cadrul acestei discipline, accentul se pune pe un fizic athletic.

În Body Fitness-ul masculin nu există decât o singură categorie. Pot participa numai sportivii care îndeplinesc următorul criteriu:

Înălțimea în centimetri – 100 (o sută) = maxima greutate corporală

De exemplu, dacă un sportiv are 170 de centimetri înălțime, el nu poate depăși greutatea de 70 de kg la înscrierea în concurs și cântărirea sa.

Concursul de Body Fitness masculin are, ca și cel feminin, trei runde. În runda 1 concurenții efectuează cele patru poziții obligatorii îmbrăcați în slip de baie de culoare neagră. Pozițiile obligatorii sunt aceleași cu cele din Body Fitness-ul feminin. Evaluarea în această rundă se face punând accentul pe aspectul athletic general al concurenților. Evaluarea trebuie să înceapă de la cap și să se extindă în jos, luând în considerare tot corpul. Nu trebuie să se țină cont de aranjarea părului și de frumusețea feței. Vor mai fi evaluate: dezvoltarea athletică generală a musculaturii, prezentarea unui corp echilibrat și simetric dezvoltat, calitatea și

tonusul pielii și abilitatea concurentului de a se prezenta cu încredere, siguranță și grație. Primii zece sportivi clasati în runda 1 vor trece în runda 2, care se va desfășura după cum urmează: fiecare sportiv va fi chemat pe scenă, în ordinea numerelor de concurs, pentru a efectua un program de exerciții liber alese, pe muzică, care să dureze maxim două minute. Membrii juriului se focalizează, în evaluarea lor, pe stilul, personalitatea, coordonarea athletică și execuția generală a concurenților. Juriul va aprecia, de asemenea, concurenții care vor executa mișcări de forță și flexibilitate, exerciții de gimnastică. Programul liber ales poate cuprinde elemente de aerobic, dans, gimnastică sau alte forme de manifestare a talentului athletic. Nu există poziții obligatorii. Pe parcursul acestei runde se va evalua doar execuția programului liber ales și nu corpul concurenților. Runda 3 este runda finalelor, în cadrul căreia se stabilesc și se anunță câștigătorii.

Metodologia cercetării

Metoda utilizată în cercetare a fost ancheta sociologică pe bază de chestionar. Chestionarele au fost adresate unui eșantion de 30 de persoane cu vârste cuprinse între 16-50 de ani, cu ocupații și pregătiri diferite, practicanți ai exercițiilor fizice în cadrul Centrului de pregătire fizică și întreținere corporală "Dr. Ioan Amăut" din Parcul sportiv "Iuliu Hațieganu", Cluj-Napoca. Chestionarul a cuprins atât întrebări cu răspunsuri deschise, cât și întrebări cu răspunsuri închise pe baza cărora am încercat să obținem informații despre modul în care este perceput fitness-ul ca sport pentru toți și ca disciplină sportivă. Întrebările au vizat următoarele: care sunt motivațiile celor care practică fitness-ul pentru toți? Cum este perceput fitness-ul vis-à-vis de culturism? Ce se știe cu privire la fitness-ul competițional? Care gen de corp este mai apreciat: cel al unui culturist sau cel al unui practicant de fitness? Este cunoscută noțiunea de Body Fitness? Este fitness-ul un sport al viitorului?

Conform rezultatelor cercetării, pentru toți cei chestionați este evidentă diferența dintre culturism și fitness, marea majoritate optând pentru practicarea fitness-ului. Scopul în vederea căruia se practică această activitate fizică vizează atât aspectul estetic cât și dezvoltarea calităților motrice. În ceea ce privește fitness-ul competițional cunoștințele sunt minime. BODY FITNESS-ul este practic necunoscut. Toți cei chestionați consideră că fitness-ul este un sport al viitorului.

Concluzii

Pentru majoritatea practicanților *culturismului* și *fitness-ului* scopul principal este ameliorarea, în măsura posibilităților, atât a armoniei corporale, a supleții musculare, a mobilității articulare, cât și a capacității de efort (aerobă și anaerobă). Aceste activități fizice sunt agreate de un număr din ce în ce mai mare de persoane provenind din medii sociale diferite pentru simplul motiv că sunt accesibile oricui. În ceea ce privește fitness-ul competițional, scopul este dezvoltarea

unui corp athletic, bine proporționat, cu o capacitate funcțională bună. BODY FITNESS este cea mai nouă disciplină sportivă din familia bodybuilding-ului și promovează latura estetică a fitness-ului. La noi în țară această disciplină sportivă este foarte puțin cunoscută. Această lucrare informează pe toți cei interesați că au o nouă șansă în obținerea excelenței în sport.

BIBLIOGRAFIE

1. Baroga Marta, Baroga, L. (1976) – “Condiția fizică și sportul”, Editura Sport-Turism, București;
2. Dumitru, Gh. (1997) – “Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia”, Federația Română Sportul pentru Toți, București;
3. Shepard, R. I. (1994) – “Aerobic Fitness Health”, Human Kinetics Publishers, Toronto;
4. Voicu, A. V. (1995) – “Culturism”, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca;
5. www.ifbb.com (site-ul Federației Internaționale de Body-Builders)

CONDIȚIONĂRILE BIOLOGICE ȘI PSIHOLOGICE ALE FORȚEI

OCTAVIAN CHIHAIA¹

RESUMÉE. Les conditionnements biologiques et psychologiques de la force. La force est conditionnée anatomiquement et dépend du system osteoarticulaire, du degré de participation des groupes musculaires, et de la grandeur de contraction des muscles impliquées. Elle en est aussi conditionnée fiziologiquement en dependant de l'heritage du sportif: l'intensité et la concentration des processus nerveux, la sectionnement fiziologique des muscles et des resouces energetiques.

Dans les efforts de force maximale le facteur psychique est aussi determinant en etant conditionée par la preparation physique, de la motivation, de la volonté, de l'affectivité, de l'agresivité positive.

1. Condiționările anatomo-fiziologice

Putem defini forța drept capacitatea neuromusculară de a depăși o rezistență externă sau internă. Forța maximă pe care o poate produce un sportiv depinde de caracteristicile biomecanice ale mișcării (adică, sistemul de pârghii, gradul de participare a grupelor musculare mari, și de mărimea contracției mușchilor implicați. Răspunsul mușchiului la excitație este contracția, când au loc fenomene electrice, termice, mecanice etc. Contracția depinde structura biochimică a fibrelor musculare și de alți factori interni și externi cum ar fi alimentația cu sânge, temperatura mușchiului etc. Mușchii scheletici realizează atât contracția cât și relaxarea. Mușchii se contractă când sunt stimulați și se relaxează când contracțiile încetează. Există trei tipuri de contracții: *izotonice*, *izometrice* și *izocinetice*.

Termenul de izotonic (dinamic) – compus din cuvintele grecești isos (egal) și tonikos (tensiune) – desemnează cel mai obișnuit tip de contracție musculară. În timpul unei contracții izotonice, tensiunea trebuie să fie aceeași pe parcursul întregului interval al mișcării. Cele două tipuri de contracții izotonice sunt concentrice și excentrice. Termenul de concentric – de la latinescul com + centrum (având un centru comun) se referă la contracțiile în care lungimea mușchiului se scurtează. Contracțiile concentrice sunt posibile numai când rezistența (încărcătura) începe de la un nivel aflat sub potențialul maxim al sportivului. Exemplele de contracții concentrice includ acțiunea de flexare a bicepsului sau mișcarea de întindere la extensia piciorului. Contracțiile excentrice sau „negative” reprezintă procesul invers al acțiunii concentrice. Mai simplu spus, o contracție excentrică readuce mușchiul la punctul original de pornire. În timpul unei flexii a bicepsului, componenta excentrică intervine când brațul se întinde către punctul de la care

¹ FEFS, Cluj-Napoca

a început flexia. În timpul unei extensii a piciorului, lucrul excentric este efectuat când piciorul se îndoaie de la genunchi către poziția inițială. În timpul unei contracții excentrice, mușchii cedează fie forței de gravitație (ca în lucrul cu greutate), fie tracțiunii unui aparat. În aceste condiții mușchiul se lungește pe măsură ce unghiul articulației crește, eliberând o tensiune controlată.

Termenul de izometric (static) – din cuvintele grecești isos (egal) și meter (unitate de măsură) – indică pe parcursul acestui tip de contracție o aplicare a forței contra unui obiect imobil, care determină dezvoltarea unei mari tensiuni în mușchi, fără a-i altera lungimea. De fapt, tensiunea dezvoltată prin acest tip de contracție este adesea mai mare decât cea obținută la o contracție izotonică.

Termenul de izochinetic – din cuvintele grecești isos (egal) și kinetic (mișcare) – indică o contracție de viteză constantă pe toată durata desfășurării mișcării. Lucrul izochinetic necesită un echipament special proiectat pentru a permite viteza constantă de contracție, indiferent de încărcătură. În timpul mișcării sunt efectuate contracții atât concentrice cât și excentrice, aparatul asigurând o rezistență egală cu forța generată de sportiv. Această solicitare permite mușchiului să lucreze la maximum pe toată desfășurarea mișcării, eliminând „punctul de blocare” sau momentul de slăbiciune prezent în orice exercițiu de mișcare.

În plus, forța maximă este și o funcție a intensității unui impuls neuromuscular, care dictează numărul de unități motorii implicate, ca și frecvența acestuia. După Zațiovski (1968), numărul de impulsuri pe secundă poate crește de la 5 sau 6 în repaus până la 50 la ridicarea încărcăturii maxime.

Supus unui program de pregătire de forță, mușchiul se mărește (Morpurgo 1976) sau se hipertrofiază ca rezultat al creșterii:

- numărului de miofibrile pe mușchi (hipertrofie);
- densității capilarelor per fibră musculară;
- cantități de proteine;
- numărului total de fibre musculare.

Zațiovski (1968) consideră că mărimea forței este o funcție a trei factori: coordonarea intermusculară, coordonarea intramusculară și forța cu care răspunde mușchiul la impulsul nervos.

Coordonarea intermusculară este interacțiunea diverselor grupe musculare pe parcursul acțiunii motrice.

Coordonarea intramusculară este forța dezvoltată de un sportiv și depinde de unitățile neuromusculare care participă simultan la acțiune.

Forța generală când mușchiul răspunde la impulsul nervos. Mușchiul răspunde la stimulul de antrenament numai cu circa 30% din potențialul lui (Kuznețov, 1975).

Folosirea acelorasi metode sau încărcături în pregătire determină numai o adaptare proporțională la antrenament. Pentru a progresa sau a atinge un prag superior al adaptării, sportivul trebuie să folosească stimuli de intensitate mai mare, dat fiind că stimulii maximali sunt cei care determină efectul maxim.

Consecințele antrenamentului sistematic sunt, deci, îmbunătățirea progresivă a sincronizării impulsurilor nervoase și activitatea intensă a mușchiului antagonist (care acționează în opoziție cu un alt mușchi), împreună cu mușchiul agonist (forța motrică primară).

În plan fiziologic factorii principali care determină forța, depind de zestrea ereditară. Dintre aceștia literatura enumeră, următorii:

- *intensitatea și concentrarea proceselor nervoase*, condiționate de valoarea influxului nervos motor, care după A. Demeter (1981) și T. Ardelean (1990) reprezintă aspectul ereditar ce diferențiază net indivizii între ei, de la foarte apți, la inapți pentru efortul de forță;

- *secțiunea fiziologică a mușchiului*, factor prin care desprindem numărul fibrelor musculare și grosimea acestora care poate fi mărită prin antrenare; "înmulțirea fibrelor" susținută de unii autori nu s-a confirmat;

- *tonusul mușchiului antagonist*, care prin reglare asigură condiții de contracție rapidă pentru cel agonist, fapt ce ține de coordonarea neuro-musculară;

- *elasticitatea mușchiului*, care se explică prin faptul că prin întinderea mușchiului se creează condiții pentru "efort motor", dezvoltându-se o forță mai mare, datorată pretensionării (contracții de tip rezistent);

- *numărul fibrelor musculare angrenate în contracție*, este poate cel mai important factor fiziologic. Numărul miofibrilelor (formațiune constituită din mai multe fibre musculare) care se contractă depinde de influxul nervos. Acesta poate fi reglat conștient în funcție de mărimea rezistenței care trebuie învinsă, și se perfecționează prin antrenament;

- *rezervele energetice și alimentarea cu sânge a mușchiului*, reprezintă un factor important (mai ales alimentarea mușchiului), când forța este aplicată în regim de rezistență;

- *calitatea sistemului osos și ligamentar*, care trebuie să reziste la trageri și împingeri, îndoiri și torsiuni, frecare și presiune, sistemele osos și articular fiind organele de sprijin și legătură a mușchilor. Calitatea lor depinde de compoziția chimică iar aceasta este legată de alimentație și metabolism;

- *pârghia osoasă implicată în acțiune*, care depinde de locul unde este "prins" mușchiul pe os. Este un factor anatomo-funcțional, condiționat de construcția morfologică a indivizilor.

Unii autori (Gh. Cârstea) citează și alți factori care determină nivelul forței, precum:

- capacitatea de reglare a funcțiilor vegetative de către sistemul nervos;
- durata contracției musculare (contracțiile de 20-30 secunde determină o creștere mai rapidă a forței decât cele de 2-3 secunde);
- nivelul de dezvoltare a celorlalte calități de bază, mai ales viteza și rezistența.

2. Condiționările biochimice

Forța musculară depinde de numărul de unități motorii recrutate în timpul contracției și de numărul de fibre musculare din cadrul unității motorii, care variază de la 20 la 500 (media fiind în jur de 200).

Cu cât o unitate motorie numără mai multe fibre, cu atât mai mare este forța produsă. Genetica determină numărul de fibre și explică de ce la unii oameni pot să crească cu ușurință dimensiunea și forța muschilor, iar alții trebuie să lupte pentru fiecare mic plus de forță.

Deși toate unitățile motorii se comportă în același fel, nu toate fibrele musculare fac același lucru. Cum nu toate fibrele musculare au aceleași funcții biochimice (metabolice), unele sunt mai potrivite din punct de vedere fiziologic să lucreze în condiții anaerobe, pe când altele lucrează mai bine în condiții aerobe.

Fibrele care depind de oxigen și îl utilizează pentru a produce energie sunt denumite aerobe, de tip I, roșii sau fibre lente (FL) bogat vascularizate. Fibrele care nu au nevoie de oxigen sunt denumite anaerobe de tip II, albe sau fibre rapide (FR) slab vascularizate.

Fibrele FL și FR există în corp în proporții relativ egale și se consideră că pregătirea de forță nu afectează în mare măsură acest raport. Pregătirea de forță afectează însă dimensiunea fibrelor.

Tabel comparativ între caracteristicile FR și FL (după T.O. Bompa)

<i>Fibre rapide (FR)</i> <i>Albe, tip II, anaerobe</i>	<i>Fibre lente (FL)</i> <i>Roșii, tip I, aerobe</i>
obosesc repede	obosesc încet
celulă nervoasă mare-înervează de la 300 la peste 500 fibre musculare	celulă nervoasă mai mică înervează numai de la 10 la 180 fibre musculare
dezvoltă contracții scurte, energice	dezvoltă contracții lungi, continue
viteză și putere	rezistență
recrutate numai în timpul efortului de mare intensitate	recrutate în timpul efortului de intensitate mică și mare

Constatările de mai sus s-au făcut pe baza biopsiei musculare, lucru ce demonstrează că unii indivizi sunt apți genetic pentru efortul de forță-viteză (anaerob) iar alții pentru cel de rezistență (aerob). Tot prin biopsie s-a constatat că eforturile de forță-viteză măresc suprafața fibrelor de tip II, ducând la hipertrofia musculară dar pentru realizarea acestora sunt necesare trei condiții:

- un excitant puternic (deci intensități mari și foarte mari) la intervale medii;
- administrarea de proteine (2,5-5 g./kg, după L. Baroga, 1977) bogate în aminoacizi esențiali (deci proteine de origine animală);
- existența hormonilor anabolizanți androgeni la valori ridicate (cel mai important fiind testosteronul).

Pe cale naturală aceștia se obțin prin activarea axului hipotalamo-hipofizo-suprarenal care se realizează tocmai prin eforturi de forță și viteză intense.

Baza biochimică a forței contractiei musculare este nivelul ATP-ului din mușchi (acidul adenosin trifosforic), care este sursa energetică a contractiei musculare, el găsindu-se în toate celulele musculare, degradarea unor molecule de ATP furnizând 7-12 kilocalorii de energie (Fox-Mathews). "Producerea forței" are la bază sistemul anaerob alactacid (fosfageneza).

Rezervele fosfagene pot fi utilizate în exercițiile care solicită eforturi mari de forță cu cheltuieli energetice de 80-90 ori superioare celor din repaus (J. Keul, E. Dole și D. Keller 1972, I. S. Skinner 1980, citați de T. Ardelean).

Aceste rezerve sunt puține și se epuizează în circa 10 secunde. De aceea acest sistem acționează în eforturi mari de durată scurtă.

O problema de interes major privind factorii planului biochimic este raportul hipertrofia și concentrația de testosteron.

Se consideră ca nivelul înalt de testosteron face mai eficient antrenamentul de forță destinat hipertrofiei musculare. Acesta este semnificativ la femei, unde sunt evidente efectele masculinizante ale muscularizării. În urma unor studii realizate pe eșantioane de juniori și seniori s-a ajuns la concluzia ca prezența testosteronului este o condiție prealabilă dezvoltării forței și ca la copii programele de muscularizare nu sunt eficiente. (T.Ardelean 1991).

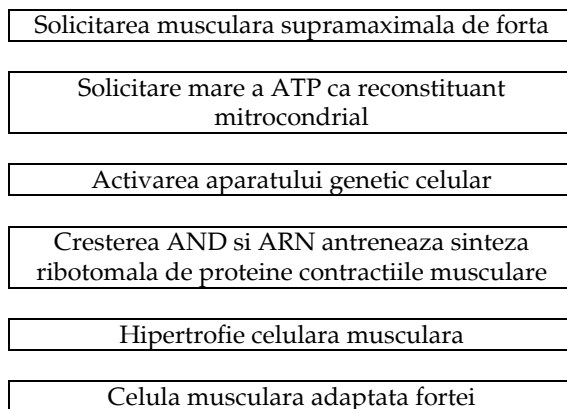


Figura 1 - Adaptarea celulelor musculare la forța (conform Bota, C., 2000)

3. Factorii psihici

Aspectul psihic joacă un rol determinant în eforturile duse de forța maximă și sunt condiționate de pregătirea psihică, motivație, voință, afectivitate, agresivitate pozitivă. Mulți sportivi, de exemplu halterofili sau culturști declarând că eforturile mari pentru dezvoltarea forței le provoacă adevărate stări de euforie.

Motivația este stimulentele principal care determină "încordarea fizică" (I. Sabău, 1997) în lupta cu obiectele grele pe care sportivul trebuie să le învingă la antrenamente pentru a-și îmbunătăți indicii de forță.

După T. Ardelean factorii psihici implicați în manifestarea forței ar fi următorii: capacitatea de mobilizare voluntară; capacitatea de concentrare a atenției, pragul absolut și diferențial ridicat al sensibilității chinestezice; nivelul optimal al motivației pentru activitatea în care se cere manifestarea forței; sistemul intereselor și nivelul de aspirație; echilibrul afectiv, rezistența la emoții puternice.

Sub influența emoțiilor pozitive sunt realizate performanțe atât la nivelul sporturilor individuale, cât și sporturilor colective, care în condiții normale nu pot fi obținute. De exemplu un halterofil pe un fond emoțional pozitiv își depășește forța maximă cunoscută, realizând performanțe record.

Prin intermediul intelectului se exercită controlul asupra nivelului de încordare. Forța fără starea subiectivă psihică nu ar putea cunoaște valori maxime.

După M. Epuran (1990) sporturile și probele cer aptitudini sau calități psihice caracteristice și specifice ramurii respective pe lângă cele generale, care sunt: motivația, dorința de victorie, dârzenia, echilibrul emoțional.

Nu este posibil la nivelul actual al marilor performanțe mondiale, în orice ramură sportivă, fără concentrare, stabilitate și mobilizare a proceselor neuropsihice și un echilibru emoțional.

Alți factori de care depinde forța sunt:

- durata contracției musculare: contracțiile de 15-20 sec. determină o creștere mai rapidă decât cele de 2-3 sec;
- starea de funcționalitate a sistemului osos, a ligamentelor și articulațiilor;
- nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice;
- vârsta-forța maximă descrește începând de la vârsta de 20-30 de ani;
- sexul-femeile posedă o forță de 70% din forța musculară a bărbaților;
- ritmul circadian: forța musculară prezintă două vârfuri – una în cursul dimineții (8^{30} - 9^{30}) și a doua după amiaza (16^{00} - 18^{30});
- continuitatea procesului de instruire;
- nivelul inițial de la care se începe instruirea;
- calitatea respectiv intensitatea și volumul formelor de organizare a instruirii.

BIBLIOGRAFIE

1. Ardelean, T., - *Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism*. București, IEFS, 1990
2. Bota, C., - *Ergofiziologie*. București, Editura Globus, 2000
3. Demeter, A., - *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București, Editura Sport - Turism, 1981
4. Drăgan, I., - *Medicina sportivă aplicată*. București, Editura Editis, 1994
5. Nicu, A., - *Antrenamentul sportiv modern*. București, Editura Editis, 1993
6. Sabău, I., - *Aspecte noi și contribuții privind dezvoltarea forței în probele de aruncări la atleții de performanță și mare performanță*. București, Teză de doctorat, 1997
7. Walsh, B., - *Antrenamentul de forță în rugby*. Editura Fest, 2001
8. Weineck, J., - *Biologia sportului*. București, Editura MTS - CCPS, 1995

CONTRIBUȚIA JUCĂTORULUI "LIBERO" ÎN ECONOMIA JOCULUI DE VOLEI

CRISTIAN ȘANTA¹, MARIUS ȘANTA²

ABSTRACT. *The Contribution of the „libero” Player to the Economy of the Volleyball Game.* On the occasion of the 28th meeting, 1998 at Tokyo, the Congress of the International Volleyball Federation aprooved of more modifications to the regulation of volleyball.

Through the modification made on this occasion an important place is represented by the right of the team to use in its composition the libero player. The libero player was ment to come in the help of the defence compartments to balance them in the fight with the offensive compartment.

The libero player being exclusively a player for the second line, and his introduction in the game has as effect the improvement of the defensive system, the individual actions of play are resumed to the receive of the service, to the recuperate of the attack of the opponent and isolated the raise for the attack.

“Motorul” dezvoltării jocului de volei l-a constituit lupta permanentă dintre atac și apărare, înțelegând prin aceasta nu neapărat lupta directă din teren, ci mai ales, din afara lui, în plan creator. În acest sens o serie de antrenori au avut mereu preocupări de a găsi ceva nou, cu care să-și surprindă adversarii, fără a încălca însă, cerințele regulamentului.

Modificările de regulament au vizat în majoritatea cazurilor realizarea echilibrului între cele două compartimente: atacul și apărarea. Jucătorul “libero” a fost menit să vină în sprijinul apărării care a rămas de multe ori în urma atacului, acesta dând satisfacții mai mari și imediate, evoluând mai repede. Prezența lui în echipele de volei creează probleme spectatorilor în ceea ce privește cunoașterea regulamentului de joc, iar antrenorilor și sportivilor în ceea ce privește metodele și mijloacele de pregătire și participare la concurs.

Aspecte legate de jucătorul “libero”:

-folosirea jucătorului “libero” este opțională;

-poate acționa numai ca jucător în linia a doua și nu i se permite finalizarea unei lovituri de atac din oricare parte a suprafeței de joc dacă în momentul contactului cu mingea aceasta este în întregime mai sus decât marginea superioară a fileului;

¹ FEFS, CLuj-Napoca

² Profesor, Cluj-Napoca

- el nu poate servi, bloca sau efectua o tentativă de blocaj;
- un jucător nu poate efectua un atac efectiv dacă în momentul contactului cu mingea aceasta este în întregime deasupra marginii superioare a fileului și mingea i-a fost pasată de sus, în degete de către un libero aflat în zona de atac. Mingea poate fi atacată fără restricții dacă libero-ul execută același procedeu dar se află în spatele liniei de atac;

- este obligat să poarte un echipament de culoare diferită față de coechipieri.

Regulamentul de joc nu prevede jucător "libero" la nivel de minivolei, speranțe și cadeți. Folosirea lui la acest nivel ar conduce la scăderea nivelului de instruire în linia a II-a a jucătorilor înlocuiți. Pe parcursul mai multor ani aceștia pierd din volumul de lucru în linia a II-a și își pierd motivația instruirii la acest capitol. Din acest motiv prezența jucătorului "libero" este admisă de la nivelul juniorilor I.

Conținutul acțiunilor individuale de joc este mai sărac fiind determinat de restricțiile la care este supus prin regulamentul de joc. Jucătorul "libero" fiind un jucător în exclusivitate pentru linia a doua, iar introducerea lui în joc are ca efect îmbunătățirea sistemului defensiv. Acțiunile individuale se rezumă la preluarea din serviciu, a recuperării din atac și blocaj și izolat ridicarea pentru atac, pe care are dreptul să o execute numai din linia a doua.

Ponderea acestor acțiuni individuale este următoarea:

- preluarea serviciului-60%
- recuperarea din atac și blocaj-35%
- ridicarea pentru atac-5%

Din punct de vedere al dezvoltării calităților motrice, acest jucător trebuie să dispună de o deosebită viteză de reacție, de deplasare, de execuție dublate de o îndemănare și ușurință în execuția cu și fără minge.

Pregătirea jucătorului "libero" este proiectată și dirijată în scopul perfecționării:

- preluării serviciului cu două mâini sau cu o mână de sus și de jos, sau cu orice parte a corpului.

- recuperarea din atac și blocaj și a mingilor plasate, cu două mâini sau cu o mână de sus și de jos, sau cu orice parte a corpului, cu și fără plonjon.

În cadrul antrenamentului jucătorul "libero" va fi supus unui proces de individualizare în cadrul antrenamentului colectiv în deplină concordanță cu atribuțiile sale în economia jocului. În privința preluării din serviciu modelul jocului competițional ne arată că această acțiune de joc trebuie pregătită să facă față serviciului advers executat dificil și variat, necesitând din partea jucătorului: concentrare, anticipare, viteză de reacție.

Preluarea serviciului și recuperarea necesită o mare atenție în cadrul instruirii individualizate a jucătorului libero fiind importante în vederea dejucării intenției adversarului de a realiza un punct și de a orienta mingea în mod cât mai exact spre ridicător pentru realizarea atacului propriu. În urma

schimbărilor de regulament referitoare la prima lovire a mingii, preluarea din serviciu cu două mâini de sus are o pondere ridicată alături de lovirea cu două mâini de jos, în situații extreme se execută și cu piciorul. Este importantă rapiditatea deciziei în alegerea locului cel mai potrivit pentru intervenția la minge, ca și a celor mai eficace mijloace de deplasare pentru ajungerea în locul respectiv în vederea execuției.

Din analiza jocului practicat la ultimele mari confruntări mondiale, și din tendințele de dezvoltare ce se desprind în jocul actual, cu implicații asupra evoluției lui în perspectivă, se pot sintetiza următoarele aspecte:

- impunerea unui ritm și tempo mărit ale acțiunilor tehnico-tactice;
- complexitatea și varietatea construcției combinațiilor în atac prin care se urmărește crearea unei superiorități față de adversar, prin creșterea vitezei de circulație a mingii, schimbarea direcției atacanților pe elanul loviturii de atac;
- pregătirea fazei de atac este facilitată în primul rând de calitatea și precizia preluării serviciului, sau a atacului advers astfel încât acesta să dea posibilitatea efectuării unor combinații de atac desfășurate prin punctele vulnerabile ale adversarului;
- creșterea eficienței apărării prin mărirea razei de acțiune a jucătorilor, prin realizarea acțiunii de autodublaaj, în timpul participării la blocaj în faza defensivă impunându-se jucătorul "libero" prin calitatea preluării serviciului și a recuperării din atac, valorificând potențialul echipei și reușita combinațiilor în atac.
- complexitatea pregătirii tehnico-tactice. La nivelul formațiilor de mare valoare, nu se mai poate practica voleiul, fără o pregătire complexă, ceea ce impune ieșirea din cadrul strict al specializării pe posturi. Orice jucător trebuie să cunoască la nivelul performanței toate acțiunile de atac și apărare.
- complexitatea pregătirii fizice individuale a jucătorilor se caracterizează printr-o mare capacitate de efort și prin indici superiori ai calităților fizice specifice jocului de volei;
- pregătirea psihologică complexă constă în depășirea punctelor critice în cadrul jocului, rapiditate în gândire, analiză și acționare cu responsabilitate în acțiunile de atac.

Trăsăturile jocului modern de volei constau în viteza din ce în ce mai mare de execuție și în complexitatea și varietatea acțiunilor tactice. În funcție de acțiunea prin care adversarul trimite mingea jucătorii din apărare vor avea posibilitatea de a executa preluări cu caracter tactic. Aceasta apare pregnant în momentul în care se ajunge la un anumit grad de precizie a preluării, care este dependent de nivelul de pregătire a jucătorilor.

În cadrul tacticii colective jucătorul "libero" trebuie să respecte:

- ordinea la rotație;
- așezarea corectă în teren, evitarea "zonelor";

-să aprecieze suprafețele ce trebuiesc acoperite la preluarea serviciului și a atacului;

-să organizeze apărarea în linia a II-a în situații speciale și în variantele de aplicare a sistemului de apărare;

-să grăbească sau să încetinească ritmul jocului.

Prezența jucătorului "libero" duce la creșterea spectaculozității jocului, prin recepționarea mingii din atacul advers și prin îmbunătățirea condițiilor de realizare a atacului. Jucătorul "libero" a fost selecționat dintre jucătorii mai în vârstă, cu posibilități mai reduse în atac, dar cu un psihic foarte bun și cu o bogată experiență de concurs. Sarcinile lui sunt precizate în funcție de componența echipelor, posibilitățile proprii și tactica echipei adverse.

BIBLIOGRAFIE

1. Bac,O. -Volleyball, Oradea 1999
2. Bengeanu,C. Braicu, F. Rusu,F-Volei, Teorie si metodică, Cluj-Napoca
3. Croitoru,D. Șerban,M, Volei în școală, Bucuresti 2002
4. Genadi,V.-Volei Obiectivizarea instruirii, Bacău 1997
5. Regulamentul jocului de volei F.R.V. 2003

RASPUNDEREA INSTITUTORILOR PENTRU PREJUDICIILE CAUZATE DE ELEVI, CE SE AFLĂ SUB A LOR SUPRAVEGHERE ÎN ANSAMBLULI RĂSPUNDERII JURIDICE

CRISTIAN ȘANTA¹, ONELA ȘANTA²

ABSTRACT. *The Responsibility of the Institututor's for the Prejudices Caused by Student who are Under Their Supervision in the System of the Judicial Responsibility.* The judicial responsibility is considered to be the key of the whole social responsibility and it constitutes the frame of achievement of the state's constraint by the application of the judicial punishments with a view to the assurance of the loyal system. This work proposes to debate the problem of the institutor's responsibility (teachers, pedagogs) for different prejudices caused by their students, as well as of the parents who are responsible for the education given to their children and for the obligation of supervision.

Toate acțiunile și atitudinile omului sunt determinate de nevoile derivând din firea sa și din mediul natural și social în care trăiește. Desfășurarea normală și armonioasă a vieții sociale face necesară respectarea unor norme de conduită. Nimănui nu-i este îngăduit să încalce ori să nesocotească drepturile și interesele altei persoane.

Răspunderea juridică este complexul de drepturi și obligații conexe, care potrivit legii se naște ca urmare a săvârșirii unei fapte ilicite și care constituie cadrul de realizare a constrângerii de stat prin aplicarea sancțiunilor juridice în scopul asigurării raporturilor sociale și al îndrumării membrilor societății în spiritul respectării ordinii de drept. Răspunderea este un fapt social, reprobabil, care se rezumă în reacția trezită de o acțiune pe care societate de la locul și timpul săvârșirii acesteia o socotește condamabilă.

Răspunderea institutorilor pentru prejudiciile cauzate de elevii pe care îi au în supraveghere este un caz de răspundere civilă delictuală indirectă. Pentru faptele ilicite și culpabile ale institutorilor din învățământul public s-a instituit răspunderea statului. Institutorii din învățământul privat răspund exclusiv cu propriul patrimoniu pentru prejudiciile pe care le cauzează, în condițiile răspunderii delictuale. Potrivit art. 1000 alin. 4 C. civ. pentru prejudiciile cauzate de elevi răspund institutorii în calitate de persoane fizice. Pe acest temei nu poate fi antrenată răspunderea unității școlare sau a persoanei juridice unde institutorul își desfășoară activitatea. Răspunderea institutorului este identică, indiferent că funcționează având aceasta calitate într-o instituție publică persoana juridică privată sau întreprinzător particular.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Profesoară, Cluj-Napoca

Prin termenul de institutor se înțeleg cadrele didactice din învățământul preșcolar, învățători, profesori, din învățământul gimnazial, liceal, profesional, pedagogi și cei care îi supraveghează pe elevi în tabere școlare. Termenul de institutor nu se referă și la cadrele didactice din învățământul superior public sau privat.

Fundamentarea răspunderii: art 1000 alin.4 C.civ. și art.5. instituie două prezumții:

a) prezumția de culpă a institutorilor-constă în neîndeplinirea sau îndeplinirea necorespunzătoare a obligației de supraveghere. Ei raspund de elevii aflați sub a lor priveghere.

b) prezumția existenței raportului de cauzalitate între lipsa de supraveghere pentru care cadrul didactic este prezumat în culpă și săvârșirea de către elev a faptei ilicite cauzatoare de prejudiciu. Presumția de culpă pe care se fundamentează răspunderea cadrelor didactice este relativă. Ei pot face proba contrară, fiind suficient să dovedească faptul că și-au îndeplinit corect obligația de supraveghere și cu toate acestea elevul a săvârșit fapta cauzatoare de prejudiciu pentru victimă.

Condițiile răspunderii

Condiții generale. Pentru antrenarea răspunderii cadrelor didactice, victima trebuie să dovedească prezența a trei dintre condițiile răspunderii pentru fapta proprie, și anume: fapta ilicită a elevului, prejudiciul cauzat și raportul de cauzalitate dintre acea faptă și prejudiciul suferit. Condițiile existenței greșelii sau culpei elevului nu este necesară. Așa încât răspunderea cadrului didactic se angajează indiferent dacă elevul a avut sau nu a avut discernământ. Ba mai mult el trebuie să răspundă în acele ipoteze în care elevul era lipsit de discernământ ori a avut discernământul diminuat deoarece în aceste cazuri, supravegherea se impune a fi exercitată cu mai multă grijă.

Condiții speciale.

a) elevul să fie minor adică să fi săvârșit fapta prejudiciabilă înainte de împlinire a vârstei de 18 ani.

b) fapta ilicită să fie săvârșită de elev în timpul cât se află sau trebuia să se afle sub supravegherea cadrului didactic, adică la școală ori într-o altă activitate organizată, chiar în afara școlii, dar sub îndrumarea acestuia. În ipoteza în care elevul trebuia să se afle în supravegherea cadrului didactic, dar în fapt nu se afla sub această supraveghere, în literatura de specialitate s-a arătat că trebuie să fie cercetată cauza unei astfel de stări de lucruri. Răspunderea pe temeiul art. 1000 alin 4 C civ. se va angaja în acele situații când elevul nu se afla sub supravegherea cadrului didactic datorită unor fapte omisive sau comisive ale celui din urmă.

Asemenea fapte pot fi:

a) cadrul didactic lipsește ori întârzie de la ora datorită culpei sale, elevul este învoit să lipsească de la orele de clasă, fără ca acest lucru să fie determinat de un motiv temeinic justificat. În schimb, dacă sustragerea de sub supraveghere a elevului nu-i este imputabilă, cum ar fi cazul când nu se prezintă la școală ori

fuge de la orele de curs, răspunderea cadrului didactic nu poate fi angajată, deoarece nu-i este imputabilă nici o culpă.

b) elevul să fi cauzat prejudiciul unei terțe persoane. Cadrele didactice nu răspund pentru prejudiciile suferite de elev, în timp ce acesta se afla sub supravegherea lor, pe care și le-a cauzat cu propria faptă.

Efectele răspunderii: Victima prejudiciată are dreptul la acțiunea în răspundere împotriva cadrului didactic pe temeiul art. 1000 alin.4 C.civ. Dacă elevul a avut capacitate delictuală sau se poate dovedi că în momentul săvârșirii faptei avea discernământ, victima poate să-l acționeze în justiție pentru a fi obligat la reparare în baza prevederilor art.998-999 C. civ. De asemenea cel prejudiciat are posibilitatea de a acționa în același timp pe cadrul didactic și pe elev dacă bineînțeles a avut discernământ atunci când a cauzat prejudiciul; cadrul didactic răspunde în baza art.1000 alin.4 C.civ., iar elevul răspunde pe temeiul art.998-999 C.civ.

Ori de câte ori elevul a avut discernământ și s-a dovedit sau se poate dovedi culpa sa, răspunderea cadrului didactic este în solidum. Urmare acestui fapt, dacă victima primește reparația în întregime sau parțial de la cadrul didactic, acesta din urmă are dreptul de a acționa în regres pe autorul prejudiciului. În toate aceste cazuri, răspunderea în temeiul art.1000 alin.4 C.civ. funcționează ca o garanție pentru victimă. Regresul împotriva elevului este integral, adică pentru tot ce a plătit victimei cu titlu de despăgubire, în locul făptuitorului. Acțiunea în regres se exercită în condițiile art.998-999 C.civ. și se întemeiază pe efectele subrogației legate prin plata creditorului.

Corelția răspunderii cadrului didactic cu răspunderea părinților.

Problema corelației dintre cele două cazuri de răspundere pentru fapta altuia se pune numai în ipoteza în care copilul minor, având calitatea de elev, cauzează un prejudiciu unei terțe persoane în timp ce se afla sau trebuia să se afle în supravegherea cadrelor didactice.

Rezolvarea acestei probleme este necesară deoarece conținutul prezumției de culpă prevăzută de lege în sarcina cadrelor didactice este diferit față de conținutul prezumției de culpă a părinților. Astfel cadrele didactice sunt prezumate în culpă pentru lipsa de supraveghere necorespunzătoare a elevului; părinții sunt prezumați în culpă pentru neîndeplinirea atât a obligațiilor de supraveghere, cât și a obligației de educare a copilului lor minor. Trei opinii s-au conturat:

a) opinia potrivit căreia cele două răspunderi se exclud una pe cealaltă. Conform acestei opinii răspunderea cadrelor didactice este una specială. Pe cale de consecință, dacă sunt întrunite condițiile prevăzute de art.1000 alin.4 C.civ., se va angaja întotdeauna răspunderea cadrului didactic fiind exclusă angajarea răspunderii părinților. În schimb cadrul didactic care a acordat reparația victimei poate introduce o acțiune în regres împotriva părinților dacă va dovedi că reaua educație din familie a determinat pe elev la săvârșirea faptei cauzatoare de prejudicii. Părinții sunt prezumați în culpă pentru carențele din educația copilului minor.

b) opinia potrivit căreia cele două răspunderi pot fi angajate simultan și concurrent. Părinții sunt prezumați în culpă în baza art.1000 alin.2 C civ. Nu numai pentru neîndeplinirea obligațiilor de supraveghere ci și pentru educația necorespunzătoare dată copilului minor. Așadar în măsura în care săvârșirea faptei ilicite a copilului se datorează atât lipsei de supraveghere din partea cadrului didactic cât și a greșelilor din educația minorului imputabile părinților, este admisibilă antrenarea, concurrentă a celor două răspunderi. Părinții răspund pentru tările din educația copilului minor în temeiul art.1000 alin 2 C civ. iar cadrele didactice răspund tot pro rată pentru culpa în supraveghere, în baza art.1000 alin 4 C civ.

c) răspunderea părinților este generală și subsidiară în raport cu răspunderea cadrelor didactice. Răspunderea specială înlătură total răspunderea generală atunci când sunt întrunite condițiile angajării ei, prevăzute de art.1000 alin 4 C civ. Prin urmare în ipoteza în care răspunderea specială a cadrului didactic se antrenează efectiv, este exclusă și antrenarea concomitentă și concurrentă a răspunderii generale a părinților. Pentru perioada de timp în care elevul se află în supravegherea cadrului didactic obligația de supraveghere ce revine acestuia absoarbe într-o anumită măsură și riscul insuficiențelor din educația ori creșterea minorului în sensul ca o bună supraveghere poate să împiedice comiterea unei fapte ilicite, chiar de către un elev care prezintă unele carențe ce țin de educație ori de creștere.

Răspunderea părinților, fiind generală și subsidiară, se va angaja cu excluderea în întregime a răspunderii speciale imediat ce cadrul didactic va face dovada că și-a îndeplinit obligația de supraveghere și totuși a fost în imposibilitatea de a împiedica săvârșirea de către minor a faptului prejudiciabil. Potrivit acestei opinii, pe prim plan se afla răspunderea cadrului didactic. În cazul în care prezumția de culpă va fi înlăturată de cadrul didactic, prin proba contrară, ce reactivează răspunderea generală și subsidiară a părinților.

Victima are astfel asigurată, în subsidiar, posibilitatea obținerii reparării prejudiciului ce i-a fost cauzat de minor, chiar aflându-se sub supravegherea cadrului didactic.

BIBLIOGRAFIE

1. Dumitrache B., Marian. N, Popescu. R, Instituții de drept civil, București, 2001
2. Pop L., Teoria generală a obligațiilor, Cluj-Napoca, 2002
3. Voicu Al., Elemente de dreptul familiei și protecția copilului, Cluj-Napoca, 1997

CONTROLUL OPERATIV CA PARTE COMPONENTĂ A CONTROLULUI COMPLEX BIOCHIMIC ÎN PREGĂTIREA ÎNOTĂTORILOR DE PERFORMANȚĂ

SILVIU ȘALGĂU¹

ABSTRACT. *Operative Control as a Part of the Complex Biochemical Control in Elite Swimmer Training.* This paper refers to the possibility of training control like a part of complex biochemical control in high performance swimmers. It is obvious that at this level the training process is a biological one and not a physical one.

Controlul biochimic complex se va efectua ținând seama de caracterul modificărilor metabolice ce se produc în organismul sportivului, pentru evaluarea efectului de antrenament imediat, cumulat și depărtat, în scopul optimizării procesului de antrenament.

În funcție de specificul efectului de antrenament studiat și diagnosticarea stării corespunzătoare a sportivului (operative, curente sau permanente) se schimbă și problemele și metodică efectuării controlului biochimic.

Conform concepțiilor existente, controlul operativ este destinat evaluării în mod expres a stării sportivului în timpul efectuării în mod expres a stării sportivului în timpul efectuării unor exerciții, a întregului antrenament sau a efortului competițional. Specificul diagnosticării biochimice a stării operative a sportivului presupune stabilirea imediată, ca o fotografiere a modificărilor metabolice, a nivelului funcționării în timpul activității, al celor mai solicitate sisteme ale organismului și în special, a mecanismelor consumului energetic al mușchilor solicitați.

În lucrarea de față vom urmări elaborarea metodicii de realizare a controlului biochimic operativ în diferite etape, ale pregătirii înotătorilor de performanță pentru corectarea urgentă, individuală, a procesului de antrenament.

Actualizarea problemei propuse nu prezintă îndoieli în legătură cu faptul că din toate formele controlului complex în sport și în special a controlului biochimic, cel operativ este cel mai puțin studiat și cel mai complex din punct de vedere al organizării și realizării. Mai mult de atât, însăși concepția de control operativ nu este definită până la capăt și fiecare cercetător o înțelege altfel.

Tocmai de aceea am formulat mai întâi patru principii ale realizării controlului biochimic operativ.

¹ Universitatea din Bacău

1. Caracterul sistematic efectuării cercetărilor operative asupra stării sportivilor în toate etapele ciclului anual de pregătire.

2. Folosirea unui minimum de metode, cele mai informative și verificate în condiții de teren de analiză biochimică cu scopul de a unifica și compara rezultatele obținute cu datele furnizate de alți autori.

3. Caracterul complex în evaluarea efectului eforturilor imediate din cadrul antrenamentelor, în colaborare cu antrenorii și alți specialiști.

4. Rapiditatea maximă în emiterea datelor informative pentru antrenori în vederea efectuării corectării individuale urgente în cadrul procesului de antrenament.

Alegerea criteriilor biochimice cele mai informative pentru evaluarea individuală operativă a stării înotătorilor în deferite etape ale ciclului anual de pregătire se va face în funcție de caracterul consumului energetic al eforturilor efectuate.

În perioada pregătitoare este planificat procentajul cel mai mare de eforturi aerobe și mixte aerobe – anaerobe. În perioada competițională, o dată cu antrenamentele ce decurg în zona mixtă a consumului energetic, un rol important îl capătă eforturile de orientare anaerobică glicolitică, iar în etapa precompetițională și exercițiile de influențare anaerobă alactică. Pentru evaluarea eforturilor aerobe, în perioada pregătitoare este indicată folosirea datelor obținute în perioada de după antrenament, reprezentând creșterea în sânge a concentrației ureice, iar ca un criteriu al exercițiilor de influențare anaerobă alactacidă în perioada competițională fiind creșterea concentrației fosfatului anorganic în sânge. Cu toate acestea, și în cazul eforturilor enumerate mai sus stabilirea nivelului lactic în sânge este optimă, demonstrând nivelul participării (sau neparticipării) glicozei anaerobe în consumul energetic al efortului.

Conform concepțiilor dezvoltate, esența controlului biochimic operativ constă nu numai în faptul că pe baza modificărilor survenite în organism se face evaluarea eficienței și a modului adecvat al efortului din cadrul antrenamentului, dar și în asigurarea corectării procesului pedagogic:

- în limitele unei lecții de antrenament
- în cursul celorlalte antrenamente din aceeași zi
- în cursul antrenamentelor similare nu numai în cadrul zilei respective, dar și din zilele următoare ale microciclului.

Cea mai complexă s-a dovedit a fi metodica efectuării corectării individuale a efectului rapid al antrenamentului în limitele unei lecții de antrenament. Ea implică existența unei organizări precise, planificate din timp și folosirea celor mai rapide metode ale cercetării biochimice.

În cadrul examinării înotătorilor în aceste condiții, încăperea laboratorului trebuie să se afle cât mai aproape de apă, iar în calitate de criteriu de diagnosticare a influenței antrenamentelor am folosit starea de echilibru acido bazic din sânge. Aceasta din urmă se impune nu numai datorită rapidității de stabilire, dar și prin caracterul informativ al criteriului dat în studierea eforturilor din cadrul antrenamentelor.

În tabel ca de exemplu sunt trecute rezultatele examinării înotătorilor la proba craul în cadrul unui antrenament repetat tipic pentru perioada competițională, care conține parcurgerea a două serii de distanțe 2 x 400 m cu o viteză de 90% din viteza maximă; intervalul de relaxare între bucăți -5 min., între serii 20 min. Influența planificată a antrenamentului este mixtă, predominând anaerob-glicotică. Evaluarea în mod expres a stării înotătorilor permite să constatăm că parcurgerea primei serii de distanțe numai la trei sportivi (s-r,s-n,s-v), a fost însoțită de o acidoză metabolică destul de accentuată cu deficiență pronunțată a substanțelor tampon, ceea ce corespundea orientării planificate a influenței antrenamentului. Cea mai neadecvată s-a dovedit a fi reacția metabolică la efort la sportivul L-v, care a depus un efort cu 7 o solicitare minimă a mecanismelor anaerobe de producere a energiei. Informația biochimică obținută, transmisă antrenorului în intervalul pauzei între serii, a permis să introducă rapid corectarea corespunzătoare, în urma căreia cea de a doua serie a distanțelor a fost parcursă de către majoritatea sportivilor cu o intensitate mai mare fiind însoțită de modificări metabolice care au asigurat efectul necesar al antrenamentului. Totuși, doi sportivi (S-v,K-v) nici în acest caz nu au putut parcurge distanța în regimul de intensitate dat și nu au manifestat reacția metabolică planificată. Aceasta dovedea existența unui nivel insuficient al mobilizării căii glicolitice de producere a energiei, și deci, dezvoltarea nesatisfăcătoare a calităților de viteză ale sportivilor și necesitatea unei munci individuale suplimentare cu aceștia în această direcție.

Metodica descrisă mai sus, a efectuării controlului biochimic operativ se dovedește a fi foarte eficientă pentru corectarea rapidă, în cadrul antrenamentelor de șoc de dimineață, în perioada competițională, urmate de intervale de odihnă de durată diferită.

Mai simplă și mai accesibilă în sensul organizării este metoda efectuării corectării rapide a antrenamentului sau antrenamentelor ce vor urma pe baza informației biochimice referitoare la influența antrenamentului precedent.

Cercetarea biochimică operativă a eforturilor în condiții de antrenament și competiție, în comparație cu parametri fizici al activității (putere, viteză, volumul de lucru) permite nu numai evaluarea și orientarea efectului rapid al antrenamentului, dar și diferențierea normelor de efort în funcție de particularitățile individuale ale organismului sportivilor în vederea corectării procesului de antrenament.

Procedeele enumerate mai sus nu epuizează, după părerea noastră, toate posibilitățile controlului biochimic operativ în probele de înot. Astfel, în perioada competițională funcțiile acestuia se largesc ele trebuie să includă evaluarea individuală a progreselor în cadrul competiției pentru recomandarea unor sau altor activități de refacere între curse, precum și evaluarea stării inițiale, dinainte de efort, pentru stabilirea caracterului încălzirii, iar uneori și pentru selecționarea sportivilor. Considerăm că în toate etapele pregătirii înotătorilor de performanță evaluarea individuală a efectului efortului îndeplinit în antrenamentul zilei precedente, care este stabilit după dinamica concentrației ureei în sânge seara și dimineața, fără de care antrenorul nu va începe antrenamentele din ziua următoare, este de asemenea, un exemplu de control biochimic operativ.

Caracterul operativ al stabilirii reacției metabolice a organismului sportivului la efort în cursul efectuării acestuia sau în perioada de refacere, ca și rapiditatea emiterii informației obținute în cadrelor pedagogice, este o condiție indispensabilă și constantă a succesului activității biochimistului în echipă. În caz contrar această muncă își pierde sensul. Tocmai de aceea considerăm, că diferențierea controlului operativ de cel curent care există în literatura pedagogică contemporană, din punct de vedere al unui biochimist este foarte convențională.

În final este necesar să subliniem, că piedica cea mai mare în efectuarea cercetărilor biochimice operative în practica sportivă din țara noastră, este lipsa aparatelor necesare și reactivilor pentru folosirea metodelor expres de analiză biochimică.

Corectarea individuală a efectului rapid al eforturilor de antrenament la înotători în limitele unei lecții de antrenament

Sportivul	Înainte de activitate			Seria I			Seria a II-a		
	pH	BE (mmol/l)	pCO ₂ (mmHg)	pH	BE (mmol/l)	pCO ₂ (mmHg)	pH	BE (mmol/l)	pCO ₂ (mmHg)
H	7,40	-1,5	40,0	7,25	-12,0	33,0	7,23	-13,0	32,0
S	7,41	-1,0	38,5	7,29	-10,0	34,0	7,27	-10,5	34,0
S	7,00	+1,0	39,0	7,18	-15,0	32,0	7,15	-16,0	31,0
E	7,42	+2,0	38,0	7,27	-11,0	33,0	7,16	-16,0	30,0
K	7,42	+1,5	40,5	7,28	-10,0	34,0	7,29	-10,0	32,0
S	7,39	0	40,0	7,19	-14,0	33,0	7,19	-14,0	32,5
U	7,40	+1,0	41,0	7,21	-13,5	33,5	7,15	-16,0	32,0
L	7,41	0	39,0	7,31	-6,0	38,5	7,6	-16,0	30,0

BIBLIOGRAFIE

1. Avramoff E. – Probleme de fiziologie a antrenamentului, IEFS, 1980.
2. Davis J.A. (1985) – Anaerobic threshold: review of the concept and directions for future research. Med sci Sports Exerc, 17: 6-18.
3. Demeter A. - Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
4. Denis C. (1982) – Effects of 40 weeks of endurance training on the anaerobic threshold. Int J Sports Med, 3: 208-214.
5. Keul J., Doll E., Keppler D. – Energy Metabolism of Human Muscle, Baltimore University, Park. Press, 1972.
6. Maglischo E.W. – Să înotăm chiar și mai repede, Ediție publicată de F.R.N.P.M., București, 1993.
7. Manno R. – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Ed. Revue EPS, 1992.

MODELAREA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ LA ÎNOTĂTORII DE PERFORMANȚĂ

SILVIU ȘALGĂU¹

ABSTRACT. *The Control of the Effort in Endurance Training of the Elite Swimmer.* This paper want to underline the reality that in swimming we are the possibility to model the training for endurance at high performance level. It is an biochemical way to control the training

Ceea ce ne interesează în mod deosebit în antrenamentul sportiv este efortul fizic, care prin acțiunea sa implică sistemul muscular, energetic, de transmitere și prelucrare a informației și determină un anumit grad de solicitare a organismului.

Luând în considerare complexitatea antrenamentului, consider sportivii trebuie să folosească trei nivele de antrenament de rezistență:

- antrenament de rezistență de bază la care nivelul este sub viteza de prag;
- antrenamentul de rezistență la pragul anaerob;
- antrenament de rezistență cu supraîncărcare la care nivelul este peste pragul anaerob.

Antrenamentul de rezistență la prag

Are drept scop de a îmbunătăți capacitatea aerobă cât mai repede posibil fără a suprasolicita sportivul. Acesta este cel mai eficient mod de a antrena rezistența. Pentru a putea realiza acest lucru în mod cât mai eficient, sportivul trebuie să-și cunoască propriul prag anaerob. Cea mai bună metodă de depistare este testul nivelului de lactat din sânge.

Următorul tabel cuprinde câteva direcții de ghidare necesare construirii seturilor de rezistență la prag. Orice distanță poate fi repetată, chiar și 25 m. Viteza, intervalul de odihnă și volumul total al setului, determină efectul antrenamentului, mai mult decât distanța pe care se repetă. Seturile de repetări sunt prezentate, ca durată de timp, cât și ca distanță de repetare, astfel încât ele să poată fi adaptate la înotătorii de diferite vârste și diferite nivele.

Model pentru construirea seturilor de rezistență la prag:

Volumul setului:	2000 - 4000 m pentru seniori, sau înot de 25 - 40 minute pentru alții.
Distanțe de repetat:	orice distanță între 25 și 4000 m
Intervalul de odihnă:	10 - 30 secunde
Viteza:	viteză individuală de prag, sau efort maximal pentru distanța întregului set
Sugestii pentru volum săptămânal:	12.000 - 16.000 m

¹ Universitatea din Bacău

Pentru a obține cele mai bune rezultate, distanța totală a seturilor necesită de la 25 la 40 minute de înot. Înotătorii seniori pot înota în acest interval de timp 2000 - 4000 m. Sportivii pe grupe de vârstă sau cei mai puțin experimentați pot înota probabil între 800 și 3000 m în 25 - 40 de minute, ținând cont de vârsta și nivelul valoric.

Intervalul de odihnă ar trebui să fie între 10 - 60 secunde între repetări. Timpul mai scurt de odihnă (10 - 30 sec.) ar trebui folosit la distanțe de 200 m și mai scurte, iar intervalul de odihnă ar trebui prelungit ușor pentru distanțe mai lungi. Intervalele de odihnă de până la un minut, pot fi permise în cazul repetărilor de 800 m sau mai lungi, fără a diminua efectul antrenamentului, cu toate acestea nu este necesar să se folosească perioade lungi de odihnă.

Viteza de înot ar trebui să fie suficient de ridicată, astfel încât să supraîncarce metabolismul aerob, atât în fibrele musculare lente, cât și în cele rapide. Acestea vor fi vitezele care corespund pragului anaerob individual al fiecăruia. Pentru cei mai mulți înotători, aceste viteze vor produce o concentrație de acid lactic între 3 la 5 mmoli/l. Dacă sportivul reușește să înoate distanța totală a setului cu cea mai mare viteză constantă, atunci putem spune că el se află în apropierea pragului anaerob individual. Setul trebuie să fie atât de lung, încât să nu le permită să înoate cu viteze mai mari, decât cele de prag, lucru care ar duce la acumularea de acid lactic și la creșterea acidozei, după primele 10 la 20 minute.

Sursa principală de energie, necesară recirculării ATP-ului, va fi glicogenul, în cazul înotului la viteza de prag. Mușchii angrenați în această activitate vor pierde 50 - 70% din glicogenul muscular, pe care îl aveau stocat, atunci când înotătorii efectuează astfel de seturi. Din această cauză, după realizarea unui sau a două astfel de seturi, înotătorii ar trebui să înoate cu intensitate mai scăzută, pe parcursul următoarelor zile sau 1,5 zile de antrenament. Din acest motiv înotătorii nu vor fi probabil în stare să înoate mai mult decât 12.000 - 16.000 m pe săptămână la intensitate de prag.

Antrenamentul de rezistență cu supraîncărcare

Sportivii înoată ușor peste pragul anaerob individual în cadrul acestor seturi de repetări. Această formă de antrenament este specifică transformărilor metabolice care se produc în timpul probelor de concurs, fiind de asemenea o metodă de antrenament excelentă de a îmbunătăți VO₂ max.

Model pentru construirea seturilor de rezistență cu supraîncărcare:

Volumul setului:	1.500 - 2.000 m pentru seniori, sau 20 la 25 de minute pentru alții
Distanțe de repetat:	25 - 2.000 m
Intervalul de odihnă:	30" - 2 minute
Viteza:	1 - 2 secunde mai repede peste 100 m decât viteza de prag sau cea mai mare viteză medie posibilă pentru întregul set
Sugestii pentru volum săptămânal:	Sugestii pentru volumul săptămânal: 4000 - 6000 m

Experiența arată că sportivii pot menține aceste viteze doar pe o durată de 20 – 25 de minute. În consecință, distanța optimală pentru seturi de rezistență cu supraîncărcare va fi de 1.500 – 2.000 m pentru înotătorii seniori.

La cei mai mulți înotători viteze de antrenament de rezistență cu supraîncărcare produc concentrații de acid lactic de 4 – 6 mmol/l. Cu toate acestea, valori de 3 – 5 mmoli/l se potrivesc mai bine înotătorilor de fond bine antrenați. O metodă simplă, de determinare a ritmului potrivit, este aceea de a scădea 1 – 2 secunde pe 100 m de la timpul corespunzător pragului anaerob.

Rata de scădere a glicogenului muscular va fi foarte rapidă atunci când se înoată la viteze de rezistență cu supraîncărcare. În orice caz seturile sunt prea scurte pentru a se produce epuizarea totală a rezervelor, doar dacă cantitatea stocată inițial a fost scăzută. Ținând cont de acest fapt, seturi cu supraîncărcare nu ar trebui încercate atunci când se bănuiește un nivel scăzut de glicogen în mușchi.

Antrenamentul de rezistență de bază

Antrenamentul de rezistență la bază ar trebui folosit cu precădere în primele 3 – 6 săptămâni ale fiecărui început de ciclu de pregătire. El ar trebui să cuprindă 50 – 60% din volumul total al antrenamentului de rezistență efectuat în această perioadă. Odată ce rata metabolismului grăsimilor s-a ridicat, volumul total al acestui tip de antrenament poate fi redus cu 30 - 40%. Antrenamentul la prag și cel cu supraîncărcare ar trebui crescut pentru a acoperi cele 20% rămase.

Model pentru construirea seturilor de rezistență de bază:

Volumul setului:	2.000 - 10.000 m pentru seniori, sau 20 - 120 de minute pentru alții
Distanțe de repetat:	orice distanță poate fi folosită
Intervalul de odihnă:	5 - 30 de secunde
Viteza:	2 - 4 secunde mai încet decât viteza de prag pentru distanța de 100 de metri

Orice distanță poate fi folosită, începând de la 25 m până la distanțe de 10.000 m sau mai lungi. Timpul de odihnă trebuie să fie foarte scurt, permițând, nu mai mult de 5 - 30 de secunde de odihnă între repetări. Intervalele de odihnă mai lungi nu sunt necesare la aceste viteze submaximale, iar ele ar fi o pierdere de timp. În plus, aceste intervale de odihnă scurte, îl obligă pe sportiv să înoate sub pragul său anaerob individual. Costill și colaboratorii (2) au arătat că, sportivii tind să înoate mai repede (să consume mai mult glicogen muscular), atunci când intervalul de odihnă ajunge până la 60 de secunde (și când distanța de repetare este sub 200 m).

Antrenamentul de sprint

Antrenamentul de sprint are două scopuri principale: (1) de creștere a vitezei de înot, astfel încât sportivul să poată „pleca” repede la începutul curselor și (2) de a îmbunătăți capacitatea de tamponare necesară înotătorului în menținerea unei viteze de înot în ciuda acumulărilor de acid lactic. Mecanismele cele mai antrenabile, care vor îmbunătăți viteza de înot și capacitatea tamponare sunt:

- tehnica de tracțiune;
- forța musculară;
- metabolismul anaerob.

Metabolismul anaerob joacă trei roluri, în ceea ce privește îmbunătățirea vitezei de sprint cunoscute sub denumirea de capacitate aerobă.

Primul rol se referă la nivelul de producere a acidului lactic în mușchi. Dacă acest nivel este crescut prin antrenament, ATP-ul poate fi recirculat mai repede prin glicoză, eliberând o cantitate mai mare de energie necesară contracțiilor musculare. Rezultatul final va fi, că înotătorul va putea menține o viteză, apropiată de cea maximală, pentru câteva secunde suplimentare în condițiile în care, rezerva de creatin fosfat (CP) a fost aproape consumată în primele 5 - 10 secunde ale probei.

Al doilea rol, este acela de a reface efectele acumulării acidului lactic asupra pH-ului muscular, astfel încât înotătorii să poată folosi energia rezultată din metabolismul anaerob pentru a înota mai repede pe o durată mai lungă, înainte ca să apară acidoza. Acest proces este cunoscut sub denumirea de capacitate de tamponare. Substanțele tampon transformă lactatul toxic, în acizi mai slabi, care nu scad pH-ul muscular prea tare. Acest lucru face posibil ca o mai mare cantitate de ATP să se refacă prin metabolismul anaerob, înainte ca acidoza să devină severă.

Al treilea rol este acela, de a crește toleranța sportivilor la durere. Acest lucru le permite să-și împingă limitele fiziologice dincolo de anumite bariere, fără a da înapoi. Aceleași repetări pot fi folosite pentru antrenarea capacității de tamponare, cât și a toleranței la durere (2).

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea C.A., Teodorescu S.M. – Teoria sportului, Ed. FEST, București, 2002;
2. Horst S. – Pregătirea pentru concurs prin utilizarea încărcăturilor complexe în antrenamentele condiționale și tehnice, Leistungsport, 1995, Teoria Competiției, Colecția S.D.P., Nr.362-364, MTS-CCPS, București, 1995;
3. Lehninger A.L., Biochimie, Ed. Tehnică, București, 1987;
4. Maglischo E.W. – Să înotăm chiar și mai repede, Ediție publicată de F.R.N.P.M., București, 1993;
5. Marinescu Gh., Cretuleșteanu Gh., Înot – Curs specializare, ANEFS, București, 1995;
6. Manno R. – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Ed. Revue EPS, 1992;
7. Olaru M. – Înot, Ed. Sport-Turism, București, 1982;
8. Tocitu D. – Caracteristici biochimice ale efortului în funcție de natura proceselor Energetice, Facultatea de Biologie, București, 1996;
9. *** – Cercetarea și dirijarea complexității efortului și randamentului optim al mijloacelor și metodelor integrate în procesul de pregătire al înotătorilor. Optimizarea modelelor de pregătire și concurs ale sportivilor de performanță ca urmare a raționalizării și standardizării mijloacelor de antrenament și de măsurare a efortului, C.C.E.F.S., București, 1988;
10. *** – Studii privind selecționarea și verificarea celor mai eficiente metode pregătire, precum și optimizarea tehnologiilor în sportul de înaltă performanță la înot. Proiect de remodelare a structurii și conținutului lecției de antrenament, C.C.E.F.S., București, 1990;

PROIECTUL DIDACTIC ȘI OBIECTIVELE OPERAȚIONALE

RAȚĂ GLORIA¹, ABABEI RADU²

ABSTRACT. *The Teaching Project and Operational Objectives.* The teaching project is the compulsory document made by each teacher for each physical education lesson which provide the realise of operational objectives. The opperational objectives are made by some verbs which provide a realistical results of approaching behavior: to explane, to respect, to resolve, to be a referee, to retain, to create, to made, to execute, to evalute, to realise, to join, to gagne the affraid, to help, to cooperate.

În procesul de proiectare a lecției, profesorul construiește și oferă modele de instruire, care să stimuleze, dirijeze activitatea copilului/elevului în scopul: formării deprinderilor motrice, educării/dezvoltării aptitudinilor psihomotrice, calităților morale și de voință, proceselor nervoase superioare.

Proiectul didactic este documentul obligatoriu, elaborat de profesor pentru fiecare lecție de educație fizică în parte, ce stă la baza activității desfășurate până la obținerea gradului didactic „definitiv” în învățământ și la baza formării didactice a studenților prin efectuarea practicii pedagogice. După susținerea examenului de „definitivat”, întocmirea proiectului didactic nu mai este obligatorie dar este indicată realizarea unei schițe a proiectului didactic.

Unii specialiști consideră că *proiectul didactic* nu-și mai are senul în contextul noi proiectări curriculare, și consideră că proiectarea „unității de instruire” ar putea să fie suficientă pentru desfășurarea activității didactice. Considerăm că pentru practica pedagogică ca și pentru perioada de început a afirmării în profesia de cadru didactic, la disciplina educație fizică, elaborarea documentelor de proiectare, inclusiv a proiectului didactic al lecției este obligatorie (preferințele pedagogilor converg către această opinie (Dumitriu Gh, Dumitriu C., Cojocariu V., etc.).

Proiectarea lecției realizată sub forma de „proiect didactic”, denumit și „proiect de tehnologie didactică”, „planul de lecție”, „proiect de lecție” sau mai recent (Cârstea, 2002, pagina 91) „planul activității curente”, se elaborează de către fiecare cadru didactic, pentru fiecare clasă și lecție în parte. În funcție de particularitățile colectivului de elevi, profesorul găsește modalitatea de elaborare a proiectului didactic care să asigure realizarea obiectivelor operaționale.

¹ Universitatea din Bacău

² Universitatea din Bacău

Structura unui proiect didactic are două părți:

➤ *prima parte* (capul proiectului didactic) cuprinde indicatorii de recunoaștere:

- denumirea = Proiect didactic;
- unitatea de învățământ - Școala nr.
- student / profesor.....
- data.....
- clasa.....
- efectivul:....., B....., F.....,.... scutiți
- locul de desfășurare:.....
- materiale sportive:.....

Temele lecției: Obiectivele operaționale:

1.; - psihomotrice:
2.; - cognitive.....
 - afective.....
 - sociale.....

➤ *partea a doua* prevede;

- verigile lecției și durata acestora;
- conținuturile (mijloacele sau sistemele de acționare);
- dozarea mijloacelor;
- strategiile didactice (formații de lucru, metode, indicații metodice);
- observații.

Proiectul didactic ca rezultat al activității de proiectare didactică, este un demers strategic anticipativ "un act de creație prin care se imaginează și se construiesc" atât elementele principale ale lecției, cât și cele de amănunt (Cucoș, 1996, p. 124). Elaborare proiectului didactic se realizează etapizat și este rezultatul aplicării unui algoritm procedural care corelează răspunsurile date întrebărilor: "ce voi face", "cu ce voi face", "cum voi face", "cum voi ști dacă am realizat ceea ce mi-am propus"?

Prima etapă constă în identificarea *temelor lecției* (programate în planul tematic anual și în planul calendaristic semestrial) și stabilirea obiectivelor operaționale ale lecției. Această etapă este considerată de E. Joița (1998, pagina 92), "etapa pivot" a proiectării și vizează, conform opiniei lui Cucoș (1996, pagina 121), următoarele operații: stabilirea a ce va ști să facă elevul; verificarea concordanței dintre cerințele așteptate și conținutul programei școlare; verificarea compatibilității dintre obiectivele propuse și timpul de care dispun elevii și profesorul.

Temele lecției extrase, din plan tematic anual sau plan calendaristic semestrial, pot aparține deprinderilor motrice și aptitudinilor psihomotrice. În lecția de educație fizică și sport se pot aborda una, două sau trei teme de lecție, însă o atenție deosebită se acordă formulării și succesiunii acestora. Atletismul, gimnastica, jocurile sportive nu pot reprezenta teme de lecție, deoarece sunt ramuri de sport, însă deprinderile motrice specifice

sau procedeele/ elementele tehnice, sau părți componente a unor procedee tehnice, pot constitui teme de lecție (exemplu: pasul lansat de viteză sau săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer la atletism, sau prinderea și pasarea mingii sau aruncarea la poartă din săritură la handbal). De asemenea, mijloacele utilizate (exemplu: parcursurile aplicative, jocurile de mișcare, ștafetele etc.) și metodele sau procedeele metodice (exemplu: circuitul, instruirea programată etc.) nu pot constitui teme de lecție.

O lecție poate aborda **o singură temă** care poate fi: din deprinderile și priceperile motrice specifice unor ramuri de sport, sau din aptitudinile psihomotrice. Din punct de vedere al eficienței, această variantă este cea mai rentabilă, fiindcă abordează o singură problemă, folosește multe sisteme de acționare (exerciții), ceea ce asigură însușirea temeinică a mecanismului de bază, formarea stereotipului dinamic, automatizarea deprinderii și chiar formarea priceperilor. Din punct de vedere material această abordare este mai complicată sau nu poate fi realizată în situația în care școala nu dispune de un spațiu de lucru corect amenajat și dotat din punct de vedere material. Acest tip de abordare se mai numește și "învățare/ consolidare/ perfecționare motrică intensivă" sau „educare/dezvoltare intensivă”. În marea majoritate a cazurilor, o lecție are planificate 2-3 **teme** și este considerată lecție de tip mixt. Această abordare este eficientă și atractivă datorită folosirii unui număr mai diversificat de exerciții, dar și datorită posibilității de lucru pe grupe valorice și pe tematici. Important este ca, pe parcursul lecției, fiecărei teme să i se acorde un timp suficient de execuție astfel încât să nu fie prejudiciată realizarea obiectivelor operaționale.

Formularea temei de lecție este însoțită de precizarea obiectivului fundamental, sau obiectivul de instruire și disciplina căreia aparține. Obiectivele de instruire fundamentale, reprezintă stadiul de abordare a temei de lecție în cadrul sistemului de lecții. El poate fi de: învățare, consolidare, perfecționare și verificare a deprinderilor și priceperilor motrice; sau de dezvoltare/educare a aptitudinilor psihomotrice (calități motrice).

Proiectul didactic reprezintă strategia de rezolvare a temei/temelor lecției, care este influențată de tematica realizată anterior, dar și de cea care urmează să se proiecteze. În momentul realizării proiectării didactice, profesorul, trebuie: să formuleze clar obiectivele operaționale, derivate din obiectivele de referință; să stabilească și să ordoneze conținuturile în funcție de obiectivele stabilite; să prefigureze și structureze scenariul didactic, pe verigile necesare realizării temelor lecției (durată, mijloace și dozare, metode, formații de lucru, indicații metodice); să stabilească necesarul de materiale didactice intuitive și de lucru.

Specific lecției de educație fizică este predarea pe verigi sau pe părți și faptul că primele 3 verigi sau prima parte, reprezintă o necesitate ce nu poate fi neglijată sau eludată întrucât asigură pregătirea organismului pentru efort, fără de care temele lecției nu pot fi rezolvate, dar și faptul că elevii sunt într-o continuă mișcare, mișcarea ce reprezintă modalitatea de înțelegere și posibilitatea de rezolvare a celor învățate. Durata acestor verigi sau a părții destinată încălzirii organismului, ca și modalitatea efectuării depinde în mare

măsură de tematica abordată, de locul de desfășurare și de condițiile climaterice și nu în ultimul rând de nivelul de pregătire al elevilor.

Un proiect didactic este bine gândit dacă, din punct de vedere al conținutului, sunt precizate clar: obiectivele operaționale în termeni de comportament observabil și testabil la sfârșitul lecției; mijloacele de realizare pe fiecare verigă în parte; modalitățile de dozare a efortului pe fiecare mijloc în parte; formațiile de lucru; metodele folosite pentru realizarea obiectivelor; indicațiile metodice și observațiile.

Pentru fiecare lecție în parte, se stabilesc **obiective operaționale**, „obiective concrete comportamentale sau microobiective ce reprezintă nivelul vizibil, accesibil și măsurabil. Ele vizează schimbări care urmează să se producă pe parcursul lecției în comportamentul elevilor” (Cojocariu, V., 2002, pag 105) sub aspect cognitiv, psihomotor, afectiv, social. În funcție de obiectivele operaționale stabilite pentru fiecare lecție în parte, se aleg și se repartizează mijloacele, metodele și strategiile didactice.

Formularea obiectivelor operaționale, conform opiniei lui L., Vlăsceanu, 1988, trebuie să respecte o serie de exigențe printre care:

- să descrie schimbarea comportamentală a elevului ce se așteaptă la sfârșitul lecției, schimbare cognitivă, psihomotrică, afectivă, socială;

- să fie formulate clar precis cu ajutorul unor verbe de acțiune (a expune, a reproduce, a prezenta, a compara, a enumera, a identifica, a intuit, a executa, a exersa, a face, a efectua, a alerga, a sări, a arunca, a prinde, a rezolva, a descoperi, a râde, a zâmbi, a se bucura, a colabora, a ajuta, a sprijini, a ține etc.) întotdeauna aflate la modul conjunctiv;

- să vizeze rezolvarea unei singure acțiuni (exemplu: să execute bătaia-desprinderea pe prag sau să paseze mingea pe poziția viitoare). Nu se admite cuplarea a două sau mai multor obiective în cadrul aceleiași propoziții (exemplu: să arunce și să recupereze mingea din poartă);

- să fie formulate cât mai scurt;

- să asigure continuitatea și integritatea conținutului informațional și de pregătire.

În ceea ce privește obiectivele operaționale, Cojocariu, V., 2002, p. 107, consemnează că “nu sunt corecte formulările de genul elevul să știe, să înțeleagă, să cunoască, să simtă, întrucât nu vizează comportamente direct observabile, ci operații/procese psihice interne, observabile indirect”. Conform acestei idei, corect ar fi ca aceste formulări să se realizeze prin folosirea cuvintelor ce redau exact ceea ce trebuie să prezinte elevul, cuvinte de genul: să expună, să reproducă, să analizeze, să definească, să enumere, să compare, să prezinte, să execute, să facă, să demonstreze, să alerge, să se desprindă, să arunce, să se bucure, să colaboreze etc. Totuși în educația fizică prin comportamentele direct observabile (reprezentate de mișcare) se pot aprecia procesele psihice interne. Copilul execută corect

mișcările dacă acestea au fost memorate, înțelese, analizate, cunoscute, simțite. Nici formularea obiectivului operațional de tipul “profesorul să explice elevilor modul de realizare a săriturii peste capră” nu este corect, întrucât obiectivele operaționale vizează schimbările comportamentale ale elevilor și nicidecum activitatea profesorului și nici formularea de tipul “elevul să-și dezvolte” capacitatea motrică sau elevul să-și dezvolte aptitudinile psihomotrice, întrucât aceste obiective sunt foarte generale și vizează realizări îndepărtate. De asemenea formularea de tipul “elevul să sară și să descrie fazele săriturii cu elan” este considerată incorectă, deoarece indică două operații ceea ce ar duce la diluarea concentrării către realizarea unui anumit obiectiv. În lecție se urmărește realizarea schimbărilor imediate care să se concretizeze în schimbări comportamentale.

Obiectivele operaționale se formulează prin anumite verbe de acțiune la modul conjunctiv, verbe care să redea cât mai fidel rezultatele învățării sub forma comportamentului obiectivat. Ele sunt urmate de un complement și reprezintă descrieri detaliate ale schimbărilor care se produc în comportamentul elevilor în *sfera psihomotorie* (ca direcție prioritară de acțiune a educației fizice și sportului), *cognitivă și afectivă și socială*. Obiectivele *psihomotorii* semnifică însușirea comportamentelor bazate pe acțiunea fizică, cele *cognitive* semnifică însușirea de cunoștințe, deprinderi și capacități intelectuale, cele *afective* semnifică formarea de sentimente, interese, atitudini (Moise C., 1996), iar cele sociale semnifică formarea relațiilor între membrii grupurilor. Identificarea obiectivelor operaționale devine un demers esențial care asigură valorificarea personalității fiecărui elev și conduce la accentuarea laturii formative a procesului didactic la disciplina educație fizică. În educația fizică, ca și în celelalte discipline sportive, fiecare tip de obiectiv operațional vizează anumite schimbări comportamentale.

Operaționalizarea obiectivelor se pot realiza după modelele lui. R.F. Mager, G.D. Landshere. Modelul lui Mager indică trei aspecte ale acțiunii: descrierea comportamentului final; condițiile în care se va realiza comportamentul; nivelul performanței acceptabile. De exemplu în cazul temei de alergare de viteză (pentru clasa a VIII) al cărui obiectiv de instruire este perfecționarea, obiectivul operațional se poate formula astfel: să efectueze alergarea, pe 60 m, cu alternarea de ritmului pe distanțe de 20 m (20 m 100% + 20 m 50% + 20 m 100 % intensitate) în 10”.

Obiectivul operațional trebuie formulat în modul cel mai corect și concret cu putință și să vizeze o singură operație. El este un rezultat scontat riguros și servește evaluării eficienței și calității didactice a lecției, la sfârșitul acesteia. Pentru aceeași temă de lecție, obiectivele operaționale vor fi diferite în funcție de etapa în care se află procesul de formare a deprinderilor motrice deci în funcție de locul lecției în ciclul tematic. De exemplu, pentru tema “rostogolire înainte în depărtat”, obiectivele psihomotorii pot fi: în etapa de învățare: să se

executa conform modelului; în etapa de perfecționare: să execute rostogolirea într-o combinație de trei elemente acrobatice.

Obiectivele operaționale nu trebuie să fie numeroase, dar să fie bine gândite și să acopere toate domeniile comportamentale.

Obiectivul operațional cognitiv vizează acumularea de cunoștințe teoretice, formarea deprinderii și capacităților intelectuale (atenție, concentrare, memorare, judecată, analiză, decizie) însușirea regulilor de morală și de comportament. Se formulează astfel:

- să explice unele acțiuni și acte motrice;
- să dirijeze în joc procedeele învățate;
- să expună regulamentul de joc;
- să exemplifice unele situații de joc;
- să arbitreze jocul desfășurat;
- să reproducă o legare de elemente acrobatice;
- să creeze structuri motrice noi de desfășurare a mișcărilor;
- să conceapă o execuție personală;
- să evalueze execuțiile proprii și ale colegilor etc.

Obiectivul operațional psihomotric urmărește însușirea, înțeleasă în sensul de capacitate de execuție, exersarea a deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor discipline/ramuri/probe sportive, formarea priceperilor motrice, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice. Obiectivele psihomotorii sau motrice cum le mai întâlnim în exprimările unor specialiști, se formulează astfel:

- să execute mișcarea conform modelului;
- să parcurgă distanța de 600 m în 3' și 30'';
- să reexecute structura cu accent pe viteza de execuție;
- să realizeze accelerarea pe distanța de 30 m;
- să reacționeze prompt la semnal;
- să împingă cu putere mingea medicinală;
- să mențină echilibru în deplasare pe suprafețe înguste;
- să demonstreze corecte startul de jos;
- să realizeze rapid mișcarea de dribling;

Obiectivul operațional afectiv vizează procesul de formare și educare, de manifestare și stăpânire a sentimentelor de bucurie, de tristețe, de dragoste și ură, de respect și indiferență, de apreciere și dezapreciere etc. Poate fi formulat astfel:

- să se bucure de reușita proprie și a colegilor;
- să fie supărat când nu reușește o execuție corectă;
- să învingă frica;
- să fie capabil să exprime sentimentele;
- să depășească „punctul mort”.

- să accepte înfrângerea;
- să stăpânească emoțiile;
- să-i placă jocurile, ștafetele;
- să simtă prietenie pentru coechipier.

Obiectivul operațional social urmărește formarea deprinderilor de acțiune în grup, de a colabora cu colegul și colegii, de a se ajuta cu colegul și colegii, de a păstra o relație de respect și echilibru în cadrul grupului, de a lupta pentru afirmarea grupului din care face parte, de a se impune în cadrul grupului etc. Mulți dintre specialiștii domeniului includ acest obiectiv în cadrul obiectivului afectiv, considerăm că această opinie nu este corectă, întrucât copilul / elevul / sportivul, indiferent de sentimentele (prietenie, dragoste, afecțiune, dispreț, ură, nepăsare etc.) pe care le are față de colectivul sau membrii grupului în care își desfășoară activitatea, trebuie să se manifeste într-un mod civilizat, respectuos, să colaboreze și ajute permanent. Se poate formula astfel:

- să ajute colegii;
- să colaboreze cu coechipieri;
- să accepte întrajutorarea;
- să conlucreze cu coechipieri și profesorul;
- să fie fair-play;
- să comunice cu colegii;
- să respecte colegii și profesorul;
- să încurajeze colegii.

Obiectivele sociale nu se regăsesc între obiectivele operaționale prezentate de către specialiștii domeniului pedagogic, dar ele în educația fizică și sport nu trebuie confundate cu obiectivele afective și nici excluse. Formarea omului pentru societate și pentru lucru în grup este un obiectiv ce poate fi foarte bine realizat în lecția de educație fizică datorită specificului acestei activități.

Etapa a doua, în proiectarea didactică, constă în analiza resurselor implicate în desfășurarea activității: *resurse umane*: colectivul de elevi (număr, repartizare în funcție de sex, nivel de pregătire motrică și intelectuală); *resurse materiale*: materiale și instalații sportive etc.; *locul desfășurării* activității: sala de sport, în aer liber, spații improvizate etc.

Etapa a treia constă în elaborarea strategiilor didactice optime și presupune: *stabilirea ordinii* în care se abordează temele lecției; *repartizarea timpului pe verigi* netematice; *selecționarea mijloacelor* pentru verigile netematice și preluarea din anexa planului calendaristic a mijloacelor pentru verigile tematice; *selectarea metodelor și procedeele* metodice; *dozarea efortului*; *stabilirea formațiilor de lucru* și a procedeele de exersare pentru verigile netematice:

Etapa a patra constă în elaborarea instrumentelor de evaluare a activității: probe de control, execuții tehnice, combinații de elemente, jocuri bilaterale, concursuri, etc.

Proiectul didactic este documentul de planificare ce se întocmește în mod obligatoriu, pentru fiecare lecție în parte până ce profesorul obține gradul didactic de "definitivat". După obținerea definitivatului, proiectul didactic nu mai este obligatoriu, dar schița proiectului didactic rămâne necesară.

Structura proiectului didactic pentru lecțiile de educație fizică se prezintă astfel:

Proiect didactic

Unitatea de învățământ:- Școala nr.

Profesor:.....

Data: 30 sept. 2002

Clasa: a V-a C

Efectivul: 30, B – 16, F – 12, 2 scutiți

Locul de desfășurare:- teren de sport

Spațiu și materiale sportive: - pistă de alergare cu 3 culoare de 60 m;

- teren de minihandbal cu 2 porți;
- 13 mingi de handbal;
- ceas cu cronometru.

Temele și obiectivele lecției:

1. Perfecționarea pasului lansat de viteză (atletism);
2. Consolidarea driblingului pentru jocul de handbal;
3. Dezvoltarea rezistenței aerobe;

Obiectivele operaționale:

Psihomotrice: T1 - să alerge cu pas lansat de viteză, cu viteză maximă;

T2 - să dribleze într-un spațiu delimitat;

T3 - să alerge continuu 3'.

Cognitive: T1 - să descrie mișcarea picioarelor la pasul lansat de viteză;

T2 - să protejeze mingea;

T3 - să dozeze efortul.

Afective: T1 - să se bucure când reușește să alerge mai repede decât coechipierii;

T2 - să manifeste satisfacție când a reușit driblingul pe un spațiu limitat;

T3 - să aprecieze eforturile celor mai puțin rezistenți.

Sociale: T1- să încurajeze colegii;

T2 - să aprecieze efectuarea driblingului la colegi;

T3 - să ajute colegii mai puțin rezistenți.

PROIECTUL DIDACTIC ȘI OBIECTIVELE OPERAȚIONALE

Veriga și durată	Conținut (sisteme de acționare)	Dozare	Strategii didactice			Obs.
			Formații de lucru	Metode	Indicații metodice	
V.1. Organizarea colectivului de elevi -1.30'	- Adunarea, alinierea, raportul și salutul; - Verificarea stării de sănătate și a ținutei vestimentare; - Comunicarea temelor și obiectivelor lecției; - Exerciții de atenție, întoarceri la comandă, ruperi de formați, grupări, etc.	30'' 10'' 20'' 40''	- în linie pe un rând; - grup împrăștiat.	- exersare frontală;		
V. 2. Pregătirea organismului pentru efort 6.30 '	- mers pe vârfuri cu brațele lateral; - mers pe călcâie cu palmele la ceafă; - mers ghemuit cu mâinile pe șold. - alergare ușoară; - alergare cu joc de gleznă; - alergare cu genunchi sus; - alergare cu pendulara gambei înapoi. - deplasare cu săltare ușoară când pe unul picior când pe celălalt. Exerciții ritmice din mers – la trei pași bătaie din palme; Joc de mișcare “colțurile colorate”	10 m 15 m 15 m 30 m 15 m 20 m 30 m 15 m 3-4 X 30 m 2 min.	- în coloană câte unul; - în coloană câte doi; - în coloană câte unul; - în grup.	- explicație; - demonstrație; - explicație, - execuție de probă; - exersare frontală; - apreciere verbală	- se păstrează o distanță de 1 m față de colegul dinainte, - se execută cu pași mici și rapizi. - se păstrează distanța între elevi.	
V. 3. Influențarea selectivă a aparatului loco motor 8'	Ex. 1 P.I. Stând depărtat cu palmele pe șold T1,5 – aplecarea capului înainte T2, 6 – aplecarea capului înapoi T3, 7 - răsucirea capului spre dreapta T4, 8 – răsucirea capului spre stânga. Ex. 2 P.I. Stând depărtat cu palmele pe șold T1 - îndoire laterală dreapta cu ducerea brațului stg. întins deasupra capului, T2 - revenire poziție inițială T3 - îndoire laterală stânga cu ducerea brațului drept întins deasupra capului, T4 – revenire poziție inițială T5 – 6- îndoire laterală dreapta cu arcuire cu Ex. 3 P.I. Stând depărtat cu palmele pe șold T1, 5- aplecarea trunchiului la orizontală cu ducerea brațelor lateral T2, 6 –răsucirea trunchiului spre dreapta T3, 7 - răsucirea trunchiului spre stânga T4, 8 – revenire poziție inițială mâinile pe șold T7 - 8 = T5 – 6 - spre stânga	3-4 X 8 T 3-4 X 8 T 3-4 X 8 T	- în coloană de gimnastică câte 4 pe mijlocul sălii;	- demonstrație însoțită de descriere; - exersare frontală; - corectarea; - aprecierea verbală	- se execută la comenzi - se păstrează distanța între elevi; - se urmărește direcția de execuție;	

V. 3. Influențarea selectivă a aparatului loco motor 8'	Ex. 4 P.I. Stând depărtat T1,5 - ducerea brațelor prin lateral sus cu ridicare pe vârfuri T2, 6 – coborârea palmelor pe umeri și a tălpilor pe sol T3, 7 - ducerea brațelor lateral și ridicare pe vârfuri T4, 8 – revenire poziție inițială Ex. 5 P.I. Stând depărtat T1- 4 – rotarea trunchiului spre dreapta T5 –8 - rotarea trunchiului spre stânga Ex. 6 P.I. Stând T1 - pas lateral dreapta cu ducerea brațelor înainte T2 – revenire poziție inițială T3 - pas lateral stânga, cu ducerea brațelor înainte T4 – revenire poziție inițială T5 - pas lateral dreapta, cu ducerea brațelor lateral T6 - revenire poziție inițială T7 - pas lateral stânga, cu ducerea brațelor lateral T8 - revenire poziție inițială	3-4 X 8 T			- se execută cu amplitudine mare;
		3-4 X 8 T			- se urmărește direcția de execuție;
	Ex. 7 P.I. Stând T1 – ghemuire, cu ducerea brațelor lateral T2 – ridicare pe vârfuri, cu ridicarea brațelor sus T3 – ghemuire, cu ducerea brațelor înainte T4 – revenire poziție inițială T5 = ghemuire, cu ducerea brațelor lateral T6 = ridicare pe vârfuri, cu ridicarea brațelor sus T7 = ghemuire, cu ducerea brațelor înainte T8 = revenire poziție inițială Ex. 8 P.I. Stând depărtat T1- 8 – sărituri cu apropierea și depărtarea picioarelor T5 - 8 –exerciții de inspirație și expirație profundă.	3-4 X 8 T	- în coloană de gimnastică câte 4 pe mijlocul sălii;	- demonstrație însoțită de descriere;	- se urmărește cadența
		4-5 X 8 T		- exersare frontală;	- corectarea;
				- aprecierea verbală	

PROIECTUL DIDACTIC ȘI OBIECTIVELE OPERAȚIONALE

Învățarea, consolidarea, perfecționarea și evaluarea deprinderilor motrice	24'	Tema 1. Perfecționarea pasului lansat de viteză (8 minute): - alergări pe distanțe de 40-60 m cu accent pe ridicarea coapsei spre orizontală; - alergări accelerate pe distanțe de 15-20 m, urmate de menținerea vitezei pe 10-15 m; - alergări în viteză maximă cu întrecere, pe 10-20 m; Ștafetă aplicativă (alergare pe 5 m cu ținerea unei mingi medicinale de 1 kg, rostogolirea mingii pe sol 5 m, întoarcere în alergare și predarea mingii coechipierului. Tema 2. Consolidarea driblingului pentru jocul de handbal (16 minute): - dribling multiplu pe loc; - dribling multiplu pe 10 m pasarea mingii și trecerea la coada șirului; - dribling - dribling printre jaloane pe 10 m cu aruncarea mingii la poartă de pe loc.	2X 2X 2X 3X 2X10" 4X 4X	- fetele 3 grupe de câte 4 exersează tema 1; - băieții 4 grupe de câte 4 exersează tema 2;	- explicație, demonstrație, descriere, exersare pe grupe, evaluare curentă	- un scutit urmărește execuția fetelor; - se păstrează ordinea și disciplina; - cine nu greșește primește un punct. - un scutit urmărește execuția băieților; - rotarea atelierelor se face la comandă;	
		Tema 3. Dezvoltarea rezistenței aerobe; - alergare în tempo moderat - mers cu relaxarea brațelor și picioarelor	2X2'	- fetele 2 grupe de câte 6; - băieții 2 grupe de câte 8;	- explicație, exersare pe grupe,	- pauza de revenire 2,30 - 3'	
		- alergare ușoară și mers din ce în ce mai lente; - mers cu exerciții de relaxare; - exerciții de respirație profundă - acțiuni cu caracter distractiv.	1 L 20m 5-6 X 1-2 X	- în coloană câte doi; - în coloană câte unul;	- conversație, exersare pe perechi; - aprecierea verbală	- se păstrează distanța; - ex. de resp. sunt ample și lente;	
		Concluzii, aprecieri, recomandări 1' - reorganizarea colectivului de elevi adunarea-alinierea; - aprecieri pozitive și negative a activității desfășurate de elevi; - recomandări pentru activitatea din timpul liber.	20-30" 20-30" 30-40"	în linie pe un rând.	- conversație, - aprecierea verbală	- se fac autoaprecieri-se dau recomandări	

În elaborarea proiectului didactic se va avea în vedere următoarele aspecte:

- timpul total, rezultat prin însumarea duratei fiecărei verigi, să nu depășească durata integrală a lecției (50 minute);
- dozarea volumului se realizează prin număr de repetări, lungimi, lățimi, diagonale, tururi, minute etc.;
- formațiile de lucru pot fi specificate prin cuvinte sau desene;
- indicațiile metodice vizează tratarea diferențiată a elevilor, manevrarea colectivului etc.;
- rubrica observații se completează după desfășurarea lecției.

BIBLIOGRAFIE

1. Cârstea, Gh., 2001, *Didactica educației fizice –Note de curs*. București, A.N.E.F.S.,
2. Cojocariu, V., 1996, *Teoria și Metodologia instruirii*. București. Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, Cucoș, C., 2002, *Pedagogie*. Iași, Edit. Policrom.
3. Cristea, S., 1998, *Dicționarul de termeni pedagogici*. București, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A..
4. Dumitriu, Gh., Dumitriu, C., Damian, I., Dumitriu, I., 2002, *Psihopedagogie*. Bacău, Edit. Alma Mater.
5. Joița, E., 1998, *Eficiența instruirii*. București, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A.
6. Vlăsceanu, L., 1988, *Proiectarea didactică” în Curs de Pedagogie*. București, T.U.B.

INFLUENȚA MEDIULUI CLIMATIC ÎN PREGĂTIREA SPORTIVĂ DIN MUNICIPIUL CLUJ-NAPOCA

CRISTIAN NICOLAE BOȚAN¹, DAN MIHAI GHERȚOIU²

ABSTRACT. *The Influence of the Climate in Sport Training in Cluj-Napoca.* Sports has always been important, the physical and psyhical training of the youth becoming a social phenomenon now days. Our city, Cluj-Napoca is well known as an important sports center not only in secondary and high school but in universities as well. Good results were obtained not only because we have gifted sportsmen but also because of the climate of the area, which is mild and warm due to the presence of the Apuseni Mountains and the Someș River, this suitable for performance. As for the future, this high level of performance has to be maintained and the institutions involved have to achieve at least the same results.

A. Fenomenul sportiv în municipiul Cluj-Napoca

În Dicționarul Explicativ al limbii romane, există doi termeni, dar din puncte de vedere diferite:

SPORT – complex de exerciții fizice și de jocuri practice în mod metodic, cu scopul de a dezvolta, de a întări și de a educa voința, curajul, inițiativa și disciplina, fiecare dintre formele particulare, reglementate ale acestei activități.

SPORTIV – care ține de sport; privitor la sport, care servește la practicarea sporturilor, care este sau se comportă în conformitate cu regulile sportului. „Întâlnire sau întrecere sportivă (concurs sportiv) – competiție sportivă la care participanții se întrec, în vederea stabilirii unei ierarhii”.

- care demonstrează, practicarea unui sport. (ținută sportivă)
- persoană care practică sportul

În consonanță cu acești doi termeni, poate fi și termenul **SPORTIVITATE**, definit de același dicționar ca „însușirea de a fi sportiv; sportiv față de partenerii și de adversarii săi”.

Restrângând sfera generală, abstractă a conținuturilor vehiculate de termenii menționați mai sus, la planul concret al spațiului aferent municipiului Cluj-Napoca, problema trebuie defalcată în mai multe aspecte:

- pregătirea sportivă de elită (instituționalizată la nivel superior)
- pregătirea sportivilor de masă (realizată pe toate nivelurile în instituțiile de învățământ preuniversitar)

¹ Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca

² Școala „David Prodan”

- rezultate sportive obținute în trecut
- situația sportului clujean în prezent.

În ce privește, aceste patru aspecte, trebuie precizat foarte clar faptul că, există o strînsă interdependență între ele: nu se poate vorbi și realiza un învățământ superior sportiv și o pregătire sportivă de performanță fără o bună organizare a învățământului sportiv școlar preuniversitar și fără un recrutîng serios din rîndurile elevilor; de asemenea nu se poate radiografia situația sportivă actuală și nu se pot prognoza efectele pe viitor, fără a cunoaște rezultatele și tradiția sportivă în municipiul Cluj-Napoca.

Cît privește primul aspect: - „*pregătirea sportivă de elită*” - este foarte clar faptul că stindardul, în acest sens îl poartă Facultatea de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca, a cărei sferă de influență, în recrutarea pe criterii serioase a sportivilor și a viitorilor factori de pregătire sportivă, depășește cu mult granițele municipiului Cluj-Napoca, cu extensie la nivelul întregii țări și chiar la nivel european. Calitatea și seriozitatea factorilor responsabili de pregătirea sportivilor în această instituție, au făcut-o recunoscută la nivel național și internațional, atît prin numărul mare de sportivi care participă, cu rezultate foarte bune, la cele mai serioase competiții internaționale, cît și continua pregătire și prin schimburile de experiență efectuate de cadrele didactice universitare. Acestei prestigioase instituții, i se adaugă cluburile sportive, instituțiile de învățământ superior sportiv private (ex. „Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul universității Avram Iancu”), precum și secțiile sportive din liceele și colegiile clujene (ex. secția de rugby a fostului Grup Școlar Industrial Material Rulant, astăzi în proces de fuziune cu Grupul Școlar Unirea).

„*Pregătirea sportivă de masă*” - se desfășoară tot într-un cadru organizat școlar, angrenând un număr mare de elevi clujeni, dornici de a face sport. Acest lucru se realizează în cadrul orelor de specialitate a celor 28 școli generale clujene (din care două au profil special) și a celor 40 licee, colegii liceale și grupuri școlare. Se poate menționa în acest sens, faptul că programele școlare răspund în mare parte dorințelor și necesităților sportive ale elevilor, cu mențiunea că ar trebui, printr-un aport mai consistent al statului, ca fiecare instituție de învățământ școlar să aibă în dotare o sală de sport adecvată, modernă, dotată corespunzător.

Cel de al treilea aspect menționat – „*rezultatele sportive obținute în trecut*” – obligă factorii responsabili de pregătirea sportivă actuală, la mai mult, cel puțin pentru a se ridica la performanțele sportivilor din trecut.

În fine, cel de al patrulea aspect, al fenomenului sportiv clujean – „*situația sportului clujean în prezent*” trebuie să îndemne la o meditație profundă asupra stării de fapt; dacă cadrul organizatoric există, instituțiile funcționează, înseamnă că, rezultatele mai puțin valoroase din prezent(mai ales cele care se referă la sporturile de echipă), se datorează în primul rînd lipsei sau implicării insuficiente a sponsorilor, atît ce privește remunerarea sportivilor, a antrenorilor, dar și în

dotarea cu aparatură și echipamente sportive moderne (ca o mențiune personală, dar care ar putea constitui o temă pentru o viitoare dezvoltare, este situația stadionului „Ion Moina” care din „focarul” vieții sportive, la un moment dat, a ajuns în prezent într-o stare deplorabilă).

Radiografierea la zi a fenomenului sportiv clujean, comportă analiza a foarte multor aspecte, dar în continuare, vom prezenta impactul climei asupra potențialului de pregătire sportivă, aspect care după părerea noastră este unul esențial.

B. Factorii de climă favorabili și nefavorabili.

Forțele climatice care își pun amprenta asupra capacității de vitalitate a organismului uman, în general și a organismului sportivilor, în special, sunt numeroase: schimbările produse odată cu schimbarea anotimpurilor, poluarea atmosferei în spațiul urban, rolul clădirilor în modificare elementelor climatice, geografia ca factor de influență în mersul elementelor climatice. În cele ce urmează, vom prezenta principalii parametri climatici ai municipiului Cluj-Napoca și rolul lor favorabil sau inhibitor în pregătirea sportivă.

a) Temperatura

Acest indicator climatic, analizat ca medi lunară multianuală, deține pentru municipiul Cluj-Napoca următoarele valori. Trebuie menționat faptul că din punct de vedere al poziționării matematice și geografice, situarea municipiului Cluj-Napoca este: 46° 46' lat. N, 23° 36' long. E, la altitudinea de 363 m. (poziția stației meteo), în culuarul Someșului Mic, la contactul Munților Apuseni cu Depresiunea Colinară a Transilvaniei.

Regimul temperaturii aerului se prezintă astfel: -4,4° C în ianuarie; -2,3° C în februarie; 3,2° C în martie; 9° C în aprilie; 14,1° C în mai; 17,2° C în iunie; 18,9° C în iulie; 18,2° C în august; 14,2° C în septembrie; 8,8° C în octombrie; 3,1° C în noiembrie și -1,6° C în decembrie. Sigur că aceste valori, înregistrate la stația meteorologică de pe Dealul Cetățuia, sunt ușor mai crescute în vatra orașului, deoarece în arealele cu construcții dense temperatura crește de la periferie spre centrul orașului, datorită conținuturilor materialelor de construcție, formei suprafeței urbane, căldurii rezultate din arderea combustibililor fosili și poluării.

În ce privește temperatura maximă absolută lunară și anuală (valorile sunt date ca medii pentru perioada 1982-2002), se pune în evidență următorul mers: 14° C în ianuarie; 17,3° C în februarie; 25,4° C în martie; 30,2° C în aprilie; 32,5° C în mai; 34,7° C în iunie; 36,8° C în iulie; 36,1° C în august; 33,7° C în septembrie; 32,2° C în octombrie; 26,0° C în noiembrie; 16,0° C în decembrie. Acest indicator a fost analizat dintr-un raționament logic, anume faptul de a evidenția temperaturile medii maxime lunare (mai precis peste +30° C), frecvența lor pentru că ele influențează negativ durata și consistența pregătirii sportive. Ca un argument în plus, în acest sens se remarcă analiza numărului de zile cu temperatură maximă mai redusă de 0° C: 1,9 zile în noiembrie; 10,1 zile în decembrie; 16,2 zile

în ianuarie; 9,0 zile în februarie; 1,9 zile în martie; astfel se evidențiază acele zile din timpul unui an, repetate lunar, în care pregătirea sportivă e afectată de temperaturile joase, prin ceea ce înseamnă disconfort termic prin termogeneză. Pe de altă parte, analiza numărului de zile cu temperatura maximă de 30° C, pune în evidență pentru municipiul Cluj-Napoca, următoarea situație: 0,5 zile în septembrie; 0,1 zile în octombrie. Este foarte important acest indicator, prin faptul că arată modul și durata, în care temperaturile maxime (>30° C) afectează pregătirea sportivă, prin ceea ce înseamnă, disconfort termic prin termoliză. Analiza acestor indicatori termici, permite dozarea corespunzătoare a timpului de pregătire sportivă, precum și modul în care este repartizat în fiecare lună acest timp. Permite de asemenea, alegerea locațiilor de pregătire, în sensul că, temperatura impune prin valorile sale, o pregătire sportivă adecvată în spații închise (săli de sport), iar în anumite momente, randamentul maxim al pregătirii, prin prisma valorilor de temperatură, se obține afară (în aer liber).

Factorii care influențează pregătirea sportivă, atât negativ cât și pozitiv sunt considerați: - *umezeala relativă a aerului*, care pentru municipiul Cluj-Napoca prezintă valori optime, în acest sens, fiind considerată un factor stimulator. Prezintă următoarele valori lunare multianuale, exprimate în procente: 85% în luna I, 82% în luna II, 72% în luna III, 65% în luna IV, 65% în luna V, 68% în luna VI, 65% în luna VII, 68% în luna VIII, 71% în luna IX, 77% în luna X, 83% în luna XI, 88% în luna XII. Menționăm faptul că în spațiul urban conținutul în vapori de apă al aerului este mai redus decât în regiunea rurală înconjurătoare, datorită naturii substratului, ce favorizează scurgerea rapidă a apei, împiedicând infiltrarea, lipsa vegetației (apare doar parțial în parcuri); nuclee de condensare puternice generate de stratul gros de fum. Analizat pe un an, mersul umidității relative a aerului, este unul uniform, cu valori relativ slab diferențiate, totuși remarcându-se un maxim în lunile din sezonul rece. Acest indicator, prin valorile sale optime, confirmă calitatea mediului climatic clujean, ca factor favorizant în buna pregătire a sportivilor.

Nebulozitatea ca factor inhibitor, când are valori ridicate și dimpotrivă, ca factor stimulator (când cerul e senin), când are valori reduse. Exprimată în zecimi (0-10), pentru municipiul nostru, se prezintă astfel, în cursul unui an: 6,6 în luna I; 6,4 în luna II; 5,6 în luna III; 6,0 în luna IV; 6,1 în luna V; 5,7 în luna VI; 4,8 în luna VII; 4,6 în luna VIII; 4,5 în luna IX; 5,1 în luna X; 6,3 în luna XI; 6,9 în luna XIII. Și în acest caz se remarcă o repartiție relativ uniformă, cu condiții mai puțin optime în sezonul rece (cel mai „redus optim” în luna decembrie), dar cu condiții excelente pe timpul verii („optimul maxim în luna septembrie”).

b) Precipitațiile atmosferice

Constitue un alt indicator climatic, care prin cantitate, persistența fenomenului, forma lor (lichide sau solide), intensitate, pot influența intensitatea pregătirii sportive, durata acesteia cât și locul de desfășurare.

Prezintă următoarele valori lunare multianuale (exprimate în mm): 27,0 în ianuarie; 26,2 februarie; 27,0 martie; 51,0 aprilie; 74,5 mai; 99,0 iunie; 81,4 iulie; 77,5 august; 50,0 septembrie; 43,3 octombrie; 28,6 noiembrie; 27,5 decembrie. Se observă și în cazul acestui parametru, că valorile nu prezintă amplitudini foarte mari, totuși apare un maxim pluviometric de primăvară-vară, legat de frecvența mai accentuată a maselor de aer vestice, încărcate consistent cu umiditate oceanică. Cu toate acestea și din punct de vedere pluviometric, municipiul Cluj-Napoca, deține condiții optime de pregătire sportivă, prin faptul că valorile de precipitații sunt relativ uniform repartizate pe parcursul unui an, fără să apară lungi perioade „cu stress pluviometric” adică cu un aport mare de apă sau dimpotrivă cu lipsă acută a precipitațiilor.

c) Presiunea atmosferică

Fiind situat la contactul a două mari unități de relief, municipiul Cluj-Napoca, este prezent la o altitudine relativă de cca. 360m, ceea ce îi conferă valori ale presiunii atmosferice, care se încadrează într-un optim baric: 973,2 milibari în luna I; 972,3 mb în luna II; 971,3 mb în luna III; 969,6 mb în luna IV; 970,6 mb în luna V; 971,3 mb în luna VI; 971,2 mb în luna VII; 972,2 mb în luna VIII; 974,4 mb în luna IX; 974,8 mb în luna X; 974,4 mb în luna XI; 974,4 mb în luna XII.

d) Vântul

Influențează pozitiv sau negativ fenomenul analizat în prezenta lucrare, prin două atribute ale sale, respectiv frecvența medie (exprimată în procente, funcție de direcția din care bate) și viteza medie (exprimată în m/s).

Primul aspect, analizat ca medie multianuală, pe perioada 1992-2002, se prezintă astfel: din N o frecvență de 3%; din NE – frecvență de 8,5%; din E – 6,6%; din SE – 7,9%; din S – 2,5%; din SV 2,9%; din V – 10,4%; din NV – o frecvență de 12,8%; restul procentelor de 45,4% revine perioadei calme, fără vânt.

Cu privire la viteza vântului, analizată tot pe direcții de deplasare ale acestuia, situația se prezintă astfel: dinspre N – vânturile au o viteză medie de 2,2 m/s; dinspre NE 2,2 m/s; dinspre E 2,3 m/s; dinspre SE 3,1 m/s; dinspre S 2,4 m/s; dinspre SV 2,4 m/s; dinspre V 3,8 m/s; dinspre NV 4,3 m/s.

Acest indicator oferă informații prețioase la modul în care trebuie orientate bazele sportive și elementele de pregătire sportivă din cadrul lor, pentru a se putea găsi varianta optimă de amplasament.

Convergența acestor indicatori climatici, cu rol hotărâtor în funcționarea optimă, la capacitate maximă a organismului uman, în general și a celui sportiv în special pune în lumină faptul că, municipiul Cluj-Napoca, are o poziție privilegiată din acest punct de vedere, având un mediu climatic moderat, cu rol deosebit de stimulat în ceea ce privește pregătirea sportivă la toate nivelele.

În acest sens, considerăm că este bine să se cunoască aceste aspecte de „geografie sportivă” iar factorii decizionali să ia măsurile necesare, pentru ca „școala de sport clujeană” să mențină ștacheta la un nivel înalt, în ceea ce

privește rezultatele obținute la întreceri sportive de prestigiu. Acest lucru nu se poate face decât prin implementarea unor programe serioase de pregătire sportivă, începând cu școala primară pe toate nivelurile, culminând cu pregătirea de performanță, realizată în cadrul instituțiilor abilitate.

Ca o sugestie personală menționăm faptul că, ținând cont de parametrii climatici menționați, Cluj-Napoca ar putea deveni în viitor, un centru de pregătire sportivă olimpică pe teritoriul României, având în vedere faptul că infrastructura este una de excepție, atât ca bază de pregătire, cât și ca alimentație publică, cazare, transport.

BIBLIOGRAFIE

1. Bordei, N.I. și colab (1979) – Deplasarea și distribuția ariilor de precipitații în vecinătatea și deasupra marilor așezări urbane, Studii și cercetări, partea I – Metodologie, pag. 211-224, I.M.H. București
2. Fărcaș, I. (1978) – Influența suprafeței active urbane asupra temperaturii din spațiul microclimatic, Studia Universitatis „Babeș-Bolyai”, fas. 2, Cluj-Napoca
3. Pease, R. and Co. (1976) – Urban terrain Climatology and Remote Sensing, Ann. Of Assoc. of American Geographers; nr.4

IMPACTUL MEDIATIC AL CUPEI MONDIALE DE RUGBY - 2003, AUSTRALIA

SIMANDI LEVENTE MOISE¹

ABSTRACT. *The Mediatic Impact of the Rugby World Cup-2003, Australia.*

Rugby World Cup 2003 has an important mass-media impact which will be positively concretized by the specialists of the main domains, but also by the everybody which will be in contact with the rugby life, in order to develop this sport.

De când e lumea, mai precis, de când a fost inventat, în Anglia secolului al XIX-lea, FOTBALUL a cucerit omenirea. Publicul larg, iubitor al acestui sport cu reguli simple, pe înțelesul tuturor, divinizează acest joc care, de multe ori, încetează să fie doar un simplu joc....

De 16 ani însa, evenimentele importante ale sportului rege – CAMPIONATELE MONDIALE – sunt eclipsate de RUGBY WORLD CUP. Cu un început timid, **Cupa Mondială de Rugby** a ajuns un eveniment cu magnitudine extraordinară, ce a cuprins întreaga planetă.

Nu numai în fotbalul sau oricare alt sport se pot crea legende, mituri, vedete! Pe măsura derulării evenimentelor rugbystice mondiale, și în acest sport au apărut eroi ce au „adus” la stadioane un număr însemnat de copii, dornici să le calce pe urme. Concomitent cu această euforie, aplicând o nouă calitate în educație și instruire, în metodică de pregătire, în concepția nouă despre joc, rugbyul crește în valoare. Astfel, spectacolul este garantat iar performanța, nivelul jocurilor atinge cote ce, până nu de mult, nici nu erau visate.

Putem să ne punem întrebarea: „Lumea rugbyului are neapărat nevoie de aceste „șocuri” care, ca și în fotbal, reprezintă puncte de cotitură în dezvoltare sau, de ce nu, în regres?

Răspunsul îl găsim însăși în impactul media al Cupei Mondiale de Rugby, oglindit în unele date statistice.

Cupa Mondială s-a desfășurat pe parcursul a șapte săptămâni, la Antipozi, în îndepărtata Australie.

Nu mai Finala Cupei Mondiale a fost urmărită, în întreaga lume, de 300 de milioane de oameni (4,8% din populația globului).

Audiența la meciurile acestei ediții a Cupei Mondiale fost una peste așteptări ceea ce denotă că interesul pentru rugby, de la an la an, este din ce în ce mai mare. În cele 48 de meciuri disputate, s-au vândut 2.000.000 de bilete. La

¹ Colaborator extern

finala dintre Australia și Anglia s-a „doborât” recordul asistenței la un meci de rugby; numărul spectatorilor a fost de 82.957. Pe tot teritoriul Australiei, meciul a fost urmărit de 4,34 milioane de oameni (22,9% din populația țării). Acest lucru înseamnă că, în Australia, finala Cupei Mondiale de rugby a fost evenimentul cu audiența cea mai mare pe parcursul anului 2003. Doar întrecerile Jocurilor Olimpice de la Sydney-2000 au beneficiat de un impact mai „semnificativ” la populație decât Rugby World Cup. Site-ul oficial al competiției **rugbyworldcup.com** a fost accesat de 44,5 milioane de ori doar în ziua finalei, pe tot parcursul competiției fiind „solicitat” de peste o jumătate de miliard de ori. Australienii nu pot trăi fără Rugby. Pe parcursul celor 7 săptămâni de întreceri, 32% dintre cei chestionați au vizionat cel puțin un meci „live”, pe stadion. Pentru a fi posibil acest lucru, au efectuat ore suplimentare 9% dintre ei. Din totalul populației, 23% și-au cheltuit economiile rezervate concediilor de odihnă pe perioada competiției, iar 31% și-au cumpărat un produs cu însemnele Rugby World Cup.

Pe lângă succesul mediatic, deloc de neglijat este aspectul economic al întrecerii. Conform unui sondaj efectuat de Camera de Comerț a statului New South Wales, Cupa Mondială și-a adus o „contribuție” deosebită la dezvoltarea economiei naționale prin faptul că vistieria acesteia a fost serios umplută cu milioanele de dolari, chiar dacă numai australieni, cheltuiți pentru cazare, masă și distracție de miile de turist străini ce au vizionat Cupa Mondială la fața locului. De asemenea, nu puține au fost veniturile realizate din vânzările de diferite produse și prin marketing. Până la ora finalei profitul din aceste sectoare a fost estimat la 150 milioane de dolari australieni și încă va continua săptămâni întregi de acum încolo. După cum se poate observa, chiar dacă pe plan sportiv, australienii au avut de pierdut, pe plan mediatic și economic acest eveniment, prin numărul record de bilete vândute, prin enorma audiență TV și prin nivelul atins de profiturile realizate, prin vânzări a fost declarat „The Best Ever”.

Dacă pentru australieni acest eveniment a fost unul deosebit, pentru englezi, cei ce au bucuria de a admira „live”, la Londra, trofeul „William Webb Ellis”, acest eveniment este unul magnific. De la câștigarea lui „Football World Cup”, în anul 1966, Albionul nu a fost într-o sărbătoare așa de mare. Niciodată de la acea dată, la nici un joc sportiv, Anglia nu a câștigat un Campionat Mondial.

În Anglia, întrecerile mondialului ovaliei, chiar dacă s-au desfășurat la „captul Pământului”, au fost urmărite cu sufletul la gură. Televiziunile ce au transmis întrecerile au anunțat un succes fără precedent pe piața media. Finala a fost urmărită „live” de peste 14 milioane de spectatori, ceea ce reprezintă un „share” de 80% al celor abonați la ITV (televiziune națională engleză).

Pe timpul finalei, traficul din Londra, unul dintre orașele cele mai tumultuoase din lume, a fost lin ca și cursul Tamisei în fața Big Ben-ului. Pe stradă, un deficit de 60% de englezi; în cele 15 mii pub-uri londoneze, un excedent de 60%. Acest excedent din pub-uri s-a „concretizat” prin cele 38 de milioane de halbe de bere consumate (de 5 ori mai mult ca într-o zi de week-end obișnuită).

Pe întreaga durată desfășurării a Rugby World Cup numărul mamelor ce și-au înscris odraslele la un club de Rugby a fost cu mult mai mare ca de obicei, iar numărul vizitatorilor de la Muzeul Rugbyului de la Twickenham a fost cu mult peste numărul obișnuit.

Victoria echipei Angliei, în ceea ce specialiștii consideră „cea mai frumoasă finală de până acum a World Rugby Cup” aduce „siguranța zilei de mâine” acestui sport. Impactul, răstrângerea evenimentului în rândul copiilor din insulă, a tinerilor, în general dar și a părinților lor, a atins cote deosebite. Astfel, pe lângă cei 500 de mii de jucători legitimați, prin participarea masivă a copiilor la activitățile rugbystice desfășurate în mod organizat, în cele peste 2000 de cluburi de rugby, sub conducerea unor specialiști ai domeniului (a nu se uita că rugby-ul, ca și fotbalul a fost inventat în Anglia) se asigura schimbul de mâine, baza de masă. Numărul practicanților, ca urmare a rezultatelor de excepție obținute de echipa națională, este pe zi ce trece tot mai mare. Așa cum în fiecare „tolba de soldat este un baston de mareșal” putem spune că în fiecare junior anonim poate fi un viitor Johnny Wilkinson, Ben Cohen, Martin Johnson sau Lawrence Dallaglio.

Împreună cu „William Webb Ellis” și „Gloria” au sosit în insulă și lirele. Sursele de venit ale federației engleze, ca urmare a impactului media a evenimentului rugbystic de la Antipozi au sporit de câteva ori. Specialiștii estimează ca acestea vor fi realizate prin numărul mai mare de bilete vândute la competiții, creșterea audienței la canalele de televiziune, ce se vor înghesui să plătească drepturi de transmisie, vinderea produselor cu însemnele echipei naționale, aportului însemnat al sponsorilor și al companiilor de publicitate etc.

Rugby World Cup, ca eveniment major al anului 2003, și ca punct de reper în dezvoltarea viitoare a acestui iubit sport, prin tot ce a creat pozitiv ca imagine media și, în primul rând prin percepția actului sportiv de către populație, a spiritului de „fair-play”, trebuie să fie premisa unei noi calități în ceea ce specialiștii numesc „renașterea rugby-ului”. Pentru că într-adevăr acest lucru să fie real, este necesar aportul tuturor specialiștilor din toate domeniile ce intră în contact cu lumea ovaliei, de la cei ce lucrează la nivelul copiilor și juniorilor și până la cei din publicitate și marketing. Numai munca eficientă, și numai prin însumarea aportului tuturor celor ce lucrează în aceste domenii pot duce la dezvoltarea și ridicarea la noi cote valorice a acestui sport deosebit ce se numește RUGBY.

ANTRENAMENTUL MENTAL ȘI VIZUALIZAREA ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

IOAN NEGRU¹, MIHAI DAN GHERȚOIU²

ABSTRACT. *Mental Training and Visualization in Artistic Gymnastic.* Nowadays mental training is known to be very important in the process of training as whole. It improves the level of learning of the motric acts characteristic to some sportive disciplines. Mental training has a main goal translation from the mental image of the movement to the kinesthetic sensation.

1. Antrenamentul mental, definiție-generalități

În literatura de specialitate, antrenamentul mental sau ideomotor este definit ca *“procesul de menținere și consolidare a reprezentărilor mișcărilor și acțiunilor, având ca efect activarea formațiunilor neuromusculare și deci creșterea eficienței lucrului practic”* (Epuran Mihai, 2000).

La ora actuală antrenamentul mental este considerat parte componentă a “antrenamentului total”, constituind un factor imperativ în obținerea marilor performanțe. Antrenamentul mental este “o procedură de antrenament care grupează pregătirea psihologică a gimnaștilor cu practica mentală propriu-zisă, traducându-se prin repetarea simbolică a unei acțiuni motrice în afara execuției sale reale. Această repetiție poate fi verbală sau adesea imaginară, gimnastul având posibilitatea de a apela la imagini vizuale sau chiar auditive pentru a evoca acțiunile sale (Gym Technic nr. 8, juillet-septembre 1994).

Sportivii de mare performanță, susțin importanța acestui tip de antrenament și afirmă că acesta, alături de ceilalți factori ai pregătirii a avut o contribuție substanțială la obținerea rezultatelor importante. Faptul că mișcarea observată și îndelung exersată este interiorizată și totodată conștientizată, poate fi demonstrat cu ajutorul unor aparate cum ar fi electro-miograful sau electroencefalograful, care înregistrează modificări la nivelul tonusului muscular imediat ce sportivul își orientează gândirea asupra unor mișcări.

Imaginilor situate pe post de stimul, au efect asupra calității reprezentărilor, având ca rezultat formarea unor simple imagini sau a unor reprezentări complexe. Cuvântul are un rol decisiv atât în formarea reprezentărilor cât și în reactualizarea experienței perceptiv-motrice dobândită prin exersare. Prin intermediul materialului intuitiv, care are rol de stimul, se formează două tipuri de reprezentări:

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Colaborator extern

- una de ansamblu, cu referire la mișcare
- una de lucru în care subiectul își imaginează că execută mișcarea în condiții spațio - temporale reale.

Pentru a putea înțelege mai bine mecanismele antrenamentului mental și pentru ca rezultatele aplicării sale să fie cele scontate, este necesară divizarea lui în trei etape:

Etapa I:

“Formarea reprezentărilor mișcărilor” (Epuran, M. 2000)

Antrenorul:

- Este cel care demonstrează mișcările atunci când este posibil, prezintă caracteristicile spațio-temporale și energetice ale mișcării.
- Folosește mijloace intuitive cum ar fi: planșe, kinograme, înregistrări video

Sportivul

- Urmărește atent demonstrațiile și indicațiile antrenorului
- Reproduce verbal execuția
- Realizează primele încercări
- Relatează verbal ceea ce a dorit să execute și ce a reușit concret
- Analizează permanent execuțiile, relatând antrenorului orice modificare apărută
- Urmărește permanent execuțiile altor sportivi, comparându-le pe acestea cu execuțiile proprii

Etapa a II-a:

“Educarea capacității de concentrare asupra propriilor reprezentări” (Epuran, M. 2000).

Sportivul:

- Învăță să observe atent chinograme sau fotografii ale execuției gesturilor motrice ale colegilor sau a propriei execuții, punând accent pe fazele mișcării și pe acțiunile care stau la baza mișcării respective. Este indicat ca observarea aceluiași mișcări să se facă la interval de o zi pe parcursul a 5-10 minute, până în momentul în care sportivul este capabil să-și imagineze mișcarea în condiții spațio-temporale identice cu cele reale.

➤ Sportivul este învățat să-și reprezinte exact execuțiile din antrenament, acordându-se 10-12 secunde de concentrare înaintea execuției propriu-zise.

➤ După execuție, sportivul își reprezintă mental timp de 5-10 secunde caracteristicile propriei execuții și numai după aceea relatează antrenorului concluziile formate.

➤ După ce sportivul ajunge acasă este bine ca el să-și reprezinte de 3-5 ori execuția cea mai bună din antrenament.

Etapa a III-a:

“Antrenamentul mental propriu-zis” (Epuran, M. 2000)

- Se efectuează de către sportivii care au învățat mișcările corect.
- În fiecare zi se vor efectua ședințe de 5 minute, apoi de 10-12 minute în scopul creșterii capacității de control al reprezentărilor.
- Sportivul își reprezintă propria mișcare în condiții de concurs, oprindu-se și reluând reprezentarea ori de câte ori apare câte un factor afectogen (adversar, spectatori, antrenor, etc.)
- Întrerupe reprezentarea atunci când devine anxios sau nervos, trecând la alt tip de activitate.

2. Vizualizarea, parte integrantă a antrenamentului mental

2.1. Definiție

Vizualizarea “reprezintă toate tipurile de operație mentală utilizată de indivizi pentru a evoca, imagina sau schematiza diferite obiecte, evenimente, procese trecute, viitoare, sau prezente. Aceste operații mentale oferă posibilitatea subiectului de a-și forma modele interne ale realității la care el face referință”. (Chatillon, 1995, citat în „Gym Technic” nr. 8, juillet-septembre 1994). Vizualizarea face referință la trei canale de importanță majoră implicate în reprezentarea mentală și anume la cel vizual, auditiv și chinestezic. Ea permite accelerarea procesului de învățare, completează repetiția psihică, facilitează automatizarea gestului și permite în același timp economia de energie. Prin intermediul vizualizării, se reduce anxietatea gimnastului, permițându-i acestuia să facă față evenimentelor stresante prin modificarea percepțiilor sale, prin eliminarea gândurilor și a imaginilor negative, care provoacă o activitate psihică intensă și generează stări de stres.

2.2. Structura vizualizării

Vizualizarea are o largă aplicabilitate, având avantajul de a fi accesibilă și ușor de aplicat, fiind utilizată cu succes în caz de accidentare sau oboseală.

Dacă ne referim la structura vizualizării, putem sublinia faptul că există două categorii de imagini, fiecare cu particularitățile ei:

- Imaginea vizuală, în care subiectul se vede executând
- Imaginea chinestezică în care subiectul se simte executând

Prin intermediul antrenamentului mental, sportivul urmărește trecerea cu succes de la o imagine la alta, de la planul vizual la cel chinestezic, în care sportivul se simte executând la parametri reali ai execuției (viteza, înălțimea, grad de încordare musculară, etc.).

2.3. Strategii privitoare la vizualizare

Apropierea de vizualizare se va putea face plecând de la tehnici de relaxare, de destindere deoarece este indicat să ne relaxăm înainte de a începe

imaginarea. Studiile efectuate au aratat ca in antrenament, pot fi gasite mai multe momente pentru realizarea activitatii de relaxare:

- înainte de încălzire, printr-o analiză a propriei stări psihice
- în timpul pauzelor dintre execuții
- în timpul perioadei de recuperare, asociind activitatea de imagineare cu tehnici de întindere sau respirație
- în timpul învățării unei noi tehnici, a unui nou element

Relaxarea asociată vizualizării, gândirii pozitive trebuie să permită optimizarea antrenamentului (învățarea ideo-motorie), a pregătirii precompetiționale și nu în ultimul rând o analiză corectă a activității la sfârșitul competiției.

2.3.1. Învățarea

Încă de la început, este necesar să lucrăm cu sportivii asupra diferitelor surse de informații, aducându-i în faza de "imaginație", plecând de la sectoarele auditiv, vizual și chinestezic în felul următor:

- folosind aparatul video, un alt gimnast, o kinogrană
- realizând descrierea gestului
- mimând gestul
- confruntând solicitările gestului cu potențialul gimnastului
- imaginarea mentală lentă cu ajutorul antrenorului apoi individuală
- execuția propriu-zisă pe aparat

În caz de reușită, reprezentarea mentală trebuie realizată în condiții spațio-temporale caracteristice gestului motric.

2.3.2. Competiția

Pentru ca rezultatele să fie cât mai aproape de obiectivele fixate, trebuie evitate incertitudinile legate de tehnică, mediu înconjurător și parametrii de desfasurare. Vizualizarea permite următoarele:

- economia de energie, automatizarea, ameliorarea gestului motric.
- o proiecție în viitor, fiind posibilă imaginarea sălii, a iluminării acesteia, a publicului, culorile, spațiul de desfășurare, reducând în acest mod factorul surpriză.
- pregătirea competiției înainte de a trece la aparate
- dobândirea sau redobândirea încrederii în forțele proprii, stoparea sau reducerea gândurilor negative
- concentrarea asupra sarcinii de moment, relaxarea optimă între aparate, adaptarea la noi situații, motivarea atingerii scopurilor personale.

2.3.3. După competiție

În cazul în care după competiție gimnastul se află în stare de eșec, este necesar de a-i reda acestuia încrederea (prin imagini pozitive), precum și indicația de a-și stopa gândurile negative.

Dacă gimnastul se află în situație de reușită, trebuie să încercăm păstrarea acestei imagini, iar pe fondul ei să fixăm noi obiective și să lansăm o nouă provocare pentru activitățile viitoare.

2.3.4. Rolul antrenorului

Intervenția antrenorului se va face în condițiile unei bune cunoașteri a mecanismului performanței și a învățării, rolul său fiind de a identifica factorii de reușită, lucrând asupra sistemului executiv și asupra feed-back-lui produs prin răspuns (aspectul execuției). În funcție de aspectul execuției, antrenorul face precizări cu privire la greseliile aparute și la posibilitățile de corectare și eliminare a acestora.

3. Concluzii

Vizualizarea poate fi utilizată cu succes în următoarele situații:

- În cazul existenței unui bagaj de cunoștințe psihomotrice suficient de bine dezvoltat, care poate fi dobândit numai după o lungă perioadă de pregătire.
- În caz de accidentare sau oboseală, dar niciodată antrenamentul mental nu va putea înlocui lucrul efectiv la aparatele de concurs.
- În faza de învățare a actelor motrice.
- În timpul competiției datorită următoarelor proprietăți:
 - reduce anxietatea.
 - îmbunătățește capacitatea de concentrare.
 - se obține o eficiență superioară a activității.

BIBLIOGRAFIE

1. Epuran, M., 2000, Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor, Cluj-Napoca.
2. Gym Technic nr.8, juillet- septembre 1994, Visualisation et Entraînement mental.
3. Grosu, Emilia, 2001, Aplicații ale antrenamentului mental în sport, Acțiune motorie versus acțiune psihică, Editura G.M.I, Cluj-Napoca.
4. Vieru, N., 1999, Manual de gimnastică sportivă, Editura Driada, București.

EVALUAREA FORMEI FIZICE LA STUDENȚII ANILOR I ȘI II AI UNIVERSITĂȚII BABEȘ-BOLYAI

POP NICOLAE HORAȚIU¹, CIOCOI-POP DUMITRU RAREȘ²

ABSTRACT. *Evaluation of Physical Fitness for the Students from 1st and 2nd Year of the Babes-Bolyai University.* As title shows, our goal is to evaluate the level of physical fitness of the 1st and 2nd year students from the Letter Faculty of Babes-Bolyai University. The testing was conducted on a group of 40 students. We think this group as representative because there are a total of 205 students: 199 females and 6 male among them 29 being excused, due to this limited number of males we were not able to give a correct interpretation of data on this case. Comparing the results we can notice a small difference, approximate 0,8 sec on sprint running, and 4 cm at „static jumping” in the favor of the 2nd year students. In what concerns the crunches the difference is by 8 in favor of the 1st year.

În activitatea de educație fizică și sport, forma sportivă (după unii autori „condiție fizică optimă”) ocupă un loc central, având în vedere că ea reprezintă țelul principal ce se caută atins în procesul didactic.

„Forma sportivă reprezintă o stare superioară de adaptare concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile principale” (v.2, pag.282)

Evaluarea în educația fizică și sport după A. Dragnea este, sistemul de tehnici de măsurare și apreciere a rezultatelor procesului instructiv-educativ, în raport cu obiectivele stabilite, specifice educației fizice și antrenamentului sportiv.(v.1, pag. 166)

După cum ne trădează titlul, ne-am propus în lucrarea de față să redăm nivelul formei sportive la studentele anilor I și II ai Facultății de Litere din cadrul Universității Babeș-Bolyai.

Testările au fost realizate pe câte un eșalon de 40 de studente din anul I și II, în semestrele doi respectiv patru de studii. Considerăm aceste eșantioane reprezentative, precizând că în total au fost 205 studenți: 199 fete și 6 băieți; dintre care 29 au fost scutiți. Datorită numărului redus de băieți nu am putut realiza o interpretare exactă a datelor în ceea ce îi privește.

În aceste teste s-a realizat *evaluarea disponibilităților de viteză, disponibilităților de forță (forța explozivă) și de rezistență în regim de forță*. Viteza poate fi apreciată după viteza maximă pe care un sportiv o poate dezvolta, într-un interval de

¹ Colaborator extern

² FEFS, Cluj-Napoca

timp care să nu scadă capacitatea de efort a sportivului datorită oboseli. Este cunoscut că viteza maximă poate fi menținută timp de 15-20 sec., ca atare viteza maximă dezvoltată de un sportiv într-un asemenea interval este considerată viteză absolută și servește ca indicator în aprecierea vitezei.

Așadar în testele noastre am folosit ca probă de evaluare a vitezei, alergarea de viteză pe 50m.

În cadrul evaluării disponibilităților de forță, caracteristice activității musculare, care se manifestă într-o gamă variată cum este: forța explozivă (detenta), forța maximă, forța în regim de rezistență sau rezistența în regim de forță, forța statică, dinamică și altele. Obiectivitatea forței depinde deci în mare măsură de regimul de lucru al segmentelor corpului, de exercițiile folosite pentru aceasta. În testele noastre ne-am oprit asupra forței explozive, care se definește după A. Dragnea, ca fiind „o combinație între forță și viteză, mai bine zis raportul dintre forța maximă (F_{max}) și timpul manifestării ei (T_{max}).” (v. 2, pag. 352).

Pentru a se evalua forța explozivă se efectuează mișcări riguros standardizate într-un timp cât mai scurt sau prin executarea unor aruncări sau sărituri, așadar noi ne-am oprit asupra unei sărituri, și anume, săritura în lungime de pe loc.

În sfârșit cea de-a treia proba de evaluare se adresează rezistenței în regim de forță care presupune efectuarea unor mișcări de învingere repetată a unor rezistențe, un timp cât mai îndelungat. Pentru a evalua această calitate am ales ridicarea trunchiului din stând culcat dorsal cu mâinile la ceafă.

Desfășurarea evaluării

Alergarea de viteză 50m.

Alergarea s-a desfășurat pe pista de atletism aflată în incinta parcului „Iuliu Hașeganu”. Fiecare studentă a alergat individual, startul și pornirea cronometrului s-au făcut simultan. Plecarea s-a făcut cu plecare din picioare.

Săritura în lungime de pe loc.

Proba s-a desfășurat în sala de atletism din parcul „Iuliu Hașeganu”.

Se face precizarea că toate studentele cunoșteau tehnica săriturii în lungime de pe loc. Fiecare au avut două încercări cea mai bună fiind notată.

Ridicări ale trunchiului, din culcat dorsal, cu mâinile la ceafă.

Din poziția culcat dorsal cu mâini la ceafă și membrele inferioare flexate, iar planta piciorului așezată pe sol cât mai aproape de șezută, s-au executat ridicări ale trunchiului. Exercițiul s-a desfășurat contra cronometru, fiecare încercând să realizeze cât mai multe ridicări ale trunchiului într-un interval de 30`

Datele obținute au fost prelucrate statistic și apoi comparate cu normele cerute la Bacalaureat în anul 2003.

Prelucrarea statistică constă în calcularea mediei după formula:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_k f_k}{N}$$

unde:

$T = \sum x_k f_k$ - când valorile au frecvență și sunt împărțite pe clase;

$\bar{x}$ – simbol al mediei;

$N = \sum f_k$;

f_k - reprezintă frecvența.

După prelucrarea datelor reies următoarele:

	Proba		
Anul	Alergare de viteză (50 m) (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (m)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s
I	9.8	1.61	24
II	9.1	1.65	16

În cele ce urmează vom reda un tabel cu datele cerute (pentru fete), la Bacalaureat în 2003:

Nota						
Proba	5	6	7	8	9	10
Alergare de viteză (50 m)	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7
Săritura în lungime de pe loc	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95
Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s	17	18	19	20	21	22

Din analiza datelor obținute rezultă situarea mediei indicatorilor obținuți de studentele anilor I și II sub nivelul notei 5 excepție făcând anul I la cea de-a treia probă unde media indicatorilor se situează în la valoarea notei 10.

Comparând indicatorii obținuți de studentele din anul II față de cele din anul I, se observă o ușoară diferență, de aproximativ 0,7 sec. la alergarea de viteză și de 4 cm. La săritura în lungime de pe loc, diferența fiind la a treia probă în favoarea anului I 8 ridicări în plus față de anul II..

Starea de formă sportivă este caracterizată de un complex de factori obiectivi și subiectivi, de natură motrică, biologică, de efort și psihică, dintre care cei mai importanți sunt:

A. Factori obiectivi:

- stare de sănătate perfectă;
- rezultatele obținute la concursuri;

- rezultatele obținute la probele de control;
 - valorile indicatorilor funcționali (bazali, în efort și după efort-dinamica revenirii)

B. Factori subiectivi:

- nivelul proceselor și fenomenelor psihice;
- dorința („pofța”) de a participa la curs;
- încrederea în forțele proprii apreciate cu luciditate;
- capacitatea de refacere bună.

Caracteristica esențială a formei sportive este dată de caracterul fazic al acestora: de obținere, de valorificare și de ieșire organizată din formă.

Având în vedere factorii obiectivi și plecând de pe premisa că asupra acestora nu putem acționa în mod direct, considerăm că asupra factorilor subiectivi este necesar să ne aplecăm cu mai multă convingere, de influențarea acestora depinzând, în opinia noastră reușita, reușita sau eșecul în procesul didactic de predare a educației fizice la studenți.

Tabelul studentelor din anul I, cu inițiale și datele înregistrate de acestea la fiecare probă:

Nr.	Numelui și prenumelui (Inițiale)	Alergare de viteză (50 m) (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (m)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s
1.	B.C	9.8	1.45	32
2.	C.D	10.3	1.40	34
3.	C.I	9.8	1.70	26
4.	C.D	11	1.45	25
5.	D.A	10.3	1.60	14
6.	D.L	9.2	1.70	25
7.	F.D	10.2	1.35	14
8.	G.L	9.4	1.65	21
9.	G.I	9.3	1.55	35
10.	G.A	9.2	1.65	19
11.	G.M	10.2	1.60	17
12.	H.R	11.1	1.40	26
13.	I.R	9.9	1.45	25
14.	L.A	10.3	1.65	21
15.	M.F	9.7	1.70	24
16.	M.A	9.3	1.60	21
17.	M.A	9.4	1.35	20
18.	N.O	9.4	1.60	29
19.	N.I	8.7	1.75	25
20.	O.C	9.7	1.65	20
21.	P.B	8.9	1.80	30
22.	P.M	11.3	1.55	22
23.	P.A	9.4	1.25	28

EVALUAREA FORMEI FIZICE LA STUDENȚII ANILOR I ȘI II AI UNIVERSITĂȚII BABEȘ-BOLYAI

Nr.	Numelui și prenumelui (Inițiale)	Alergare de viteză (50 m) (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (m)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s
24.	R.R	9.8	1.55	32
25.	R.A	9.4	1.30	20
26.	S.G	9.3	1.80	21
27.	S.M	10.3	1.35	20
28.	S.L	9.9	1.50	23
29.	T.R	11	1.55	24
30.	Z.R	11.1	1.60	24
31.	A.I	9.4	1.65	20
32.	B.R	10.4	1.30	25
33.	C.C	10.1	1.35	20
34.	L.S	9.5	1.60	24
35.	P.C	9.3	1.70	20
36.	P.I	9.7	1.40	30
37.	R.A	9.6	1.40	22
38.	S.G	8.6	1.90	25
39.	S.E	9.1	1.45	33
40.	C.M	11.2	1.15	19

Tabelul studentelor din anul II, cu inițiale și datele înregistrate de acestea:

Nr.	Numelui și prenumelui (Inițiale)	Alergare de viteză (50 m) (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (m)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s
	B.S	9.2	1.75	17
	B.A	9.0	1.40	20
	C.E	8.8	1.80	19
	C.M	9.3	1.70	21
	C.D	9.1	1.65	20
	C.R	9.2	1.60	20
	C.C	8.4	1.85	27
	D.C	9.1	1.90	20
	F.O	7.7	2.15	24
	G.M	9.8	1.60	22
	G.A	9.4	1.55	26
	M.C	9.6	1.60	14
	M.M	9.6	1.60	19
	M.L	9.0	1.95	25
	M.R	8.9	1.80	20
	P.R	9.1	1.60	25
	P.I	10.1	1.20	20
	P.I	9.1	1.50	25
	R.A	10.4	1.60	22
	R.C	9.4	1.60	25
	R.R	9.7	1.60	20
	S.A	10	1.35	22

Nr.	Numelui și prenumelui (Inițiale)	Alergare de viteză (50 m) (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (m)	Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal/30 s
	S.A	9.2	1.60	21
	T.T	9.4	1.60	20
	V.D	8.7	1.70	13
	V.L	8.5	1.90	25
	M.R	8.6	1.85	32
	B.M	9.2	1.175	21
	C.C	9.6	1.60	19
	M.C	9.2	1.65	15
	P.O	9.0	1.70	15
	P.D	9.5	1.80	16
	R.M	9.3	1.75	22
	G.S	9.6	1.60	18
	S.E	8.5	1.60	20
	C.C	9.1	1.60	18
	V.C	8.9	1.60	22
	B.R	9.1	1.60	16
	P.E	9.3	1.60	15
	B.I	8.0	1.70	22

BIBLIOGRAFIE

1. A. Dragnea – 2000, Teoria Educației fizice și a Sportului, edit. Cartea Școlii [s.l];
2. A. Dragnea – 1996, Antrenamentul Sportiv, editura Didactică și Pedagogică, București;
3. Mariana, Marolicaru; M. Epuran – 1998, Metodologia Cercetării Activităților Corporale, Editura Risoprint, Cluj Napoca;
4. ### - 1980, Teoria și Metodica Educației Fizice, editura Sport Turism, București.

TEHNICI DE MANEVRARE A BOLNAVULUI

DAN DRAGOȘ CRĂCIUN¹

ABSTRACT. Invalid Manuvering Techniques. In this article we wanted to show the in what concerns the technologies of invalid measure taking into account firstly the nature of the disease and the new technologies and the medical machines. We hope with this theme we challenge the young doctors to comfort the patient physically and inspires of them illness.

Degajarea pacientului traumatizat

La locul accidentului se face doar în scopul prevenirii pericolului iminent care poate să apară. Degajarea victimei se face de către persoane bine instruite, știind faptul că o mobilizare incorect efectuată poate agrava foarte mult situația pacientului.

Următoarele situații pot impune degajarea pacientului:

- Pacientul se află într-o cameră cu fum sau foc;
- Pacientul se află într-o mașină, ce urmează a se răsturna;
- Pacientul se află într-o mașină cu pericol iminent de explozie.

Înainte de începe degajarea victimei se verifică să nu fie prinse picioarele pacientului de pedale, se desface centura de siguranță. Salvatorul introduce o mână sub brațul victimei și va menține capul în ax, iar cealaltă mână se introduce prin spatele victimei, se agață de curea victimei și cu mișcări ușoare se încearcă scoaterea ei din autoturism, având permanent grija de menținerea capului imobilizat de umărul salvatorului.

Odată scoasă din mașină, așezarea ei pe sol se impune, de asemenea respectarea anumitor reguli, cu foarte mare strictețe, și anume:

- capul va fi menținut în permanență în ax;
- în cazul în care victima este găsită culcată pe burtă, examinarea se poate face numai după așezarea ei în decubit dorsal (culcat pe spate). Pentru acest lucru este nevoie de minimum trei persoane. Unul dintre salvatori se așează la capul victimei, îl va pune în ax și-l va imobiliza comandând întreaga operațiune de întoarcere. Ceilalți salvatori se vor așeza lateral de victimă, cât mai aproape de ea, ridicând brațul dinspre salvatori în sus, lângă capul victimei. La comanda celui aflat la cap, toți salvatorii vor efectua întoarcerea în același timp, menținând în permanență coloana pacientului în ax.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

- o dată așezat pe spate se poate efectua examinarea primară și secundară a pacientului iar pentru transport se poate folosi targa metalică, de lemn sau vacuum.

Transportul traumatizaților pe tărgi

Pentru așezarea pacientului pe targa de lemn se cunosc minimum trei modalități:

- una dintre variante ar fi prin așezarea tărgii lângă victimă, la comanda celui care fixează capul victimei capul victimei, aceasta se întoarce lateral și un salvator va împinge targa sub pacient. Pentru a ne ajuta de această metodă este nevoie de minimum patru salvatori. Unul dintre salvatori se așează la capul pacientului menținându-l în ax, ceilalți trei salvatori se vor așeza lateral de pacient astfel: un salvator se poziționează în dreptul toracelui așezând o mână pe umărul victimei și cealaltă la nivelul șoldului, al doilea salvator se poziționează în dreptul șoldului, așezând o mână la nivelul toracelui, încrucișând mâna cu cea a salvatorului mână lui cu cea a salvatorului așezat în dreptul toracelui. Cealaltă mână o va așeza pe coapsa victimei. Cel de-al treilea salvator se așează în dreptul picioarelor victimei.

- o altă variantă constă în ridicarea pacientului de cei patru salvatori, ridicare efectuată la comanda celui care fixează capul victimei. Salvatorii își vor introduce mâinile sub pacient cu palmele orientate în sus, ei fiind așezați la același nivel descris mai sus. Cea de-a treia variantă necesită, de asemenea, minimum patru persoane. Unul așezat la capul victimei fixează coloana și comandă mișcările. Ceilalți se vor așeza călare peste victimă și-l vor ridica din această poziție. După ce este ridicat o altă persoană va împinge targa sub pacient.

Targa metalică are avantajul că este formată din două piese, ceea ce ușurează foarte mult folosirea sa. Se poate regla lungimea tărgii în funcție de lungimea victimei. Pentru a utiliza targa este nevoie, de asemenea, de minimum trei persoane. Cel care stă la capul victimei și ține capul imobilizat va conduce operațiunea. Ceilalți salvatori vor întoarce victima lateral odată pe partea stângă și apoi pe partea dreaptă, astfel încât să se poată poziționa targa sub pacient.

Targa vacuum este poate cea mai optimă variantă de imobilizare ce se poate recomanda a se folosi pentru transportul pacientului traumatizat. Targa vacuum fiind de fapt o saltea din care se extrage aerul, ea poate fi modelată după forma corpului victimei. Acest lucru asigură o imobilizare suplimentară a coloanei cervicale, nepermițându-i nici mișcarea de lateralitate, mișcare acce era totuși posibilă prin simpla folosire doar a gulerului cervical.

Arsuri

Arsurile sunt accidente provocate de căldură, sub diferite forme, agenți chimici, electricitate sau iradiații. Arsurile termice se datorează căldurii, care poate acționa prin flacără, lichide cu temperatură înaltă, metale încălzite, gaze sau vapori supraîncălziți sau corpi solizi incandescenti.

Arsurile chimice sunt produse de unii acizi ca: acid azotic, clorhidric, sulfuric, oxalic etc. sau de substanțe alcaline: hidroxid de sodiu, de potasiu, de calciu, amoniacul gazos etc.

Arsurile electrice se datorează contactului cu un conductor electric aflat sub tensiune.

Arsurile prin radiații – produse de razele solare, raze ultraviolete etc.

Bilanțul lezional al pacientului are se face în funcție de suprafața arsă și de gradul de profunzime al arsurii. Pentru calcularea arsurii se folosește regula lui Wallace, numită și regula lui 9. Prin această regulă se poate exprima în procente suprafața arsă a fiecărui segment de corp, care sunt exprimate cu cifra 9 sau multiplu de 9. De exemplu: arsura unui braț reprezintă 9% iar a întregului membrului inferior 18%. Total arsura a afectat 27% din suprafața corpului. Evaluarea suprafeței arse la nou-născuți și copii este mult diferită, deoarece la această categorie de pacienți capul reprezintă suprafața cea mai mare și anume 18%, iar membrele inferioare sunt reprezentate de un procentaj mai mic comparativ cu adultul. Localizări periculoase și arsuri grave sunt fața și gâtul, pentru că arsurile la acest nivel pot fi urmate de complicații la nivelul aparatului respirator toate arsurile care sunt în apropierea feței (pleoape) mâini, peroneului, zonele de flexie ale membrelor, leziuni circulare ale membrelor.

- arsurile care depășesc mai mult de 30% din suprafață, indiferent de gradul de arsură;

- arsurile de gradul III și care depășesc 10% din suprafața corpului;
- arsurile complicate cu fracturi și cu distrugerii masive de țesuturi moi;
- arsuri profunde cauzate de substanțe acide sau de curent electric.

În funcție de gradul de distrugere al țesuturilor și profunzimea arsurii se descriu patru grade.

Arsura de grad I interesează numai stratul superficial al pielii, epidermul. Se manifestă prin roșeața pielii, edem local, durere, frisoane. Arsura tipică de gradul I este eritemul solar, produs prin expunerea îndelungată și nerațională la soare. Durează 3-4 zile, după care roșeața scade fiind înlocuită de o pigmentație brună urmată de descuamație.

Arsura de grad II interesează epidermul pe care-l decolează de derm provocând apariția flictenelor, vezicule (basici) pline cu lichid gălbui, care nu este altceva decât plasma sangvină extravazată. Acest tip de arsuri este provocat de lichide fierbinți sau metale incandescente care au acționat o scurtă durată asupra pielii. Este cea mai dureroasă pentru că sunt atinse terminațiile nervoase de la acest nivel.

Arsura de grad III interesează dermul în totalitatea lui. Flictenele au conținut sangvinolent. Durerea nu mai este atât de intensă, poate să și lipsească, deoarece terminațiile nervoase pot fi sau sunt distruse complet.

Arsura de grad IV interesează toate straturile pielii, aparer necroza (moartea celulelor).

Primul ajutor în cazul pacienților care au suferit o arsură respectă principiile deja discutate. Siguranța salvatorului este primul lucru de care trebuie să ne asigurăm. Controlul nivelului de conștiență și evaluarea funcțiilor vitale, conform protocolului ABC sunt și ele valabile.

Caracteristici

- În cazul arsurilor provocate de flacără. Important este în aceste situații oprirea arderii cu jet de apă. Acest lucru este valabil și pentru situațiile când flacără este deja stinsă, deoarece în acest moment arsura se poate propaga în continuare în profunzime. Se îndepărtează hainele pacientului, cu condiția ca acestea să nu fie lipite de piele, iar manevra de dezbrăcare să nu producă distrugerii tisulare. Odată cu dezbrăcarea pacientului se va asigura protecția acestuia împotriva hipotermiei.

- În cazul accidentelor provocate de substanțe chimice. Spălarea suprafeței arse cu jet de apă în aceste situații trebuie să fie de o durată mai mare, pentru a fi siguri că se îndepărtează orice urmă de substanță cauzatoare. Profunzimea arsurii este direct proporțională cu timpul de contact, de concentrația substanței și proprietățile substanței.

- În cazul arsurilor provocate de curentul electric important este îndepărtarea pacientului de sursa de curent (sau invers). Totdeauna se are în vedere posibilitatea de leziuni la nivelul coloanei cervicale (datorită mecanismului acțiunii). Arsurile electrice produc leziuni atât la suprafața cât și în profunzimea organismului. Țesuturile sunt distruse prin mecanism termic. Se caută poarta de intrare și poarta de ieșire a curentului electric. Acest lucru este important pentru că ne furnizează informații privind traseul urmat de curent prin organism. Distrugerea tisulară este maximă la punctul de intrare. Dacă sunt interesate vase importante apar cangrene iar dacă traseul intersectează inima pot apărea tulburări în activitatea inimii, deosebit de grave, chiar moartea.

Generalități

- jetul de apă trebuie folosit numai pentru regiunile afectate;
- este interzisă folosirea cremelor, unguentelor, substanțelor uleioase;
- se folosesc, pe cât posibil, pansamente sterile sau cârpe foarte curate, umezite. Nu se pune gheata în contact direct cu tegumentul. Se acoperă pacientul pentru a preveni pierderea de căldură.

Hipotermia

O temperatură centrală mai mică de 35°C se numește hipotermie. Valoarea normală a temperaturii corpului este cuprinsă între 36-37°C. Categoriile de persoane cu risc de hipotermie sunt bătrânii, copiii mici, traumatizații, alcolicii, drogații, înecații. Temperatura corpului se pierde mai repede prin apă decât prin aer. În funcție de severitatea hipotermiei semnele pot fi: puls slab palpabil, bradicardie, tensiunea arterială scăzută sau nemăsurabilă, nivelul de conștiență alterată sau comă.

Primul ajutor în aceste situații respectă principiile ABC. Specificul cazului este atenția deosebită ce trebuie acordată la mobilizarea hipotermicului. Orice mișcare mai bruscă sau necoordonată poate agrava situația sau poate duce la stop cardiac. În cazul pacienților aflați în stop cardiac, masajul cardiac este mai dificil de efectuat deoarece toracele hipotermicului este mai rigid.

Hipotermicul nu poate fi declarat decedat până ce nu este reîncălzit.

Reîncălzirea hipotermicilor se face lent, 10°C/oră. Din acest motiv resuscitarea acestor pacienți este de mai lungă durată, până la atingerea temperaturii normale a corpului. Defibrilarea nu poate fi realizată decât după ce temperatura corpului atinge 30°C. Metode cunoscute și folosite pentru reîncălzire sunt: reîncălzire externă pasivă, constă din învelirea pacientului cu păături și păstrarea lui în mediul ambiant cald. Acest tip de reîncălzire se folosește pentru pacienții cu hipotermii ușoare sau eventual medii, cui temperatura centrală peste 32°C. Reîncălzirea externă activă se efectuează prin imersia totală a pacientului în baie cu apă încălzită la 40°C sau prin folosirea de păături încălzite sau pungi cu apă caldă. Această tehnică este potrivită pentru pacienții aflați în hipotermie medie, cu o temperatură medie de până la 31°C sau cel mult 30°C. Imersia în apa caldă se folosește atunci când dorim să reîncălzim pacientul rapid, acest lucru fiind aplicabil la cei care au pierdut temperatura în mod rapid. Reîncălzirea centrală – folosită în unitățile spitalicești.

Înec

Înecul poate fi asociat cu alcoolul, hipotermia, tentativa de suicid, trauma, criza de epilepsie etc. Siguranța salvatorului capătă aspecte deosebit de importante în aceste situații. Salvatorul trebuie să evite orice fel de risc în cazul în care nu știe să înoate sau în cazul în care nu deține echipamentul potrivit pentru intrarea în apa rece. Orice pacient înecat este suspionat de existența leziunii la coloana cervicală, victima se păstrează în poziție orizontală, fără a se începe manevrele de resuscitare înaintea scoaterii victimei din apă. Indiferent cărui fapt se datorează înecul, din punct de vedere fiziologic întâi se instalează stopul respirator, apoi apare stopul cardiac. Acest lucru apare ca urmare a închiderii căilor aeriene (spasm laringian) ceea ce duce la stop respirator și ca urmare a hipoxiei se instalează stopul cardiac. Ca urmare a acestui mecanism plămânii pacienților nu sunt inundați de apă. Din punct de vedere al primului ajutor nu are importanță că înecul are loc în apă sărată sau în apă dulce. În cazul în care victima revine complet la starea de conștiență după scoaterea ei din apă, ea trebuie să fie transportată la spital, indiferent dacă momentul respectiv este fără simptomatologie semnificativă, aici ținându-se sub supraveghere minimum 6 ore.

Intoxicații

Intoxicațiile cu CO

Monoxidul de carbon este un gaz incolor, inodor, fără gust, degajat de toate combustibile incomplete. Este o intoxicație de cele mai multe ori colectivă

și de obicei accidentală. Acuzele prezentate de pacienți sunt: astenie, cefalee, amețeli grețuri, vărsături, pierderea conștiinței, aspect vișiniu al pielii.

Conduita de urmat: siguranța salvatorului. Nu este permisă intrarea în zona cu emanări de gaze fără echipament de protecție. În toate cazurile pacientul trebuie scos imediat din mediul toxic, transportat cât mai rapid la o unitate spitalicească. Dacă este posibil administrăm oxigen cât mai precoce în concentrații mari.

Intoxicațiile cu medicamente

Apar în două circumstanțe: accidental mai ales la vârstele extreme și voluntar cel mai frecvent fiind intoxicații polimedimentoase.

Semne generale prezentate: agitație sau somnolență, tulburări de conștiință, poate exista o halenă specifică, dureri abdominale, vărsături, diaree.

Conduita de urmat: Protocolul de evaluare al nivelului de conștiință și al funcțiilor vitale (ABC) ale pacientului se respectă. Totdeauna se caută cutiile de medicamente, flacoane, folii din jurul pacientului și ele vor fi transportate împreună cu pacientul la spital. Dacă pacientul este conștient se poate tenta provocarea la vărsătură, iar în cazul victimei inconștiente se va transporta în poziția laterală de siguranță.

Intoxicația cu substanțe caustice

În grupul substanțelor caustice sunt cuprinse o serie de acizi (azotic, clorhidric, sulfuric, etc.) sau baze puternice (amoniac), sau mai slabe (amoniu), care pot produce în raport cu natura lor și gradul de toxicitate leziuni ale mucoaselor de la simplul eritem la necroză.

Manifestări clinice (după ingestie): constau din senzația de arsură a mucoasei bucale, dureri la înghițire, vărsături mucoase apoi sangvinolente, colici abdominale, dureri retrosternale. Starea de șoc se poate instala foarte rapid, chiar la câteva ore după ingestie.

Conduita de urmat: Protecția persoanelor este deosebit de importantă. Evaluarea nivelului de conștiință și a funcțiilor vitale (ABC). În cazul stopului cardio respirator la efectuarea ventilațiilor gură la gură se evită contactul direct dintre gura salvatorului și gura pacientului. Se poate folosi o bucată de tifon sau o batista salvatorului. Este interzisă provocarea de vărsături și neutralizarea substanței corozive. Exemplu: în cazul intoxicației cu acizi nu se administrează lapte sau uleiuri.

Intoxicație cu ciuperci

Apare cel mai frecvent în mod accidental. Manifestări clinice: colici abdominale, grețuri, vărsături, stare generală alterată.

Conduita de urmat: Prezentarea cât mai rapid la medic. Cu cât întârzie începerea tratamentului adecvat situației, cu atât urmările pot fi mai grave. Se tentează provocarea de vărsături, se administrează substanțe purgative (sare amară).

Intoxicația cu fum

Deseori integrate într-un tablou asociat cu arsuri și traumatisme, intoxicația cu fum de incendiu este cauza cea mai frecventă de mortalitate și morbiditate a victimelor de incendiu. Manifestări clinice: cefalee, agitație, tulburări de conștiință, depozite de funingine la nivelul orificiilor nazale, a gurii și a faringelui, tuse, dispnee, voce răgușită.

Conduita de urmat: Protecția personală este deosebit de importantă. Evaluarea nivelului de conștiință și a funcțiilor vitale (ABC), după ce victima a fost scoasă din mediul toxic. Transportul cât mai urgent la spital cu administrare de oxigen, precoce, în concentrații crescute. Pacienții inconștienți se transportă în poziția laterală de siguranță.

Electrocutarea

Accidentele datorate curentului electric apar în urma trecerii acestuia prin corpul uman sau ca urmare a unui arc electric. În raport cu intensitatea pot apărea următoarele manifestări:

- senzație de tremurătură a corpului;
- contracturi musculare generalizate;
- pierderea conștiinței și chiar moartea.

La locul de contact al curentului victima va prezenta arsură, a cărei întindere, profunzime și gravitate se datorează transformării la exteriorul sau interiorul corpului a energiei electrice în energie calorică. Voltajul arde și intensitatea omoară.

Conduita de urmat: Siguranța salvatorului. Nu atingeți victima înaintea întreruperii curentului electric. Se întrerupe sursa de curent. Se îndepărtează victima de sursa de curent, utilizând un obiect uscat, ca de exemplu o coadă de mătură, haine uscate, având grijă să vă plasați pe o zonă uscată. Evaluarea nivelului de conștiință și a funcțiilor vitale (ABC) este pasul următor, cu mențiunea că se consideră posibilitatea existenței leziunilor de coloană cervicală. Dacă victima nu respiră și nu are puls se încep imediat metodele de resuscitare cardio-pulmonară, după ce a fost solicitat ajutorul unui echipaj calificat. Toți pacienții electrocuțați se vor transporta la spital.

Transportul fără mijloace ajutătoare

Transportul accidentatului se poate face de către una, două sau mai multe persoane.

Transportul de către o singură persoană

Se poate face numai în cazuri simple, fără leziuni importante (în special fără fracturi) și se realizează prin mai multe tehnici.

Transportul prin sprijinirea accidentatului

Se realizează de către salvatorul care se află alături de accidentat și care cu o mână îl sprijină pe sub axila opusă, iar cu cealaltă ține mâna adiacentă a victimei petrecută peste umerii săi.

Această metodă de transport se poate utiliza numai ca metodă de necesitate în lipsa altui mijloc de transport, condiții speciale de relief, pe potecă de munte, în alpinism. Această metodă nu se utilizează în cazul traumatizațiilor cranio-cerebrali și vertebro-medulari.

Transportul pe brațele salvatorului

Se realizează prin introducerea mâinilor salvatorului (ce îngenunchează lângă accidentat în decubit dorsal) sub coapsele și respectiv sub umerii victimei, ridicând-o.

Această metodă suprasolicită coloana vertebrală și coapsele, ceea ce o face inutilizabilă în cazul leziunilor acestora.

Transportul pe spatele salvatorului

Se realizează prin plasare salvatorului cu spatele între picioarele accidentatului conștient, prinzându-i membrele inferioare pe sub regiunea poplitee. Accidentatul cuprinde cu brațele gâtul salvatorului, iar cu coapsele trunchiul acestuia.

Transportul pe umerii salvatorului

Se realizează în cazul accidentaților inconștienți, prin plasarea acestor pe unul sau pe ambii umerii ai salvatorului.

Accidentatul este pliat pe umărul drept al salvatorului, cu fața spre toracele posterior al acestuia și membrele superioare atârând. Membrele inferioare atâră anterior, fiind susținute cu una din mâinile salvatorului, iar cu cealaltă prinde mâna corespunzătoare a accidentatului.

Transportul pe ambii umeri se realizează prin plasarea accidentatului în decubit ventral, peste umerii salvatorului, capul și mâinile atârând într-o parte, fixate cu o mână a salvatorului. Umărul opus este prins între coapsele îndepărtate, membrul inferior plasat anterior, fiind fixat cu cealaltă mână a salvatorului. Este o metodă traumatizantă, fiind folosită numai ca ultim mijloc de transport.

Transportul de către mai multe persoane

Transportul sprijinit. Pe două ajutoare, se realizează în cazul lipsei fracturilor și a cazurilor grave, fiind aplicat accidentaților conștienți. Accidentatul este plasat între cele două ajutoare și se fixează cu brațul de gâtul acestora.

Transportul „scaun pe mâini”. Se utilizează în cazul accidentaților conștienți. Scaunul se poate face din două sau patru mâini. Cel din două mâini se realizează în cazul în care accidentatul are leziuni la membrele superioare și la cele inferioare. Salvatorii își pierd încheieturile de la mâinile omoloage, realizând astfel un scaun din două mâini, pe care este așezat accidentatul.

Cu mâinile libere, salvatorii sprijină accidentatul, unul din față și celălalt din spate sau mâna unui salvator este aplicată pe umărul celui alt salvator.

Scaunul cu patru mâini se utilizează în cazul accidentaților cu leziuni la membrele inferioare.

Fiecare salvator își prinde articulația pumnului de la mâna stângă cu mâna dreaptă și. este construit astfel un scaun pe care este așezat accidentatul, acesta fixându-se cu membrele superioare de umerii salvatorilor.

Transportul unul după altul

Este o metodă deficitară. Care suprasolicită coloana vertebrală și capul, favorizând asfixia și aspirația bronșică. Se utilizează numai la accidentații conștienți, fără leziuni ale segmentelor menționate.

Un salvator stă la capul accidentatului (poziționat în decubit dorsal) și toracele victimei din posterior spre anterior pe sub axile.

Al doilea salvator se plasează între picioarele victimei, cu spatele la aceasta, prinzându-i gambele pe sub regiunea poplitee.

Salvatorii se ridică simultan și pornesc la pas, fără cadență, pentru a nu zdruncina accidentatul.

Această metodă se utilizează pentru transportul pe distanțe scurte, pe poteci înguste.

Transportul pe brațe

Se realizează de către doi sau trei salvatori; se utilizează pe distanțe scurte și este primul timp al plasării accidentatului pe targă.

Doi salvatori. Aceștia stau alăturat, semîngenunchiați, de aceeași parte a accidentatului. Își introduc mâinile, cu palmele în sus, sub accidentat, mâinile adiacente încrucișându-se. Mâinile unuia sprijină spatele și bazinul, iar ale celui alt sprijină spatele și coapsele.

Trei salvatori. Aceștia stau de aceeași parte a accidentatului, semi-îngenunchiați, alăturați.

Primul introduce o mână sub ceafă, iar celălalt sub lombe.

Al doilea își introduce mâinile sub spatele și respectiv coapsele accidentatului.

Al treilea sprijină bazinul și gambele.

Dacă accidentatul este conștient se poate fixa de gâtul primului salvator.

OBEZITATEA – FACTOR DE RISC ÎN SOCIETATEA POSTINDUSTRIALĂ

ANCA LUCIA VĂDAN¹

ABSTRACT. *Obesity – a Risk Factor in Postindustrial Society.* Obesity is a chronic disease for which short-term intervention has limited effectiveness and long-term success is rare and primarily limited to surgical treatment. Clinicians should approach obesity as a disease in itself as well as managing its comorbidities. Exercise has an important contribution in the management of obesity as a vital adjunct to diet, drugs, and surgical treatment. An exercise prescription for weight loss requires manipulating intensity and duration to benefit caloric expenditure and may not provide cardiovascular improvements in those patients with comorbidities that require associated fitness benefits.

1. Introducere

După ce a fost considerată o lungă perioadă ca fiind un semn de sănătate și de bunăstare economică și socială, obezitatea este văzută astăzi ca fiind principala cauză a unor boli metabolice (diabet, hiperlipemie, hiperuremie, etc.), tulburări circulatorii, artroză etc. Nu este de neglijat nici relația existentă între obezitate și unele tulburări psihice.

Obezitatea este o problemă de mare actualitate în special în țările industrializate și constituie o preocupare foarte serioasă atât pentru lumea medicală cât și pentru sociologi.

Această boală este întâlnită la toate categoriile de vârstă: la copii (5%), la adolescenți (15%), și la persoanele adulte (30%)

2. Definiție

Obezitatea se definește ca fiind un exces de țesut gras în raport cu compoziția corporală normală pentru o anumită vârstă, talie și constituție. Există și creșteri în greutate peste limita normală, care nu pot fi numite obezitate, de exemplu creșterea masei musculare (și implicit a greutății) în cazul unor sportivi de performanță.

Pentru a determina gradul de obezitate în practică se realizează o serie de evaluări.

¹ Colaborator extern

2.1 *Calcularea greutății ideale.* În acest scop există o serie de formule și tabele, dintre care amintim:

a. Indicele Broca

Greutatea ideală = înălțimea(cm) – 100

b. Indicele Lorentz

G ideală bărbați = înălțimea(cm) – 100- [Î(cm) -150] / 4

G ideală femei = înălțimea(cm) –100 - [Î(cm) -150] / 2

Din punct de vedere antropometric, se consideră că o persoană este obeză dacă greutatea ei este mai mare decât 120% din greutatea ideală.

2.2. *Determinarea "Indicelui de masă corporală" (IMC) sau indicele Quetelet*

IMC = greutatea(kg) / înălțimea²(m)

În funcție de tabelul urmator se stabilește gradul de obezitate:

Gradul de obezitate	IMC (kg/m ²)
Greutatea normala	20 → 25
Obezitate de gr.I	26 →29
Obezitate de gr.II	30 → 34
Obezitate de gr.III	35 → 39
Obezitate de gr.IV	40 →

2.3. *Măsurarea plicilor cutanate și compararea lor cu valorile normale.*

2.4. *Alte date antropometrice edificatoare se referă la distribuția topografică a grăsimii*

S-a observat că distribuția androidă a țesutului adipos (pe abdomen și pe torax) este relaționată cu afecțiuni cardiovasculare, spre deosebire de cea ginoidă (pe coapse și fese) care nu are legătură cu acest tip de afecțiuni.

Prin raportul dintre perimetrul taliei și cel al șoldurilor se stabilește indicele de distribuție a țesutului adipos:

	Bărbat	Femei
Obezitate androidă	> 1	> 0.9
Obezitate ginoidă	< 1	< 0.9

3. Cauzele obezității

Cauzele obezității sunt multiple. Se pare că un rol foarte important în apariția ei este ereditatea la care se adaugă factori de tip ambiental și cultural.

Studii efectuate pe gemeni au demonstrat că în cea mai mare parte a cazurilor factorul genetic predomină (70%) iar ceilalți factori au o influență mai redusă (30%).

Acumularea patologică de grăsime în țesutul adipos are la bază un dezechilibru al balanței energetice, cheltuielile energetice ale organismului fiind inferioare aportului energetic din alimente. Dintre factorii responsabili de acest dezechilibru amintim:

3.1. Alimentația în exces.

Studii efectuate pe eșantioane subiecți cu obezitate și de subiecți cu greutate normală au relevat faptul că primii tind să subaprecieze aportul zilnic de calorii cu aproximativ 34 -54% în timp ce la cei din urmă această subapreciere variază între 0% și 20%.

Supraalimentația poate avea cauze biologice (disfuncții ale mecanismelor de control, leziuni ale hipotalamusului), psihologice culturale.

3.2.Diminuarea consumului energetic

Capacitatea de efort a individului obez scade având în vedere că efortul necesar pentru a mobiliza excesul ponderal crește simțitor.

4.Obezitatea ca factor de risc

Obezitatea constituie o importantă problemă de sănătate publică în toate țările dezvoltate, datorită efectelor sale negative în plan fiziologic, psihologic, social și economic.

Obezitatea se asociază în multe cazuri cu alte afecțiuni, în special cu tulburări cardiovasculare, probleme de circulație periferică, complicații metabolice, articulare, digestive, etc.

5. Tratamentul obezității

Obiectivul tratamentului este atingerea greutății ideale, în vederea evitării complicațiilor ce pot decurge din excesul ponderal

Este necesar să i se explice pacientului că obezitatea trebuie tratată ca o boală cronică. În acest sens pacientul trebuie să conștientizeze faptul că toată viața va fi necesar să urmeze o formă sau alta de regim alimentar.

Greutatea la care se dorește să se ajungă se stabilește în funcție de vârstă, starea de sănătate, înălțime și greutatea actuală. În prima fază se urmărește pierderea unui procent de 10-15% din greutate.

Principalele mijloace și cele mai eficient folosite în tratamentul obezității rămân dieta (regimul hipocaloric) și exercițiul fizic.

Pe lângă acestea uneori se apeleză la medicamente anorexigene, psihoterapie, chirurgie.

6. Exercițiul fizic în obezitate. Considerații generale

Pentru a se înregistra o pierdere constantă în greutate se recomandă un consum energetic prin exercițiul fizic de aproximativ 2800 kcal pe săptămână. Pacienții cu obezitate de gradul II și III nu vor putea atinge acest nivel decât gradual. Intensitatea exercițiilor va fi stabilită în funcție de particularitățile pacientului. Durata exercițiilor variază de la 20 min la 60 min pe zi, șapte zile pe săptămână.

Nu se recomandă exercițiile cu îngreunare datorită solicitării articulațiilor.

Exercițiul fizic se recomandă a se efectua sub forma activităților recreative: tenis, volei, etc.

Se recomandă practicarea unei forme organizate de activitate fizică, având în vedere că lucrul în grup are rol mobilizator. De asemenea, pacientul va fi îndrumat să meargă mai mult pe jos, să urce pe scări în loc să ia liftul, etc

Sunt recomandate în primul rând exercițiile fizice în regim aerob datorită consumului caloric ridicat. Plimbările lungi sunt cele mai indicate. Jogging-ul este indicat în special pentru pacienții cu obezitate de gradul I, deoarece ceilalți prezintă un risc crescut la accidentări (sistemul scheleto-muscular).

Mulți pacienți cu obezitate prezintă un nivel scăzut de mobilitate datorită excesului de grăsime din jurul articulațiilor. Din această cauză ei răspund lent la comenziile de schimbare a poziției și au un echilibru precar.

Concluzii

1. Tratamentul obezității presupune înțelegerea cauzelor care au dus la apariția acesteia

2. În cazul unui pacient cu obezitate, trebuie avută în vedere atât tratarea complicațiilor ce decurg din această afecțiune, cât și tratarea obezității în sine, prin regim și exerciții fizice

3. Combinarea regimului alimentar cu exercițiile fizice este absolut necesară, deoarece recurgerea la doar unul dintre aceste două mijloace de tratament nu duce la rezultatele scontate.

4. Aplicarea unui regim alimentar foarte strict atrage după sine abandonarea tratamentului de către pacient, de aceea recomandându-se regimuri mai lejere dar de lungă durată.

5. Nu în ultimul rând exercițiul fizic duce la ameliorarea stării psihice și la îmbunătățirea imaginii de sine a pacientului.

BIBLIOGRAFIE

1. Ehrman K.J., Gordon P.M., Visich P.S, Keteyian S.J. „Clinical Exercise Physiology”, Human Kinetics Publishers Inc,2003
2. Kolster B., Ebelt-Paprotny, G., „ Fisioterapia”, Edicions Bellaterra, 2000
3. Evgen Duma, „Controlul medical în activitatea de educație fizică și sport”, Argonaut, 1997

UN CADRU AL ȘTIINȚEI CONDUCERII ORGANIZAȚIILOR SPORTIVE

STAN AMELIA¹

ABSTRACT. A Framework of Management Science in Sport Organizations. The management is not a science that had appears recently. It was very long time ago. In sport it was recently called like that. But it existed before in another form, known by another name.

Nowadays the sports is taken like a bussines. It's sold and bought like any merchandise.

Managementul este abordat prin mai multe concepții:

- „proces de coordonare a resurselor umane, informaționale, fizice și financiare în vederea realizării scopurilor organizației” Reece și O’Grady;
- „proces de obținere și combinare a resurselor umane, financiare și fizice în vederea îndeplinirii scopului primar al organizației – obținerea de produse și servicii dorite de un anumit segment al societății” Longenecker și Pringle;
- „lucrul cu indivizi sau grupuri pentru îndeplinirea unor obiective organizaționale” Hersey și Bloncherd.

Managementul nu a fost privit numai ca activitate practică, ca proces de raționalizare și eficientizare a activității, ci și ca știință reprezentată prin studiul relațiilor și proceselor de management. În Larousse este definit ca „știința tehnicilor de conducere”.

Managementul sportului a dobândit identitate în urmă cu trei decenii, distingându-se astfel de celelalte domenii ale manifestărilor umane. Dacă la început cele mai multe programe de management sportiv s-au dezvoltat din programele tradiționale de sport, puține din ele mai au astăzi asemănări cu programele antrenorilor.

Punctul de plecare în managementul sportului îl constituie tot sportul, deoarece azi sportul este considerat o afacere, este cumpărat și vândut ca orice serviciu sau marfă. Relația dintre televiziune și sport a impulsionat această creștere financiară a celor două domenii. În acest sens, România a semnat Convenția Culturală a Consiliului Europei (1991), devenind membră a Comitetului Director pentru Dezvoltarea Sportului. Această integrare în structurile europene

¹ Universitatea Ecologică, București

în domeniul sportului a implicat adaptări necesare din punctul de vedere al concepției organizării și a dezvoltării activității sportive, ca de exemplu:

- ❖ aderarea la Charta Europeană a Sportului și la Codul eticii sportive, adoptate de Conferința Miniștrilor Sportului, organizată de Consiliul Europei, la Rhodos (Grecia) între 5 și 7 mai 1992;
- ❖ implementarea prevederilor Chartei Europene a Sportului și a Codului eticii sportive, în activitatea sportivă din România;
- ❖ trecerea la organizarea neguvernamentală a activității sportive (ce este în curs de desfășurare);
- ❖ extinderea voluntariatului în organizarea și conducerea activității sportive;
- ❖ extinderea activităților în domeniul sportului pentru toți;
- ❖ aderarea la Convenția antidoping și la Convenția privind prevenirea și combaterea violenței asociată cu manifestările sportive.

Terminologia „managementului sportului” ar putea fi ușor schimbată în „afacerea sportului”, aceasta redând cu mai mare acuratețe descrierea domeniului de activitate; și aceasta, deoarece managementul sportului nu vizează atât sportul, cât privește sistematic spre marketing-ul și producția de performanță sportivă, înclinând balanța mai mult spre aspectele structurale și organizatorice ale sportului în defavoarea celor sociale și filozofice de la care s-a pornit inițial.

În managementul sportului sunt incluse, de fapt, două domenii: managementul serviciilor umane în sport și managementul serviciilor de divertisment prin sport.

Știința managementului sportiv într-un club sportiv cuprinde toate sectoarele și domeniile societății acestuia, întreaga lui activitate umană.

Integrarea managementului ca știință în activitatea sportivă a cluburilor nu constituie o noutate decât în ceea ce privește noul tip de management, fundamentat pe sistemul de valori specific economiei de piață care, prin concepte, instrumentar și mod de aplicare, determină remodelarea și funcționarea competitivă a cluburilor sportive.

A existat întotdeauna, chiar de la înființarea cluburilor, preocuparea persoanelor de conducere, astăzi managerii, de a crea cadrul care să permită ca, prin activitatea persoanelor ce își desfășoară activitatea pentru club, să se realizeze un anumit obiectiv în condițiile de calitate, de termene și de eficiență prevăzute și impuse de considerente de competitivitate tehnică și economică.

Chiar dacă nu purta denumirea de management și avea altele, ca de exemplu organizarea și/sau conducerea științifică a activității sportive; nu cuprindea tot atâtea discipline ca astăzi, când managementul implică acțiuni ale mai multor domenii ca: tehnic (tehnologie), economic (economie generală și de club sportiv), drept, matematic, psihologic, sociologic, antropologic.

În zilele noastre, managementul capătă noi și tot mai importante semnificații. În ultimii ani, studiile privind problemele conducerii au îmbogățit mult domeniul științei managementului, însă tendința naturală a oricărui club sportiv a rămas și va rămâne întotdeauna aceea de a-și păstra stabilitatea, având ca principiu organizator al structurii sale finalitatea sau obiectivul, care, în acest caz, este performanța sportivă.

Activitatea sportivă are ca direcții de bază:

- întărirea sănătății maselor, dezvoltarea fizică armonioasă a tinerei generații, fiind prioritară pentru aceasta continua îmbunătățire a formelor și a mijloacelor sportului de masă, precum și cuprinderea întregului tineret;
- desăvârșirea fizică, educarea calităților morale, cetățenești și a voinței, sportul de performanță constituind un mijloc de afirmare a talentului tinerilor în acest domeniu.

În înfăptuirea acestor *sarcini* importante pentru cluburile sportive este necesară conducerea și organizarea științifică a muncii, stabilirea celor mai adecvate forme de organizare și de conducere, ca și perfecționarea continuă a stilului și a metodelor de muncă.

Pentru rezolvarea în mod corespunzător a sarcinilor din ce în ce mai complexe ale activității sportive se impun cunoașterea aprofundată și stăpânirea competentă a problemelor organizatorice, economice, politice, sociale și de propagandă pe care le ridică sportul în contextul altor activități.

Managementul în sport, ca proces științific de organizare și de conducere a cluburilor sportive, indiferent de importanța, mărimea sau de nivelul la care se situează acesta, trebuie să prezinte un caracter multidisciplinar. Acest caracter este determinat de integrarea în cadrul său a unei serii de categorii și metode sociologice, matematice, psihologice, statistice, juridice etc., care, folosite într-o manieră specifică, reflectă particularitățile relațiilor de management din cadrul clubului sportiv. Aceste științe manifestă în ultimele decenii o dezvoltare rapidă, abordând din variate puncte de vedere sistemele ce formează obiectul managementului, inclusiv organizațiile sportive.

O caracteristică importantă a managementului organizațiilor este cea economică. Aceasta decurge din creșterea eficienței economice - condiție de bază în supraviețuirea și creșterea performanțelor oricărei organizații sportive. Este o știință economică de sinteză ce preia o serie de categorii economice și de metode de la numeroase alte discipline din acest domeniu: economie, politică, analiză economică, organizare, marketing, aprovizionare tehnico-materială, finanțe și altele.

Caracteristică științei managementului organizațiilor sportive este situarea, în centrul investigațiilor sale, a omului în toată complexitatea sa, ca subiect și ca obiect al managementului, prin prisma obiectivelor ce-i revin, în strânsă interdependență cu obiectivele, resursele și mijloacele sistemelor în care este integrat.

Știința conducerii, a cărei componentă este conducerea organizațiilor sportive, se ocupă cu identificarea, fundamentarea, generalizarea teoriei și a practicii și cu unificarea cunoștințelor, a cerințelor și a principiilor care se referă la activitatea de conducere.

O serie de motive ca cele de mai jos, necesită o mai bună organizare a muncii, a conducerii:

- ❖ dinamica rapidă a progresului;
- ❖ cerințele tot mai complexe ale organizării recreative, plăcute și utile a timpului liber al populației;
- ❖ folosirea exercițiilor fizice ca mijloc cu importanță crescută în dezvoltarea fizică armonioasă și în educarea calităților morale și de voință ale tineretului;
- ❖ exercițiul fizic utilizat ca mijloc de compensare a solicitărilor nervoase intense din societatea modernă și de echilibrare fiziologică și psihologică, precum și
- ❖ exigențele ridicării măiestriei sportive.

Amploarea activității sportive necesită această trasare a cadrului științei de organizare a diferitelor aspecte și acțiuni, a științei conducerii organizațiilor sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. Ghibu E., Todan I.- Organizarea și conducerea științifică a activității de educație fizică și sport, I.E.F.S., București, 1972
2. Lăzărescu A. – Management în sport, Ed. U.E.B., București, 1988
3. Nicolescu O., Nicolescu I. – Managementul modern al organizației, Ed. Tribuna Economică, București, 2001.

METODE DE MANAGEMENT

STAN AMELIA¹

ABSTRACT. Management Methodes. There are several methodes of management that are appropriate to be applied in the roumanian sports associations and clubs. This methodes are divided in different categories. It is the management public, financed by the state and the management private, finanaced by the in-vestors. Each form of these clubs have at the ground the same purpose: the succses and faime and victorie. These are goals for all of the administrators of sport. The sportsmen or the people that practice sport for fun, for entertainment or for cheeping the health or for other form of practicing or for viewers, these clubs must have like a priority the good health of these costumers.

În câteva linii generale voi prezenta diverse **metode de management ce se potrivesc a fi aplicate în cluburile sportive românești.**

1. *Managementul public*, ce se împarte în mai multe subtipuri:

a. *Managementul public direct*, în care întregul program de management este realizat cu resurse publice de finanțare și personal. Partea publică este responsabilă atât cu toate operațiunile de conducere a bazei sportive (servicii de pază, curățenie, funcționare a sistemelor tehnice etc.), cu lucrările de întreținere obișnuite sau speciale, cât și cu organizarea tehnico – sportivă a activităților. Trebuie, de asemenea, să promoveze oferta de servicii și să vină în întâmpinarea cererilor utilizatorilor.

b. *Managementul public bazat pe contracte publice de muncă*, în care partea publică folosește servicii externe pentru problemele pe care nu le poate rezolva cu personalul propriu (întreținerea sistemelor tehnice, serviciile de pază și curățenie etc.), iar organizarea tehnică a activităților sportive poate fi încredințată unor colaboratori externi, cu personal specializat din cluburi sportive, antrenori și profesori.

c. *Managementul asigurat de un consorțiu public* se referă la cazul în care mai multe instituții publice conduc o bază sportivă imediat după ce au format un consorțiu. Un consorțiu poate conduce o bază sportivă aflată în proprietatea sa sau poate administra o bază aparținând unui singur consorțiu local, în numele

¹ Universitatea Ecologică, București

tuturor instituțiilor publice care s-au alăturat consorțiului. Acest tip de management se poate dovedi oportun în cazul structurilor complexe care deservește mai multe comunități cu un număr redus de locuitori.

d. *Managementul asigurat de o instituție municipală* este întâlnit în cazul consiliilor municipale care asigură administrarea serviciilor complexe oferite unei întregi zone urbane (transportul urban, aprovizionarea cu apă potabilă și energie etc.).

e. *Managementul asigurat de o societate juridică* aflată sub controlul administrației locale. Administrația locală controlează și ia parte la conducerea societății, în calitate de acționar majoritar, municipalitatea fiind cea care formează și controlează societatea. Ea poate stabili și condițiile legale, formale și operaționale care să-i reglementeze relația cu noua societate (poate reglementa și raporturile care privesc patrimoniul și finanțarea acesteia).

f. *Managementul bazat pe un acord între partea publică și cea privată*, în care partea publică continuă să fie proprietarul bazei sportive, dar permite unei societăți private să conducă și să folosească baza conform unui acord încheiat în prealabil.

g. *Acordul între administrația locală și o asociație sportivă*, prin care asociația sportivă utilizează baza sportivă și este responsabilă cu managementul acesteia conform unui act contractual în care se specifică condițiile și responsabilitățile ce revin fiecărei părți și tipurile de management adoptate. Acordul trebuie să reglementeze modul de folosire a bazei sportive – activitățile practice, grupul de utilizatori, programul de funcționare etc. În contract se stabilește statutul societății titulare, filozofia de bază, obiectivele politicii sportive ce vor fi urmărite, precum și termenii economici, modul de repartizare a cheltuielilor și a profitului.

2. *Managementul bazat pe acorduri stabilite* între mai multe societăți private se realizează prin relațiile stabilite între proprietarul privat și alte două sau trei societăți în acord asupra diverselor aspecte ale funcționării și ale conducerii bazei sportive. Consiliul local poate, de exemplu, să încheie un contract cu privire la administrarea imobilului, cu o firmă specializată în conducerea unei baze sportive și un altul, referitor la organizarea activității, cu unul sau mai multe cluburi sportive. Acest tip de management poate fi util în situația gestionării unor baze sportive complexe, ce necesită un grad înalt de specializare.

3. *Managementul bazelor sportive private:*

- Societățile non-profit își conduc bazele sportive fără a recurge la intermediari, utilizatorii participând și ei la operațiunile de administrare. Din motive economice, clubul își organizează singur lucrările de administrare și

activitățile sportive. Cheltuielile sunt suportate de proprietar, existând posibilitatea unor contribuții din partea utilizatorilor, din taxe plătite de membrii, din sponsorizări, din vânzarea biletelor la spectacole, din publicitate etc. Organizarea activității sportive este încredințată unor cadre specializate.

- Cluburile sportive își administrează de obicei propriile baze sportive, utilizându-le pentru activități specifice: antrenamente, concursuri, spectacole, agrement, întreținere.

- Uneori proprietarii privați încearcă să-și amortizeze cheltuielile, îmbinând activitățile obișnuite cu alte servicii colaterale: puncte de comercializare a băuturilor răcoritoare, a echipamentului sportiv etc..

- Managementul bazelor sportive din cluburi trebuie să aibă drept scop optimizarea raportului cheltuieli/beneficii, în concordanță cu obiectivele potențiale ale diverselor tipuri de baze sportive și cu contextul în care acestea funcționează.

- Cluburile sportive cu baze proprii de desfășurare a activității sportive prezintă avantajul, în condițiile departajării de concurență, că își pot optimiza latura „sportivă” a serviciilor, beneficiind de un management cu tradiție în domeniul sportului; pot prezenta flexibilitate și rapiditate operațională specifice unei organizații dinamice, ce favorizează intervențiile rapide, și își pot permite, prin avantajele economice, să-și întrețină un personal motivat și specializat. Alături de antrenori, cercetători științifici, medici și sportivi, oamenii de sport au nevoie de asistența oficialilor și a administratorilor sportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. Carrard F. – Legitimitatea și legalitatea structurilor sportive internaționale, Sportul și dreptul, B.I. 473 - 474, CCPS, București, 1995.
2. Corbett R., Findlay H. A. – Drepturi și obligații în sportul amator, Sportul și dreptul, B. I. 473 - 474, CCPS, București, 1995.
3. Kestner J.L. – Program Evaluation for Sport Directors, Human Kinetics Books, Champaign, 1996
4. Slack T., Hining B., Thibault L. – Un cadru pentru analiza strategiei în organizațiile sportive nelucrative, B.I. 457-458, CCPS, București, 1993.
5. Verboncu I. – Cum conducem? Ghid metodologic pentru manageri, Ed. Tehnică, București, 1999

SPORTUL ÎN CONTEXTUL PRACTICILOR POLITICO-ECONOMICE ALE SOCIETĂȚILOR AVANSATE

DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP¹

ABSTRACT. *Sport in the Context of the Political and Economical Practices of Advanced Societies.* In this paper we are trying to prove that physical activities, mainly the sport, is an important tool in preserving and perpetuating a capitalist economy based on competition and market rules.

În această lucrare încercăm să arătăm care este rolul pe care îl joacă activitatea sportivă în economia politică a statelor capitaliste. Vom arăta ca sportul este o parte integrantă a funcționării societăților de acest tip deoarece oferă cetățenilor ocazia să se angajeze în practici sociale necesare pentru reproducerea relațiilor de producție capitaliste.

Caracteristica structural dominantă a formelor sociale capitaliste este producția și schimbul de bunuri, care își au baza în proprietatea privată asupra mijloacelor de producție care determină nu doar caracterul relațiilor economice ci în ultimă instanță și al celor mai multe relații sociale. Schimbul și producția de bunuri au loc în cadrul unor relații de piață. Relațiile de la persoană la persoană sunt înlocuite cu relații abstracte, specifice pieței, cu necunoscuți

Caracteristica esențială a structurilor sociale capitaliste este expansiunea și rolul dominant al producției și schimburilor de mărfuri. Schimbul de bunuri tinde să transforme toate practicile sociale în structuri sociale capitaliste. La nivelul persoanei, acest lucru creează o conștiință individualizată. Legătura dintre viața personală și cea socială este ruptă și individul urmărește realizarea intereselor personale, căutare care este zădărnicită de relații sociale străine și antagonice. Un astfel de individualism este atât rezultatul cât și o condiție necesară a capitalismului. Astfel individualizarea eu-lui este temelia perpetuării relațiilor de producție capitaliste.

Fără individualism, economia politică a capitalismului nu ar putea fi susținută. Individualismul după cum observă Merleau-Ponty (1973) este o forță politică deosebit de puternică. Dacă ar fi restrâns doar la cadrul relațiilor economice, individualismul nu ar fi capabil să susțină capitalismul burghez.

Sportul, fie amator sau profesionist este una din exprimările majore ale practicilor ideologice ale structurilor sociale capitaliste. Este arena unde se poate învăța și experimenta în mod direct comportamentele, orientările ideologice, precum și stările subiective necesare pentru menținerea practicilor sociale burgheze. Sportul este astfel un mijloc printre altele pentru reproducerea relațiilor de producție capitaliste. Este în mod special important ca mijloc de masă pentru constituirea unei forme particulare de conștiință de sine. Sportul este astfel o parte integrantă a economiei politice a capitalismului.

Sportul este doar una din formele de practică socială existente într-o structură socială pe care o persoană o poate folosi ca un mijloc de constituire a

¹ FEFS, Cluj-Napoca

eu-lui și pentru stabilirea de relații cu alții. Sportul, fiind parte a unui complex ideologic, are o funcție politică. Această funcție este să dezorganizeze clasele subordonate din interiorul capitalismului susținând individualismul burghez. Putem spune că sportul este mai mult decât o simplă diversiune care să abată atenția maselor de la probleme mai importante. Sportul este mai degrabă un mijloc practic de constituire a eu-lui ca un subiect și astfel pentru creerea acelei structuri a eu-lui și a relațiilor sociale care creează și susțin capitalismul.

Mead (1934), Erickson (1950) observă că una din primele întâlniri ale persoanei cu societatea vine prin intermediul jocului, în mod special jocul în anumite situații prestabilite. Astfel individul începe să învețe natura „obiectivă” a vieții sociale, caracterul și funcțiile regulilor sociale precum și obligațiile pe care viața socială le impune persoanei. Prin participarea la jocuri persoana dobândește o conștiință generală asupra relației eu-lui cu societatea, aceasta din urmă apărând ca un fenomen abstract, o forță obiectivă care există undeva în jurul persoanei, separată de aceasta dar care deține controlul. Piaget (1932) arată că experiența timpurie cu jocurile ne dă o percepție asupra naturii externe a societății, ne informează despre importanța și prioritatea pe care o au regulile acesteia asupra individului și despre caracterul stabil al socialului. Rolul formativ al socialului este luat apoi de alte instituții: educație, muncă religie și familie. Totuși pentru o parte semnificativă a societății participarea la jocuri este un supliment important a acestor activități în mod special în aspectele legate de efectele de individualizare.

În cadrul structurilor sociale burgheze, sportul este structurat în termenii performanței competitive (Marcuse, 1993). Prin mijlocirea activităților structurate în termenii performanței practicile burgheze intră în sport. Performanța competitivă, ca și motivație, este generată într-o matrice socială unde recompensele sunt limitate și unde accesul persoanei la aceste recompense poate fi realizat doar prin dominarea celorlalți.

În școală ca de altfel și în muncă, persoana trebuie să lupte la nivel individual pentru a intra în „echipă” sau pentru a rămâne în echipă atunci când acesta se luptă pentru dominație pe piață. Astfel succesul devine asociat cu dominarea.

Pentru o parte importantă a competitorilor în activități sportive importante, sportul reprezintă un mod de realizare a subiectivității proprii. Altfel spus, este un mijloc de dobândire a individualității. Individualitatea care este căutată în sport este o individualitate definită în termeni burghezi. Practicile sportive dominante precum și cele jurnalistice construiesc și întăresc experiența jucătorului în ceea ce privește individualismul. Pentru mulți oameni practicile corespunzătoare structurii sociale din capitalismul avansat creează impresia că actualizarea subiectivă este disponibilă doar pentru puțini. Oportunitatea ca masele să obțină o astfel de actualizare subiectivă este în mod ne necesar dar efectiv blocată. Condiția existențială este ca majoritatea să se vadă ca un obiect de masă dar în același timp ca un obiect fragmentat. Însuși faptul că multe persoane încercă atingerea subiectivității prin relații de competiție înseamnă că foarte

puțini o vor dobândii în acest fel. Într-un context social general, sportul este adesea prezentat ca și un mijloc de dobândire a subiectivității și a integrării eu-lui de care persoana nu are parte în viață de zi cu zi..

Sportul este un mijloc prin care individul se poate testa și poate experimenta imediat și direct eficacitatea acțiunii personale. Concepând sportul în acest fel, participanții și analiștii fenomenului prezintă sportul ca o lume între „paranteze” o lume care poate sta deoparte de cerințele generale, practicile sociale și relațiile de clasă ale formelor sociale generale. Practicile sociale ale sportului existând independent de hegemonia de clasă, sunt văzute astfel ca fiind capabile să întâmpine și să satisfacă nevoile generale care aparțin naturii umane. Natura umană, de unde se spune că apar aceste nevoi, este asumată ca fiind invariabilă în timp și spațiu. Unde societatea este structurată astfel încât să permită creativitate în viața zilnică, sportul este văzut ca o activitate complementară; unde societatea este opresivă, sportul este văzut ca un mijloc de evadare.

Văzând sportul ca un fenomen separat, legătura dintre el și practicile generale ale societății este marcată. Urmărirea autodezvoltării prin sport nu constituie o emancipare nici practică și nici spirituală din rutina existenței zilnice. Mai degrabă atât pentru jucător cât și pentru spectator, practicarea sportului perpetuează aceste rutine, reproduce relațiile sociale atâta timp cât servește să susțină căutarea pentru individualism și astfel o separare a persoanei față de interesele societății în mod general. Prin activitatea sportivă, practicile sociale burgheze sunt făcute să aibă relevanță din punct de vedere al subiectului. Astfel, participantul la activități sportive, chiar la nivel de amatori, reprezintă o luare de poziție puternică în favoarea capitalismului. Individul poate intra în competiție cu succes și poate învinge împotriva șanselor. Persoana afirmă legitimitatea ontologiei proprii în activitatea sportivă aleasă de bună voie. În acest fel participantul în activități sportive este o forță socială importantă.

Sportul are o funcție socială largă. Ca și parte a unui complex ideologic, sportul are un rol în reproducerea condițiilor care fac posibile relațiile capitaliste de producție. Sportul are un rol și în stabilizarea și creștere a procesului de acumulare capitalistă.

Sportul îndeplinește cele enunțate mai sus în mod principal prin furnizarea unui set de practici sociale. Participantul în activități sportive se angajează într-o serie de practici sociale care îl fac capabil să trăiască activitatea ca și rezultatul unei gândiri, comportament, voințe independente. Această practică socială pune un premiu pe aplicarea normelor de „raționalitate tehnică”, pentru a avea succes în relații care se bazează pe competiție. Văzut în acest fel sportul devine încă un mod de a muncii. Situată în cadrul relațiilor de producție capitaliste, o astfel de muncă nu permite individului să evite cerințele formelor sociale. Mai degrabă blochează dezvoltarea capacităților umane prin întărirea legăturilor cu relațiile de producție existente.

Sportul are posibilitatea de a indica o realitate alternativă, conține un element critic precum și un moment emancipator. Dar acest element critic nu poate fi găsit în analizele care vor ca sportul să crească și mai mult individualismul. Capacitatea critică a sportului poate fi găsită în măsura în care poate trece dincolo de relațiile sociale existente spre forme alternative de solidaritate, forme de solidaritate care nu se bazează pe competiție, dominație. Începutul unei astfel

de funcții critice trebuie să înceapă cu recunoașterea că nevoile în jurul cărora sportul este structurat să le satisfacă nu sunt absolute și nici nu își au rădăcinile în natura umană. Aceste nevoi trebuie văzute ca date istorice, dezvoltându-se în contextul relațiilor sociale și economice burgheze. Nevoile sunt produsul practicilor sociale și se pot schimba atunci când au loc schimburi în practicile sociale.

Prin acceptarea sporturilor care presupun spectatori de masă, sportivul dobândește o înțelegere limitată și specială asupra înțelesului individualismului și trăiește efectele sale.. Astfel el individualizat devine natural și forme alternative ale eu-lui sunt respinse ca neplauzibile, idealistice sau care sunt contrare bunului simț. Prin extensie, participarea în sport întărește de asemenea caracterul competitiv al relațiilor sociale. Astfel de relații care prin sport sunt văzute ca având în componență o actualizare subiectivă și o întărire a individualizării, devin parte a ceea ce bunul nostru simț înțelege ca fiind natura „reală” a societății și de asemenea limitează gradul de apreciere a unor posibilități alternative. Astfel sportul contribuie la perceperea societății ca „a doua natură”.

În măsura în care sportul devine o parte a vieții zilnice a membrilor unei formațiuni sociale, el contribuie la mistificarea acelei formațiuni. Practicile sociale dezvoltate să întâmpine nevoile presupuse ca fiind date de natura umană sunt substatutate. Conexiunea acestor practici cu acțiunea umană, în mod special cu acțiunea în alte sfere, se pierde pentru participanți.

Sportul este o resursă vitală prin care o formațiune socială se legitimizează și se reproduce. Sportul nu este doar un microcosmos al societății după cum nu este nici o reflectare a societății. Sportul este o practică socială. Este o activitate care construiește și reconstruiește o formațiune socială dată în moduri care sunt consistente cu alte practici sociale în acea formațiune socială.

BIBLIOGRAFIE

1. Edwards, H., 1973, *The Sociology of Sport*, Homewood: Dorsey Press;
2. Erikson E., 1950, *Childhood and Society*, New York:W.W. Norton and Co.;
3. Habermas, J., 1983, *Cunoaștere și comunicare*, București: Editura Politică;
4. Marcuse,H., 1993, *Eros și civilizație*, Editura Trei;
5. Mead, G.H., 1934, *Mund, Self, and Society*, C.W.Morris, ed. Chicago: University of Chicago Press;
6. Merleau-Ponty, M., 1974, *Adventures of the Dialectic*, Evanston: Northwestern University Press;
7. Piaget, J., 1932, *The moral judgement of the child*, London: Routledge and Keegan Paul;
8. Weber M., 2003, *Etica protestantă și spiritul capitalismului*, București: Humanitas.

SINDROMUL SUPRAANTRENAMENTULUI LA SPORTIVII

CĂTĂLIN CIOCAN¹, DANA CIOCAN²

ABSTRACT. *Overtraining Syndrome of the Athletes.* As athletes and coaches strive to push the limits of human performance in competition, they must push the limits of the human body and mind in preparing the competition. The planned and expected pushing of limits in practice is called overload training. Pushing too hard for too long can lead to an unplanned and unexpected failure to adapt to training and performance decline. In the short term, this failure is called overreaching. In the long term, overtraining syndrome can occur.

Sportivii de performanță din toate sporturile joaca, aleargă, inoată, și patinează mai bine, mai repede, sar mai înalt, aruncă mai departe, și ridică greutatea mai mari decât au făcut-o vreodată. Recorduri din multe probe sportive continuă să fie doborâte, și în unele probe acest proces e din ce în ce mai accelerat. De exemplu, doar în ultimii cinci ani în proba de 10 000 de metri, bărbați, recordul mondial a fost bătut de 8 ori de șase atleți diferiți. Și mai grăitor e faptul că recordul mondial a fost îmbunătățit cu aproape 3 procente în această perioadă, pe când în precedentii 30 de ani acesta a fost îmbunătățit cu mai puțin de 2 procente.

Mulți factori au contribuit la această îmbunătățire a rezultatelor în toate sporturile. Antrenorii și-au mărit baza de cunoștințe datorită dezvoltării științei sportului și a medicinei sportive. Schimbările echipamentelor au dus la îmbunătățirile imediate, cel mai recent exemplu fiind patina mobilă din patinajul viteză. Oricum, este o idee general acceptată că cea mai importantă cauză a îmbunătățirii performanțelor sportive este antrenamentul pe care sportivii îl fac, în special pentru competițiile foarte importante care necesită o pregătire fizică superioară ...

Așa cum recordurile au progresat și nivelul antrenamentului a crescut și progresat. Unii oameni de știință din sport estimează că încărcătura antrenamentului a crescut cu 20 % în ultimul deceniu, și unele sporturi au înregistrat o creștere și mai mare (Raglin & Wilson, articol de presă).

Oricum, există o limită a capacității sportivului de a suporta și a se adapta la antrenamente foarte intense. Odată ce această limită a fost depășită sportivul este incapabil de a se adapta și performanțele sale scad. 10-20 % dintre sportivii care se antrenează intensiv pot să eșueze din cauza sindromului de supraantrenament cunoscut și ca „staleness” (Kuipers, 1998; Krieder 1997; Raglin and Wilson, în presă).

¹ Universitatea din Bacău

² Universitatea din Bacău

Sportivii care suferă de sindromul de supraantrenament nu se pot antrena și concura la nivelul lor, și prezintă o serie de simptome.

Termenul de supraantrenament în sine e plin de controverse și confuzie. Unii antrenori și sportivi susțin că nu există limite peste care antrenamentul poate să devină contraproductiv. Termenul a fost de asemenea folosit prea puțin în literatura de specialitate și în același timp i s-au dat o varietate de etichete și definiții (O'Connors, 1997). În această lucrare vom folosi următorii termeni și definiții date de specialiștii americani.

(Overload) Antrenament de intensitate mare: o creștere progresivă, sistematică și planificată a efortului în timpul antrenamentului având ca obiectiv îmbunătățirea performanțelor sportivului.

(Overreaching) Supraacumulare: O creștere neplanificată și excesivă a efortului în antrenament însoțită de odihnă inadecvată. Performanțe slabe observate în antrenamente și competiții. O recuperare bună se obține în urma unor intervenții de scurtă durată (câteva zile până la 1-2 săptămâni)

(Overtraining Syndrome) Sindromul de supraantrenament: Accentuarea antrenamentelor supraindense și netratarea efectelor lor duce la rezultate cronice, scăderi mari ale performanțelor și incapacitatea de a se antrena. Alte probleme ce rezultă în acest caz pot necesita tratament medical.

Care sunt cauzele sindromului de supraantrenament ?

Sportivii care nu reușesc să se adapteze stresului determinat de antrenamente pe termen lung și de intensitate mare pot să sufere de sindromul de supraantrenament. Condiția fizică a sportivului poate să influențeze neadaptarea, în special atunci când antrenamente de intensitate mare se fac într-o etapă timpurie a planului de antrenamente, înainte ca sportivul să aibă timp să se adapteze la stresul de antrenament. Cercetările au arătat faptul că în mai puțin de 10 zile de antrenament de intensitate mare se poate ca sportivii să dea semne de supraantrenament. (Costil 1988). O refacere insuficientă poate duce de asemenea la sindromul de supraantrenament.

Cauza principală în acest sindrom este programarea și planificarea deficientă a antrenamentelor. De exemplu, creșterea rapidă a volumului și intensității efortului în antrenament, prelungirea unui program de antrenamente cu volum mare, însoțite de recuperare și odihnă inadecvată pot supune mulți sportivi riscului de a deveni supraantrenați. Dar chiar și cea mai bună planificare a antrenamentelor poate crea probleme unor sportivi. Cercetările au arătat că sportivii cu aceeași pregătire fizică răspund diferit la același program de antrenamente; unii sportivi se pot adapta și evolua bine în timp ce alții pot suferi de supraantrenament (Costil, 1988; Raglin 1993).

Alți factori de stres care se pot adăuga stresului de antrenament și pot crește riscul apariției sindromului de supraantrenament, includ următoarele:

- Competiții frecvente, în special dacă necesită efort de calitate (volum, intensitate și/sau complexitate mare)

- Antrenamentele monotone pot fi și ele un factor, deși acestea ar putea fi rezultatul neintegrării corespunzătoare a odihnei și refacerii în programul de antrenamente de mare intensitate mai mult decât lipsa de varietate a antrenamentelor (Kreider, Frz&O'Toole, 1998)

- Factorii medicali existenți cum ar fi răceli, alergii pot provoca o stare vulnerabilă sportivului.

- dietă săracă poate să fie un factor important, în special lipsa carbohidraților și dehidratarea. Antrenamentele grele pot crește cerințele de calorii ale organismului până la punctul în care devine greu să consumi o asemenea cantitate de mâncare și apă. Astfel, în această perioadă când nevoia de calorii e crucială, sportivii pot avea probleme cu efortul. De aceea antrenorii trebuie să învețe sportivii despre importanța nutriției și a monitorizării permanente a caloriilor necesare în perioada de antrenamente de intensitate mare. Gustări sănătoase pot fi introduse între mesele principale pentru a ajuta la asigurarea necesarului de calorii.

- Factorii de stress ambiental: altitudine, temperatură și umiditate pot face ca antrenamentele să devină mai stresante, recuperarea poate fi întârziată și crește riscul apariției supraantrenamentului.

- Stresul psihosocial a fost de asemenea implicat (Urhausen, 1998) Problemele de adaptare cu colegii, antrenorii, prietenii și familia: la fel ca și slujba sau obligațiile de la școală pot să constituie o sursă majoră de stres pentru unii sportivi – dar nu avem cercetări care să arate în ce măsură contribuie acestea la apariția supraantrenamentului

- Programele de călătorie încărcate pot de altfel fi un factor de stres.

În concluzie, eșecul adaptării la antrenamente de intensitate mare este prima cauză a sindromului de supraantrenament, dar o varietate de alți factori pot face parte din acest stres. Abilitatea de a tolera interacțiunea complexă dintre antrenamentele de intensitate mare și stresul psihosocial are variații mari printre sportivi. Deoarece sportivii cu capacități fizice similare prezintă diferențe în felul cum reacționează la stres, standardizarea rezultatelor din antrenamente și sursele secundare de stres nu pot fi sigure în prezicerea apariției riscului de supraantrenament în grupuri și echipe sportive. Această variabilitate subliniază importanța privirii fiecărui sportiv ca o individualitate. Deși implică un efort semnificativ din partea antrenorului, el trebuie să ajungă să cunoască foarte bine fiecare sportiv din echipă, să cunoască limitele fizice și psihice ale fiecărui individ.

Ce să recunoască ?

Prima trăsătură a sindromului de supraantrenament, este o neașteptată scădere a performanțelor în timpul antrenamentului și în competiții care nu poate

fi pusă pe seama unor factori de ordin medical (boală, accidentare). Această scădere poate fi precedată de o perioadă în care performanțele sunt menținute, dar cu un efort foarte mare din partea atletului. Alte simptome ale supraantrenamentului includ stări și dispoziții proaste (depresie, furie, anxietate) oboseală generală asociată cu pierderea energiei și vigoriei, și senzația de greutate în membre. Schimbări în regimul de somn și apetitului de mâncare au fost de multe ori observate și servesc la diagnosticarea sindromului de supraantrenament.

Antrenorii nu trebuie să învețe doar cum reacționează fiecare sportiv la antrenament ci ei trebuie de asemenea să observe cum aceștea răspund la factorii de stres extenuant și impactul lor asupra abilității sportivilor de a tolera antrenamente de intensități mari. Observarea atentă și înregistrarea datelor este crucială în înțelegerea indivizilor, și a felului lor de a reacționa. O bună comunicare trebuie să existe între antrenor și sportiv, ca acesta să se simtă liber să dezvăluie orice simptome apar fără ai fi frică de încredințare din partea antrenorului.

Este imperativ ca antrenorii să identifice sindromul de supraantrenament în starea lui de început (momentul supraacumulării 'overreaching') când intervenții de scurtă durată pot fi eficiente. Cea mai importantă schimbare care poate apărea în sindromul de supraantrenament e scăderea bruscă a performanțelor în antrenamente și competiție. Această scădere a performanței poate fi precedată de o perioadă în care atletul poate încă să se antreneze și să concureze la nivelul așteptat, dar cu mare dificultate și cu un consum imens de energie.

Prevenirea Sindromului de supraantrenament.

Riscul apariției sindromului de supraantrenament poate fi redus dacă nu chiar eliminat printr-o periodizare atentă a antrenamentelor. Odihna adecvată și recuperarea, în special în perioadele cu antrenamente de intensitate mare este foarte importantă pentru sportivi. Antrenorii sunt nevoiți să incurajeze și să oblige sportivii să se odihnească deoarece unii sportivi nu vreau să reducă antrenamentele, datorită fricii de a deveni neantrenați. Similar, antrenorii trebuie să prevină sportivii, ca reînceperea antrenamentelor (reintrarea în formă) după o pauză să nu fie făcută prea brusc. O nutriție optimă și o hidratare adecvată e foarte importantă în perioadele de vârf.

Antrenorii trebuie să își cunoască sportivii bine, în special datorită diferențele individuale în abilitatea de a tolera antrenamente grele. Înregistrarea performanțelor atât în antrenamente cât și în competiții e crucială. Controale medicale regulate sunt de asemenea recomandate. Educația sportivilor nu trebuie să fie neglijată; antrenorii trebuie să învețe sportivii 'să își asculte corpul' și să fie atenți la semnele supraantrenamentului. Părinții ar trebui și ei educați în legătură cu semnele sindromului supraantrenamentului.

Tratament

Supraacumularea 'overreaching'

Odihna este primul tratament (Kuiper&Keiyyer, 1998). Reducerea antrenamentelor ar trebui să fie suficientă pentru recuperare în unele cazuri de supra-

acumulare. Dar în cazul sindromului de supraantrenament, o pauză completă de antrenamente e necesară. Odihnă nu înseamnă inactivitate totală, care ar putea să fie o sursă de stres pentru sportivii care sunt obișnuiți să se antreneze zilnic. Recrearea activă poate fi un ajutor efectiv în recuperare și împiedică în același timp monotonia. O nutriție potrivită e necesară și în perioada când sportivul nu se antrenează.

Sindromul supraantrenamentului

E necesară efectuarea unei examinări medicale pentru a se elimina orice confuzie, că efectelor sindromului supraantrenamentului ar putea fi cauzate de vreo boală sau accidentare. Dacă efectele nu sunt cauzate de o accidentare sau boală, se impune întreruperea imediată a antrenamentelor. Recuperarea în sindromul supraantrenamentului poate să dureze minim 2 săptămâni de pauză, dar perioada se poate prelungi în cazuri severe. La fel pauza nu înseamnă inactivitate totală, o recreație planificată e necesară în cazul sportivilor obișnuiți cu o viață activă. Reluarea antrenamentelor trebuie făcută individual deoarece nu există un indicator universal care să arate când recuperarea e completă. Evident o atenție deosebită trebuie acordată felului în care reacționează sportivul la antrenament.

Cercetările au demonstrat că 80 % din sportivii care suferă de supraantrenament au un nivel ridicat semnificativ al depresiei psihice (Morgan, 1987) și un tratament psihologic profesional e necesar în acest caz. Problemele medicale ce pot rezulta în urma antrenamente de intensitate mare (ex. infecții ale tractului respirator superior) necesită de asemenea un tratament potrivit (Davis & Hertler-Colbert, 1997). O nutriție corespunzătoare trebuie să fie de asemenea luată în calcul deoarece pierderea apetitului este un efect des apărut în sindromul supraantrenamentului.

Concluzii

Dacă sportivii și antrenorii se străduiesc să împingă limitele performanțelor umane cât mai departe în competiții, ei trebuie să forțeze și limitele corpului uman și a minții în pregătirea competiției. Planificată și așteptată depășirea limitelor se face prin antrenamente de intensitate mare. Împingând prea mult și pe o durată prea mare aceste limite se poate produce eșuarea adaptării sportivului la antrenament și o scăderea performanțelor. Pe scurt timp acest declin e numit supraacumulare, iar pe termen lung apare sindromul supraantrenamentului.

Sindromul supraantrenamentului e un fenomen complex a cărui primă cauză e antrenamentul de intensitate mare prelungit fără o recuperare corespunzătoare. Alte tipuri de stres legate de competiții - monotonie și tracasare, condiții medicale, dietă, ambianță, psiho social, și călătoriile - se pot adăuga la stresul de antrenament și pot contribui la apariția sindromului de supraantrenament.

O neașteptată și neplanificată scădere a capacității sportivului de a se antrena și a concura la un nivel obișnuit, indică de multe ori că supraacumularea sau supraantrenamentul a afectat sportivul, dar e foarte important să eliminăm din start alte condiții care ar fi putut afecta performanțele. Semnele timpurii care preced scăderea performanțelor includ dispoziții proaste, oboseală excesivă, schimbări aparute în regimul de somn și în apetit și dificultate excesivă în a concura la un nivel normal.

Planificarea, monitorizarea și comunicarea sunt cheile prevenirii sindromului supraantrenamentului. Antrenorii trebuie periodizeze antrenamentele și programele de recuperare, și să aibă în vedere și diferiți factori de stres extern ce pot apărea. Testarea și evaluarea progresului sportivilor în antrenamente în mod regulat poate ajuta la prevenirea unor scăderi neașteptate ale performanțelor și pot să faciliteze intervenții prompte în cazul apariției acestora. Comunicarea cu sportivii și învățarea acestora să țină o evidență permanentă a antrenamentelor și a recuperării e o măsură importantă în prevenirea sindromului supraantrenamentului ce trebuie folosită de antrenori.

Odihna și pauza este remediul necesar în tratarea supraacumulării și a sindromului de supraantrenament. Antrenorii trebuie să consulte doctorii specialiști în cazul apariției sindromului supraantrenamentului.

Sindromul supraantrenamentului e foarte dăunător, el poate duce la pierderea unor sezoane valoroase sau chiar anii din cariera unor sportivi. Fiind cei responsabili cu planificarea și conducerea antrenamentelor, antrenorii trebuie să se autoeduce în toate aspectele legate de antrenament și recuperare. Acest proces de educare include dezvoltarea unor relații cu specialiști în alte discipline sportive și cu experți în medicină. Sportivii au o mare încredere în antrenorii lor și în cunoștințele pe care aceștia le au, de aceea antrenorii au obligația de a-și extinde și a-și îmbogăți cunoștințele continuu.

BIBLIOGRAFIE

1. *** - The International Journal of Sports Medicine – publicații, articole de Greg Brittenham, M.S.; Dragomir A. Cioroslan, M.S.; Harms Kuipers, M.D., Ph.D., FACSM; J. Mark Davis, Ph.D., FACSM.
2. *** - Dragnea, A. – Teoria antrenamentului sportiv, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1996.

STUDIU PRIVIND APLICAREA LEGII LUI FITTS ÎN DETERMINĂRILOR EXACTE A MIȘCĂRILOR RAPIDE

RADU ABABEI¹

ABSTRACT. *Fitts Law in the Determination of Quick Movement.* The determination of quick movement is one of the most difficult problem of sport science. This study try to remake the Fitt's experiment concerning athletic movement with romanian subjects. We try to demonstrate the validity of Fitts' law, using mathematics formula. We try also to make a link between motor learning and performance's level.

Studiul mișcării umane este un proces complex datorat în principal vitezei cu care se desfășoară în general mișcările specifice domeniului sportiv. Se întâmplă de multe ori ca cercetătorii să facă experimente de tip empiric referitoare la modalitățile de determinare a mișcărilor executate cu indici de viteză crescuți. Lucrarea de față dorește să evidențieze importanța folosirii legii lui Fitts în interpretarea acestui tip de mișcare, această lege contribuind la o interpretare obiectivă, fiind o oportunitate de înlăturare a subiectivismului și contribuind, în același timp la micșorarea semnificativă a erorilor de măsurare și mai ales de evaluare.

În analiza mișcărilor, de cele mai multe ori utilizăm legi ale altor științe numite de unii, științe conexe. Aceste principii sunt similare cu legile fizice simple și mecanice, ce definesc comportamentul obiectului fizic în lume. De exemplu, principiile de bază, formează fundația unei mari cunoașteri a dezvoltării mișcării, unul dintre cele mai importante principii implicând relațiile între exactitatea unei mișcări, a vitezei și a amplitudinii.

Este unanim recunoscut faptul că atunci când lucrurile se desfășoară prea rapid există tendința de a fi realizate cu mai puțină exactitate sau eficiență. Un proverb românesc spune că „graba strică treaba” astfel încât iese în evidență faptul că ideea a avut o prevalență pentru foarte multe secole.

Woodworth (1899) a studiat aceste fenomene mai timpuriu în cercetarea istoriei abilităților motorii, arătând că, graficul mișcărilor a descrescut întrucât lungimea și viteza lor a crescut.

¹ Universitatea din Bacău

O contribuție majoră în acest sens a avut-o în 1954 psihologul P. Fitts, care a descris pentru prima dată un principiu matematic al vitezei și exactității ei, principiu ce este cunoscut la ora actuală ca „legea lui Fitts”.

Legea lui Fitts are multe implicații în designul și în spațiul de lucru, în industria și controlul avioanelor și mașinilor și alte asemenea. Un muncitor montând un telefon nu va avea prea mult timp pentru mutarea elementelor la îndemână, împreună în partea de sus a pupitrului.

Studiul de față a încercat o reeditare a experimentelor lui Fitts pe subiecți români, la nivelul anului 2003

În studiul nostru am folosit un model (o paradigmă) în care subiectul trebuie să execute bătaia, alternativ la 2 ținte, cât mai repede posibil, unde diferența dintre țintă și lățimea țintelor ar putea varia în diferite condiții.

Timpul necesar (T.N.) a crescut sistematic, dar și amplitudinea mișcării (datorită distanței ce separă ținta), iar lățimea țintei descrește. Totuși, cele mai importante valori, au fost arătate în figura 1, timpul a fost constant, ori de câte ori raportul dintre amplitudinea țintei (A) și lățimea țintei (L) era constantă.

Astfel o mișcare amplă la o țintă mai lată a fost atât de rapidă cât o mișcare mai redusă la o țintă mai îngustă. Aceste legături au fost combinate într-o formulă matematică, respectiv legea lui Fitts.

Un important punct în legea lui Fitts este descrierea tendinței executanților de a reduce exactitatea vitezei. Atunci când cerințele exactității mișcării au fost mai mici timpul mișcării a fost mai rapid, decât atunci când cerințele exactității erau mai mari (ținte înguste, mici).

Aceasta avea un loc important în noțiunea generală a unei mișcări exacte, tendința de înlocuire a exactității mișcării, ca unul dintre cele mai importante principii ale comportamentului.

Acest principiu a fost verificat în diverse domenii (supravegherea atât subacvatică, cât și aeriană) pentru diferite categorii sociale (copii, bătrâni) și pentru un număr al diferitelor părți ale corpului (degete, mâini, brațe). Este chiar aplicat mai mult în zilele moderne (butonul de control al mișcărilor).

Legea lui Fitts, este într-adevăr unul dintre cele mai importante principii în domeniul de controlului mișcării. O altă implicație a legii lui Fitts este aceea de a da măsura ținta, când amplitudinea mișcării crește, timpul mișcării crește de asemenea. De exemplu, atunci când distanța mișcării este de 8 ori mai mare, timpul este doar dublu.

Am cerut subiecților să execute mișcări rapide între două ținte. În această sarcină ținta, lățimile fiecărei ținte și amplitudinea puteau fi modificate indiferent de condiții, iar sarcina subiectului, era să bată cât mai repede posibil între ținte în timp ce se făceau cât mai puține greșeli posibile (de obicei erori de 5 %).

Experimentul a măsurat numărul de bătăi complete din 20 de încercări apoi am calculat timpul pe mișcări sau mișcările în timp. Am găsit, la fel ca și Fitts surprinzător faptul că media mișcărilor în timp crescuse, la fel și amplitudinea mișcărilor crescuse, iar lățimea țintei scăzuse.

Deci, mișcările foarte lungi la ținte mari, necesitau același timp la fel ca mișcările scurte la ținte înguste. Am aflat astfel, la fel ca Fitts, că timpul mișcării crescuse la fel ca raportul de A la L, fiecare dintre subiecți executând o amplitudine mai mare la o țintă mai mică sau ambele. Combinând toate aceste rezultate într-o singură ecuație, aceasta urma să fie cunoscută ca fiind legea lui Fitts.

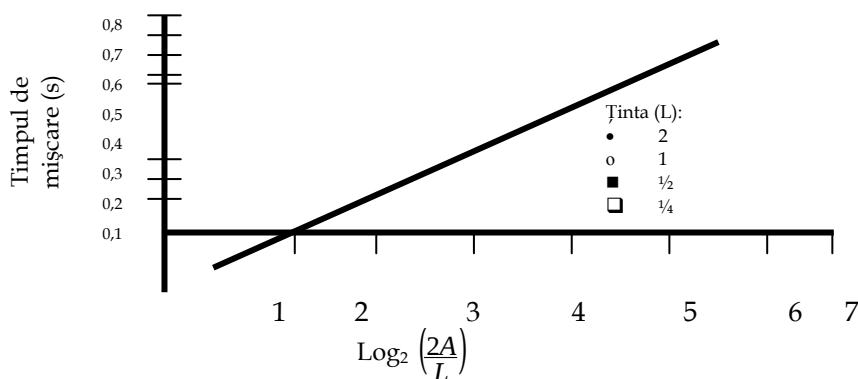
$$T.N. = a + b \left[\log_2 \left(\frac{2A}{L} \right) \right]$$

unde a și b sunt constante, iar A și L au fost definite mai sus. Legăturile dintre distanță, solicită exactitate și timpul mișcării sunt relatate, în figura 1.

Termenul $\log_2 \left(\frac{2A}{L} \right)$ s-a referit la indexul mișcării dificile (I.D.) care pare să definească dificultatea de combinații variate de A și L. De aceea, legea lui Fitts spune că timpul mișcării este definit prin $\log_2 \left(\frac{2A}{L} \right)$ sau de indexul mișcării dificile.

Aceasta are implicații în multe ramuri de sport din sport. Timpul de oscilație al brațului voleibalistului crește ușor întrucât și amplitudinea oscilației crește, dând eventual un impact mult mai mare cu mingea.

Mișcările studiate sub paradigma lui Fitts sunt aproape cu siguranță combinate cu acțiunile programate cu feed-back-ul adăugat aproape de sfârșit. Aceasta este performanța generată a segmentului inițial, programat de acțiunea spre țintă, procesele feed-back referitoare la exactitatea acestei acțiuni din timpul mișcării și inițiere a unei baze feed-back, care să ghideze membrul spre suprafața țintei. Compensațiile vizuale sunt probabil trecute prin sistemul vizual, dar care nu pot fi controlate conștient.



Indexul de mișcare dificil (I.D.)

Fig. 1. Aceste bătăi ușoare, performante cu amplitudini diferite și lățimi diferite, urmează legea lui Fitts. Timpul pentru mișcare este liniar relatat de:

$$\text{Log}_2 \left(\frac{2A}{L} \right) \text{ sau indexul mișcării diferite}$$

Învățarea motrică și performanța

Astfel, legea lui Fitts, descrie eficacitatea combinației lanț-deschis și procesele lanț-închis, ce acționează în consum, mai multe tipuri de acțiuni, unde tot potențialul proceselor deschis și lanț-închis vor fi prezentate într-un model conceput – sunt relatate împreună.

Meyer, Abrams, Kormblum, Wright și Smith (1988) au introdus un model formal al acestor procese extinzând astfel înțelegerea principiilor lui Fitts.

În rezumat, legea lui Fitts ne spune următoarele:

- Criteriile timpului mișcării, timpul mișcării este dependent de amplitudinea sa;
- Mărirea timpului mișcării are loc o dată cu creșterea numărului execuțiilor corecte asupra țintei, în funcție de lățimea țintei;
- Timpul mișcării este esențial constant la un raport – amplitudinea mișcării (A), lățimea țintei (W);
- Aceste principii sunt (corecte) pentru o gamă variată de mișcări diferite ale subiecților și parțial corpului folosite.

În orice caz un număr de alte întrebări, rămân fără răspuns. Cum sau de ce mișcarea corectă se schimbă, dacă executorului i s-a cerut să execute mișcarea mai rapid? Și pentru acțiuni rapide probabil fără feed-back este implicat în timpul mișcării, deci, cum poate corect depinde de numărul de corectări unde nu există corectări?

Încercăm în cele ce urmează câteva răspunsuri:

Presupunând că avem de executat o acțiune rapidă de mișcare a mâinii sau a unui obiect, dinapoi spre înainte. Care este schimbarea exactă, astfel încât timpul de mișcare și distanța mișcării să avanseze?

Asemenea factori apar în cadrul mișcărilor unde subiectul își dirijează acțiunea prin coordonare ochi mână. Subiectul a fost instruit să-și mobilizeze cu un timp de mișcare dat, privind un feed-back, după fiecare mișcare să ajute la menținerea proprie a timpului mișcării. O tendință decurge din acest tip de sarcină fiind demonstrată în figura 2, unde corectitudinea este redată grafic sau în constantă de sfârșitul mișcării prin punct pe suprafața țintei.

De notat aceste manifestări sunt rapide cu timpul de mișcare mai mic decât 100 m/s. Ar fi fost de așteptat ca, asemenea acțiuni să fie controlate de procese motorii programate, cu o bază feed-back, de corectare de-a lungul traseului. Nici măcar cu aceste mișcări rapide timpul mișcării nu se mărește, există o creștere graduală într-o răspândire ca conglomerat de mișcări, în jurul țintei printre fiecare dintre diferitele condiții ale timpului mișcării.

De asemenea timpul mișcării este redus când incorectitudinea mișcării crește. Aceste două efecte sunt mai mult sau mai puțin independente, astfel încât efectele de creștere a distanței pot fi adăugate la efectul de reducere a timpului mișcării, ducând la apariția greșelilor.

Aceste efecte ale distanței de mișcare și a timpului de mișcare sugerează că procesul lanț-deschis, e necesar să producă mișcarea.

De aceea scăderea în exactitate când timpii mișcării sunt mai scurți nu este simplă, de fapt este mai puțin timp pentru utilizarea feed-back-ului; aceste efecte ale timpului mișcării se găsesc chiar în mișcările prea rezumate care să prezinte vreun feed-back modelat în cele din urmă.

Scăderea timpului mișcării pare să aibă de asemenea, efecte asupra proceselor generate de părțile inițiale ale mișcării, deci procesul lanț-deschis este necesar la producerea mișcărilor rapide.

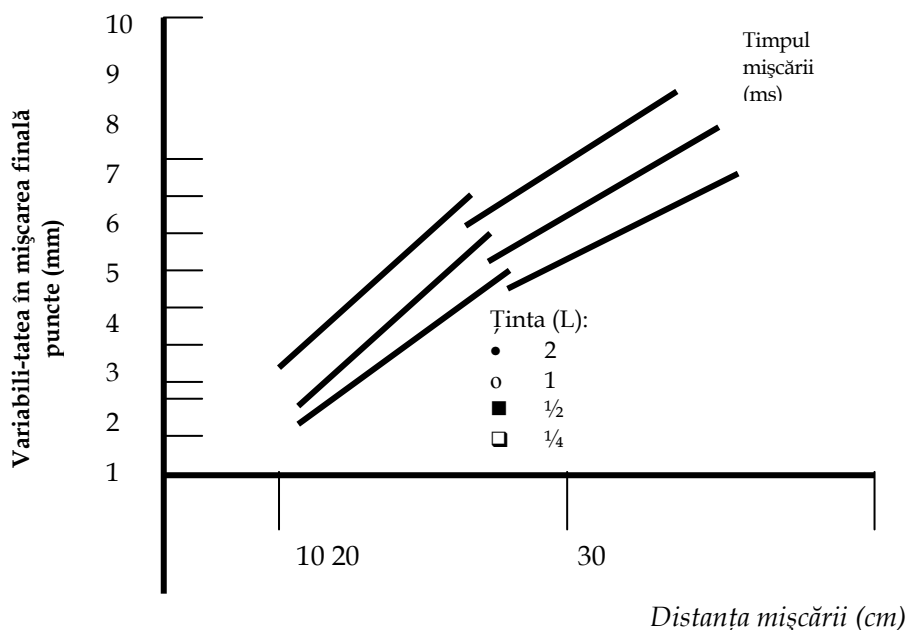


Fig. 2 Variabilitatea mișcării punctelor finale într-o rapidă orientare spre țintă descrisă ca o funcție a timpului mișcării și distanța mișcării

În această situație, dacă subiectul încearcă să facă mișcări pe o distanță prea rapidă, rezultatul va fi: prea multe eșecuri în atingerea țintei, ceea ce este inacceptabil în cazul instrucției experimentale care în general, permite erori mai mult de 5 % din mișcări.

Așa că subiectul încetinește, descrescând numărul mișcărilor și își atinge ținta mai des. Aceste efecte separate ale amplitudinii mișcării și a timpului mișcării (TM) pot fi combinate într-o singură expresie mai mult sau mai puțin asemănătoare cu cea a lui Fitts.

În câteva dintre cercetările noastre proprii am descoperit că numărul erorilor de mișcare sau de variabilitate la țintă, câte o dată denumită "lățimea efectivă a țintei", a fost strâns legată de media vitezei mișcării, deci, de procentul A / TN .

De exemplu, variabilitatea în atingerea țintei (sau a erorii) este contra vitezei medii a mișcării (în cm/s), arătând că, cu cât viteza mișcării crește au crescut și erorile aproape liniar.

Acest principiu al schimbului liniar viteză-acuratețe sugerează, că pentru diferite combinații de amplitudini ale mișcării și timpul mișcării, ca o rată constantă (o viteză medie constantă), producerea erorilor sunt aproape la fel. Deci, creșterile în viteză și descreșterile în timpul mișcării pot fi schimbate între ele pentru a menține acuratețea mișcării în aceste activități rapide.

BIBLIOGRAFIE

1. Ababei, C., Aplicarea teoriei informației în învățarea tehnicii alergării de garduri, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003
2. Barnett, J., Instinct și inteligență, Ed. Științifică, București, 1979
3. Bradford, J., D., Franks, J.J., Morris, C., D., Some general constraints of learning and memory, research, Hillsdale, 1979
4. Carpenter, R., H., Neurophysiology, Ed. Arnold, London, 1984
5. Christina, R., W., Corcos, D., Coaches guide to teaching sport skills, Human Kinetics, 1988
6. Claparede, J., Psihologia copilului și pedagogia experimentală, Ed. Văcărescu, București 1924
7. Cratty, B., J., Movement behavior and motor learning, Philadelphia, 1973
8. Epuran, M., Psihologie educației fizice și sportului, ed. IEFS, București, 1982
9. Fischman, M., G., Christina, R., W., Retention and transfer of motor skill, Ed. Quest, 1982
10. Fitts, P., M., The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement, Journal of Psychology, 1954
11. Gagne, R., M., Condițiile învățării, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975
12. Hull, C., L., Principles of behavior, New York -London, 1943
13. Lashey, K., S., The problem of serial order in behavior, Ed. Jeffers, New York, 1951
14. Piaget, J., Dimensiuni interdisciplinare ale psihologiei, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1972
15. Schmidt, R., A., Motor control and learning, a behavior emphasis, Human Kinetics, 1988
16. Zapan, G., Cibernetica activităților umane cu aplicații în Sociologia militantă, Vol II. Metode și tehnici sociologice, Ed. Științifică, București, 1969

CONSIDERAȚII GENERALE PRIVIND CERINȚELE PROFESIEI DE ANTRENOR ÎN TENISUL DE CÂMP

DOBOȘI ȘERBAN¹, MADOTTO ROBERTO², BACIU ALIN³

ABSTRACT. *General Aspects Regarding the Requirements of the Lawn Tennis Coach Profession.* This paper work emphasizes the main qualities required by the lawn tennis and wich must be fulfilled by a lawn tennis coach. His activity is very complex covering all the aspects of the human being's personality.

Există numeroase încercări de a defini antrenorul. Sintetizându-le, antrenorul este o persoană care depune o activitate deosebit de complexă, abordând aproape toate laturile care privesc perfecționarea ființei umane.

Antrenorul de tenis este specialistul care se ocupă de instruirea sportivă și educarea tinerilor tenismeni selecționați în scopul obținerii marilor performanțe și a completării personalității lor în sensul dorit de societate.

Specificitatea antrenorului de tenis constă în faptul că el este prezent aproape în permanență pe terenul de joc cu racheta în mână, fiind egalul sportivului în funcție de vârstă și nivelul măiestriei sportive atinse de elev, limitând spațiul de joc și măbind complexitatea efortului.

Principalele coordonate care structurează personalitatea antrenorului sunt: cultura generală, cultura specifică de specialitate, cultura pedagogică, calitățile organizatorice, calități de ordin etic și moral, capacitatea de analiză și decizie, precum și permanenta tendință de perfecționare.

A fi un bun tehnician înseamnă a stăpâni bazele teoriei și practicii antrenamentului sportiv și de a avea un solid suport în domeniul pregătirii tehnico-tactice, fizice, și psihologice specifice tenisului.

Cultura pedagogică și psihologică este foarte necesară este foarte necesară deoarece antrenorul lucrează cu individualități și colectivități umane. Astfel antrenorul realizează procesul educativ în fiecare clipă a activității sale prin ținuta și comportarea sa, prin tot ceea ce face, prin tot ceea ce spune. De aceea este imposibil de a separa procesul de instruire tehnică de cel de educație.

O altă componentă importantă a profilului antrenorului o constituie calitățile organizatorice care se referă la capacitatea antrenorului de a organiza instrucția și educația atât în contextul lecțiilor de antrenament, cât și în afara procesului de pregătire.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Colaborator autor

³ FEFS, Cluj-Napoca

A fi bine organizat înseamnă să planifici și să prevezi totul, găsiind soluțiile cele mai eficiente pentru orice tip de problemă. Necesitatea evidenței, a planificării și stilului organizat de lucru sunt cerințe ale calității profesionale pentru orice antrenor.

Antrenorul este conducătorul unui microgrup social cu viața și legitățile lui particulare, iar atributele unui bun conducător sunt: prevederea, organizarea, coordonarea și controlul.

Fără a cunoaște bine colectivul cu care lucrează, nici o acțiune sau măsură luată nu are șanse de reușită maximă, astfel, capacitatea de cunoaștere și apreciere a sportivilor reprezintă o altă calitate esențială a unui antrenor. Este clar că antrenorul de tenis nu se poate lipsi de folosirea sistemului de norme și teste de verificare sau a sistemului de selecție.

Capacitatea de a observa și analiza just faptele și fenomenele este o calitate perfectibilă, absolut necesară antrenorului care trebuie să rămână calm și lucid, în pofida efervescenței evenimentelor sportive, pentru a permite o analiză rapidă a situației, pentru că, depistând cauzele reale, să inițieze măsuri care să conducă la eliminarea carențelor. Întâmplarea sau coincidența își găsesc și ele explicații logice.

Antrenorul corect cu el însuși admite că greșelile săvârșite de jucător îi aparțin și lui.

Nu în ultimul rând, antrenorul este mânat în permanență de tendința de perfecționare.

Desigur, eforturile depuse de antrenor și sportiv sunt realizate în vederea participării sportivului în competiții. Antrenorul trebuie să aibă calitatea și responsabilitatea de tehnician, care în perioada care precede competiția și pe parcursul acesteia să folosească în așa fel arsenalul de metode și mijloace, astfel încât să influențeze favorabil acumulările deprinse în cadrul antrenamentelor pentru ca acestea să fie evidențiate cât mai concludent posibil în cadrul confruntării sportive.

Credincios proiectelor sale, antrenorul trece peste victorii și înfrângeri ca peste etape absolut normale din meseria sa, astfel obținerea unei performanțe nu trebuie să constituie decât un punct de plecare pentru un nou drum în munca sa, spre noi rezultate de valoare.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe, N. – “Antrenamentul sportiv modern”, Ed. Editis, București, 1993
2. Dragnea, A. – “Antrenamentul sportiv”, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996
3. Moise, G.D. – “Teoria tenisului modern”, vol. II, Ed. Yes, București, 2002
4. Moise, G.D., Antonescu, D. – “Teoria tenisului modern”, vol. I, Ed. Yes, București, 2002

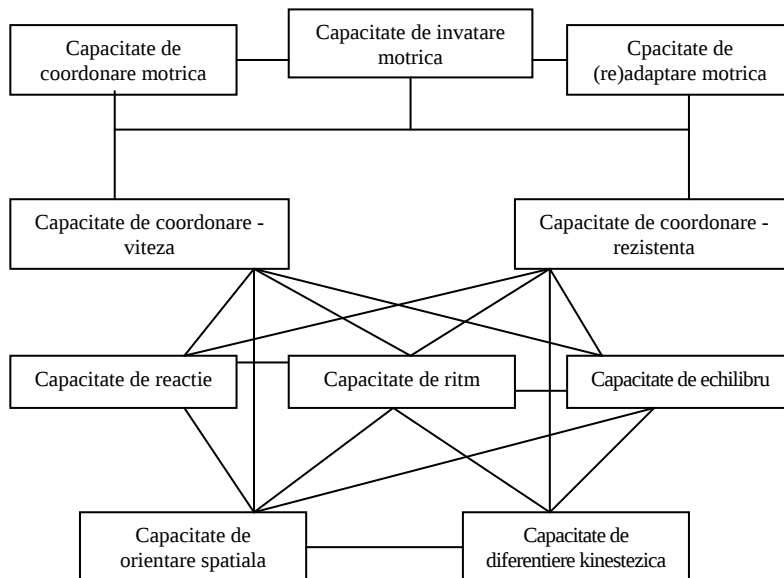
DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE, OBIECTIV AL LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA STUDENTELE DE LA ALTE FACULTĂȚI

BOROS-BALINT IULIANA¹, GHERȚOIU DAN MIHAI²

ABSTRACT. The Development of Coordinative Capacity, Object of Physical Education Lesson From Other Faculty Students. The coordinative capacity are mostly psychomotor quality witch suppose individual capacity of learned new fast movements, fast accommodation and efficiency in variable condition, specific in sport activity.

1. Capacitățile coordinative au o importanță deosebită în desfășurarea activităților de zi cu zi. In acest sens activitate este condiționată de nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative. Orice activitate motrică este mai estetică și eficientă dacă mișcările sunt coordonate și ordonate.

Fiecare mișcare a omului are o coordonare și o ordine de desfășurare. Este foarte important ca omul să fie capabil să perceapă situația propriului corp în spațiu și în timp, echilibrul corpului; să-și cunoască propriul corp, să aibă un timp de reacție corespunzător, etc.



Sistemul componentelor capacităților coordinative după Hirtz (citat de Prisztoka Gyöngyvér, 1998)

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Colaborator extern

Capacitățile coordinative sunt preponderent calități psihomotrice care presupun capacitatea individului de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condițiile variate și neprevăzute, specifice diferitelor tipuri de activități.

2. De regulă dezvoltarea capacităților coordinative se realizează în cadrul procesului de învățare a capacităților motivaționale, volitive și senzoriale. La dezvoltarea acestor calități trebuie să ținem seama de vârsta indivizilor, deoarece este mai eficient și nu necesită timp îndelungat, dacă dezvoltarea lor se începe la o vârstă mică (7-10 ani).

La studenți (adolescenți) capacitatea de învățare motorică este bună. Acesta permite dezvoltarea capacităților coordinative fără nici o problemă, restricție și în orice disciplină sportivă.

Principala metodă de dezvoltare a capacităților coordinative este exersarea. La studentele care nu sunt la facultatea de profil sport, dezvoltarea capacităților coordinative este mai greoaie, necesită multă exersare și timp mai mult. Acest fapt se poate datora faptului, că nu s-a pus accent pe dezvoltarea acestor capacități în școală; capacitățile motrice nu sunt suficient dezvoltate; au carențe în ceea ce privește deprinderile și priceperile motrice.

3. Din observațiile efectuate (în calitate de cadre didactice la studentele de la alte facultăți) am constatat că, gradul de dezvoltare a capacităților coordinative este mai eficient dacă lecțiile de educație fizică se desfășoară având conținut de aerobic. În acest sens, din semestrul I (an univ. 2003/2004), am desfășurat lecțiile de educație fizică în sala de aerobic, care are în dotare spaliere, bănci și bară de balet. Subiecții au fost studentele de la Litere din anii I și II (aprox. 320 de studente), durata programului a fost de aproximativ 60 minute.

Lecțiile au avut următoarele părți:

- Partea de încălzire (7-10 minute);
- Partea fundamentală (aerobic; 10-25 minute);
- Partea de dezvoltare a forței (10-15 minute);
- Partea de încheiere (relaxare, stretching, 3-5 minute).

În continuare ne vom referi numai la partea fundamentală a lecției care conține exerciții din aerobic. În partea fundamentală a lecției, predomină exerciții de coordonare a segmentelor atât statice cât și din deplasare, exerciții cu execuție în oglindă, exerciții asimetrice, exerciții în care s-au modificat ritmul și tempoul, exerciții executate cu segmentul "neândemânatic" și pașii specifici aerobului. De la oră la oră dificultatea combinațiilor de pași și de coordonare a segmentelor a crescut. După ce studentele au stăpânit bine pașii și combinațiile de pași, am început să învățăm o coreografie compusă din aprox 16-18 pași și exerciții din aerobic. Această coreografie s-a bazat pe coordonarea segmentelor corpului, pe ritm și tempo moderat, orientarea în spațiu și mișcări suple ale corpului. Muzica a fost factorul cel mai important al lecțiilor. Ea a impus ritmul și tempoul în executarea mișcărilor și pașilor de aerobic.

Executarea corectă a coreografiei a constituit proba de control la sfârșitul semestrului I.

4. Dezvoltarea capacităților coordinative pot fi obiectiv al lecțiilor de educație fizică la studențele de la alte facultăți.

Odată cu dezvoltarea capacităților coordinative, mișcările studentelor au devenit mai ordonate și estetice. De multe ori mișcările corpului pot sugera starea, caracterul, chiar și personalitatea studentelor.

Astfel de lecții au o atmosfera mai plăcută și fiecare studentă are posibilitatea de a se exprima și prin mișcări, iar muzica crează o atmosferă de destindere și de relaxare.

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, Adrian (2000) – Teoria educației fizice și sportului. Ed. Cartea Școlii, București
2. Dragnea, Adrian; Bota Aura (1999) – Teoria activităților motrice. Ed. Didactică și Pedagogică, București
3. Prisztoka, Gyöngyvér (1998) – Tesnevelésmélet. Dialóg Campus, Budapest-Pécs
4. Rácz, Ildikó (1992) – Az aerobik. JGYTF Kiadó, Szeged
5. Tudor, Virgil (1999) – Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice. Ed. RAI, București

MODIFICĂRI MORFOFUNCȚIONALE ALE ORGANISMULUI PERSOANELOR DE VÂRSTA A TREIA ȘI INFLUENȚELE EXERCITIULUI FIZIC ASUPRA PROCESULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE

ELENA ZAMORA¹, MARILENA KORY-MERCEA²

ABSTRACT. *Morfofunctional Body Changes Occuring in the 3th Age Period and the Physical Exercises Influence in Aging Process.* Because, of the lack existence until now of any drug capable of slowing down the aging process; all the efforts are headed towards the preservation of sufficient mental and physical resources until an older age, permitting living conditions close to perfect.

Different age related changes, occuring in every organ and system, are responsible for the decrease of their performance.

The physical exercise in older people improves their health, by means of functional adjustment which could even out the aging specific involution.

Introducere

Persoanele în vârstă reprezintă un procent important din populația totală, atât în lumea întreagă, cât și în țara noastră.

Procesul de îmbătrânire, definitoriu pentru toate ființele vii, inclusiv pentru om, se poate caracteriza, în general, prin patru aspecte fundamentale (Haiflick):

- deteriorare și dezorganizare;
- este un proces progresiv după model exponențial (Gompertz și Makeham);
- mecanisme intrinseci;
- mecanisme universale, care caracterizează pe toți membrii unei specii.

Îmbătrânirea este un proces care afectează toate nivelele de organizare (elemente, subsisteme, sisteme) de la molecule, schimburi celulare până la nivelul organelor.

Criterii de apreciere a procesului de îmbătrânire

Procesul de îmbătrânire antrenează o serie de modificări morfologice și funcționale ale organismului, care se desfășoară în timp după un anumit program. Unele dintre aceste modificări pot fi detectate, constituind *indicatorii procesului de îmbătrânire*, pe baza cărora se poate stabili vârsta biologică a unui individ.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² FEFS, Cluj-Napoca

În condiții ideale, vârsta biologică se confundă cu vârsta cronologică, și atunci se vorbește de o *îmbătrânire normală sau ortogeră*. Atunci când vârsta biologică este mai mare decât cea cronologică este vorba de o *îmbătrânire accelerată*, iar când este mai mică, de o *îmbătrânire întârziată*.

În aprecierea procesului de îmbătrânire trebuie luate în considerare și bolile cronice care apar în cursul vârstei a treia. Prezența acestora duce la apariția unor modificări morfofuncționale noi care accelerează îmbătrânirea, în aceste situații vorbindu-se de o *îmbătrânire patologică*.

În țara noastră se utilizează scala de evaluare a vârstei biologice întocmită în Institutul național de Gerontologie și Geriatrie (scala INGG) de C.David, V.Jucovschi și Fl.Cuibus.

Scala INGG de evaluare a vârstei biologice

Aparate și sisteme	Criterii(markeri)	Intensitatea				Total
		0	+	++	+++	
I.Piele	elasticitate scăzută	0	2	3	4	
	umiditate scăzută	0	2	3	4	
	riduri	0	1	2	3	
	pete senile	0	2	3	4	
	pete senile	0	2	3	4	
II.Părul	elasticitate diminuată	0	2	3	4	
	luciu diminuat	0	2	3	4	
	acromotrichie	0	1	2	3	
	calviție	0	1	2	3	
III.Unghii	striatii	0	1	2	3	
	grosime crescută	0	2	3	4	
	friabilitate crescută	0	2	3	4	
	deformații	0	3	4	5	
IV.Ochi	acuitate vizuală diminuată	0	7	8	9	
	strălucire diminuată	0	3	4	5	
	gerontoxon	0	8	9	10	
	cataractă	0	7	8	9	
V.Organul auditiv	acuitate auditivă diminuată	0	5	6	7	
	<i>tinitus</i> (acufene)	0	2	3	4	
VI.Țesut celular subcutanat	turgor diminuat	0	2	3	4	
VII.Aparat osteo-articular	artroză	0	2	3	4	
	spondiloză	0	3	4	5	
	deformații	0	4	5	6	
VIII.Aparat digestiv	edentația	0	3	4	5	
	atrofia alveolară	0	4	5	6	
IX.Aparat uro-genital	libido diminuat	0	4	5	6	
	atrofie vulvară	0	5	6	7	
	hipertrofia prostatică	0	6	7	8	
X.Aparat pulmonar	emfizemul pulmonar	0	4	5	6	

Aparate și sisteme	Criterii(markeri)	Intensitatea				Total
		0	+	++	+++	
XI.Aparat cardio-	indurația arterială	0	5	6	7	
	pulsația episternală a aortei	0	5	6	7	
	presiunea arterială crescută	0	3	4	5	
XII.Sistemul nervos	semnul Noica	0	5	6	7	
	reflexul palmo-mentonier	0	5	6	7	
	sindrom psedo-bulbar	0	5	6	7	
	mersul alterat	0	3	4	5	
	atenția diminuată	0	4	5	6	
	memoria diminuată	0	5	6	7	
XIII.Starea fizică	mobilitate alterată	0	2	3	4	
	autonomia redusă	0	5	6	7	
XIV.Capacitatea de muncă	fizică diminuată	0	2	3	4	
	intelectuală diminuată	0	5	6	7	
		Total punctaj				
		Indice standard				

Valori standard ale scalei INGG

Vârsta normală	Vârsta biologică
30 – 34	14
35 – 39	17
40 – 44	19
45 – 49	28
50 – 54	31
55 – 59	34
60 – 64	48
65 – 69	50
70 – 75	57
75 și peste	72

Abaterile de la valorile standard ≥ 2 permit diagnosticul de îmbătrânire accelerată sau întârziată, în funcție de sensul acestora.

Weineck definește procesul de îmbătrânire ca „suma tuturor modificărilor biologice, fiziologice și sociale, care conduc, după vârsta adultă, considerată și vârsta marilor "performanțe", la o diminuare progresivă a capacității de adaptare psiho-fizică a performanțelor unui individ”.

Influențele exercițiului fizic asupra procesului de îmbătrânire

Încă de când a conștientizat existența morții, omul a căutat să-și prelungească viața și să elimine efectele îmbătrânirii.

Totalitatea strategiilor geriatrice nu urmăresc înlăturarea îmbătrânirii. Scopul acestora este să încetinească, să frâneze la maximum îmbătrânirea, să elimine îmbătrânirile accelerate și patologice și să amelioreze calitatea vieții persoanelor în vârstă. Toate eforturile se îndreaptă spre o conservare, până la o 132

vârstă avansată, a unei capacități suficiente de resurse mentale și fizice, care să permită individului să trăiască în condiții cât mai apropiate de ideal.

Capacitatea cardiovasculară

Consumul maxim de oxigen scade cu aproximativ 30% după vârsta de 25 ani, din cauza, în mare măsură, a regresului funcțiilor organismului.

Frecvența cardiacă maximă scade progresiv cu vârsta, în același grad la femei și la bărbați, la sedentari și la persoanele active.

Ca o consecință a scăderii frecvenței cardiace maxime se reduce și debitul cardiac maxim.

Studiile efectuate nu au putut determina dacă aceste modificări ale funcției cardiovasculare sunt consecința directă a procesului de îmbătrânire sau a absenței unei activități fizice regulate. Dar s-a constatat că o viață sedentară poate produce pierderi ale capacității funcționale cardiovasculare la fel de semnificative ca și însuși procesul de îmbătrânire.

Numeroase studii atestă faptul că exercițiul fizic regulat permite persoanelor în vârstă să-și mențină un nivel de funcționare cardiovasculară mult mai ridicat decât cel prezent la indivizii de aceeași vârstă, dar sedentari (Devris).

S-a constatat faptul că, la indivizii de vârstă medie, activi, care realizează un program regulat de exerciții de rezistență, dar cu intensitate scăzută, pe o perioadă de 10 ani, se evită scăderea capacității de efort și a puterii aerobe maxime cu 9–15% (Pariskova).

Capacitatea pulmonară

În mod normal, plămânii dispun de o mare capacitate de rezervă, care poate furniza necesarul ventilator de-a lungul eforturilor prelungite. Capacitatea de rezervă începe să scadă treptat între vârsta de 30 și 60 ani, cu o mare accelerare după 60 ani.

Cele mai importante modificări la nivelul aparatului respirator sunt pierderea elasticității pulmonare și rigidizarea musculaturii respiratorii, modificări puse în evidență în timpul practicării exercițiului fizic. Se mai înregistrează creșterea frecvenței respiratorii în repaus (la 18 – 19/min), prelungirea expirației, scăderea evidentă a VEMS (volum expirator maxim pe secundă).

Pentru menținerea la un nivel cât mai înalt posibil al funcției respiratorii, de un real folos sunt exercițiile respiratorii.

Forța musculară

Forța musculară maximă, la ambele sexe, e atinsă între 20 și 30ani; între 30 și 70 de ani, în lipsa unui antrenament, se pierde 1/3 din masa musculară. Echilibrul dintre forța musculară și capacitatea pârghiilor se rupe. De exemplu, un individ în vârstă este incapabil să-și ridice propria greutate la bară fixă (Kroll citat de Astrand).

În timp ce forța statică rămâne mult timp neschimbată, forța dinamică, după vârsta de 40 ani diminuează semnificativ. Explicația rezidă în principal din diminuarea capacităților coordinative, în măsura în care forța și coordonarea se influențează negativ una pe cealaltă (Hollmann citat de Astrand).

Dacă ne referim la tipul fibrelor musculare, s-a constatat că pe parcursul vieții scade numărul fibrelor responsabile de contracții rapide, sau se transformă în fibre cu mare capacitatea aerobică. Acesta ar fi motivul pentru care, omul devine mai puțin rapid, în timp ce poate realiza performanțe mai mari din punct de vedere al rezistenței.

Mușchiul îmbătrânit este mai puțin excitabil și posedă o perioadă refractară mai mare (Segal). De aceea persoanele mai în vârstă își cresc forța musculară printr-o implicare a mai multor unități motorii, spre deosebire de tineri, care își îmbunătățesc capacitatea de contracție a fibrei musculare.

Exercițiul fizic regulat are influențe determinante asupra menținerii masei active slabe a corpului, încetinind astfel scăderea forței musculare. Se știe faptul că repausul complet al unei grupe musculare duce la pierderea cu până la 3% pe zi din capacitatea sa, din cauza hipotrofiei musculare și a pierderii elasticității elementelor conjunctive.

Mobilitatea

Mobilitatea scade cu vârsta. Valoarea sa maximă este atinsă între vârsta de 11 și 15 ani, o diminuare semnificativă observându-se după vârsta de 50 de ani.

Mobilitatea nu se dezvoltă identic în diversele perioade de viață și nu este egală pentru toate mișcărilor. Există o perioadă de vârf, în care persoana poate desfășura o anumită activitate, cu o eficiență maximă. Indicele de mobilitate are dezvoltarea cea mai importantă între 7 și 11 ani, atinge maximum la 15 ani, în următorii ani descrește, semnificativ după vârsta de 50 ani și accelerat după vârsta de 60 – 70 ani (Sermeev).

Mobilitatea poate fi dezvoltată la anumite vârste, printr-un antrenament adecvat. Studiile efectuate au demonstrat că anumite exerciții cresc mobilitatea într-o perioadă relativ scurtă. De exemplu, mobilitatea umărului se poate mări cu 8%, a gleznei cu 40%, prin două ședințe săptămânale de stretching sau dans.

Trebuie subliniat faptul că, exercițiul fizic nu poate diminua semnificativ leziunile degenerative prezente la nivelul articulațiilor.

În general, se poate afirma că, pe cât se întârzie începerea unui program de exerciții destinat mobilității, cu atât scade posibilitatea de îmbunătățire a acesteia (Alter).

Din cele prezentate reiese faptul că, practicarea exercițiului fizic de către persoanele în vârstă ameliorează, fără dubii, starea de sănătate a acestora, nu printr-o întârziere semnificativă a involuției, ci prin realizarea unei adaptări funcționale care poate compensa acest declin, transformându-l într-unul mai ușor de suportat și întârziindu-i cât mai mult punctul final (Longneville citat de Weineck).

Exercițiul fizic, corect ales și practicat, este unica metodă științifică sigură care ne permite, până acum, să ne conservăm mai tineri din punct de vedere biologic față de corespondentul cronologic dat de data nașterii.

BIBLIOGRAFIE

1. Astrand, P.O. – Desporto Para Todos – Sante e Condicao Fisica (2° Ed.). Direccao Geral dos desportos, Lisboa, 1986
2. Bălăceanu-Stolnici, C. – Geriatrie practică, Ed. Med. Amaltea, București, 1998
3. Dishman, K.R. – Determinants of Physical Activity and Exercise for Person 65 years of Age and Older, in Physical Activity and Aging, Human Kinetics, Illinois, 1990
4. Drăgan, I.& colab. – Practica medicinei sportive, Ed. Medicală, București, 1994
5. Kory-Mercea, M. – Elemente de fiziologie generală, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2003
6. Kory-Mercea, M., Zamora, E. – Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2003
7. Parizkova, Y. – Gordura Corporal e Aptidao Fisica, Ed. Guanabara, Rio de Janeiro, 1982
8. Pikunas, Y. – Desenvolvimento Humano: Una ciencia emergente (3ª Ed.), McGraw-Hill, Sao Paulo, 1979
9. Weineck, J. – Anatomia Aplicata ao Esporte, Ed. Manole, Sao Paulo, 1986
10. Weineck, J. – Biologie du Sport, Ed. Vigot, Paris, 1992

TAEKWONDO – CONCEPTE FILOZOFICE ȘI STRUCTURA ORGANIZATORICĂ

POP NICOLAE HORAȚIU¹

ABSTRACT. Taekwondo - Philosophical Concepts and Organizational Structure.

Taekwondo is the martial art that is based on the system of arms and legs moves that are practiced for self defence, throat physical illumination and metaphysics.

Taekwondo appears as an ordinate system and in the same time open and perfectible but doesn't mean a break from the fight but in fact is life style for everyone.

Trough the train process we impute a physical and mental discipline, looking for a connection kind of these two aspects.

Taekwondo este arta de a exista printr-o iluminare fizică și metafizică, bazată pe un sistem de tehnici de brațe și picioare practicate sistematic în scopul autoapărării.

Prin natura sa, Taekwondo contribuie la dezvoltarea valențelor psihomotrice, prin folosirea mijloacelor tradiționale specifice, indiferent de vârstă.

Taekwondo este o artă marțială care în ultimii zece ani a cunoscut o dezvoltare explozivă a laturii sportive. Latura sportivă a acestei arte marțiale se concretizează în întrecerea prin luptă, în care cei doi combatanți vor folosi tehnicile de mâini și picioare pentru a-și învinge oponentul. În această confruntare, sportivii trebuie să îmbine, într-o manieră eficientă mișcări care necesită o mare mobilitate cu mișcări de forță și viteză, ceea ce reclamă din partea sportivului o dezvoltare fizică și o coordonare foarte bună. Toate execuțiile tehnice folosite necesită precizie și viteză de execuție, iar controlul, coordonarea și alternanța dintre contracția și relaxarea musculară sunt definitorii în marea performanță.

Astfel, Taekwondo se bazează pe două aspecte fundamentale:

A. Aspectul pragmatic: - este caracterizat de mișcările elementare specifice fiecărei tehnici în parte și de principiile pe care se bazează aceste tehnici.

B. Aspectul ideologic: - care se regăsește în trei idealuri care, împreună, definesc identitatea Taekwondo: idealul tehnic, idealul artistic și idealul filozofic, ultimele două realizând diferența dintre sport și artă.

Ideologia tehnică în Taekwondo

Tehnica este definită de A. Dagnea ca „fiind totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței”(v. 1).

Idealul tehnic este definit în limba coreeană de expresia „*musul*”.

¹ Colaborator extern

Ideologia artistică în Taekwondo

Aspectul artistic se regăsește în expresia „*muje*”, din terminologia coreeană.

Idealul artistic sau sublima perfecțiune este rezultatul contopirii sufletului cu trupul într-o perfectă armonie.

Ideologia filozofică în Taekwondo

„*Do*”, concept al metafizicii, caracterizează întreaga filozofie orientală.

După Kyong Myong Lee, „*Do*” privit prin prisma Taekwondo-ului, se definește ca fiind: „intuiție comportamentală, obținută prin experiențe mentale și fizice (antrenamente, competiție, etc.) bazate pe un sistem de tehnici cu mâinile și picioarele.” (v. 2. pag 16)

Idealul filozofic în practica Taekwondo este realizarea legăturii strânse dintre om și natură sau univers, legătură care se poate realiza prin practică. Modul de a trăi în armonie cu sau în acel univers este esența conceptului „*muto*”.

După cum reiese din cele de mai sus, Taekwondo apare ca un sistem ordonat și, în același timp, deschis și perfecționabil și nu înseamnă doar deprinderea cu lupta, această artă marțială constituie, în fapt, un model de viață pentru fiecare. Antrenamentul comportă mai multe valențe, nu doar activitatea athletică.

Privind dintr-un alt punct de vedere, urmarea unui program de antrenament va avea ca rezultat dezvoltarea atât pe plan fizic cât și pe plan intelectual.

Avansăm, ideea că dincolo de cele două aspecte, Taekwondo întruchipează în mod fericit, expresia filosofică a idealului uman.

Conceptul „unității minții și a corpului” definește caracterul uman. Astfel, scopul în practicarea Taekwondo impune căutarea nivelului ideal și atingerea perfecțiunii în Tojang.¹

De aceea, Taekwondo este un continuu exercițiu în care sunt antrenate deopotrivă corpul și mintea. Exersarea minții stimulează progresul în evoluția caracterului nostru. Adevăratul sens al antrenamentului, este acela de a evidenția caracteristicile fiecăruia dintre noi.

„Taekwon” în Taekwondo definește deprinderile ce sunt antrenate din punct de vedere fizic.

„*Do*” este aspectul căruia îi vom da o interpretare personală fiecare dintre noi.

Antrenamentul sportiv este definit în literatură ca *un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate prin participarea la concursuri organizate pe diferite ramuri de sport.*

Un antrenament bine structurat și practicat sistematic ne va ajuta să ne îmbunătățim performanțele. De asemenea, prin antrenament și practică vom învăța să controlăm unele porniri negative și să trecem mai ușor peste dificultățile vieții, devenind mai buni.

Meditația constituie o formă esențială în antrenamentul mental. În timpul meditației se urmărește concentrarea atenției asupra introspecției și analizei fiecărui nivel al minții noastre. Aspectul practic al meditației urmărește îmbunătățirea stării mentale și a caracterului nostru. Prin antrenament se impune o stare de disciplină fizică și mentală, tinzând spre o stare de comuniune a celor două aspecte. Prin meditație vom ajunge să recunoaștem principiile universului și ale naturii și vom învăța să ne integrăm în univers.

1. **Tojang** - denumirea sălii de sport unde se practică Taekwondo.

Antrenamentul, conferă o dublă determinare, provenită din obiectivele diferite impuse, pe de o parte de practicarea Taekwondo ca scop în sine, ca un mod de viață, și pe de o altă parte, de participarea în competiția sportivă, care impune cerințe specifice, concrete la un moment dat.

Plecând de la această constatare, vom evidenția în continuare câteva aspecte comune celor două modalități de abordare a practicării Taekwondo-ului, în scopul de a demonstra, încă o dată, armonia în care se împletesc și se completează cele două aspecte ale acestei splendide arte: **Taekwondo**.

Taekwondo este compus din trei cuvinte:

Tae = sistem de tehnici cu picioarele.

Kwon = sistem de tehnici cu mâinile.

Do = calea experienței mentale și fizice bazate pe sistemele *tae* și *kwon*.

Aceasta înseamnă atingerea perfecțiunii interne a propriului „eu”, printr-o atitudine autodisciplinară, rezultată prin practicarea Taekwondo-ului.

Arta marțială Taekwondo este împărțită în:

Kyōrugi – denumirea înfruntării fizice în limba coreeană, reprezintă partea importantă a antrenamentului care este utilă în rezolvarea unor situații reale. După cum se știe această latură a taekwondo-ului este disciplină cu drepturi depline la Jocurile Olimpice din anul 2000, când la Sydney a fost prima participare cu acest statut. Kyōrugi se definește ca o întrecere sportivă sub formă de luptă, unu contra unu.

Kyōpka – probă de spargere a unor materiale convenționale.

P’umsae – este un model de mișcări succesive în care se regăsește esența spiritului Taekwondo și sistemul tehnic al artei. Acesta reprezintă o formă de antrenament a comportamentului trupului și minții și exprimă principiile de atac și apărare.

P’umsae este o formă științifică și unică a secvențelor tehnice, care au rămas aceleași de la început și până în zilele noastre. Practica p’umsae este o metodă extraordinară, în cultivarea aspectului fizic, și, în egală măsură, în dezvoltarea minții și a trupului prin atingerea unui echilibru. De asemenea, se îmbunătățesc concentrația, respirația și rezistența specifică. Practicarea acestora necesită perceperea fiecărui element indiferent de însemnătatea acestuia și, de aceea, practicantul poate obține în final un p’umsae perfect.

Prin lucrarea de față am încercat să subliniem un aspect mai rar dezbătut, atunci când se vorbește de această artă marțială. Abordarea filozofică a Taekwondo dincolo de cea fizică îl va face pe fiecare practicant să privească taekwondo ca pe o pârgă spre armonizarea relației spiritului cu fizicul și integrarea într-un mod fericit a acestora în univers.

Dacă analizăm condițiile de viață și de muncă a fiecărui individ și necesitatea acestuia de a se întreține fizic și de a se elibera de stres în același timp, considerăm că, taekwondo, este o modalitate eficientă în satisfacerea necesităților în această direcție pentru cei care îl practică.

BIBLIOGRAFIE

1. A. Dragnea – 1996, Antrenamentul Sportiv, edit. Didactică și Pedagogică, București
2. Kyong Myong Lee – 1995, Dynamic Taekwondo, edit. Hollym International. Corporation, New Jersey, U.S.A.
3. Kyong Myong Lee – 1996, Kyōrugi- Dinamyc Taekwondo, edit. Hollym International Corporation, New Jersey, U.S.A.

PARTICULARITĂȚI BIO-PSIHO-MOTRICE ALE SCUFUNDĂRILOR LIBERE

PRODEA COSMIN¹, BĂLDEAN RAUL-NICOLAE²

ABSTRACT. Specific Aspects of Freediving. Freediving is regarded as an extreme sport due to the intense physical and psychological demands, and the high level of risk it involves. The adversity of the environment and absence of limitations (from the results point of view) have also placed this sport in the higher mentioned section.

Physiological modifications take place as a consequence of the differences between hyperbaric and normal environment, thus four specific training methods and five nonspecific training methods emerge. Mental training has an important role in freediving, especially the asian techniques borrowed from The Hatha Yoga system.

Conform dicționarului, scufundarea reprezintă actul de intrare și rămânere sub suprafața apei cu scopul de a explora sau a munci (Encarta '97 Encyclopedia).

În zilele noastre, scufundările se împart în patru categorii:

1. Scufundarea în apnee: este cea mai veche formă de practicare a acestei activități, omul rămânând sub apă atât cât îi permite rezerva de oxigen din plămâni.

2. Scufundarea în interiorul unui vas cu pereții îngroșați. Aceste vase pot menține presiunea din interior la, sau sub o atmosferă. Aici sunt incluse batiscafurile, controlate de la suprafață și submarinele, care se deplasează prin mijloace proprii.

3. Scufundarea cu provizii de aer de la suprafață. Alimentarea cu aer este discontinuă și se realizează printr-un furtun conectat la sursa de la suprafață. Scafandru poate avea un muștiuc, prin care respiră, casca, întregul costum sau o încăpere în jurul său, legate la furtun.

4. Scufundarea cu sursă de aer autonomă (scuba diving). Scafandru poartă una sau mai multe butelii în care se afla aer sau alte amestecuri de gaze (heliu-oxigen, hidrogen-oxigen, heliu-azot-oxigen).

Lucrarea de față discută despre aspecte ale unei ramuri ale scufundărilor în apnee și anume scufundările libere. Ele presupun înotul în apnee cu scopul atingerii unor adâncimi cât mai mari.

Scufundările în apnee au apărut ca o necesitate biologică, urmând ca mai târziu să satisfacă nevoia de cunoaștere a omului. Ele sunt cunoscute încă din antichitate. Drept mărturie ne stau obiecte de proveniență subacvatică găsite pe uscat sau picturi mai vechi de 2000 de ani, reprezentând scufundători care fie vâneau, fie culegeau scoici sau alte viețuitoare de sub apă.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Student, FEFS din Cluj-Napoca

Ca ramură de sport de sine stătătoare, specialiștii au inclus scufundările libere în sfera sporturilor extreme deoarece satisfac următoarele condiții: prezența unor solicitări fizice și psihice intense, un nivel ridicat de risc, adversitate din partea mediului și absența caracterului limitativ (din punct de vedere al rezultatelor sportive). Există trei categorii competiționale:

1. Categoria greutate constantă: coborârea și urcarea se fac prin mijloace proprii.
2. Categoria greutate variabilă: coborârea se face cu ajutorul unui lest sau sanie ce culisează pe un cablu, iar revenirea la suprafață, prin înot.
3. Categoria „no limits”: scafandrul coboară ca și la greutate variabilă și urcarea se face cu ajutorul unui echipament gonflabil, scutind scufundătorul de efortul înotului.

Este de asemenea importantă poziția în care se face coborârea. La scufundarea cu capul în jos, capacitățile psihice se reduc cu 40% și capacitatea de pompă a inimii scade cu 50%. De aceea recordurile de adâncime au fost atinse la scufundări în poziție verticală, în cadrul categoriei „no limits”: 162m de către Francisco Ferrera în 2000.

În mediul subacvatic, scufundătorul este limitat de:

1. Dificultatea înaintării prin apă, datorită faptului că densitatea apei este de 800 de ori mai mare decât cea a aerului.
2. Pierderea rapidă a temperaturii corpului, datorită conductibilității termice a apei.
3. Gradul de acomodare cu modificările în presiunea și volumul gazelor, pentru a preveni leziuni în spațiile din organism care conțin aer (plămâni, urechea internă, sinusuri).
4. Gradul de acomodare cu efectele presiunii parțiale ale gazelor dintr-un amestec de gaze, care poate provoca pierderea cunoștinței.
5. Greutatea apei care apasă corpul uman cu 1kg/cm² la fiecare 10m.

În corelație cu profilele somatice (ectomorf, endomorf și mezomorf), diferentțiem trei tipuri de scufundători în apnee:

- tipul de forță: puternici, care „luptă” cu mediul
- tipul mental: la care predomină calitățile psihice
- tipul mixt: care îmbină calități fizice de excepție cu o pregătire psihologică bună

Marile rezultate au fost înscrise de persoane care se încadrează într-una din ultimele două tipuri (Jacques Mayol, Umberto Pelizzari, Enzo Majorca sau Francisco Ferreras).

În timpul scufundărilor libere, odată cu creșterea adâncimii, se înregistrează unele modificări fiziologice:

1. Creșterea numărului de hematii eliberate de organele hemeto-depozitare, și trombocite (care au rol în coagularea sângelui). Fenomenul de adaptare a organismului la astfel de condiții se numește poliglobulie adaptativă și se apare la altitudine sau în apnee, având ca principală consecință creșterea randamentului transportării sângelui prin vase.

2. Scăderea frecvenței cardiace.
3. Creșterea tensiunii arteriale.
4. Deplasarea volumului sangvin de la periferie spre organele vitale (creier, inimă, ficat, splină), optimizându-se astfel procesele de ardere a oxigenului în organism, fapt ce favorizează apneea. Masa musculară nu este recomandată în acest sport deoarece consumă mult oxigen care ar putea fi folosit de către organele vitale.

Astfel, antrenamentul are următoarele obiective:

- dirijarea mecanică a oxigenului spre organele hemato-depozitare
- fixarea O_2 selectiv, sporind disponibilitățile pentru efort prin cantități mai mari de oxihemoglobină
- creșterea capacității de efort pe datorie de O_2

Antrenamentul de scufundări libere este în strânsă legătură cu sistemul Hatha Yoga și nu are un caracter dinamic. Metodele yoghine sunt combinate în practică cu metode specifice și nespecifice din antrenamentul sportiv. Pranayama reprezintă hegemonia (controlul) eului asupra funcțiilor vitale. Mijloacele ei de realizare sunt:

- *asanele*: posturi fizice, anume create pentru echilibrarea sistemului psiho-neuro-hormonal și fizic, posturi excelând în stabilitate, nemișcare și ușurință în execuție. Sunt de trei feluri: - hipoxice, adică privarea de oxigen unei zone a organismului
- compresive, care vizează comprimarea organelor hemato-depozitare (ficatul și splina)
- saturante, care dirijează sângele proaspăt oxigenat spre organele care au mai multă nevoie de el



Umberto Pelizzari executând o asană compresivă

- *respirația completă*: reprezintă urmărirea celor trei tipuri respiratorii fiziologice (inspirație, expirație și apnee) într-o singură respirație completă. Retenția pe plin are avantajul de a crește randamentul de absorbție al oxigenului la nivel alveolar. Retenția pe vid odihnește plămânul.

- *respirația defalcată*: adică dirijarea mecanică a fracției de aer inspirate fie printr-o asană, fie prin musculatura abdominală, spre o zonă din organism unde este solicitată

Metodele specifice de antrenament sunt următoarele:

- *metoda antrenamentului cu hiperventilație*: hiperventilația este un șir de cicluri respiratorii ample și rare, a căror număr nu trebuie să depășească 20 (Jacques Mayol) și să nu producă amețeli sau furnicături în degete, cu frecvența de 6–10/minut. 20 de cicluri respiratorii reprezintă maximum 2 minute de hiperventilare. La nivelul alveolelor, volumul bioxidului de carbon arterial scade cu peste 50%, iar presiunea parțială a O₂ crește cu 20%, ceea ce duce la interferația tardivă a terminațiilor nervoase cu CO₂, astfel, nevoia de a respira apare mai târziu. Dacă nu se respectă cele 20 cicluri respiratorii în 2 minute se produce polipnee (la 24 cicluri respiratorii accelerate și ample/minut, crește prea mult presiunea parțială a oxigenului și se manifestă prin amețeli și alcaloză) sau tahipnee (la 100 cicluri rapide/minut, se produce acidoza carbonică, deci nu se mai fixează oxigenul în sânge, fapt ce duce la amețeli)
- *metoda antrenamentului apneic*: este personalizată și nu se aplică în timpul sau după efort. Durata și calitatea apneei sunt influențate de umiditatea aerului (invers proporțional), gradul de antrenament (direct proporțional), hiperventilație, poliglobulie, calitatea aerului, gradul de oboseală, nivelul CO₂ și al acidului lactic și randamentul procesării O₂ la nivel tisular.
- *metoda antrenamentului hipoxic*: se utilizează un volum mai redus de aer prin rărirea inspirațiilor în efort. Crește datoria de oxigen și nivelul acidului lactic, dar mușchii se antrenează pentru a da randament în astfel de condiții. Folosirea în exces a acestei metode poate duce la amețeli, migrene, furnicături, facies cianotic. În momentul în care apar se face hiperventilație ușoară și se relaxează organismul. Antrenamentul hipoxic se raportează la un număr de execuții. Atât acesta, cât și cel apneic ridică pragul de senzitivitate al centrului respirator la bioxid de carbon, sporesc randamentul activității tisulare și stimulează hematopoeza (fabricarea de hematii).
- *metoda antrenamentului progresiv*: reprezintă exerciții pe fond de deflație pulmonară, cu colaborarea generală sau parțială a lobilor pulmonari. Se urmărește creșterea suprafeței alveolare de schimb. Se acționează mecanic asupra plămânilor prin asane compresive, scufundări libere sau combinat (asane sub apă).

Metodele se combină în cadrul unui antrenament. Cea mai utilizată combinație este *hiperventilația în lanț*: hiperventilarea aduce O₂ - apneea îl fixează - asana îl dirijează mecanic spre zonele în care este nevoie de el.

Metodele nespecifice:

- *metoda antrenamentului continuu*: adică prestarea unui efort nefragmentat de pauze, în ritm uniform, cu efort în zona aerobă medie și superioară. Înot continuu timp de 10, 30, 60 minute, între 1000 și 3000 de metri. Această metodă mărește capacitatea pulmonară
- *metoda antrenamentului variabil*: - alternativ-variabil: împărțirea distanței sau adâncimii în 2,3 sau 4 părți mai mici, pe parcursul cărora se schimbă intensitatea
 - antrenamentul progresiv: creștere uniformă a solicitării (50 tare – 50 lent), neuniformă a solicitării (50 tare – 100 lent) și mixtă (50 tare – 50 lent – 100 tare – 50 lent)
 - metoda Fartlek sau parcurgerea de bună-voie a traseului: se lasă la latitudinea sportivului. Volumul este mare, într-un timp relativ scurt.
- *metoda antrenamentului cu intervale*: repetarea unei distanțe de un număr de ori, cu intensitate mare și la un interval de odihnă care să nu permită revenirea completă. Progresul este asigurat de creșterea intensității (timp cronometrați și reducerea pauzelor)
- *metoda antrenamentului cu repetări*: pulsul trebuie să ajungă la cota maximă, iar pauza între repetări trebuie să fie lungă pentru revenirea completă
- *metoda antrenamentului cu sprint-uri*: (10, 12.5, maximum 25 metri), cu intensitate maximă și pauze lungi până la revenire)

Densitatea apei este de 800 de ori mai mare decât a aerului, iar lumina de la suprafață se pierde odată cu creșterea adâncimii. Chiar și în Marea Neagră, primăvara sau toamna târziu, când, datorită temperaturii scăzute a apei nu se dezvoltă planctonul, care micșorează vizibilitatea, pentru a vedea bine sub 20m este nevoie de o sursă de lumină. În majoritatea lacurilor de la noi din țară vizibilitatea este mai scăzută decât în mare, deci și lumina pătrunde mai greu în adâncuri. Condițiile în care vizibilitatea este de 5-6m ar trebui considerate favorabile.

Un alt aspect este acela că, pe parcursul scufundării, sportivul este singur. Nu poate fi însoțit de către un scafandru cu sursă de aer autonomă pentru că acesta nu poate să coboare sau să urce rapid fără să-și pună propria viață în pericol. În cel mai bun caz poate beneficia de „asistență” unor scafandri care stau la diferite adâncimi, dar cum acest fapt ar ridica semnificativ costurile practicării sportului, de cele mai multe ori va fi nevoit să se scufunde singur.

La adâncimi mari (sub 50m) scufundătorul nu mai poate folosi masca de scufundare datorită aerului pe care îl conține, aer a cărui presiune trebuie egalizată în permanență cu presiunea crescândă a mediului, prin expirație ușoară pe nas. Singura modalitate de a te scufunda la astfel de adâncimi este fără mască, adică a vedea la fel ca și în apă fără ochelari de înot. Într-adevăr, exista lentile de contact speciale pentru scufundări libere de mare adâncime, care implică de asemenea costuri ridicate.

Aceste lucruri pot duce la apariția fricii. Frica de întuneric și de necunoscut sunt primele și cel mai ușor de învins temeri. Neglijate, astfel de emoții negative pot duce la apariția stresului, iar apoi la instalarea panicii, care în condiții de solitudine poate duce la accidente. Manifestarea oricărei emoții, fie ea pozitivă sau negativă declanșează procese psihice și accelerări ale unor funcții biologice, care în ultimă instanță consumă oxigen, atât de prețios în scufundarea liberă. În consecință, scufundătorul trebuie să intre în apă având cunoștințe teoretice și practice în domeniu, informații exacte despre locul de scufundare, autocunoașterea și autocontrolul foarte bine dezvoltate.

Inducerea stării psihice propice scufundărilor libere este esențială și se obține prin următoarele mijloace: auto-sugestia și auto-deconectarea concentrativă. Antrenamentul psihologic conține:

- crearea capacității de auto-sugestionare
- realizarea stărilor de calm și destindere
- creșterea eficienței relaxării în perioadele de odihnă, altele decât cele din timpul antrenamentului, în scopul creșterii capacității fizice și psihice din timpul solicitării
- perfecționarea auto-reglării funcțiilor vegetative
- perfecționarea capacității de atenție și concentrare
- dobândirea capacității de autocontrol, auto-critică obiectivă, temperarea durerii și reprimare a stărilor de teamă

BIBLIOGRAFIE

1. Barocas, Ira, 2000, *NAUI Scuba Rescue Diver*, Editura „National Association of Underwater Instructors (NAUI)”
2. Ceontea, Dan, 1998, *Considerații teoretice privind controlul fricii în procesul de învățare a înotului*, în „Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae”, nr. XLII-XLIII
3. Ceontea, Dan, 1998, *Psihologia riscului aplicată selecției pentru schiul alpin*, în „Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae”, nr. XLII-XLIII
4. Cousteau, Jacques Yves, 1992, *L'Histoire de l'Océanographie*, Editura „Editions Robert Laffont”
5. Dragnea, Adrian, 1996, *Antrenamentul Sportiv*, București, Editura „Didactică și Pedagogică”
6. Hollman, Wildor, 1996, *Antrenamentul la mare altitudine*, în „Sportul de performanță”, nr. 380 (octombrie)
7. Lawrence, Martin, 1997, *Scuba Diving Explained*, Editura „Best Publishing Co.”
8. Lupan, Gabriel, 2001, *Scufundarea liberă. Particularități ale pregătirii induse de regimul hipoxic și hiperbaric al solicitărilor specifice*, în *Palestrica Mileniului III*, anul II, nr. 4
9. Lupan, Gabriel, 2003, *Bazele teoretice ale kinetoterapiei*, Cluj-Napoca, Editura „Star”
10. Lupan, Gabriel, 2003, *Înotul*, Cluj-Napoca, Editura „Star”
11. Microsoft, Encarta 97 Encyclopedia, 1997
12. Pop, Dan și Pop Liviu, 2001, *Unele aspecte privind sporturile extreme și posibilitatea includerii unora dintre ele în programul Jocurilor Olimpice*, în *Palestrica Mileniului III*, anul II, nr. 1
13. Pop, Nicolae Horațiu și Sabadiș, Sebastian, 2002, *Incursiune în lumea celor mai cunoscute sporturi extreme*, în *Sesiunea de comunicări științifice pentru studenți (UBB-FEFS)*
14. Șiclovan, Ion, 1977, *Teoria antrenamentului sportiv*, București, Editura „Sport-Turism”

CONSIDERAȚII PRIVIND INTELIGENȚA MOTRICĂ

RADU ABABEI¹, GHENADI NICU²

ABSTRACT. The motrical intelligence theme was formulated for reveal the existence of an specific sport element of intelligence which related with performance and success in sport. Nowadays are two theories concerning motrical intelligence and various methods for measure of intelligence.

Esența teoriei

Inteligența motrică a fost văzută drept posibilitatea de a îmbunătăți capacitățile musculare, de a înțelege jocul, de a deține o bună motivație sportivă și de a acumula noi cunoștințe, oportunitatea de a cunoaște principiile, strategiile, regulile și psihologia sportului, de a sistematiza rapid situațiile schimbătoare din timpul activităților de forță, de a organiza timpul, spațiul și coordonarea musculară, de a regla poziția corpului și echilibrul, de a învăța și dezvolta controlul asupra musculaturii, de a învăța cum să se miște corpul în situații diverse și în medii diferite, de a coordona o parte a corpului cu cealaltă, de a mișca diverse părți ale corpului în combinație cu altele și de a îndeplini anumite cerințe sportive. Inteligența motrică înseamnă posibilitatea de a fi un elev bun în ceea ce privește sportul.

Inteligența motrică în sporturile în echipă

Aceasta implică o înțelegere a strategiilor, a tacticilor și a obiectivelor echipei și capacitatea de a reacționa rapid la stilul de joc al adversarilor, de a înțelege principiile fundamentale de atac și de apărare și de a răspunde cu succes unei situații noi în timpul jocului.

Inteligența în jocul de fotbal: Implică o înțelegere a strategiilor de atac și de apărare. Mai implică o bună înțelegere a funcțiilor pozitionale ale echipei, a obiectivelor echipei, capacitatea de a citi și de a reacționa la stilul de joc al adversarilor, de a sistematiza cerințele jocului în timp ce acestea cresc la număr și, în ultimul rând, găsirea alternativelor necesare de a induce schimbările făcute de adversari din planul de joc al acestora.

Inteligența în jocul de baschet: Reprezintă abilitatea de a ști cum să se schimbe rolurile de la acțiunile de atac la cele de apărare, de a cunoaște strategiile jocului și de a învăța deprinderile specifice acestui joc.

¹ Universitatea din Bacău

² Prof.MD., Bacău

Inteligența în jocul de handbal: Reprezintă abilitatea de a analiza metodele adversarilor, capacitatea jucătorului de a se adapta la situațiile noi din timpul jocului, de a-și dezvolta gândirea și comportamentul tactic, de a învăța mișcările tactice, de a rezolva situațiile complexe din timpul competiției și din timpul antrenamentelor și de a soluționa un atac în mod inteligent.

Inteligența motrică în sporturile individuale.

Reprezintă abilitatea de a cunoaște calitățile psihice, tehnice, tactice și psihologice ale sportului, de a desfășura acest sport cu modul de gândire și înțelegere de la antrenamente, de a evalua cursele, jocurile, situațiile și de a cunoaște regulile specifice sportului individual. Reprezintă capacitatea de a înțelege pe plan intelectual întregul stil al sportului.

Inteligența în gimnastică: Reprezintă aptitudinea unui atlet de a învăța să-și miște întregul corp pe spațiul dat în moduri precise și plăcute din punct de vedere estetic, de a gândi asupra imaginii propriului său corp, de a învăța cum să-și controleze și să-și conștientizeze tonusul muscular, de a fi capabil să-și echilibreze și să-și corecteze direcția în funcție cu gravitatea. Reprezintă creativitatea și puterea de a corecta executarea acestor activități.

Inteligența în tenis: Reprezintă capacitatea de a învăța cum să fie lovită mingea și cum să se relaxeze jucătorul luând în calcul terenul, mingea și adversarul. Reprezintă abilitatea de a cunoaște locul unde să ajungă mingea, de a gândi cum să fie menținută ferm încheietura mâinii și cum să se transfere cunoștințele tehnice în acțiune efectivă. Reprezintă „abilitatea de a gândi” pentru a simți mingea, pentru a învăța cum să servești și cum să schimbi direcția rachetei de tenis. Reprezintă puterea de a gândi cât de înalt să arunci mingea și de a găsi unghiul potrivit pentru impact și așa mai departe. În cele din urmă, mai reprezintă capacitatea de a învăța, pe plan intelectual, diferența dintre a lăsa la întâmplare și a face să se întâmple și de a experimenta această diferență

Etape ale teoriei

În următoarele două teorii ale inteligenței motrice sunt date câteva detalii:

Perioadele dezvoltării intelectuale în concepția lui Piaget

După Piaget, dezvoltarea cognitivă, care are loc în urma acțiunii de asimilare și de acomodare cu lumea exterioară, are loc în patru perioade compuse din serii de etape. În timpul acestora, copilul se angajează în comportamente intelectuale de complexitate crescândă întrucât el sau ea se maturizează.

- *Perioada senzorio-motoare (0-2 ani):* Copilul învață să exerseze reflexe simple și să coordoneze percepții variate.

- *Perioada pre-operațională* (2-7 ani). Între aproximativ 18 luni și 2 ani are loc trecerea la perioada pre-operațională. Particularitatea acestei tranziții este reprezentarea mentală, anume capacitatea de a gândi la obiecte și întâmplări care nu sunt prezente în apropierea imediată. Etapa mai marchează începutul abilității de utilizare și manipulare a simbolurilor. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, gândurile și vorbirea copilului sunt egocentrice.

- *Operațiuni concrete* (11-15 ani). Prin procesul de interacțiune socială, copilul dezvoltă sisteme organizate de operațiuni cu o presiune corespunzătoare în egocentrism.

- *Operațiuni formale* (11-15 ani). Copilul poate folosi raționament verbal și logic și poate desfășura operațiuni mai abstracte, la un nivel mai înalt.

- Modul în care se dezvoltă inteligența motrică poate fi înțeles prin ilustrarea etapelor dezvoltării intelectuale în concepția lui Piaget.

Perioadele dezvoltării intelectuale în concepția lui Bloom

Etapele lui Bloom sunt următoarele:

1. *Cunoașterea*: Evocarea informațiilor specifice sau aducerea aminte de metode, modele și trăsături ale decorurilor. Este un puțin mai mult decât „amintirea fleacurilor” în cadrul acestei etape, fără nici o interpretare a materialului implicat.

2. *Înțelegerea*: Cea mai scăzută formă de înțelegere a utilizării materialului lipsită de necesitatea de a-l corela cu un alt material, sau de aflare implicațiilor sale totale.

3. *Aplicație*: Folosirea abstracțiilor în situații specifice. Abstracțiile pot lua forma procedeelelor, a ideilor sau a conceptelor generalizate de la o situație la alta.

4. *Analiza*: Divizarea informațiilor în părți componente astfel încât relațiile dintre idei se realizează într-un mod mai clar.

5. *Sinteza*: Construirea elementelor sau a părților componente în întregimi, dezvoltă o structură sau un model care nu a mai apărut până atunci.

6. *Evaluarea*: Judecățile asupra valorii materialelor și a metodelor, după cum sunt corelate cu scopurile lor.

Concluzia la care Bloom pare să ajungă este aceea că există nivele ale funcționării intelectuale de la procesele sau operațiile cele mai simple până la cele mai complexe. Pentru a atinge nivelele cele mai înalte, individul trebuie să le stăpânească mai întâi pe cele fundamentale în propriul său context.

Lucrările științifice despre inteligența motrică sunt incomplete, dar aceasta poate fi aprofundată prin perioadele dezvoltării intelectuale din prisma lui Piaget și a lui Bloom, deoarece activitățile motoare reprezintă funcții intelectuale la copii, adolescenți și adulți. Performanța în activitățile psihice și în sport presupune cerințe intelectuale variate.

Metode de măsurare a inteligenței motrice

A. Experimentarea curentă: sportivul își relatează experiența imediată

- *Metode tipice:* Testări cuprinzând – mișcarea observată, amplexarea categoriei, preferința figurii. Experimentatorul poate prezenta fotografii cu evenimente sportive și să le ceară atleților să le analizeze.

B. Aptitudini: răspunsul corect la întrebări.

- *Subclase majore:* Aptitudinile pot fi determinate după cât de multe răspunsuri corecte poate să dea subiectul în cadrul unui test de inteligență motrică.

- *Metode tipice:* Folosirea testelor de măsurare a abilității, realizările obținute, structura cognitivă și cunoștințele din sportul respectiv. Putem testa capacitățile intelectuale ale atleților dintr-un sport specific.

C. Comportament analizat: Observatorul evaluează comportamentul subiecților adresându-le întrebări și analizând interacțiunile și răspunsurile acestora.

- *Metode tipice:* Interviu, teste de proiecție, teste de situație. Atleții pot fi analizați în timpul unei competiții sportive.

D. Măsurători psihologice: Ei identifică răspunsuri psihofiziologice desemnate (tensiunea arterială, ritmul respirației, conductivitatea palmară, ritmul bătăilor inimii și transpirația).

- *Metode tipice:* Pneumografia, psihogalvanometrul, cardiografia.

Scopul este acela de a măsura aspectele inteligenței motrice. Pentru aceasta putem folosi un test general de inteligență modificându-l prin adăugarea termenilor specifici sportului respectiv. O inventariere a inteligenței motrice trebuie să investigheze informațiile generale în privința parametrilor sportivi fiziologici, psihologici și sociali după cum și componentele intelectuale specifice unor sporturi variate. Trebuie să investigheze coeficientul de inteligență (IQ) și structurile caracteristice personalității atleților din sporturile respective.

Este foarte important să se dezvolte testele standardizate, care să evalueze inteligența sportivului vizând cunoștințele sportive, capacitățile tactice, capacitățile academice, situația socio-economică, caracteristicile psihologice, structurile personalității, memoria de termen lung și de termen scurt, capacitățile motrice sau capacitățile speciale privind sportul respectiv, priceperile perceptive, influențele condițiilor mediului înconjurător, nivele de cultură, maturizarea biologică și situațiile etnice ce se reflectă asupra inteligenței motrice.

Mai precis, se recomandă îmbogățirea inventarelor asupra inteligenței sportive după cum urmează:

- Inventarierea sporturilor de echipă: Inventarierea inteligenței în fotbal, baschet, etc.

- Inventarierea sporturilor individuale: Inventarierea inteligenței în atletism, box, etc.

Evidențele disponibile indică faptul că bateriile testelor de inteligență pot fi elaborate și pot fi proiectate cu grijă pentru a evalua inteligența motrică necesară în situații sportive specifice.

BIBLIOGRAFIE

1. Aiken, R. L. (1982) – *Testarea și evaluarea psihologică*, MA: Allyn & Bacon
2. Bunker, K. L. & Owens, D. (1984). *Golful – O practică mai bună pentru un joc mai bun*. Champaign, IL: Leisure Press.
3. Elliot, R. (1984) - *Agerimea competitivă*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
4. Gallwey, W. T. (1974) - *Jocul interior al tenisului*. New York: Random House.
5. Gratty, B. J. (1972) – *Expresii fizice ale inteligenței*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
6. Kelly, A. K. (1985) – *Cerințe fizice, cognitive, emoționale și interpersonale ale diferitelor activități sportive*. Jurnalul de psihologie sportivă, 7, 267-282.
7. Lefrancois, R. G. (1987) – *Durata vieții*. Belmont, Calif.: Wadsworth, Inc.
8. Mikes, J. (1987) – *Fundamente în baschet: Ghid complet de antrenament mintal*. Champaign, IL.: Leisure Press.
9. Rosenthal, G. (1973) – *Fotbalul: jocul și cum se joacă acest joc*. California: Sayre Publ., Inc.
10. Schabert F. (1986) – *Psihologia de la A la Z*. Toronto: Sport Books Publisher.
11. Vanec, M. & Gratty, B. J. (1970) – *Psihologia și sportivul superior*. New York: The Macmillan Co.
12. Wein, H. (1981) – *Știința evoluată a hocheiului*. New York,: Pelham Books.

ȘCOALA INCLUZIVĂ – O DESCHIDERE NECESARĂ A ÎNVĂȚĂMÂNTULUI MODERN

ELENA SABĂU¹, GEORGETA NICULESCU²

ABSTRACT. The paper is a signal that stresses the necessity to include the people with special needs into common educational groups. At this time, the teachers must hold the means of integrate education in their work, since they are students. This paper offers the general frame of „school for all”, in order to be respected the children right for study.

Introducere

Ne aflăm în anul internațional al persoanelor cu handicap; documentele oficiale subliniază faptul că pe plan internațional, în domeniul dizabilității și a handicapului, acționează regula statistică a „treimii”, regulă confirmată și de practicile OMS, ceea ce presupune că și din populația țării noastre, o treime este afectată într-o măsură mai mare sau mai mică de aceste probleme. În timp, discuțiile s-au dezvoltat, căutându-se termenul cel mai potrivit, pornind de la subcapacitate, incapacitate, disfuncționalitate, handicap, până la infirmitate, pentru a exprima cât mai exact fenomenul și a evita formarea unor percepții generale neplăcute asupra celor cu aceste probleme. Persoanelor cu afecțiuni de ordin biologic, li se adaugă și defavorizării social-economic și cultural, cei cu tulburări psiho-afective și de comportament cât și cei infestați cu virusul HIV, categoria devenind a **persoanelor cu cerințe, nevoi speciale**.

Asociind cele prezentate, cu faptul că actuala politică de abordare a situației copiilor și a tinerilor cu cerințe speciale, este de integrare în instituțiile educaționale publice, am considerat oportun un demers-semnal de includere în planurile de învățământ a suportului managerial care să extindă competențele studenților și ale absolvenților învățământului superior, spre domeniul practicilor educației integrate în sistemul de învățământ. Pentru a răspunde unor situații speciale existente în comunitate, profesorii trebuie să posede, pe lângă o solidă capacitate profesională și răspunsuri și abilități consolidate, pentru diversele cerințe și expectanțe ale societății, prin:

- pregătirea pentru acordarea de asistență tinerilor cu cerințe educative speciale ;
- aplicarea educației integrate în forme de învățământ public;

¹ ANEFS, București

² ANEFS, București

1. Premise

- Cadrele didactice sunt solicitate, ca autorități competente, în derularea unor programe de integrare în școala publică, a copiilor și a tinerilor cu cerințe educative speciale.

- Personalul didactic, ca agent al educației integrate, trebuie să dovedească o pregătire flexibilă, care să eficientizeze integrarea școlară.

- Școala este principala instituție publică de socializare, ce trebuie să respecte cerințele educaționale ale copiilor și tinerilor și să asigure egalizarea șanselor și accesul efectiv la educație.

- Strategiile educaționale urmăresc maximizarea șanselor de adaptare la cerințele vieții sociale și integrarea într-un context social normal.

2. Scopul demersului

Ținta lucrării se concentrează într-un semnal de includere în planurile de învățământ a suportului managerial care să formeze la studenții și absolvenții învățământului superior, competențe în domeniul practicilor educației integrate în sistemul de învățământ.

3. Concepte operaționale

Cerințe speciale – deficiențe senzoriale, fizice, intelectuale, de limbaj; defavorizați socio-economic-cultural; tulburări psiho-afective și de comportament, infestări cu virusul HIV.

Clase incluzive – clase din instituțiile învățământul public de masă, în care este integrat un număr limitat de tineri cu cerințe educative speciale (de regulă 2-4).

Curriculum integrat – organizare, adaptare și includere a activității celor cu cerințe speciale în activitatea educativă a copiilor și tinerilor normali.

Școală integrată (școală pentru toți) – integrarea în structurile de masă a tinerilor cu nevoi speciale în educație, în scopul dezvoltării armonioase și echilibrate a personalității acestora;

4. Factorii impicați în educația integrată

Colegii – care interacționează cu tinerii cu cerințe speciale, prin egalitate deplină între parteneri și acceptare totală.

Profesorii – care stăpânesc strategiile și activitățile educative incluse în programa școlară.

Familia – care acceptă forma de învățământ integrat și colaborează cu echipa de specialiști.

Profesorul de sprijin – care este o persoană specializată în domeniul psihopedagogiei speciale, integrată în echipa educațională, cu rol de intervenție, de un sprijin suplimentar.

5. Curriculum integrat

Domenii

Aria de dezvoltare	Obiective
Dezvoltare fizică	Mișcarea corpului, motricitatea grosieră, imaginea corporală;
Dezvoltare perceptivă	Percepția motorie și conștientizarea aferențelor senzoriale (vizuale, auditive, proprioceptive);
Dezvoltare intelectuală	Formarea abilităților cognitive;
Dezvoltare personală și socială	Autonomia personală, autonomia socială, competențe sociale

Cerințe

- identificarea și evidențierea problemelor specifice de învățare ale tinerilor cu cerințe educative speciale;
- flexibilitatea conținuturilor și adaptarea mijloacelor de învățare;
- „- selectarea unor conținuturi adresate tinerilor normali, dar care pot fi însușite și de cei cu deficiențe;
- simplificarea conținutului pentru a fi însușit și de tinerii cu cerințe speciale;
- flexibilitatea conținuturilor și adaptarea mijloacelor de învățare;
- participarea la activități individuale compensatorii, terapeutice, recuperatorii;” (Ainscow, M., citat de Gherguț, A., 2001).

6. Conținutul programelor de terapie educațională a copiilor cu cerințe educative speciale

TIPUL DE TERAPIE	MIJLOACELE UTILIZATE
Terapia cognitivă	Cunoașterea senzorială, formarea abilităților vizual-perceptive, învățarea conceptelor fundamentale, antrenarea inteligenței senzorio-motorii, dezvoltarea proceselor psihice
Terapia ocupațională	Activitățile cotidiene, activitățile de joc și de muncă
Psihoterapia de expresie (Meloterapia)	Cântecele, jocurile muzicale, audițiile muzicale
Ludoterapia	Jocurile funcționale, simbolice, cu reguli, de construcție, de expresie
Terapia psihomotricității	Structurile perceptiv-motrice: schema corporală, lateralitate, orientare, organizare și structurare spațio-temporală, realizare motrică

Concluzii

- Curricula universitară trebuie să acorde mai mare atenție formării la studenți și absolvenți de abilități de operare cu practicile educației integrate.
- Școala și familia, ca principali factori formativi, trebuie să asigure și să respecte dreptul copiilor și al tinerilor la educație, la învățătură pe măsura potențialului propriu.
- Agenții educaționali elaborează strategii și programe de integrare și formare a autonomiei personale și sociale a tinerilor cu cerințe speciale.
- Integrarea socială a tinerilor cu cerințe educative speciale este anticipată și condiționată de integrarea școlară, de competența echipei de specialiști din școală.

BIBLIOGRAFIE

1. Crețu, C. (1999). *Curriculum diferențiat și personalizat*. Iași: Editura Polirom
2. Dragnea, A. și colectiv de autori (2002). *Ghid metodologic pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la copiii instituționalizați* București: ANEFS
3. Gherguț, A. (2001). *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale*. Iași: Editura Polirom
4. Popovici, D.V. (1999). *Elemente de psihopedagogia integrării*. București: Editura Pro Humanitate
5. Zlate, M. (1994). *Introducere în psihologie*. București: Casa de editură și presă „Șansa”

ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE LA COPIII CU ENCEFALOPATIE SECHELARĂ INFANTILĂ (E.S.I.)

FLORA DORINA

ABSTRACT. *Adapted Physical Activity in the Children Presented E.S.I.* The adapted physical activity for the people with the special needs constitute the concerns of the trainers in the physical education and sport domain and of the physical-therapists. The APA concept may be considered a solution for the integration problems in the normal teaching of the people with the disabilities, their work integration and the increase of the social and economical independence. This paper emphasizes the importance of adapted sportive game with children having E.S.I. and presents a program of adapted physical activities of these children.

În toată lumea, în ultima perioadă și în România s-a pus accent pe probleme cu care se confruntă persoanele cu handicap. Problemele majore cu care se confruntă ar fi: integrarea lor în învățământul normal, profesionalizarea lor și astfel câștigarea independenței din punct de vedere social și economic. Noul concept A.M.A. (activitate motrică adaptată) poate fi considerat o soluție pentru aceste probleme. Deoarece în România se folosește mai uzual termenul de motricitate s-a optat pentru denumirea conceptului de Activități Motrice Adaptate - A.M.A. Un loc important în acest concept îl reprezintă Terapia Ocupațională ca o ramură a kinetoterapiei, care se bazează pe folosirea activităților practice ocupaționale în tratamentul deficiențelor funcționale pentru a obține o maximă adaptare a organismului la mediul său de viață.

Activitățile motrice adaptate a persoanelor cu nevoi speciale constituie preocupări ale formatorilor în domeniul educației fizice și sportului și al kinetoterapeuților.

Conceptul AMA are la bază 4 domenii:

1. Recuperarea
2. Educația
3. Recreere
4. Sport.

Recuperarea are la bază Kinetoterapia și Terapia ocupațională, care acționează prin antrenarea ADL-urilor (activity daily leaving) ajutând persoana handicapată să-și câștige independența prin formarea, însușirea sau compensarea unor cunoștințe, priceperi și deprinderi de autoîngrijire, mobilitate, comunicare, activități casnice și comunitare.

Educația are ca obiectiv dezvoltarea calităților motrice, învățarea mișcării pentru formarea deprinderilor, ajungând în final la profesionalizare și integrarea în viața socială.

Recreerea. În perioada de recreere ideea de bază este ca în diverse instituții sau asociații persoanele cu handicap să aibă tot programul ocupat cu diverse activități de grup și individuale. În programul de recreere trebuie să fie inclusă terapia cognitivă, terapia psihosenzorială, ludoterapia, meloterapia și artterapia.

Sportul. Prin intermediul sportului cât și a procesului instruirii repetate copiii instituționalizați dobândesc o serie de calități motrice și caracteriale. Sportul reprezintă un puternic stimulent educativ prin specificul său și anume concurența și spiritul de echipă. Toate aceste calități se pot obține prin ramurile de sport adaptate, specifice deficiențelor individului. Există ramuri sportive și regulamente specifice pentru diferite handicapuri: handicap locomotor, handicap mintal, handicap senzorial (surzi, nevăzători, muți, etc.).

Persoanele cu handicap beneficiind de cele 4 direcții ale conceptului A.P.A. pot obține independență din punct de vedere economic și social în funcție de rezultatele obținute în recuperare, în funcție de capacitățile dobândite în procesul educativ, calități care la rândul lor pot fi perfecționate în timpul liber și în funcție de performanțele obținute în sport.

Problematika deficienței fizice la copil este foarte amplă. Motricitatea se dezvoltă, iar motorul acestei dezvoltări este jocul. În contextul în care se preferă jocuri statice dezvoltarea motricității este lentă. În acest context kinetoterapeutul trebuie să intervină prin stimularea motricității tuturor segmentelor corporale.

Tinerii cu probleme de motricitate doresc să se realizeze profesional, dar au nevoie de unele condiții speciale pentru a-și desfășura activitatea. Aprecierea acestor condiții speciale se poate face pornind de la cunoașterea gradului deficienței fizice. Includerea într-o colectivitate specială favorizează apariția unor probleme psihice serioase.

Encefalopatia sechelară infantilă reprezintă un sindrom sechelar neevolutiv, caracterizat prin deficite neuro-motorii, psihice, vegetative determinate de modificări morfofuncționale apărute la nivelul creierului imatur în perioada pre- sau postnatală.

Având în vedere că integrarea funcțională în ambianță este rezultatul firesc al procesului de maturizare a funcțiilor motrice și psihice, reprezentând de fapt înzestrarea naturală a fiecărui individ normal, iar la copii cu E.S.I. această înzestrare naturală a fost „compromisă”, includerea lor în procesul instructiv – educativ este o problemă specială care trebuie tratată ca atare.

Prin activități fizice adaptate copiii cu E.S.I. de la centrul de zi „Casa Minunată” din Oradea, (care este bine dotată în ceea ce privește mijloacele de terapie ocupațională și bine organizată) pot fi incluși în viața socială și primiți în societate, soluția este ca ei să fie priviți ca semenii noștri și să nu uităm niciodată că aparțin de noi.

Acești copii, în cele mai multe cazuri sunt dependenți total sau într-o foarte mare măsură de o altă persoană. Ei beneficiază de:

1. activități educaționale
2. activități de socializare
3. asistență socială
4. logopedie
5. kinetoterapie

Programul de activități motrice adaptate s-a desfășurat la centrul de zi "Casa Minunată" din Oradea. Selecția pacienților s-a realizat în funcție de diagnosticul medical de tetrapareză spastică. În selecția copiilor s-a încercat ca ei să fie de vârstă apropiată (9 – 11 ani), dar totuși acest criteriu a fost îndeplinit de numai 6 copii. Nu s-au mai luat în considerare alte criterii de sex, grad de inteligență, înțelegere etc.

În urma selecției, fiecărui pacient i-a fost realizată o fișă de evaluare, ce a fost completată atât solicitând copilul la activități propriu-zise, cât și prin măsurători directe antropometrice, somatoscopice, chestionarea familiei asupra aspectelor menționate la anamneză, prin inspecție, palpate și prin observarea gradului de îndeplinire a activităților cerute.

Datele din fișă au constituit baza alcătuirii programului de activități motrice adaptate. Acesta a vizat cele trei mari componente ale oricărui program de terapie ocupațională dar și de AMA, respectiv:

- ADL (Activities of Daily Living);
- deprinderi specifice profesiei;
- activități de loisir.

Jocul este pentru copil o necesitate, o manifestare afectivă, dar și un excelent mijloc de educație. Prin jocuri, copilul ia cunoștință cel mai bine de lumea înconjurătoare, fiind forma cea mai directă de integrare socială; astfel, el învață diferite senzații, își dezvoltă aptitudinile fizice și intelectuale, descoperă prieteni și reguli de comportare în colectivitate. Practicate sub forma lor simplificată, jocurile provoacă o înviorare a tuturor funcțiilor, o serie de emoții pozitive care le schimbă dispoziția psihică și îi distrag de la preocupările curente, dominate de boală.

În cadrul jocurilor trebuie să așezate și sporturile; acestea vor fi alese cu grijă, chiar dacă ele vor trebui practicate în condiții speciale.

Lista sporturilor care pot fi practicate de persoanele cu tetraplegie este lungă:

- atletism în cărucior (curse de viteză, curse de semifond și fond, aruncări);
- baschet, scrimă, powerlifting (haltere din culcat, sport practicat și de valizi);
- natația, tir, tenis de masă, caiac-canoe, navigație, schi-bob etc.

O activitate foarte îndrăgită de copii au fost jocurile sportive adaptate. S-a început cu exerciții pregătitoare, acțiuni simple cum ar fi aruncarea mingii, prinderea mingii, deplasarea cu ținerea mingii etc.

Pentru fiecare exercițiu s-a realizat o scală de evaluare, de la 1 la 7.

JOC 1 - Obiectiv: formarea - perfecționarea deprinderii motrice de bază (aruncare - prindere), dezvoltarea vitezei de execuție, a mobilității și comunicării.

Activitate: Aruncarea mingii cu două mâini de la piept și prinderea mingii, inițial înainte, la kinetoterapeut, în faza următoare urmând ca aruncarea-prinderea să se facă la parteneri, în lateral.

Copiii stau în cerc iar terapeutul în centrul cercului la 2 metri, aruncă mingea pe rând la fiecare copil și o primește înapoi. În faza a



doua copiii aruncă mingea de la unul la altul, într-un sens, apoi în celălalt. Raza cercului este mărită treptat. Se începe antrenarea cu o minge mai mare, din burete ajungându-se treptat la pase cu o minge de dimensiuni normale (de fotbal).

Copiii sunt instruiți ca în faza de prindere, să întâmpine mingea cu mâinile; odată cu luarea contactului cu mingea, mâinile se retrag progresiv, amortizând viteza mingii. În faza de aruncare, se pornește de la poziții stabile ale trunchiului, o priză bună a mingii (apucată cu degetele cât mai răsfirate), urmând extensia cât mai amplă și rapidă din cot.

Evaluare: 7 – efectuează activitățile necesare acestui joc în mod independent; 6 – are nevoie de asistență, îndrumare verbală, încurajare, orientare; 5 – reușește performarea activității dar la o distanță insuficientă și scapă uneori mingea aruncată de terapeut; 4 – idem 5 + fără orientare și forță necesară și scapă frecvent mingea aruncată de terapeut; 3 – reușește doar cu ajutor minimal din partea terapeutului pentru prindere - aruncare; 2 – idem 3 + ajutor maximal pentru prindere - aruncare; 1 – nu reușește deloc să efectueze prinderea sau aruncarea mingii.

JOC 2 - Obiectiv: dezvoltarea forței, mobilității, coordonării.

Activitate: Aruncări la poartă.

Copilul așezat în scaunul rulant, aruncă mingea la poartă cu o mână de deasupra umărului. Se începe antrenarea de la o distanță apropiată de poartă, mărindu-se treptat distanța și modificându-se unghiul de aruncare.

Terapeutul insistă pe efectuarea mișcării pe mare amplitudine (mișcarea să pornească dinapoia trunchiului, iar eliberarea mingii să se facă cât mai în față). Se face concurs între copii, notându-se reușitele (golurile) dintr-un număr de aruncări la poartă (fără portar).

Evaluare: 7 – efectuează această activitate cu forță și precizie în mod independent (mingea nu atinge solul pentru aruncare de la 3 m.); 6 – are nevoie de asistență, îndrumare verbală, încurajare, orientare; 5 – cu forță și orientare insuficientă, mingea atinge solul, se rostogolește și / sau nu reușește să nimerească poarta cu un randament acceptabil (sub 75 %); 4 – idem 5 dar cu un randament de sub 50 %; 3 – cu ajutor minimal din partea terapeutului pentru fixare și / sau mișcarea de aruncare - orientare a mingii la poartă; 2 – idem 3 + ajutor maximal; 1 – nu reușește să realizeze de loc mișcarea de aruncare la poartă.



JOC 3 - Obiectiv: dezvoltarea mobilității, comunicării, rezistenței, atenției, spiritului de echipă.

Activitate: Joc pe echipe de câte 2, pe teren format din saltele, în care fiecare echipă încearcă să plaseze mingea în terenul celeilalte. Copiii sunt în poziția de patrupezie, nu au voie să intre în terenul echipei adverse (linia de demarcație fiind reprezentată de capătul a două dintre saltele) și împing mingea cu oricare din mâini.

Fază pregătitoare: Copilul în patrupezie, se deplasează înainte, împingând mingea cu mâna.

Terapeutul oferă mingea alternativ câte unei echipe; jocul se întrerupe de câte ori mingea iese în afara suprafeței de joc (în afara saltelelor).

Evaluare: 7 – efectuează independent activitățile necesare acestui joc; 6 – are nevoie de asistență, îndrumare verbală, încurajare, orientare vis-a vis de colegii de echipă; 5 – în plus are nevoie de fixarea poziției (ajutor pentru echilibru în 3 puncte) din partea terapeutului atât pentru oprirea mingii lovită de adversar și/sau pentru trimiterea ei în terenul advers; 4 – idem 5 + poziționarea favorabilă pentru oprirea (prinderea) - lovirea mingii; 3 – idem 4 + ajutor minimal pentru oprirea (prinderea) - lovirea mingii; 2 – idem 3 + ajutor maximal pentru oprirea (prinderea) - lovirea mingii; 1 – nu reușește să facă independent nici o parte necesară jocului.

JOC 4 - Obiectiv: dezvoltarea coordonării și echilibrului în scaunul rulant; dezvoltarea "spiritului de echipă", comunicării.

Activitate: "Floor-ball" – joc pe echipe; cu ajutorul unei crosse de hochei copilul în scaun rulant trebuie să introducă mingea în poarta echipei adverse.

Etape de antrenament:

- deplasarea cu scaunul rulant ținând crosa în mâini;
- mânguirea crossei și lovirea mingii din poziție statică, terapeutul direcționând mișcarea;
- lovirea mingii cu crosa în mod independent (terapeutul poziționează mingea și dă eventuale indicații verbale asupra modului de efectuare a mișcării de lovire a mingii);
- pase în doi de pe loc și din deplasare (proprie sau cu ajutorul terapeutului);
- șut la poartă din poziție statică cu așezarea mingii în poziția cea mai convenabilă, apoi cu poziționarea independentă a copilului față de mingea în poziție statică și apoi cu efectuarea lovirii mingii când aceasta se deplasează (este aruncată de către terapeut);
- joc pe echipe de câte trei (cu eventuala participare a terapeutului pentru deplasare).



Evaluare: 7 – efectuează independent activitățile necesare acestui joc; 6 – are nevoie de asistență, îndrumare verbală, încurajare, orientare vis-a vis de colegii de echipă; 5 – în plus are nevoie de dispozitive adaptate pentru prinderea crossei; 4 – idem 5 + are nevoie de terapeut pentru deplasare sau scaun electric; 3 – idem 4 + deplasare și orientare potrivită locului mingii pentru lovire și ajutor minimal pentru mânguirea crossei; 2 – idem 3 + ajutor maximal pentru mânguirea crossei; 1 – nu reușește independent să facă nici una din părțile de activitate necesare jocului.

Rezultate

La copiii cuprinși în programul de activități fizice adaptate s-au remarcat îmbunătățiri reale pe toate planurile și anume:

- s-a îmbunătățit stabilitatea în momentele specifice activităților cotidiene și chiar în ceea ce privește deplasarea;

- s-au obținut rezultate remarcabile privind postura trunchiului;
- s-au obținut îmbunătățiri în ce privește comportamentul afectiv al copiilor în relațiile cu părinții, cu educatorii și în colectivitate;
- copilul a participat mult mai activ la programul de kinetoterapie, fiind mult mai motivat.

Concluzii:

Programele de activități fizice adaptate vor ține seama în permanență de natura handicapului (dacă este definitiv, dacă există șanse de ameliorare sau de vindecare) și de bilanțul pe care trebuie să se facă periodic. În cazurile severe, fără posibilități de ameliorare, ca și în cele grave stabile, activitatea fizică adaptată își păstrează rolul său important, atât în educația gestuală, cât și în implicarea unor activități cotidiene cu caracter distractiv, cultural.

Rezultatele obținute au arătat că pacienții ce au participat la programul de activități fizice adaptate au înregistrat progrese mai mari decât cei care au urmat strict programul de terapie ocupațională.

Tonusul psihic și capacitățile de adaptare-integrare au înregistrat aspecte favorabile la acești copii.

Succesul obținut chiar și prin introducerea mingii în poartă le mărește încrederea în sine, dându-le noi motivații de a-și dovedi calitățile și de a-și depăși condiția umană. Jocurile de echipă ajută la formarea și dezvoltarea comportamentului social.

Componentele specifice jocului vor fi astfel predate, încât să devină instrumente terapeutice și de reeducare motorie. În nici un caz activitatea sportivă nu va înlocui metodele de reeducare neuromotorie care trebuie să rămână principala activitate de refacere.

Practicarea unui sport presupune o colaborare între persoana handicapată – familie – medic – antrenor – kinetoterapeut, pentru că numai astfel sportul poate deveni un mijloc de integrare și recuperare, fiind acela de a stimula motricitatea și dorința de mișcare.

BIBLIOGRAFIE

1. Marcu V. – *Aspecte psihologice în recuperarea funcțională și ale integrării sociale a handicapatilor*, Revista Română de Kinetoterapie, nr.7;
2. Marcu V., Dan M., Milea M. – *Sport pentru persoane cu handicap*, Ed. Triest, Oradea, 2001.
3. Popa D., Popa V. – *Terapia ocupațională pentru deficiențe fizice*, Ed. Univ. Oradea, 1999
4. Robănescu N. – *Reeducare neuro-motorie*, Ed. Medicală, București, 1968;
5. Robănescu N. – *Tratamentul scheletelor motorii ale encefalopatiilor infantile*, Ed. Medicală, București.

ORGANIGRAMA ACTIVITĂȚII MANAGERIALE SPORTIVE ÎN DESCRIERE TEORETICĂ

ALIN LARION¹, CRISTIAN POPA²

Organigrama reprezintă un instrument de lucru menit să ordoneze, explicitizeze și să implementeze conceptul de management în sporturile colective și individuale în condițiile de dezvoltare social economică specifică ale țării noastre.

Comanda socială. Întreaga activitate sportivă de performanță cade sub incidența **comenzii sociale** exercitată de puterea de stat. În acest sens, puterea de stat poate să provoace cauza care să producă fenomene benefice pentru dezvoltarea activității sportive de performanță.

Astfel, subvențiile din bugetul de stat, construirea bazelor sportive moderne, recompensarea performanțelor de excepție, sunt adevăratele cauze (motivații) care stimulează producerea fenomenului dorit.

1. Managementul de top

Angajează toate organisme superioare (Agenția Națională pentru Sport, Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, Ministerul Apărării etc.). Managerii de top sunt conducătorii (miniștrii) acestor organizații.

Aceștia sunt primii care transpun în practică comanda socială prin elaborarea de proiecte prospective de dezvoltare în care sunt precizate finalități bine determinate și strategia realizării lor.

Din această cauză, **managementul de top** mai poartă denumirea de **management strategic** care orientează întreaga activitate sportivă de performanță.

Managerii de top practică o anumită politică sportivă managerială în sensul acordării unor credite suplimentare sporturilor (federațiilor) susceptibile de a obține cu siguranță performanțe deosebite. Prin acest gest, ei reușesc să aplice principiul folosirii optime a resurselor investite.

În cadrul managementului de top sunt implementate particularitățile activității manageriale, considerate atât ca proces (exercitarea funcțiilor de organizare, prevedere, comandă, coordonare etc.) cât și ca sistem complex (cu

¹ Universitatea din Constanța

² Universitatea din Constanța

subsistemele: organizatoric, informațional, decizional, metodologic ș.a.) care se transmit la nivelurile inferioare de management (funcțional și operațional). Totodată, stimulează respectarea și aplicarea principiilor de management.

Federațiile de specialitate sunt organisme sportive aflate sub directa jurisdicție a Agenției Naționale pentru Sport, care desfășoară o activitate managerială (top de top) pentru fiecare ramură sportivă în parte. În funcție de anumite criterii de apreciere (performanțele realizate, locul în ierarhia mondială, mijloace financiare necesare, baza materială disponibilă, tradiția și popularitatea disciplinei, beneficii realizate etc., federațiile sportive ocupă un loc mai mult sau mai puțin important în politica strategică pe care o poartă Agenția Națională pentru Sport (A.N.S.).

Fiecare federație sportivă exercită actul de organizare și conducere într-o manieră asemănătoare cu cea a A.N.S., fixând obiective, strategii de dezvoltare etc. și astfel făcând politica disciplinei pe care o guvernează.

Federația de specialitate se bucură de privilegiul autonomiei de funcționare, înțelegând prin aceasta stabilirea finalităților prospective, procurarea și investigarea eficientă a resurselor (materiale, financiare, umane, informaționale), stabilirea strategiilor manageriale în rezolvarea finalităților, modernizarea pregătirii sportivilor, stimularea activității științifice, calificarea și perfecționarea agenților care răspund de diferite arii de management.

2. Managementul funcțional (tactic)

Managementul funcțional urmărește aplicarea strategiilor de acționare emise de federațiile de specialitate, de către cluburile sau asociațiile sportive constituite în cadrul unor departamente sociale (instituții, școli, sindicate) care au drept scop realizarea unor obiective performanțiale și sanogenetice.

Managerii funcționali fac legătura între managerii de top și managerii operaționali. Organizarea și conducerea la acest nivel presupune rezolvarea rațională și riguroasă a două aspecte fundamentale:

- a) angajarea echipelor sportive în aplicarea strategiilor impuse de federație numai în măsura în care resursele disponibile ale clubului permit acest lucru;
- b) maximizarea capacității sportive de performanță prin valorificarea inteligentă a mijloacelor și metodelor manageriale.

Principalul reprezentant al managementului funcțional este managerul general al echipei. Acesta este principalul personaj care organizează, conduce și coordonează toate ariile de management observate în organigramă: financiar, administrativ, organizare, cercetare, dezvoltare, asistență medicală, antrenament-competiții.

Sinonimul managerului sportiv este "organization leiter" (germ.), care înseamnă conducător de organizație sau director sportiv. Dicționarul E. Beyer (1987) arată că managerul sportiv este un "director sportiv de promovare a afacerilor

în disciplinele sportive profesionale, este persoana care supraveghează afacerile unui sportiv profesionist (box, patinaj, fotbal etc.)”.

Managerul general al echipei este ales de organismele superioare de top ale clubului (Adunarea generală a acționarilor și Consiliul de Administrație) cu care ulterior se consultă în luarea deciziilor.

3. Managementul operativ

Concret, se realizează în mod curent la nivelul activităților productive propriu-zise. Agenții (conducătorii) ariilor de management sunt: contabilul șef (financiar), directorul administrativ (condiții optime de pregătire a capacității de performanță), specialistul în marketing (sponsori, fund raising), juristul (purătorul de cuvânt, apărarea drepturilor legislative, relații cu diferite organisme etc.), directorul tehnic (consilierul), șeful departamentului cercetare-dezvoltare, medicul, psihologul, sociologul ș.a., toți acești agenți (șefii ariilor de management) sunt în directă legătură cu managerul general al echipei.

Orice informație (dispoziție, ordin, eveniment) dată de autoritatea superioară (centrală) se transmite (în conformitate cu principiul unității de comandă), șefilor ariilor de management (iar aceștia celorlalți subalterni), iar, apoi, conform principiului centralizării, informațiile circulă înapoi spre unitatea de comandă.

Uneori, pentru a evita deformarea informației, managerul general realizează legătura directă chiar cu ultimul subordonat, cu condiția ca șefii ariilor de management să cunoască acest lucru și eventual să participe la schimbul de informații.

4. Coloana vertebrală a organigramei

Coloana vertebrală a organigramei este constituită din:

- puterea de stat (comanda socială);
- managerii de top (strategia generală și particulară a modernizării activității sportive de performanță);
- managerii funcționali (la nivel de club);
- managerii operaționali (la nivel de echipă).

Pe această cale se transmit ordinele, orientările și dispozițiile și se întorc informații cu privire la aplicarea lor eficientă în practică.

Acest lanț este propriu sistemelor cibernetice deschise care lucrează pe bază de feed-back.

5. Structurile sportive

Structurile sportive sunt asociații de drept privat, formate din persoane fizice sau juridice. Libera asociere, inclusiv în scopul constituirii unei structuri sportive, este un drept al persoanelor fizice sau juridice. Scopul constituirii structurilor sportive este cel al organizării și administrării unei activități de promovare a unor discipline sportive, al practicării diferitelor ramuri și probe sportive, al participării la activitățile și competițiile sportive.

Agenția Națională pentru Sport organizează evidența structurilor sportive. Acestea, indiferent de scop și formă juridică, se înscriu în Registrul Sportiv; fiecărei unități/organizații sportive i se atribuie Certificat de Identitate Sportivă și Număr de Identitate.

Structurile sportive oficial recunoscute se pot afilia după cum urmează:

- a) la asociațiile județene, respectiv a municipiului București, pe ramuri de sport, constituite pentru a participa la competițiile sportive oficiale locale;
- b) la federațiile sportive naționale corespunzătoare, pentru participarea la competițiile oficiale naționale sau internaționale.

În țara noastră, sunt considerate structuri sportive:

- A. Asociațiile sportive;
- B. Cluburile sportive, inclusiv cele organizate ca societăți comerciale;
- C. Asociațiile județene și a municipiului București, pe ramuri de sport;
- D. Federațiile sportive naționale;
- E. Ligiile profesioniste;
- F. Comitetul Olimpic Român.

Structurile sportive dețin exclusivitatea:

- a) dreptului asupra imaginii de grup sau individuale, statică sau în mișcare, în echipament de concurs sau reprezentare, a sportivilor când participă la competiții în numele respectivei structuri;
- b) dreptului de folosință asupra siglei/emblemei proprii;
- c) drepturilor de reclamă, de publicitate și de televiziune, la competițiile pe care le organizează sau la care participă.

6. Analiza structurală

Structura - totalitate de elemente rezultate din relațiile de interdependență; în concluzie relația este mai mare decât poziția.

Structura și sistemul sunt în mare măsură noțiuni complementare.

Exemplu:

J. Piaget - definește o noțiune prin cealaltă: "structura este un sistem de transferări";

T. Parsons - Sistemul social rezidă din organizarea structurală și funcțională a societății.

Structura reprezintă aspectul invariabil al sistemului sau acesta din urmă include mai multe structuri.

Sistemul fiind global (integral), structurile sunt componente topologice ale acestuia.

Sistemul este rezultatul analizei (metodei) structurale și ia forma unui model abstract prin care se oferă posibilitatea de:

- integrare a elementelor într-o totalitate (sistem) astfel că proprietățile elementelor depind parțial sau integral de totalitate;

- ordonarea relațiilor de interdependență dintre elemente într-o configurație care indică atât constanța cât și angrenarea schițelor;
- autoreglaj - atunci când unul sau mai multe elemente sunt supuse anumitor modificări;
- ordonarea inteligentă a tuturor faptelor observate despre elemente și relațiile lor în cadrul totalului (sistemului).

Acceptând aceste puncte, în loc ca ele să contureze descrierea instituției (clubului), este necesar să se demonstreze că cluburile sunt integrate într-un sistem ce dispune de o structură specifică, neîntâmplătoare și cu proprietăți generative spre autoreglare.

La nivelul descriptiv poate apărea o varietate deconcentrată de cluburi (prea puțin legate unele de altele), pe când analiza structurală ar evidenția cum diversele cluburi nu sunt altceva decât moduri particulare de relaționare a performanțelor sportive (sau de rezolvare a unor obiective educaționale).

7. Analiza funcțională

Include următoarele concepte:

Sistem - clubul- sistem complex orientat înspre selecție, pe de o parte și înspre performanță pe altă parte, care exercită o presiune asupra tuturor persoanelor implicate care-i afectează funcționarea;

Cerință funcțională - (sau ce este strict necesar)- condiții pentru ca sistemul să funcționeze: de integrare, de eliminare a erorilor (devierilor), presupun o orientare activă a organizației (sistemului); declanșează o presiune asupra comportamentului participanților pentru a răspunde corect la sarcini, modelează comportamentul;

Elementul funcțional - orice comportament, proces, normă, valoare, sistem de interacțiuni care are o semnificație funcțională, aparține sistemului sau poate interveni din afară;

Alternativă funcțională - o cerință funcțională trebuie satisfăcută nu doar de un singur element ci de o clasă de elemente, alternative funcționale care se pot substitui reciproc;

Funcție - (consecințe funcționale) :

- + -pozitivă (eufuncție)- dacă satisface respectarea cerințelor;
- -negativă (disfuncție)- dacă împiedică respectarea cerințelor;
- neutră (nici+, nici -) - "merge" de la sine.

Un element – (din sistem) poate avea numai o consecință funcțională, dar și un fascicol de consecințe funcționale.

Contextul structural - un sistem are mai multe elemente.

Fiecare element se constituie într-un spațiu funcțional determinat, adică este apelat de o mulțime de cerințe funcționale, atât acelea din sistemul din care face parte, cât și a altor sisteme.

Context structural - cadrul concret în care fiecare element funcționează.

Posibil acțional - totalitatea condițiilor în care un sistem oarecare își constituie elementele sale: capacități umane individuale, capacități umane colective de acțiune (cooperare, mobilizare colectivă), instrumente materiale și social-instituționale. Toate aceste posibilități care există obiectiv la un moment dat oferă posibilitatea în care un sistem își "inventează" elementele sale funcționale (dacă le posedă).

Explicarea funcțională a unui fenomen ia în considerare doi factori:

a) spațiul funcțional complex în care acesta se constituie (cerințe funcționale constitutive, cele laterale, contextul structural);

b) posibil acțional- modificări în a sau b (a+b)- generează schimbări în elementele sistemului.

BIBLIOGRAFIE

1. Ucher, C., Krotee, M., L. - "Managementul educației fizice și sportului", Mosby year Book, ed. a X-a, St. Luis, S.U.A., 1993.
2. Cergăhit, I. - "Metode de învățământ", Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1997.
3. Colibaba, E.D., Bota, I. - "Jocuri sportive- teorie și metodică", Edit. Aldin, București, 1998.
4. "Conducerea organizațiilor sportive", în B.I. nr. 471-472, C.C.P.S., București, 1995.
5. Crosby, P.B. - "Managementul calității", Executive Excellence, nr.10, 1993.
6. Frîncu, E. - "Managementul activității sportive", teza de doctorat, A.N.E.F.S., București, 2001.
7. Gagea, A. - "Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport- Edit. Fundației "România de mâine", București, 1999.
8. Gevat, C., Larion, A. - "Atletism", Edit. Ovidius University Press, Constanța 2001.
9. Grebier, J. - "Organizare- conducere", Edit. Politică, București, 1970.
10. Griffin, R. - "Management", Houghlan Mifflin Company, 1990.
11. H.G.800/1992 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului.
12. Jînga, I. - "Manual de management instrucțional", Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1993.
13. Lador, I. - "Managementul în educație fizică și sport", teza de doctorat, A.N.E.F.S., București, 1998.
14. Lăzărescu, A. - "Management în sport", Edit. "România de mâine", București, 1998.
15. Legea educației fizice și sportului"- publicată în Monitorul Oficial nr. 200/09.05.2000.
16. "Management și/sau conducere în sport", în B.I. nr. 504-506, C.C.P.S., București, 1997.
17. Minner, J.B. - "The practice of management", Charles e Merrill Publishing Co., 1985.
18. Nicolae, Al. - "Marketing", Edit. Politică, București, 1993.
19. Nicolescu, O., Verboncu, I. - "Management", Edit. Economică, București, 1996.
20. Ordonanța cu privire la asociații și fundații- publicată în Monitorul Oficial nr. 39/31.01.2000.
21. "Sportul în S.U.A.", în B.I. nr.481-482, C.C.P.S., București, 1995.

STUDIUL PRIVIND PREDAREA MODULARĂ A JOCULUI DE BASCHET ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ȘCOALA PRIMARĂ (CLASA A IV – LA MINIBASCHET)

CĂTĂLIN CIOCAN¹

ABSTRACT. Minibasketball in school is a discipline of education, which involves the cultural and teaching methods of each country. The teacher uses the various elements of basketball in order to stimulate the coordination, learning and social development of children and the group/class.

Introducere

Practicarea corectă a educației fizice și sportului constituie o componentă importantă a sistemului educațional școlar din țara noastră. Instituția școlară reprezintă principalul factor de cultură și civilizație care este cuprins în amplul proces de instruire și educație.

În acest proces de instruire și formare a personalității tinerilor, alături de toate celelalte obiecte de învățământ educația fizică își aduce o contribuție importantă la dezvoltarea armonioasă a organismului.

Educația fizică prin obiectivele sale, trebuie să contribuie la armonia morfologică, echilibrul morfologic greu încercate de transformările care au loc în organismul copiilor de 10 – 11 ani.

În țara noastră, în structura sistemului de învățământ, educația fizică și sportul sunt integrate în procesul didactic școlar, formele sub care se desfășoară urmărind prin conținutul lor, realizarea într-o armonie deplină atât a unui nivel optim de dezvoltare și pregătire fizică generală, cât și învățarea și practicarea diferitelor ramuri sportive.

Actualitatea temei. Importanța temei

Actualitatea temei reiese din necesitatea de a moderniza procesul de învățământ în condițiile în care educația fizică beneficiază de noi programe elaborate de data aceasta într-o concepție nouă, curriculară.

Din această concepție se desprinde strategia didactică necesară care pornește de la obiectivele aferente disciplinei pe clase, urmate de conținuturile și de obiectivele operaționale aferente acestora însoțite de activitățile de învățare. După cum se poate constata, noua programă reliefează caracterul unitar și ferm al întregului proces subordonat obiectivelor respective.

¹ Universitatea din Bacău

Realizarea programei mai depinde însă și de celelalte elemente curriculare din continuarea programei, precum: metode, procedee metodice, mijloacele și condițiile concrete, împreună cu tradiția și experiența existentă la nivelul fiecărei școli.

Motivația alegerii temei

Motivul alegerii temei mi-a fost sugerat de o serie de realități ale jocului, de lipsa unor date care să asigure dirijarea orelor de educație fizică spre predarea pe unități de învățare a jocului de minibaschet, de scăderea valorică a jocului de minibaschet pe plan școlar, de importanța pe care o are realizarea modelului de joc în școală, cât și de scăderea nivelului de joc în sportul de performanță.

Scopul alegerii temei este acela de a obține pe baza experimentului efectuat în ultimii ani, informații noi în legătură cu programa și cu metodologia jocului de minibaschet la elevii din ciclul primar (10 – 11 ani), precum și de a prilejui un schimb de experiență util tuturor colegilor care predau minibaschetul la acest ciclu de învățământ.

Scopul și sarcinile studiului

În vederea realizării studiului am stabilit mai multe obiective necesare parcurgerii tuturor problemelor specifice. În programarea și realizarea obiectivelor am plecate de la scopul lucrării pe care l-am formulat ca pe un studiu teoretic, dar mai ales practic de concepere și organizare a predării acelei părți din programa de educație fizică de la clasa a IV-a, care se referă la jocul de minibaschet.

În concordanță cu acest scop am încercat elaborarea lucrării de față, care vizează aplicarea noii programe de educație fizică la clasa a IV-a la una din componentele sale, jocul de minibaschet. Pentru rezolvarea și atingerea scopului acestei lucrări, am fixat următoarele obiective:

A. Studiarea documentelor de specialitate în ultimii ani în domeniul educație fizice la clasa a IV-a și în jocul de minibaschet.

B. Studiarea programei analitice de educație fizice la clasa a IV – a, pentru a-i înțelege conținutul, sensul și pentru a stabili corect curriculum-ul necesar aplicării ei.

C. Urmărirea desfășurării experimentului, recoltarea informațiilor, realizarea obiectivelor privind optimizarea predării jocului de minibaschet în lecțiile de educație fizică.

D. Prelucrarea datelor obținute, formularea și prezentarea rezultatelor și a concluziilor experimentului.

Ipotezele studiului

Având în vedere scopul și sarcinile lucrării, a obiectivelor acestui studiu privind optimizarea predării jocului de minibaschet în lecțiile de educație fizică la clasa a IV-a, consider că acesta depinde de mai mulți factori și anume: factorii care depind de cadrele didactice, factorii care depind de elevi și factorii care depind de condițiile material-financiare.

Fiecare dintre acești factori au importanța lor în realizarea obiectivelor lecției de educație fizică, implicit și a jocului de minibaschet, în același timp în care factorii aceștia se influențează unul pe celălalt.

În acest sens, ne-am propus să elaborăm în studiul nostru, *optimizarea predării jocului de minibaschet prin factorii care țin de concepția de predare și de conținutul predării, ca resurse posibile în creșterea eficienței acesteia*.

Astfel, am considerat necesar, pentru a cuprinde toate problemele, să abordez modelarea ca metodă și modelele ca instrumente operaționale capabile să rezolve obiectivele asumate.

Am plecat de la ipoteza în care modelarea însoțită de aplicarea principiilor instruirii programate, poate asigura premisele unei metodici eficiente în predarea jocului de minibaschet în lecțiile de educație fizică la clasa a IV-a, folosind în programarea și eșalonarea pe semestre, unitățile de învățare ca sisteme de lecții.

Aceasta a presupus, introducerea în unitățile de învățare, ca subsisteme componente de autoorganizare, autoarbitrare, componente absolut necesare pentru practicarea independentă a jocului de minibaschet.

Metode de cercetare folosite

Pentru rezolvarea scopului și sarcinilor studiului, pe care mi l-am propus, pentru a cuprinde cât mai multe aspecte ale acestei cercetări, am folosit următoarele metode:

- Metoda observației
- Metoda experimentului
- Metoda modelării
- Metoda testelor
- Metoda statistică

Colectivele studiate, durata, locul și condiții materiale

Organizarea și desfășurarea experimentului s-a făcut la Școala Generală nr. 20 din Bacău.

Experimentul a fost organizat în anul școlar 2002 – 2003, cu elevii claselor a IV – a „A”, clasă de experiment și a IV – a „B”, clasă martor.

Condițiile materiale ale școlii au fost:

- sală cu două panouri de baschet;
- șase mingi de baschet;
- corzi de sărit;
- două bănci de gimnastică;
- două saltele.

Elevii ambelor clase, experiment și martor au beneficiat de aceleași condiții materiale și și-au desfășurat activitatea fiecare clasă cu cadrul didactic titular.

Rezultatele obținute în pregătirea fizică a elevilor

Probele de control s-au desfășurat în conformitate și cu instrucțiunile M.E.C.T. privind evaluarea elevilor la disciplina educație fizică. În acest mod, toate cele cinci probe au fost administrare elevilor în două etape:

- prima etapă, semestrul I;
- a doua etapă, semestrul al II – lea.

În acest fel este evidențiat progresul înregistrat de fiecare elev în parte, cât și progresul înregistrat de fiecare categorie de elevi în parte: fete, băieți – clasa experiment și fete, băieți – clasa martor.

Analizând rezultatele obținute de elevi individual și pe grupe separate se pot evidenția câteva aspecte semnificative.

Primul aspect este faptul că mediile realizate la ambele clase atât la fete, cât și la băieți evidențiază un progres între testul I și testul II, de la sfârșitul anului școlar.

Al doilea aspect este evidențiat de faptul că aproape toți elevii au progresat la toate probele, la unii progresul fiind mai mare, la alții mai mic. Sunt și elevi, foarte puțini care la o probă nu au progresat deloc.

Aceste rezultate sunt desigur și consecința unei creșteri normale bio-fiziologice, dar în același timp și urmare a influenței efectului administrat prin exercițiile specifice în lecțiile de educație fizică.

O analiză scurtă pe fiecare probă în parte, evidențiază și alte aspecte semnificative.

a) La alergarea de viteză – 25 m plat progresele realizate sunt în medie:

-la fete: clasa experiment a IV – a „A” – 14 au progresat, iar 2 nu au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 10 au progresat.

-la băieți: clasa experiment a IV – a „A” – 8 au progresat, iar 1 nu a progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.

b) La proba de navetă, progresele realizate sunt:

-la fete: clasa experiment a IV – a „A” – 16 au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.

-la băieți: clasa experiment a IV – a „A” – 8 au progresat, iar 1 nu a progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.

c) La proba de abdomen, evaluată prin număr de ridicări, progresele realizate înregistrate în medie, arată astfel:

-la fete: clasa experiment a IV – a „A” – 14 au progresat, iar 2 nu au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.

-la băieți: clasa experiment a IV – a „A” – 8 au progresat, iar 1 nu a progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.

d) La proba de săritură în lungime de pe loc, progresele realizate sunt următoarele:

-la fete: clasa experiment a IV – a „A” – 16 au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 10 au progresat.

- la băieți: clasa experiment a IV – a „A” – 9 au progresat,
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.
- e) La proba de alergare de durată, progresele realizate sunt următoarele:
 - la fete: clasa experiment a IV – a „A” – 16 au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 9 au progresat, iar 1 nu a progresat.
 - la băieți: clasa experiment a IV – a „A” – 9 au progresat;
clasa martor a IV – a „B” – 10 au progresat.

În esență, se evidențiază faptul că toți elevii au progresat, unii mai mult, alții mai puțin, la toate probele privind pregătirea fizică generală.

Analizate cumulat, rezultatele obținute separat pe grupe de fete și băieți din clasa experiment sunt mai valoroase decât rezultatele obținute de grupele de fete și băieți din clasa martor.

Rezultatele obținute în probele specifice în practicarea jocului de baschet

Probleme specifice jocului de baschet au fost aruncarea la coș din 5 poziții și viteza specifică, la care se poate adăuga și comportarea în jocul 4x4 cu aruncare la coș de pe loc și din dribling.

Din tabelele anexate se desprind rezultatele obținute după cum urmează:

- La aruncările la coș din 5 poziții numărul de elevi fete și băieți din clasa a IV-a A de experiment care au reușit să-și îndeplinească normele stabilite a fost de 9 din care 6 fete și 3 băieți față de 4 elevi, 2 fete și 2 băieți din clasa martor. Toți elevii clasei de experiment au progresat la această probă unii chiar cu două aruncări reușite față de testul inițial.

- La viteză specifică rezultatele sunt în general asemănătoare în sensul că toți elevii au progresat dar în număr mai mare sunt elevii din clasa a IV-a A de experiment care în totalitate au obținut rezultate mai bune față de prima testare.

S-au constatat aceleași progrese semnificative în practicarea temelor de joc de minibaschet folosite în lecțiile de educație fizică, jocuri la care elevii au participat cu multă plăcere, rezolvând și pe parcurs din ce în ce mai bine atât sarcinile de joc cum au fost prevăzute în programă și în planurile calendaristice respective, ca și sarcinile de organizare și de practicare autonomă a jocului în lecțiile respective.

Notarea curentă folosită în lecțiile de educație fizică pentru practicarea jocului de baschet a evidențiat și ea progrese considerabile realizate de marea majoritate a elevilor din clasa de experiment. La sfârșitul semestrului II majoritatea elevilor din această clasă practică autonom în lecțiile de educație fizică temele de joc învățate în condiții de autoorganizare, căpitani de echipă și arbitri. De remarcat că după orele de clasă, solicitau aproape zilnic să joace baschet.

Concluzii

Experimentul prezentat și rezultatele obținute în practicarea jocului de baschet sub forma minibaschetului la clasa a IV-a în lecțiile de educație fizică au evidențiat următoarele concluzii :

1. În condițiile lecțiilor de educație fizică la clasa a IV-a predarea jocului de baschet s-a realizat în bune condiții în prezența celorlalte obiective din atletism și gimnastică.
2. Rezultatele obținute la probele de control atestă faptul că la clasa experimentală indicii dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice se găsesc la sfârșitul anului școlar la un nivel superior față de clasa martor.
3. Rezultatele probelor de control, specifice baschetului cât și capacitatea de practicare a jocului și a formelor de joc prevăzute în experiment sunt superioare la clasa experimentală în comparație cu clasa martor
4. Studiul organizat a evidențiat capacitatea copiilor de a-și însuși jocul de baschet (formele de joc adecvate pe teren redus cu efectiv redus) în lecțiile de educație fizică a disponibilității de practicare independent și în afara acestora.
5. Elevii din clasa experiment au dovedit în marea parte a anului școlar o mai mare disponibilitate și obișnuință de a practica autonom minibaschetul avânt capacitatea de a se autoorganiza și arbitra în jocurile 3x3 și 4x4 respectând regulamentul oficial al jocului de baschet.

BIBLIOGRAFIE

1. Hrișcă A. - Aspecte actuale privind conținutul și metodică predării jocului de baschet în lecția de educație fizică. I.E.F.S, București, 1971.
 2. Hrișcă A., Negulescu C. - *Baschet. Tehnica și tactica individuală. Metodică învățării*, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
 3. Vasilescu L. - *Baschet. Bazele tacticii*. Ed. Fundației României de mâine, București, 1998.
 4. Vasilescu L. - *Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, liceal, profesional, complementar și postliceal, valabilă pentru perioada de tranziție*, București, 1991.
- *** - *Programa de educație fizică din anii 1989-1991-1992.*

CONSIDERAȚII CU PRIVIRE LA REPERELE DEONTOLOGICE ALE PROFESIUNII DIDACTICE

ALEXANDRU-VIRGIL VOICU¹

ABSTRACT. Considerations Regarding the Ways of Deontology of the Didactic Professions. The aim of this paper is to point out the necessity of informing didactic workers about the rigors of deontology of the didactic profession. The social norms which respect configures the professional deontology, are imposing a line between freedom and respect of the juridical norm. In a state of law, in an authentical democracy, freedom demands control, anticipation, importance, co-ordinates self-control and adjustment understood and represented like this it could be confounded with acceptance and juridical conscience with the form of social conscience. Where there is no social conscience, the necessity of juridical responsibility is placed in front of all those situations in which it could be engaged.

Introducere

Dimensiunea educativă a dezvoltării sociale se realizează, în principal, prin învățământ – unul dintre instrumentele importante prin care societățile stimulează, dirijează și controlează procesele dezvoltării. Școala, componentă a ansamblului de capacități endogene ale dezvoltării sociale², trebuie să contribuie la realizarea “capitalului uman” – concept reconsiderat de Gary S. Becker³. Funcțiile demersului didactic s-au diversificat, se învață pentru: **a ști, a face, a fi, a trăi în comunitate**⁴. Demersul didactic este (trebuie) un factor de socializare. O instituție este un ansamblu de norme – ea definește ceea ce este legitim și ceea ce nu este legitim în cadrul unui sistem social. Familia, școala, dreptul etc. sunt instituții. Instituționalizarea normelor se face prin procese complexe de interiorizare, de socializare a indivizilor, dar și prin sisteme de sancțiuni. În sfera dreptului relația “trebuie”-“este” dobândește un anumit specific, în special prin aceea că “trebuie” își are sursa într-o autoritate exterioară.⁵

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Păun, Emil, *Școala, abordare sociopedagogică*, Editura Polirom, Iași, 1999, p. 5.

³ Gary Stanley Becker, *Human Capital. A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education. Third Edition*, The University of Chicago Press, Ltd., London, 1993 - în traducere - Editura All, București, 1997.

⁴ Korka, Mihai, *Universitățile românești... integrare europeană*, Editura Politică, București, 2002.

⁵ Biriș, I., *Valorile dreptului și logica intențională*, Editura Servo-Sat, Arad, 1996, p. 150.

Conținut

Atunci când ne referim la problematica eticii practice a educației sau a deontologiei pedagogice propriu-zise, nu avem cum să nu ne referim și la aspectele care privesc profilul moral al educatorului, conținutul și calitatea muncii educative. În unele cazuri, în care conștiința profesională a cadrului didactic nu este în acord cu imperativele responsabilității profesionale – parte a responsabilității sociale, poate să se ajungă la o stare de conflict între prestația profesională și normativitatea conștiinței juridice. Educația se realizează nu numai în instituțiile școlare și familie, ci și oriunde trăiesc, conlucrează sau se întâlnesc doi sau mai mulți membri ai societății – deci, ne raportăm și la spațiul extrașcolar în care cadrul didactic trebuie, și aici, să poarte rolul de model comportamental pozitiv. În domeniul educației, realitatea ne dovedește că, nu este suficient ca abaterile cadrelor didactice să fie sancționate numai moral și etic – încălcarea drepturilor subiective prin comportamente ilicite impune și angajarea răspunderii juridice. Este necesară o informare (și) cu privire la consecințele juridice ale conduitelor neconforme cu deontologia profesională.

Cadrele didactice trebuie să slujească interesele cetății – trebuie să fie buni cetățeni. Credem că accepțiunea sintagmei “bun cetățean” cuprinde calitatea de interlocutor valabil în viața materială și spirituală a cetății, de subiect capabil de a-și exercita drepturile, respectiv de a-și asuma și respecta obligațiile, în concordanță cu ordinea socială existentă. Referindu-ne la preocupările referitoare la stabilirea unor norme ce ar trebui să fie respectate în activitățile profesionale, menționăm, în primul rând, aceea normă care se referea la domeniul ocrotirii sănătății umane - *primum non nocere*. Prin acest adagiu, Hipocrat a fixat o regulă de conduită generală în domeniul medical. Astăzi folosim termenii consacrați de Hans Selye – eustres și distres – și se recomandă inducerea eustresului (stres moderat) - element stimulator adaptativ până la limita capacității individului⁶. Pornind de la acestea, credem noi că, de fapt, deontologia s-a conturat ca știință a drepturilor și îndatoririlor ce reglementează activitatea umană într-un câmp profesional dat.

Termenul *deontologie* (*deontos* = datorie, obligație și *logos* = cuvânt, știință) a fost folosit prima dată de juristul și filosoful englez Jeremy Bentham (1742-1832) în lucrarea *Deontologia sau știința moralei*, apărută în 1834, și pe care l-a definit ca fiind “Știința a ceea ce trebuie să faci în orice împrejurare”. În doctrinele moralistilor englezi se utilizează termenul de *deontologism* prin care se înțelege principiul acțiunii conforme cu datoria. Cele trei modalități de relaționare a persoanei cu morala sunt: a. *moralitatea*, cea în care persoana cunoaște cerințele morale și le respectă; b. *imoralitatea*, în care persoana cunoaște cerințele morale, dar nu le respectă; c. *amoralitatea*, în care persoana nu cunoaște cerințele moralei și ca urmare nu le respectă.

⁶ Baci, I., Derevenko, P., *Bazele fiziologice ale ergonomiei*, Vol. I, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1984, p. 250; Derevenko, P., Anghel, I., Băban, A., *Stresul în sănătate și boală*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1992, p. 209.

O treaptă importantă pe scara evoluției educației a constituit-o “separarea instituțiilor de educație intelectuală de cele de educație practică, tehnică și astfel școala își face intrarea pe scena istoriei”⁷. Școala (de la gr. *schola* = răgaz, odihnă după muncă; preluat apoi de romani, la care *schola/scola* a devenit apoi *școală*, termen folosit pentru denumirea instituțiilor de învățământ) nu poate fi concepută fără profesor – școala a contribuit esențial la formarea și consacrarea unei noi profesii, aceea de *profesor* (de la lat. *professum*, supinul de la *profiteri*, = a vorbi în fața cuiva, a declara în mod public, a face profesie de credință)⁸ - denumire generică, și azi actuală, a tuturor categoriilor de cadre didactice (ceea ce în condițiile armonizării Clasificării Ocupațiilor din România cu nomenclatorul profesiilor din structurile euro-atlantice impune o nouă clasificare pe categorii de cadre didactice). A fi profesor înseamnă a practica social funcția de educator – înseamnă a educa în primul rând tânără generație, dar și pe toți ceilalți și în același timp pe tine. Problematika acestei profesii constituie obiectul de studiu pentru deontologia pedagogică (Romeo Poenaru numind-o *deontologie didactică* ⁹– denumirea de *deontologie pedagogică* este motivată de faptul că problematica educației depășește sfera strict didactică).

Deontologia profesiei didactice (pedagogice), precum a oricărui educator, trebuie să se fundamenteze pe un sistem de norme, reguli, cerințe, obligații morale profesionale, precum și pe reglementări de ordin juridic, administrativ și tehnico-profesional care orientează activitatea acestora spre corectitudine și eficiență – de altfel, în *accepțiunea actuală*, în *deontologie* se cuprind, pe lângă datoriile morale profesionale și diferite norme tehnice, cerințe profesionale elementare, reguli administrative, norme juridice, care, în structurări specifice fiecărei profesii vor determina *conduita deontologică profesională* (sau demersul deontologic profesional) – definită ca fiind “un ansamblu de atitudini și acțiuni cerute de normele profesionale și cele tehnico-profesionale, fără de care nu este posibilă exercitarea profesiei la nivelul exigențelor societății”¹⁰.

Componentele demersului deontologic

În orice demers privitor la deontologie se operează cu termenii proprii moralei și eticii.¹¹

1. *Morala* este, pe de o parte o formă a conștiinței sociale, iar pe de altă parte ea este constituită din totalitatea normelor, regulilor, cerințelor, preceptelor, datoriilor, ideilor etc. care reglementează raporturile dintre oameni – morala

⁷ Marcu, V., Maroți, Șt., Voicu, A. V., *Introducere în deontologia profesiei didactice*, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995, p. 41 – cu trimitere la Stoian, Stanciu, *Educație și tehnologie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1972.

⁸ *Ibidem*, p. 42.

⁹ Poenaru, R., *Deontologie didactică*, Timișoara, Poligrafia Universității Timișoara, 1989.

¹⁰ Lăscuș, V., *Deontologia pedagogului social*, Editura Gewalt, Cluj-Napoca, 2002, p. cu trimitere la Duțescu, B., *Etica profesiei medicale*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980.

¹¹ *Ibidem*, p. 6-8.

reglementează conduita oamenilor în toate domeniile sociale – raporturi intense interumane identificăm, în principal, în zona activităților profesionale, în cadrul muncii. **Morala muncii** reglementează conduita oamenilor în timpul muncii precum și comportamentul fiecăruia în relație cu propria activitate profesională. **Morala profesiei** are în vedere raporturile dintre profesioniști și dintre aceștia și obiectul profesiei. (Raportul dintre morala profesiei, morala muncii și morală este ilustrat de fig. nr. 1).

2. **Etica** este știința despre morală – s-a dezvoltat în cadrul filosofiei – ulterior se afirmă ca știință de sine stătătoare. S-a conturat și afirmat deja știința **metaeticii** - știință despre știința moralei. **Etica muncii** tratează problematica moralei muncii iar **etica profesiei** problematica moralei profesiei. Raporturile dintre etică, etica muncii și etica profesiei sunt identice cu cele ale obiectului lor (vezi fig. nr. 2). **Etica profesiei** se ocupă de raporturile morale implicate în practicarea unei profesii – alături de ea, **deontologia profesiei** adaugă și alte imperative: **normele juridice, normele administrative, normele tehnico-profesionale** specifice profesiei respective și a căror respectare, împreună cu normele moralei profesiei, este strict necesară pentru realizarea corectă a obiectivelor muncii profesionale (fig. nr. 3). Sfera noțiunii de **etica profesiei** este cuprinsă în sfera noțiunii de **deontologie profesională** (fig. nr. 4).

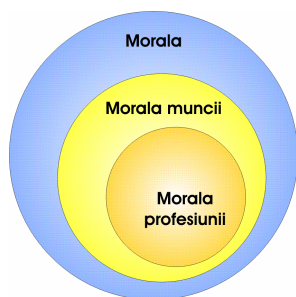


Figura nr. 1

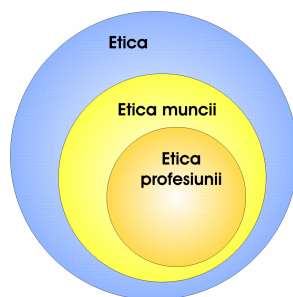


Figura nr. 2

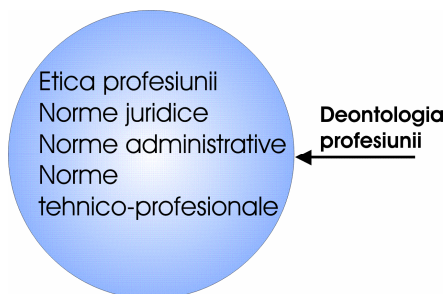


Figura nr. 3

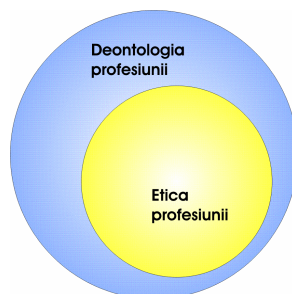


Figura nr. 4

3. Răspundere juridică și responsabilitate

Răspunderea este percepută ca fiind un fapt social reprobabil, care se rezumă în reacția trezită de o acțiune pe care societatea de la locul și timpul săvârșirii acesteia o socotește condamnabilă. Pentru consecințele pe care individul le suportă ca rezultat al unei conduite, valorizată (evaluată) ca neconformă cu normele sociale, se folosesc în special doi termeni: cel de *răspundere* și cel de *responsabilitate*. În dicționare și literatura de specialitate nu se face întotdeauna distincția între acești termeni – acestora atribuindu-li-se, în mod obișnuit, sensul de obligație a unui individ sau colectivității, care decurg din normele instituite în societate la un moment dat, sau într-o anumită colectivitate, de a efectua anumite acțiuni sau de a se abține de la săvârșirea altora, precum și obligația acestora de a repara prejudiciile provocate de conduita sa (lor). În acest fel, termenii de *răspundere* și *responsabilitate* se referă la acțiuni sau inacțiuni care i se impun individului sau colectivității prin coerciție, din exterior și nu privesc atitudinile proprii ale acestora. Elementul principal care distinge între termenii de *răspundere juridică* și *responsabilitate* este funcția lor socială - în timp ce răspunderea vizează mai ales conservarea unui sistem social, responsabilitatea privește ameliorarea sistemului social și dezvoltarea lui. Responsabilitatea în cadrul dreptului se manifestă numai sub forma acceptării unui raport social și nu sub forma realizării eficiente a unei acțiuni. Responsabilitatea nu exclude răspunderea, dar nici nu se reduce la ea, după cum nici răspunderea nu exclude responsabilitatea, dar nici nu o implică cu necesitate.¹² Societatea tinde ca membrii săi să depășească condiția răspunderii și să ajungă la condiția mai matură și mai eficientă a responsabilității.¹³

Răspunderea juridică este "complexul de drepturi și obligații conexe, care – potrivit legii – se naște ca urmare a săvârșirii unei fapte ilicite și care constituie cadrul de realizare a constrângerii de stat prin aplicarea sancțiunilor juridice în scopul asigurării stabilității raporturilor sociale și al îndrumării societății în spiritul respectării ordinii de drept"¹⁴. Sursa normativității în drept se află în autoritate – ea este singura care poate realiza o scară a valorilor juridice, chiar dacă valoarea juridică nu este identică cu realitatea juridică¹⁵. Petre Andrei, evocându-l pe Kant, sesizează că dreptul vrea să stabilească un principiu moral, vrea să fie un minimum etic și, pentru acest motiv, valoarea juridică tinde spre

¹² Boboș, Gh., Vlădica Rațiu, G., *Răspunderea, responsabilitatea și constrângerea în domeniul dreptului*, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1996, p. 6-15 – cu trimitere la: Florea, M., *Responsabilitatea acțiunii sociale*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1976; Nicolae Popa, *Teoria generală a dreptului*, București, 1992; Farkas Endre, "Etica responsabilității – responsabilitatea eticii" din *Revista de filosofie*, nr. 2/1975.

¹³ Florea, M., *Determinarea și motivarea acțiunii sociale*, București, Editura Academiei, 1981.

¹⁴ Costin, N. M., *Răspunderea juridică în dreptul R. S. România*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1974, p. 20.

¹⁵ Andrei Petre, *Filosofia valorii*, Editura Polirom, Iași, 1997, p. 131.

valoarea morală¹⁶. Giorgio Del Vechio afirma că acolo unde lipsește constrângerea lipsește și dreptul – “cele două concepte, de coercibilitate și de drept sunt, din punct de vedere real și logic, inseparabile”¹⁷. Multă vreme, de la comunitățile arhaice până la cele moderne, distincția dintre morală și drept se făcea dificil – diferențierea începe să preocupe mai mult din perioada modernă – acum, când discutăm de valorile dreptului, e vorba de coerciție prin sancțiune – de norme și legi care prevăd în mod obligatoriu sancțiunea în cazul în care ele sunt încălcate.¹⁸ Aplicarea sancțiunilor juridice este doar consecința finală a antrenării răspunderii juridice – pentru existența răspunderii, se cere doar să existe niște norme cu caracter imperativ care să fi fost încălcate de agentul făptuitor. Sancțiunea va interveni numai atunci când se încalcă o obligație bine definită și determinată față de o persoană sau de alte persoane, ori când există o daună precisă sau un risc de producere a unei daune față de un alt individ sau față de colectiv.¹⁹ Constrângerea juridică reprezintă “ideea generatoare a noțiunii de justiție”²⁰. Valoarea de justiție nu poate deveni operațională dacă autoritatea care emite norma nu are posibilitatea de a pedepsi pe cel care încalcă legea - se impune echilibrul între declararitatea și efectivitatea sistemului de drept.

Cu referire la demersul pregătirii excelenței

Este unanim recunoscut că, performanța, victoria, excelența într-un anumit domeniu, și care atrage după sine cununa de lauri, are întotdeauna o funcție etică și socială. Dar, în același timp, se cunoaște că, nu de puține ori, în lumea excelenței (cu referire fie la științele exacte sau socio-umane, artă, sport etc.) nu primează protecția drepturilor subiective și interesele legitime ale actorilor principali – elevi, sportivi, olimpici, Astfel, invocând fulminant, valorile domeniului, interesele statului etc., unele persoane fizice sau juridice, care au atribuții în pregătirea excelenței, încearcă să-și justifice unele conduite care încalcă dreptul actorilor principali pe care îi au sau i-au avut în pregătire, la integrare și împlinire socială deplină.²¹ Din moment ce activității de pregătire a excelenței într-un

¹⁶ Ciucă, M. V., *Lecții de sociologia dreptului*, Editura Polirom, Iași, 1998, p. 295.

¹⁷ Giorgio Del Vechio, *Lecții de filosofie juridică*, după ediția a IV-a a textului italian, Editura Europa Nova, 1997, p. 224.

¹⁸ Biriș, I., *op. cit.*, p. 118 și urm.

¹⁹ John Stuart Mill, *Despre libertate*, Editura Humanitas, București, 1994, p. 102-103.

²⁰ Biriș, I., *op. cit.* p. 149 cu trimitere la John Stuart Mill, *Utilitarismul*, Editura Alternative, București, 1995.

²¹ Voicu, A. V., Conferința: *Despre conținutul și limitele participării copiilor la viața socială din perspectiva considerării drepturilor copilului ca drepturi fundamentale ale omului* - Seminarul internațional privind drepturile copilului organizat de Guvernul României – Departamentul pentru protecția copilului, Academia Europeană a Drepturilor Copilului, UNICEF – România, Mangalia 29 sept./1 octombrie 1999.

domeniu i se atribuie și valoare educațională, cunoscând că selecția și pregătirea excelenței în majoritatea cazurilor se realizează la vârsta minorității, am putea prezenta unele aspecte care pot afecta negativ procesul de realizare a excelenței în raport cu parcursul social al celui care râvnește la excelență. Astfel, *problema care în munca educativă se pune în cu totul în alți termeni decât în orice alt domeniu de activitate umană, este aceea a rebuturilor. Obiectul muncii educative este omul.* Trebuie să admitem că, mai ales atunci când este vorba de om, de împlinirea lui socială, nu se admite nici cel mai mic procent de rebuturi. În literatura pedagogică interbelică s-a stabilit cu claritate gravitatea abaterii educatorului care nu ia în seamă principiile și legile educației și, care, toate ar trebui să contribuie în primul rând la interesele celui educat. În acest sens, deja, s-a exprimat opinia potrivit căreia, educatorului, ca oricărui practician de altfel, fie el medic, inginer, arhitect, nu-i este posibil și nici permis a-și executa profesia fără o serioasă și profundă cunoaștere a principiilor și legilor ce călăuzesc realitățile cu care lucrează. - chiar când acest educator este om politic sau personaj influent – ar trebui considerat și tratat în consecință ca ucigaș de suflete, ucigaș însă cu premeditare, periculos nu numai față de sufletul elevului dar și față de colectivitatea care i-a încredințat noua generație spre educare”²².

Satisfacerea idealului unei persoane de a deveni excelent (ă), dar nu cu orice preț, pentru a se împlini și social, reclamă ca activitatea de pregătire a acesteia trebuie să fie organizată științific, respectând disciplina muncii didactice, valoarea modelului de pregătire și manifestare a excelenței (concurs), sistemul de refacere. De altfel, demersul didactic poate fi definit ca o știință formativă a omului numai în măsura în care se va folosi de datele antropologiei, geneticii, fiziologiei, psihologiei, pedagogiei, biomecanicii, a științelor matematice etc., altfel ea rămânând doar o simplă practică limitativă care, în condițiile progresului actual, nu mai poate răspunde cerințelor performanței. Cu observația că, rolul principal al științei este de a cunoaște realitatea "așa cum este", nu indiferent de ordinea și importanța nevoilor intereselor ființei umane sau chiar împotriva acestora. Nu putem legitima, numai prin știința care caută adevărul și elimină eroarea, responsabilitatea celor care poartă destinele obținerii excelenței - se poate afirma, de comun acord cu Fr. Rabelais că *“știința fără conștiință nu înseamnă decât ruină a sufletului”*. Nu numai știința, dar și morala, etica pot să servească de îndreptar comportamentului uman.

O posibilă abordare juridică a problematicii didactogeniilor

Trebuie relevată și problematica greșelilor neintenționate ale educatorilor în procesul instructiv educativ prin care aceștia pot deveni dăunători celor educați provocând așa-numitele *didactogenii*. Termenul de *didactogenie* a fost introdus în

²² Vasile P. Nicolau, *Școală și caracter*, Editura Cultura Românească, București, 1937, p. 28-29.

științele educaționale de psihologul K. I. Platanov, astăzi fiind relativ extins asupra tuturor erorilor neintenționate ale celor care sunt datori să realizeze educația. Vasile Pavelescu în "Psihologia – o știință periculoasă?" scria că așa cum în medicină se vorbește despre boli "iatrogene", adică provocate în mod neintenționat de către medic, tot așa în educație se constată existența unor vicii "didactogenice" provocate de profesor. *Didactogenia* este o stare morbidă de tip reactiv, întâlnită la unii școlari ca urmare a greșelilor didactice ale educatorilor – învățători, profesori, antrenori, maiștri instructori, părinți și substituiți ai acestora – care nu constituie rezultatul unei acțiuni intenționate ale acestora (?), ci consecința unor gesturi, cuvinte, atitudini insuficient de controlate în raporturile cu elevii – ea se caracterizează prin modificări la nivelul proceselor nervoase superioare, însoțite cel mai adesea de anxietate și depresiune, favorizând astfel fenomenul de dezadaptare școlară²³. Pot genera didactogenii toate situațiile create de educator în care sunt obținute efecte negative privind atmosfera și condițiile de dezvoltare a personalității copilului. Dintre acestea amintim cele legate de atitudinea lipsită de tact pedagogic determinată de necunoașterea suficientă a personalității elevului, trebuințele sale, ignorarea drepturilor pe care le are acesta. Proasta orientare școlară și profesională a elevului este un alt factor generator de didactogenii. Atitudinea dictatorială, lipsa de înțelegere și de respect și de respect față de elev, comportamentul grosolan, impulsivitatea, persecutarea copilului, examinarea incorectă, insuficienta solicitare sau, dimpotrivă, suprasolicitarea elevului în raport cu posibilitățile lui sunt doar câteva exemple legate de comportamentul didactic ce pot genera didactogenii. Evaluarea unor astfel de conduite cu consecințe negative cu privire la integrarea socială a celor educați nu trebuie să atragă numai oprobiul public (cu care de fapt se sancționează încălcările normelor morale) ci și sancțiunile proprii celei mai importante instituții juridice a oricărui sistem de drept (dintr-un stat de drept) - *instituția răspunderii juridice* – funcțiile acesteia sunt mult mai eficiente decât funcțiile altor forme ale răspunderii sociale. Există cadrul general, de drept comun, prin care pot fi sancționate conduitele educatorilor în cazul în care s-au produs prejudicii urmare a instalării *didactogeniilor*.²⁴ Potrivit art. 998 Cod civ. român "orice faptă a omului, care cauzează un prejudiciu, obligă pe acela din a cărui greșală s-a ocazionat, a-l repara", urmând ca în art. 998 al aceluiași cod să se dispună că "omul este responsabil *nu numai* de prejudiciul ce a cauzat prin fapta sa, dar și de acela ce a cauzat *prin neglijența sau prin imprudența sa*" (în sistemul dreptului românesc, instituția răspunderii civile delictuale este reglementată de art. 998-1003 ale

²³ Marcu, V., Maroti, Șt., Voicu, A. V., *op. cit.*, p. 75.

²⁴ Voicu, A. V., Conferința: *O posibilă abordare juridică a comportamentului nedeontologic (didactogenic) al educatorilor în general și al profesorilor de educație fizică și sport în special* - Seminarul internațional privind drepturile copilului organizat de Guvernul Bulgariei, Universitatea din Sofia, UNICEF, Sofia 4 Oct.– 8 Oct. 1999.

Codului civil în vigoare – textele sunt inspirate din art. 1382-1386 Cod civil francez din 1804, iar art. 1003 este direct inspirat din art. 1156 al vechiului Cod civil italian, astăzi abrogat). O altă problemă este aceea că, în condițiile actuale de organizare și desfășurare a demersului didactic cadrele didactice responsabile ar putea invoca în apărarea lor că, în activitatea de selecție și de pregătire a excelenței cu toate că dau sfaturi și îndrumări elevilor care-i sunt încredințați, nu au înțeles să-și asume o responsabilitate. Noi considerăm că răspunderea lor nu poate fi înlăturată dacă prin conduita acestora s-a creat un prejudiciu. De fapt, deja s-a exprimat opinia potrivit căreia “în toate cazurile în care profesionistul va da o îndrumare greșită cu intenția de a determina un terț s-o accepte, iar îndrumarea va fi urmată și va avea consecințe păgubitoare, indiferent de împrejurările în care s-a dat, răspunderea profesionistului va fi angajată și se va întemeia pe culpa delictuală”²⁵. Și în cazurile, “când nu e destul de clar dacă părțile sunt legate ori nu printr-un contract” ca de pildă în cazul raportului între profesor și elev (având în vedere că elevul nu este terț, ci este chiar obiectul muncii profesionistului, și datorită faptului că acesta îl are pe elev permanent în îndrumare sfaturile nu se dau “numai într-o anumită împrejurare” ci în “exercitarea funcției”) “sfaturile, serviciile prestate de profesionist în mod accidental și cu rezerve, și în împrejurări din care reiese că acesta nu a înțeles să-și asume nici o răspundere, nu vor avea ca urmare răspunderea de daune a profesionistului – răspunderea se va fixa pe idea de culpă delictuală”²⁶.

Capacitatea profesională deplină

Considerăm că pentru a califica o persoană că dispune de *capacitate profesională deplină* (într-un anumit domeniu profesional) este necesară o analiză cu privire la existența celor două condiții esențiale și indispensabile, și care trebuie a fi întrunite cumulativ **1. cunoștințe de specialitate; 2. vocație profesională**. Capacitatea profesională, în acest context, am putea să o definim “aptitudinea de a exercita un drept, de cei care posedă acest drept, de exercitarea a profesiei”²⁷ – competența trebuie să fie un criteriu de apreciere tehnic și moral a valorii profesionale²⁸. Transferând considerațiile de mai sus în domeniul didacticului – constatăm, cu titlu de notorietate, faptul că evaluarea cunoștințelor de specialitate în domeniu este în acord cu exigențele profesiei. Problema se pune cu privire la vocația profesională în domeniul pe care cadrul didactic își va desfășura activitatea. Este acceptată ideea că șansele maxime de realizare ale

²⁵ Voicu, A. V., *Răspunderea civilă delictuală cu privire specială la activitatea sportivă*, Editura Lumina Lex, București, 1999, p. 226 – cu trimitere la Gionea, V., *Răspunderea civilă a liberului profesionist (medic, avocat, arhitect)*, Brașov, 1943, p. 72.

²⁶ Gionea, V., *op. cit.*, p. 73-74.

²⁷ Marcoux, F., Doerflinger, C., *Droit medical et deontologie*, Maloine Editeur, Paris, p. 17, 1988.

²⁸ Voicu, A. V., *op. cit.*, p. 70.

unui statut profesional sunt legate de existența vocației – prin care înțelegem “chemare, predispoziție pentru un anumit domeniu de activitate sau pentru o anumită profesiune”²⁹. Pe terenul vocațional se pot greșa cunoștințele profesionale – însă cunoștințele în domeniu nu se pot valorifica fără existența vocației profesionale (n. ns., A. V. Voicu).

Concluzii

Se impune să reflectăm asupra următoarelor: este necesar să conștientizăm factorii de răspundere implicați în formarea formatorilor să evalueze vocația profesională a candidaților la profesiunea de cadru didactic (atât la admitere, cât și la un anume reper temporal al parcursului formării profesionale) – și dacă ne vom găsi în lipsa atributului vocațional, a celor care deja se află în exercițiu, cum se va realiza evaluarea profesională a acestora? Vocația profesională se găsește la intersecția cerințelor vieții sociale cu cele ale profesiunii. Obiectul muncii educative este omul – “or, când este vorba de om nu se admite nici cel mai mic procent de rebuturi”. Rigorile impuse de deontologia pedagogică nu pot avea teren favorabil în lipsa predispoziției pentru profesia de cadru didactic. Deontologia cuprinde și norme juridice (imperative) – și atunci când vorbim de libertate în stabilirea scopului educației, trebuie să se înțeleagă libertatea de a formula și realiza un scop conform năzuințelor progresiste din societate în privința idealului uman. Etica nu trebuie să se preocupe numai cu ceea ce este ci este mai important să se ocupe de ceea ce trebuie să fie. Moralitatea are nevoie de postulate ale rațiunii – pentru că, democrația nu poate fi realizată decât pe terenul normativității, a legislativului. O mare responsabilitate revine și celor care realizează formarea formatorilor în munca educativă. Orice abatere, de la exigența conținutului științific și pedagogic atât a pregătirii, cât și a evaluării viitoarelor cadre didactice, poate constitui un cadru favorizant generator de conduite ilicite pe terenul în care se desfășoară activitățile proprii demersului educativ. În demersul educativ, cadrul didactic nu poate invoca, în apărarea sa, faptul că a greșit neintenționat – aceasta nu se poate constitui clauză de nerăspundere juridică – dacă prin greșeala sa a provocat un prejudiciu (didactogenie și urmările acesteia). Se impune cu necesitate cuprinderea în planurile de învățământ ale instituțiilor care formează formatori a disciplinei didactice “Deontologia educației” – sau de ce nu? a “Pedagogiei juridice” – acest lucru s-ar constitui un demers favorizant solidar cu alte eforturi ale României de a tranzita către un stat de drept.

²⁹ Dictionarul Explicativ al Limbii Române, Academia Română – Institutul de Lingvistică “Iorgu Iordan” – Ediția a II - a, București, Editura Univers Enciclopedic, 1998.

ASPECTE ECOLOGICE ALE AGREMENTULUI ÎN SPAȚIILE MONTANE

GANEA IOAN VIRGIL¹, GANEA VIRGIL²

RESUME. Des aspects ecologique dans l'agrement en arial montagne. Etudiants, professeurs, chercheurs en biologie, botanique, biogeographie, amateurs de loisir s'interessent a la connaissance de la nature et a sa conservation.

L'ouvrage traite l'interdependance entre l'environnement, le flux touristique et les lois qui decide la conservation de l'ecosysteme.

Dans la direction du "developpement durable" le mouvement touristique par son specifique doit s'aligner a la strategie generale ecologique.

Premise

Societatea umană în general, și societatea românească în special, se află într-un impas în ceea ce privește viziunea asupra aspectelor ecologice ce guvernează conviețuirea omului în mediul înconjurător.

Dacă facem o retrospectivă, și ne întoarcem cu sute de ani în urmă, omul facea parte integrantă din natură. Se hrănea din natură, era protejat de natură și n-ar fi intervenit în nici un fel să-și distrugă acest ambient favorabil existenței lui.

În timp, formarea și consolidarea târgurilor, cetăților și aglomerarea în jurul acestora a unor centre de habitat, dezvoltarea unor servicii speciale cu caracter manufacturier, industrial, a modificat viziunea omului (orașean, târgoveț) față de natura și în același timp importanta acesteia în supraviețuirea lui.

Încet-încet, pădurea, muntele, râurile și celelalte locuri, devin pentru unii oameni elemente naturale îndepărtate, deși valoroase și utile, ele nu mai sunt neapărat vitale, existența acestora resimțindu-se indirect în activitatea lor.

Disocierea socială a muncii împarte, în raport cu natura, societatea umană în două mari categorii:

- țărani, agricultorii, fermierii care au continuat să-și ducă traiul în natură;
- orașenii, meseriașii, industriasi, comercianții care și-au creat un mod de viață aparte, în sfera centrelor urbane.

Din acest moment putem vorbi, din punct de vedere al tipologiei umane, de oameni diferiți cu concepte diferite, filozofie diferită în ceea ce privește modul de trai și natura care îl înconjoară.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Masterand, FEFS

Țăranul, fermierul, agricultorul, care își extinde zona agrară în defavoarea naturii sălbatice, în vederea producerii hranei necesare lui și familiei sale și supraviețuirii într-un grad minim de confort. Pentru acest tip de om natura mediului înconjurător intra în cotidian, nu are nimic ieșit din comun, el oricum beneficiind de efectele pozitive ale acesteia. Este proprietarul muntelui, al pădurii, fânețelor și se desfașoară liber în acest context și drept urmare nu va accepta prea ușor intervenția altora în modul și mediul lui de viață.

Urbanistul, târgovețul, valorifică pe cale industrială orice fel de materie primă, vinde și cumpără orice tip de produs fără să se gândească prea mult la proveniența sau mod de exploatare, și-și valorifică veniturile într-un mod chiar opulent uneori, în concurența permanentă cu cei din jur, contribuind mai departe la dezvoltarea unui mediu artificial.

În acest studiu paralel mă limitez doar la a sublinia raportul dintre om și natura și concepția lui din poziții diferite față de acesta.

În prezent, sătenii, muntenii, exploatează mediul natural în direcția emancipării, și tânjesc după o viață de oraș, iar orașenii, stresați, poluați de mediul artificial creat, își întorc fața spre natură, încep să reconsidere valențele acesteia pentru menținerea sănătății și destinderea în timpul liber. În mod special muntele devine o obsesie și cu orice prilej orașenii doresc să-și petreacă timpul liber la munte pentru a-și apropia natura, pentru a redescoperii frumusețile ei și a-și epuiza energia fizică prin activități de agrement.

Din nefericire turistul are surpriza neplăcută să constate:

- modificările apărute în natură din punct de vedere al peisajului;
- aspectele inestetice;
- modificările sub aspect cantitativ – tăierea pădurilor;
- crearea de drumuri de acces temporare ce rămân și favorizează deplasarea rapidă a apelor pluviale lipsind în primul rând pădurea de umiditate, favorizând colmatarea râurilor și nu în ultimul rând aducând inundații în așezările umane din aval;
- constată că în timp localnicul ocupă în mod abuziv, nesistematizat, zone de recreere de interes turistic, urmărindu-și afacerea proprie;
- amenajări industriale, hidroenergetice, drumuri de acces pentru deservirea acestora și abandonarea unor deșeuri prin organizările de șantier;
- abandonarea ambalajelor de tot felul cu efect distructiv asupra ecosistemului;
- relațiile interumane încordate, între oameni diferiți cu interese diferite;
- intervenții ale omului în distrugerea peisajului prin defrișare;
- construcțiile inestetice și neintegrate arhitectural ale semenilor lor decizi cu orice preț să-și petreacă timpul liber în proprietatea de la munte.

În ambele situații vorbim despre tipologii umane diferite care traiesc și-și desfășoara activitatea în medii diferite. Ceea ce-i unește și îi apropie este legea și regulile care coordonează și orientează mișcarea dintr-un mediu în celalalt.

Environmentul și semnificația lui

Preocupările permanente ale geografilor și sociologilor au dus la realizarea unei fundamentari teoretice a relației om-mediu și chiar dacă la început cuprinderea explicită a fenomenului a fost arbitrară, de multe ori inexactă, totuși în timp definițiile au prins contur devenind atotcuprinzătoare.

Omul este considerat centrul universului și tot ce guvernează în jurul lui sunt fenomene negative sau pozitive în funcție de recepția lui, de interesele lui, de avantajele lui și care nici pe departe nu se gândește să atribuie importanța resurselor, peisajului, mediului de viață, altor ființe decât în măsura în care îl afectează, îl stresează, îi daunează.

În înțelesul strict al cuvântului environmentul reprezintă natura și fenomenele ei în raport cu percepția umană.

Dupa ce studiază, analizează și aprofundează părerile unor geografi de renume, prof. Ion Mac definește în felul său environmentul astfel: "este vorba despre totalitatea componentelor și condițiilor externe de pe Terra, care înconjoară un organism, o comunitate vie, un obiect, și care prin combinarea lor generează o stare (geografică) menită să asigure existența și funcționarea părții înconjurătoare." (Geografie generală –2000).

Unii geografi sunt tentați să aprecieze că environmentul este același lucru cu peisajul. Este un nonsens, pentru că știm că peisajul este receptat de om prin primul sistem de semnalizare, ceea ce exclude alte componente ale lumii înconjurătoare care nu se văd dar care întregesc environmentul.

Constatăm că environmentul include componente biotice, abiotice și antropice.

"Dacă punem lucrurile față în față nu este greu de observat că ecologia, știința relațiilor dintre lumea anorganică și cea organică, prin prisma susținerii celei de-a doua de către prima, și-a extins aria intrând în sfera cercetărilor destinate geografiei (sub forma ecologiei globale, ecologiei sistemice, etc.)." (Ion Mac – 2000)

În realitate, trebuie să acceptăm și să folosim în cercetare colaborarea interdisciplinară și multidisciplinară într-o abordare unică a științei în totalitate. Distingem concepte comune care îmbrățișează atât științele sociale cât și pe cele naturale.

- Haosul – este un concept care permite sistemelor dinamice să fie înțelese cu manifestările lor neprevăzute.

- Învățarea socială – este un proces după care organismele văd circumstanțele ambientale cărora le aparțin, iar prin cumularea de inteligență acționează cu precauție sau ajustare pregătită.

- Echilibrul dinamic – abundă în natură; în timp echilibrul se poate transforma în noi serii de interrelații dinamice stabile.

- Capacitatea de suport și ajustare a evoluției – este asemănătoare cu abilitatea de dezvoltare durabilă și implică aplicarea cooperării, competiției, justiției și respectului din partea indivizilor pentru bunăstarea grupului.

După Lowenthal D. (1967), universul cunoașterii geografice ambientale poate fi sistematizat în patru domenii:

- a) Cunoașterea naturii environmentului;
- b) Rezolvarea problemelor despre ceea ce noi gândim și simțim referitor la environment;
- c) Comportarea în environment;
- d) Modificarea (alternarea) environmentului și jalonarea acțiunilor pentru conservarea și refacerea lui.

În rândul conceptelor de bază care ne sprijină în cercetarea environmentului, în ceea ce ne privește, acordăm o atenție deosebită vis-a-vis de tematica în dezbatere (aspecte ecologice), conceptului de hazard environmental și conceptului de impact environmental.

“*Hazardele environmentale* reprezintă riscuri la care organisme și în special omul sunt expuse” (Whittow 1984) și au un efect direct sau indirect asupra omului (considerat elementul central al mediului) și pot să apară atât din surse naturale cât și din surse antropogene.

Cu toate valențele ei, natura în anumite momente poate constitui un pericol pentru ființa umană. Fenomene naturale cum sunt: inundațiile, avalanșele, alunecările de teren etc. pot să apară ciclic în anumite zone, și prin transmiterea informației din generație în generație omul le poate evita dacă își transferă habitatul într-o altă zonă. De asemenea el se poate proteja intervenind cu mijloace antropice și în același timp menținând echilibrul environmental.

Comemorarea, educația, cunoașterea, pot constitui o formă de protecție a omului în fața hazardelor.

Conceptul de *impact environmental* este strâns legat de conceptul de calitate a mediului și stă la baza studiilor de impact antropic asupra environmentului datorat intervenției omului. În paralel cu intervenția omului, de orice natură ar fi ea, atenția se va concentra asupra analizei efectelor negative, distructive ale acestora în spațiul geografic.

Poluarea și cauzele poluării mediului

Intervenția distructivă a omului în natură o numim poluare iar după “Regulile de la Montreal” (1982) aceasta noțiune a fost definită ca “orice introducere de către om în mediu, direct sau indirect, a unor substanțe sau energii cu efecte răsunătoare, de natură să pună în pericol sănătatea omului, să prejudicieze resursele biologice, ecosistemele și proprietatea materială, să diminueze binefacerile sau să împiedice alte utilizări legitime ale mediului”.

Dacă ar fi să analizăm mai profund degradarea mediului prin poluare, constatăm în timp că aceasta se datorează unor facilități globale determinate de:

- Expansiunile teritoriale, colonizarea și intervenția în mediul natural al altor state fără a evalua consecințele (mutarea populației, schimbarea sistemului politic, exploatarea resurselor).

- Existența unor nuclee de cercetare izolate, secrete, care au pus în aplicare la macro rezultatele fără o verificare a consecințelor în laborator (la micro).
- Tendințele hegemonice sau nevoia de apărare au finanțat dezvoltarea armamentului care prin definiție este distructiv și poluant (scopul scuză mijloacele).
- Inexistența unor foruri internaționale și a unor legislații sau acorduri globale care să supravegheze, să intervină în cazul acțiunilor distructive transfrontaliere.
- Inviolabilitatea teritoriului din punct de vedere științific a permis fiecărui stat să finanțeze proiecte ale unor nuclee de cercetători fanatici, egocentriști și nepăsători la rezultatele și efectele cercetărilor lor.
- Legislația de protecție a mediului a apărut târziu, nu ca o măsură de prevenire ci ca o măsură de oprire a poluării și neutralizării efectelor ei unde se mai poate.

Aspecte legislative privind protecția mediului

Agrementul este o componentă dinamică a industriei turismului și așa cum am menționat în capitolele anterioare el reprezintă motorul întregului fenomen turistic.

Programele de agrement care se întocmesc cu precizie și discernământ stimulează și determină mișcarea umană în areale turistice diferite.

Ca orice ramură a economiei, turismul se subordonează unor politici de dezvoltare care sunt în corelație permanentă cu politica vis-a-vis de mediu.

“Politica mediului se integrează organic în politica economiei statului cuprinzând stabilirea mijloacelor de producție a mediului, a scopurilor acestor activități sub aspect organizatoric, administrativ, financiar, tehnic și juridic precum și scopurile morale și educaționale de formare a conștiinței de mediu” (Ernest Jupan).

Din punct de vedere funcțional, politica de mediu constituie o parte a Politicii generale și nu se poate detașa de o abordare mai largă a problemelor complexe privind atitudinea omului față de natură, a activității sale de poluare și împotriva acestui flagel.

Fiecare om are dreptul să trăiască într-un mediu sănătos și cartea ONU sau Declarația Universală a Drepturilor Omului (10 dec. 1948) consfințește acest lucru. Deasemenea în 1972 la Conferința ONU de la Stockholm s-a pus accent pe dreptul fundamental la libertate, egalitate și condiții de mediu sănătos care să-i asigure omului o viață demnă și prosperă.

Sigur că politica de dezvoltare durabilă definește cel mai cuprinzător strategie economică și ecologică pentru viitor.

Romania ca și alte state s-a aliniat la aceste deziderate internaționale și a semnat toate Convențiile Internaționale care au ca obiect protecția mediului și dezvoltarea economică ecologică.

Legea protecției mediului nr 137/1995 prevede că “ statul recunoaște tuturor persoanelor dreptul la un mediu sănătos” iar articolul 5 din aceeași lege precizează garanțiile legate de exercitarea acestui drept.

Astfel se garantează:

- a) accesul la informațiile privind calitatea mediului
- b) dreptul de a se asocia în organizații de apărare a calității mediului
- c) dreptul de consultare în vederea luării deciziilor privind dezvoltarea politicilor, legislațiilor și a normelor de mediu eliberarea acordurilor și a autorizațiilor de mediu.
- d) dreptul de a te adresa direct sau prin intermediul unei asociații autorităților administrative sau judecătorești în vederea prevenirii sau în cazul producerii unui prejudiciu direct sau indirect.
- e) dreptul la despăgubire pentru prejudiciul suferit

Consacrarea legislativă și garantarea dreptului la un mediu sănătos pot contribui în mod hotărât la prevenirea și combaterea poluării.

Dreptul mediului consemnează căile de realizare a unei cointeresări în protecția și dezvoltarea mediului:

- cointeresarea fundamentată pe conștiințe de proprietar
- cointeresarea determinată de înăsprirea sancțiunilor juridice
- creșterea conștiinței civice

Aceste forme le putem considera pragmatice dar și idealiste, luând în considerare etapa în care se afla dezvoltarea economică în țara noastră, tendințele generale de îmbogățire, de acaparare de active, concesiune de exploatare de resurse etc (capitalism sălbatic).

Suntem nevoiți să acceptăm prezentul și legea să fie aceea care menține echilibrul, dar suntem obligați să demarăm cât de repede programe complexe de educație ecologică, activități de conștientizare prin toate sistemele publice (asociații, școli, biserică, grupuri politice, cercuri științifice) în vederea realizării *profilaxiei mediului*.

Componentele spațiului de mișcare în agrementul montan

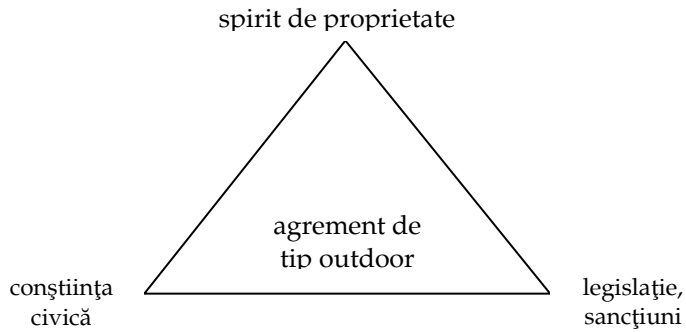
Deplasarea spre obiectivele turistice sau legăturile dintre obiectivele turistice ne determină să parcurgem areale de altă utilitate decât cea turistică care sunt protejate de legi sau reguli, de statutul juridic și de sisteme artificiale. Menționăm:

- terenuri agricole;
- resurse ale subsolului, care prin statut aparțin proprietății publice;
- fondul forestier care poate fi proprietate privată sau de stat;
- apele;
- atmosfera;
- fauna terestră și acvatică;

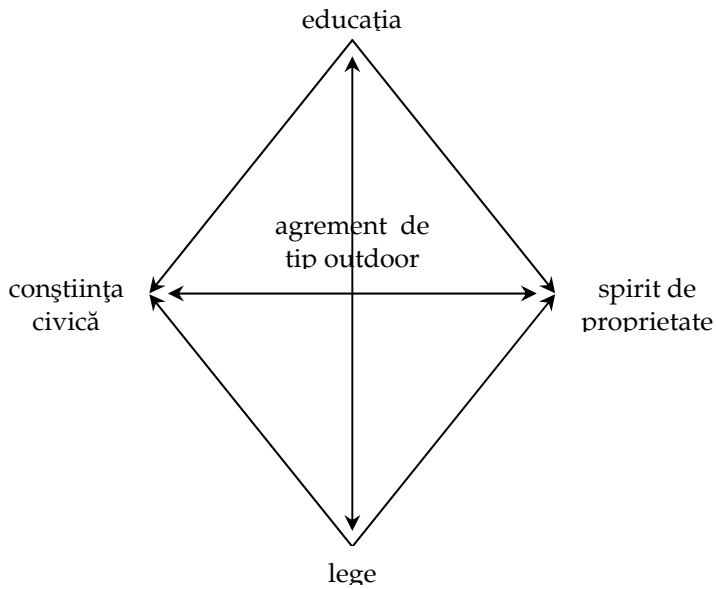
- animale domestice și sălbatice;
- flora;
- așezările umane;
- arii protejate.

Mijloace de determinare în direcția conservării mediului

Raporturi actuale



Raporturi ideale



Relația dintre resurse, mișcare umană și legislație

În turism, mișcarea umană înseamnă flux turistic, înseamnă agrement și dă libertate omului de a valorifica în avantajul său mediul de viață, potențialul turistic (resurse), peisajul, facând-o într-un mod deliberat, deconectat, relaxat.

Mișcarea umană poate să fie:

- independența
- dependența (omul poate fi dirijat, dus, purtat).

În același timp mișcarea individului poate fi:

- controlată
- dirijată
- limitată
- stopată

prin educație, programe, legi.

Agrementul favorizează o mișcare umană în arealele de interes turistic, încurajează fluxul turistic în zone de altă utilitate economică și deci poate fi controlat, dirijat, limitat sau stopat în funcție de resurse și strategie ecologică în zonă. Acest fapt presupune necesitatea înființării Centrelor de îndrumare, coordonare și supervizare zonală și existența de resurse umane specializate în domeniu.

Analizând trăsăturile sistemice ale mediului, constatăm că relația om-mediul poate să fie temporară sau definitivă.

Posibilitatea omului de mișcare prin activitățile de agrement îl obligă la un echilibru dinamic care să-l determine să îl integreze rapid și să se organizeze temporar sau definitiv. În realizarea acestui deziderat se bazează pe autostabilitate, autoreglare și pe informațiile date pe moment de senzitivitate (receptivitate).

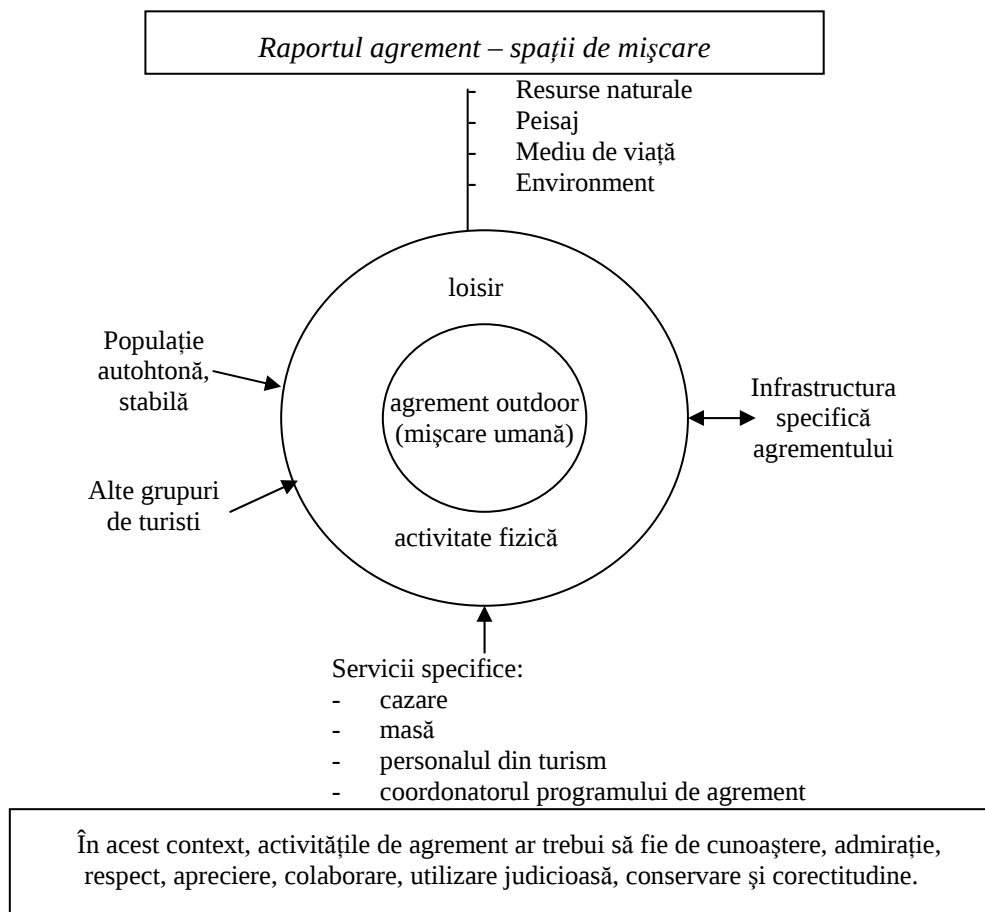
Mișcarea turistică facilitează migrația temporară a unor grupuri umane, dar care sunt ajustate prin educație, cunoaștere, conștință și lege să se armonizeze cu peisajul, cu resursele și mediul de viață și să supraviețuiască într-un echilibru ecologic perfect.

Dezvoltarea durabilă și globalizarea legislației în direcția conservării ecosistemului va permite un agrement ecologic în orice colț al Terrei.

Respectarea regulilor de conduită și mișcare turistică vor ajuta ca omul să se manifeste pozitiv în avantajul său și în direcția conservării mediului pentru generațiile ce-i vor urma.

Integrarea ecologică a individului în agrementul montan

În ceea ce privește relația *om-mediul* mă voi referi mai mult la problemele comportamentale, de conduită care însoțește mișcarea turistului în agrementul montan (modul de manifestare).



Prin natura lui fiecare individ este subordonat caracterului și temperamentului propice și în funcție de direcțiile în care este educat sau format se manifestă diferit și în funcție de potențialul lui financiar are dreptul să asceadă la un anumit mod de viață.

Turismul și agrementul, componentă dinamică a acestuia, oferă oricărei persoane șansa de relaxare, deconectare și refulare fizică.

Agenții de turism, organizatorii de programe de agrement, specialiștii în domeniu se trezesc față în față cu grupuri de oameni cu interes într-un anumit tip de agrement dar total necunoscuți și neomogeni între ei. Diferențele pot fi:

- de pregătire profesională
- de pregătire fizică
- de vârstă
- de sex
- de educație (fapt care generează cele mai mari probleme în coordonarea grupului).

Dacă prin reclama turistică oferta de program de agrement, prețul, serviciile sunt acceptate, turistul este pregătit psihologic să facă față la o activitate în grup pe durata unui sejur sub îndrumarea unui specialist, într-un anumit tip de agrement.

Din punct de vedere al scopului sejurului vom discuta cu turiștii pe linia elementelor structurale ale programului de agrement:

- obiectivele programului
- indicații privind echipamentul
- numărul de ore alocat programului
- regimul zilnic al activității etc

iar din punct de vedere ecologic vom pune accent pe:

- regulile de conduită care se impun în grup (vocabular, întrajutorare, toleranța, comunicare)
- legile și regulile care guvernează echilibrul (protecția mediului) în zona turistică respectivă
- valoarea patrimonială, artistică, peisagistică, de unicat a obiectivelor
- măsurile restrictive de circulație, de intervenție dacă este o rezervație
- măsurile de protecție împotriva fenomenelor naturale, hazardelor
- sancțiunile administrative, financiare pe care le pot suporta în cazul abaterilor de la respectarea legilor și regulilor de rigoare.

Nu putem avea pretenția că pe durata unui sejur putem face educația turistului în domeniul științelor naturale, speologiei, geologiei, istoriei, artei etc. dar îl putem informa despre valoarea turistică a zonei prin care aceasta se deosebește de altele și în felul acesta facem primul pas spre integrarea ecologică în zonă..

Diferențele dintre turiști, ca rezultat al educației permanente vor trece pe plan secundar și va prima ceea ce-i unește, obiectivul sejurului.

BIBLIOGRAFIE

1. Lupan Ernest – “Dreptul mediului” – Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998
2. Mac Ion – “Geografie generală” – Editura Europontic, Cluj-Napoca, 2000
3. Ciangă Nicolae – “Turismul din Carpatii Orientali” – Presa Universitară Clujeană, 1998
4. Petrea Rodica, Petrea Dan – “Turism rural” – Presa Universitară Clujeană, 2000
5. “Revue de geographie alpine” – Les geographes invent les Alpes – Nr.4, Tome 89/2001
6. “Revue de geographie alpine” – L’implantation du ski entre tradition et modernite – Nr.4, Tome 88/2000
7. “Revue de geographie alpine” – Hydrosystemes lacustres et changements environnementaux – Nr.1, Tome 91/2003
8. Spanu Radu Călin – “Introducere în studiul amenajării teritoriului” – Planing regional și spațial – Editura Mediamira, Cluj-Napoca, 2000
9. Ciangă Nicolae – “România, geografia turismului” (partea întâi) – Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2001

ROLUL ALERGĂRII ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA JUCATORII DE FOTBAL

ORMENIȘAN SEPTIMIU¹

ABSTRACT. The Role of Running in Motric Skills Development for the Football Players. Running is the basic procedure of football players. It must be used in a specific way in football including the technique, the tactic and developing the skill, the force, the speed and the resistance.

This way running has a big importance in the development of moving ability, without which can't be practiced any sport.

Pentru pregătirea jucătorilor de fotbal se folosesc mijloace și din atletism, ținând seama că pentru pregătirea complexă a unui fotbalist nu sunt suficiente numai mijloacele din fotbal.

După investigările și studiile făcute la jocurile oficiale s-a putut constata că un jucător în cele 90 de minute este în posesia mingii până la maximum 2 sau 3 minute, iar jocul efectiv are o durată de aproximativ 60 de minute. În cele 57 de minute rămase, jucătorul participă în fazele de atac și apărare, acționează fără minge, printr-o gamă variată de mișcări, efectuate pe distanțe și cu intensități diferite, participând la joc printr-un plasament eficient și corespunzător. De fapt jucătorul în aceste 57 de minute trebuie să alerge destul de mult pe diferite distanțe cu schimbări de direcție și de ritm, ceea ce necesită o pregătire fizică foarte bună.

În cartea "FOTBAL" – 2000 a d-lor profesori Gh.Neța, Cornel Popovici și subsemnatul există o statistică de date efectuate de specialiștii englezi la nivelul unui campionat deosebit de valoros și recunoscut pe plan internațional, cum este cel britanic. Aceste date ne relevă importanța alergării în fotbalul modern.

Jucătorii urmăriți în experiment au fost vizionați de 50 de ori, iar observațiile de mai jos sunt cifrele medii al experimentului.

- Mediile minime ale pașilor jucătorilor în diferite alergări:
 - 0,60 m = la alergarea înapoi;
 - 0,90 m = în alergare ușoară;
 - 1,13 m = în alergare lansată;
 - 1,24 m = în sprint.

Distanța acoperită de un jucător într-un meci, variază între 7069 metri și 10921 metri, cu o medie de 8680 metri (cu o deviație de ± 1011 metri) ceea ce reprezintă din 100%:

¹ FEFS, Cluj-Napoca

- 6,7% – alergare înapoi
- 11,2% – sprint
- 20,5% – alergare lansată
- 24,8% – mers
- 36,8% – alergare ușoară

În medie în timpul jocului se realizează un număr de 843 acțiuni individuale, dintre care :

- 239 = alergare ușoară;
- 114 = alergare lansate;
- 69 = sprinturi;
- 308 = deplasări în mers;
- 120 = alergare înapoi.

Pe compartimente, distanța medie este acoperită de:

- 8245 metri ($\pm$ 816 m) pentru fundași;
- 8759 metri ($\pm$ 521 m) pentru mijlocași;
- 9105 metri ($\pm$ 787 m) pentru atacanți.

Pe baza cunoașterii acestor componente, antrenamentele jucătorilor ar trebui să se facă ținând cont de aceste date și de valoarea, posibilitățile echipei.

Alergările fotbalistilor se caracterizează în primul rând prin lipsa unei detente puternice la pornire.

Fotbalistul trebuie să fie pregătit să-și schimbe direcția mișcării în orice moment. De aici rezultă că pasul fotbalistului trebuie să fie mai scurt decât al unui atlet de exemplu: jucătorul calcă sub propriul său corp, nu și înaintea axei verticale a corpului. Dar dacă jucătorul trebuie să alerge cu toată viteza pentru a ajunge din urmă adversarul este nevoit să-și lungească pasul.

Jucătorul de fotbal în timpul alergării are centrul de greutate lăsat mai jos, decât la un vitezist, ca să poată executa eficient opririle bruște, schimbările de direcție și de ritm.

Altă deosebire față de alergarea atletului este că brațele fotbalistului nu se mișcă pe lângă corp, într-un plan paralel, ci oblic. Prin aceste mișcări își menține echilibrul și este permanent pregătit să se opună împingerii și presiunii adversarului.

Deși alergarea fotbalistului nu este așa de estetică și armonioasă ca a unui semifondist, din punct de vedere a tehnicii specifice este utilă, economică și eficace.

Un jucător de fotbal trebuie să fie permanent pregătit să accelereze în timpul cel mai scurt, iar startul lui nu este hotărât sau dat de un starter, așa cum este de exemplu la un sprinter. Din această cauză sportivul trebuie să se aplece înainte, îndoindu-și genunchii și coborându-și astfel centrul de greutate. În felul acesta pornirea va fi mult mai rapidă.

Un jucător bun de fotbal trebuie să-și dezvolte la un nivel înalt calitățile motrice fizice, ca să aibă o capacitate motrică foarte bună.

Capacitatea motrică este ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare. Aceasta este formată din deprinderi și priceperi motrice de bază, deprinderi și priceperi specifice și **calitățile motrice**.

Aici se încadrează îndemânarea, forța, viteza și rezistența.

Îndemânarea este o calitate de bază care condiționează în mare măsură celelalte calități ale jucătorului de fotbal. Prin dezvoltarea îndemânării urmărim dezvoltarea capacităților de a stăpâni toate mișcările corpului și stăpânirea mingii în condiții de luptă cu adversarul. Îndemânarea se poate dezvolta prin antrenament specific și nespecific.

Pentru îndemânarea specifică se exersează procedeele tehnice pentru fiecare element al tehnicii jocului de fotbal în parte, ca de exemplu:

- lovirea mingii cu șiretul interior;
- lovirea mingii cu capul din saritură
- deposedarea adversarului prin alunecare;
- preluarea mingii prin contralovitură etc.

Aceste procedee trebuie să fie învățate până la automatizare și perfecționate până la măiestrie. Jucătorul alergând pe teren în timpul jocului trebuie să le aplice cu ușurință fiind atent la mișcările adversarului.

În ceea ce privește **forța**, fotbalul de performanță nu este posibil fără această calitate motrică.

Forța se întâlnește practic în fotbal sub următoarele forme:

- forța cu care își deplasează corpul jucătorul;
- forța de lovire a mingii;
- forța de joc a fiecărui jucător;
- „forța de joc” care rezultă din însumarea forței a 2 sau a mai mulți jucători.

Jucătorul de fotbal trebuie să-și dezvolte forța specifică jocului, dar și forța generală, făcând diferite exerciții în antrenamentele propriu zise ca de exemplu:

- exerciții cu diferite greutăți;
- sprinturi de pe loc, printre jaloane, cu greutăți, pentru dezvoltarea forței în condiții de viteză;
- alergare la deal cu greutăți;
- diferite circuite pentru dezvoltarea generală a forței.

Viteza este „capacitatea de a efectua acțiunile motrice într-un timp minim pentru condițiile respective”. (V. M. Zațiorski).

Viteza unui jucător de fotbal este foarte importantă sub toate aspectele ei, pentru ca să poată acționa mai repede decât adversarul.

Aici se încadrează viteza propriu-zisă a contracțiilor și relaxărilor musculare, viteza de reacție, viteza de deplasare și viteza de execuție.

La antrenamentele de viteză pulsul ajunge la 170–180 și chiar la 200 de bătăi pe minut. Este foarte importantă odihna și alimentația corespunzătoare a jucătorului.

Pentru dezvoltarea vitezei există o mulțime de exerciții, dintre care prezentăm ca exemplu:

- starturi din diferite poziții;
- alergări la pantă și pe plat pe distanța de 20-30-40-50-60-70-80m, cu starturi individuale;
- concursuri și ștafete individual, pe perechi și pe compartimente;
- joc bilateral 11–11, apoi reducându-se numărul jucătorilor unei echipe (11–9), creându-se dificultăți în conformitate cu necesitățile stricte ale practicii etc.

Rezistența este o calitate indispensabilă în activitatea fiecărui jucător. Ca definiție este capacitatea organismului de a efectua eforturi de intensitate medie într-o activitate, fără să se reducă eficacitatea ei.

În antrenamentul fotbaliștilor trebuie să se dezvolte rezistența specifică pentru 90–120 minute, combinate cu celelalte calități.

În fotbal rezistența se manifestă sub mai multe forme cum este: rezistența organismului la oboseală fizică, rezistența psihică la emoțiile antrenamentelor și jocurilor, rezistența la oboseală specifică în jocul de fotbal cu sau fără minge.

Antrenamentul fizic determină și o concentrare psihică corespunzătoare, dar trebuie să luăm în considerare că în jocul specific solicitarea psihică nu apare numai în timpul efortului depus.

Exemple de exerciții:

- jocul pe ploaie, pe zăpadă
- crosurile în pădure, pe teren variat
- conducerea mingii cu viteză 2/4 și 3/4.
- întrecere pe o zonă delimitată: care dintre echipe are o posesie mai consistentă.

BIBLIOGRAFIE

1. Gheorghe Neța, Cornel Popovici, Septimiu Ormenișan *Fotbal 2000* – Ed. J.R.C. – 2000.
2. Árpád Csanád – *Fotbal* – Ed. Tineretului Cultură Fizică și Sport – 1958.
3. Victor Stănculescu – *Pregătirea fizică a fotbaliștilor* – 1975.
4. Gheorghe Mitra, Al. Mogoș – *Dezvoltarea calităților motrice* – Ed. Sport–Turism 1977.
5. Cârstea Gheorghe – *Teoria și metodică educației fizice și sportului* – Editura Universul – 1993.

ANTRENAMENTUL MENTAL ÎN GIMASTICA ARTISTICĂ ȘI DIFERITE ASPECTE FIZIOLOGICE

EMILIA FLORINA GROSU¹

ABSTRACT. Mental Training in Artistics Gymnastics and Different Physiological Aspects. Gymnasts have a general representation about a certain movement as well as a work representation of the way they feel and imagine their own performance and it depends on several factors and circumstances (as Prof. Epuran put it, 1958) such as: the development of the body and kinetic scheme; the perceptive experience due to other persons' demonstration; the personal perceptive experience due to the test performances and different repetitions; the ability to express verbally these performances by using special terminology.

The mechanism of the mental training represents a particular case of the objective-subjective relations in the psycho-behavioral field. As the imagined action leads to appropriate changes in the neuromuscular system, this type of training helps to improve the functional psychomatic indices. At the very end of last century Secenov described the phenomena concerning the exteriorization of the image related to movements. We noticed, that when a person reflects upon a certain movement his muscles undergo changes of tonus, innervation, blood flow that can be recorded with proper physiological means, rather to the imagination of certain movements, variations of blood pressure occur in the capillary vessels as well as changes in electrodermal reflexes, breathing, temperature and electromyodiagram frequency. The techniques employed helped to prove the positive effects of the mental training.

Gimnastica artistică este o disciplină sportivă, componentă a grupei sporturilor compoziționale în care departajarea se face prin aprecierea de către o brigadă de arbitrii a exercițiilor efectuate de către sportivi. Aprecierea are un grad mare de subiectivitate datorită condițiilor specifice de execuție a exercițiilor - timpul scurt de desfășurare, imposibilitatea măsurării obiective a unor parametrii ca: unghiuri, direcții, lungime, înălțime, dinamism. În codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică sunt specificate o serie de particularități ale tuturor elementelor tehnice care pentru a fi executate corect trebuie să se încadreze în anumite limite (parametrii temporali sau spațiali). De exemplu în cazul nostru la elementul acrobatic dublu salt înapoi se apreciază: corbetul sau unghiul de lansare, înălțimea zborului, poziția corpului în timpul

¹ FEFS, Cluj-Napoca

zborului, viteza de rotație, traiectoria corpului și aterizarea. La săritura Yurcenko, de asemenea, se urmărește bătaia pe trambulină, unghiul de lansare în zbor cu corbetul și desprinderea, zborul I (înălțime, dinamism, direcție, amplitudine), contactul cu calul și zborul II (cu aceleași specificații ca la zborul I), aterizarea. Pe tot timpul săriturii se urmărește ținuta gimnastei, acțiunea și poziția brațelor: înainte, în timpul și la ieșirea din aparat, precum și poziția picioarelor.

Ipotezele generale ale lucrării noastre sunt:

Gimnastele supuse unui antrenament imagistic mental timp de un an în vederea formării unor reprezentări complexe specifice elementelor acrobatiche: dublu salt înapoi la acrobatică și săritura Yurcenko - la cal, vor executa după acest stadiu de pregătire, elementele menționate la un nivel superior gimnastelor care nu lucrează după acest tip de pregătire (antrenament mental în reprezentare).

Obiectivele cercetării noastre sunt :

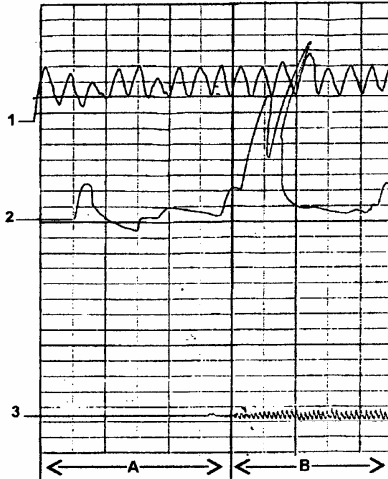
1. Formarea reprezentărilor mișcărilor. Fixarea clară a obiectivelor de instruire a antrenorului și ale gimnastelor.
2. Învățarea tehnicilor relaxării prin metoda Schultz și autosugestiei, în etapa începătoare cu cele cinci faze pe care le vom explica mai jos.
3. Educarea capacității de concentrare asupra propriilor reprezentări;
4. Învățarea tehnicilor cognitive prin folosirea cuvintelor-cheie.

Experimentele s-au efectuat pe o grupă de 12 gimnaste care au fost împărțite în două loturi: Lotul experimental (L_E) și Lotul de Control (L_C) - a se edea pag. 129. Gimnastele sunt sportive de performanță de vârstă 11-14 ani, de la CSSA Cluj-Napoca, categoria a III-a de clasificare. Inițial toate gimnastele au rezultate competiționale relativ egale. S-au ales doar 12 gimnaste deoarece elementele acrobatiche folosite în experiment sunt elemente grele cu valoare C și D în codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică

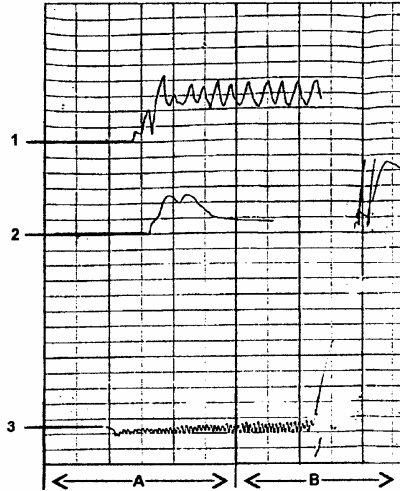
Locul de desfășurare și resursele materiale - sala de gimnastică artistică CSSA Cluj-Napoca pe timp de 1 an (pentru elementul acrobatic: dublu salt înapoi și săritura Yurcenko).

Alte aparate necesare desfășurării experimentului au fost: o cameră video, aparatura specială a Facultății de Psihologie a Universității Babes-Bolyai, aparatul Dual 300 EMG, oscilograful pentru măsurarea variațiilor și amplitudinii la următorii parametri: tensiunea arterială la nivelul capilarelor (pletismograma), a diferenței de potențial la nivelul pielii (RED), a valorii și amplitudinii respirațiilor, tensiometru, stetoscop, aparat audio-video.

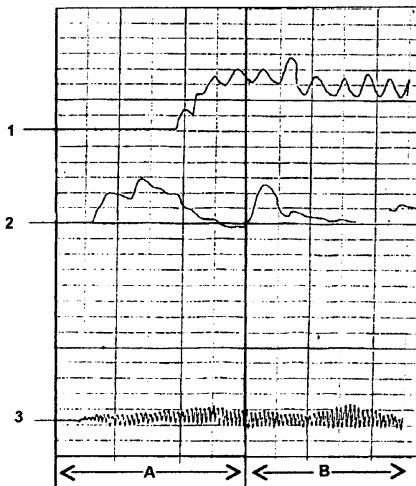
Faza de pre-test



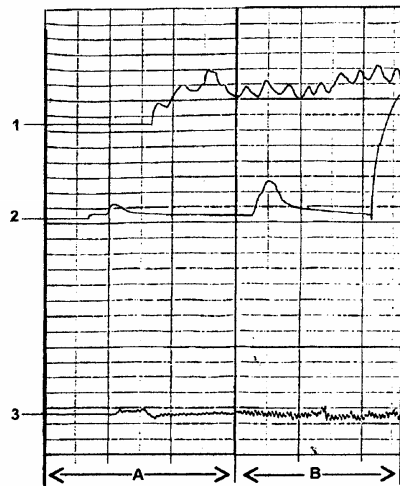
Grafic 7.3 - Benko Magda (L_C)



Grafic 7.4 - Plăcintar Corina (L_C)

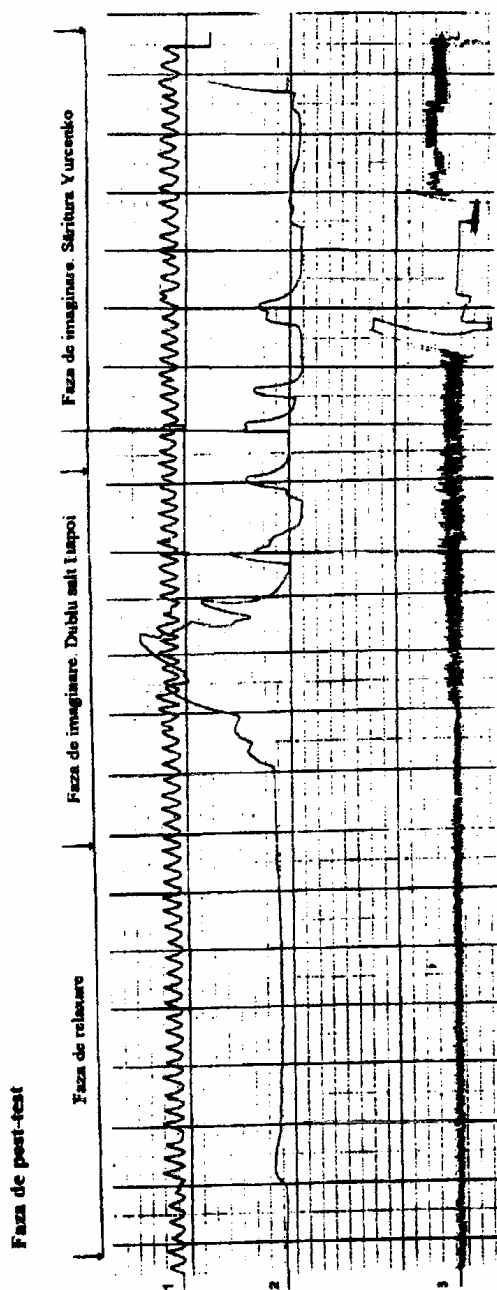


Grafic 7.5 - Năstase Anca (L_r)

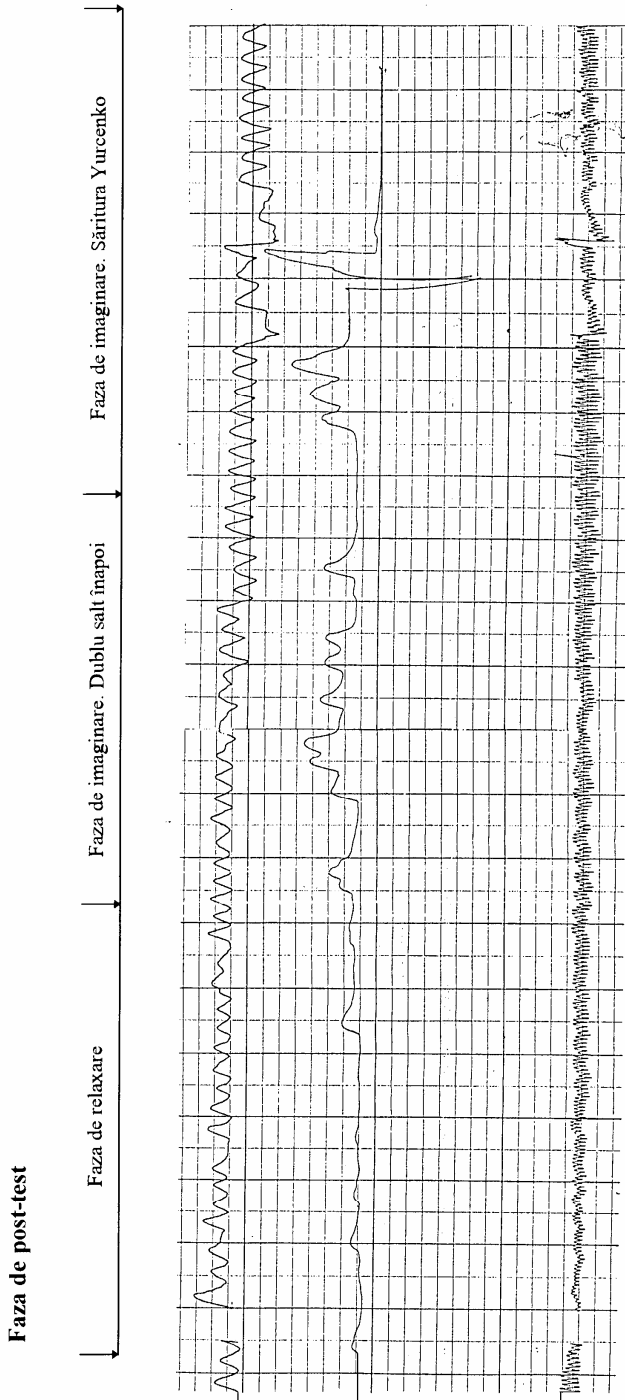


Grafic 7.6 - Ban Ioana (L_r)

Graficele 7.3 - 7.6 Faza de pre-test - Aspectele traseelor in : 1.Traseul respirator; 2.Traseul electrodermal (RED); 3.Traseul tensiunii arteriale la nivelul capilarelor (pletismograma). Subiectii repeta in reprezentare elementele acrobatice A- elementul dublu salt ; B- Saritura Yuroenko



Grăfic 7.3 (Gimnasta Elen Osepe) - Faza de post-test. 1 - tracul respirator; 2 - tracul electrodermal; 3 - tracul tensiunii arteriale (TA) la nivelul capilarelor



Grafic 7.9 (Ginnasta Mureșan Leontina) - Faza de post-test. 1 - traseul respirator; 2 - traseul electrodermal; 3 - traseul tensiunii arteriale (TA) la nivelul capilarelor

Concluzii

În urma învățării tehnicilor de relaxare și a etapelor antrenamentului mental se constată următoarele aspecte mai importante:

1. Modificarea valorilor următorilor parametri: pulsul, tensiunea arterială (TA). În mod normal pentru gimnastele "bune concurente" variația indicatorilor este următoarea: toate valorile celor trei indici scad în perioada de relaxare și cresc imediat în antrenamentul mental a repetărilor în reprezentarea elementelor dublu salt înapoi și săritura Yurcenko.

2. Se modifică de asemenea temperatura corpului gimnastei care sunt în starea de relaxare, în sensul scăderii temperaturii la majoritatea gimnastelor sau a creșterii (ei) în momentul antrenamentului mental.

3. Alți indici fiziologici care se modifică în momentul relaxării și apoi a antrenamentului mental sunt: frecvența respirațiilor, reflexul electrodermal (RED), pletismograma (tensiunea arterială la nivelul capilarelor). Valorile lor (indiciilor) variază la gimnastele lotului experimental pentru că gimnastele componente ale lotului de control nu prezintă variații ale valorilor înscrise în grafice atât în faza de pretest cât și în faza de post-test.

Cu ajutorul acestor tehnici s-au putut dovedi și experimental efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței cunoscând faptul că două dintre gimnastele componente ale lotului experimental la această oră sunt componente ale lotului național de gimnastică de la Deva. Ele au fost selecționate în urma prestării unui concurs bun la campionatele naționale de la Bacău, mai 1996 când experimentul nostru era în faza de finală. În prezent una dintre gimnastele experimentului face parte din lotul național care se pregătește la Deva. Pe CD se pot urmări ultimele trei Campionate mondiale unde gimnastele noastre s-au clasat pe locuri fruntașe, respectiv locul I sau II în acest an cu echipa.

BIBLIOGRAFIE

1. Anderson J.R. (1983) - The Architecture of Cognition, Cambridge, MA:Harvard University Press.
2. Bober Tadeusz (1979) - Criteriile biomecanice ale eficienței tehnice sportive, in Sport wyczynowy, 1979, 710, p.15, SDP, Bucuresti, nr.197.
3. Cei Alberto & Bounamano Roberto (1992) - Teoria acțiunii. Prezentarea și confruntarea unor modele, in Scuola della Sport, x, 1991, 23, oct.-dec., p.27, nr.322, SDP, Bucuresti.
4. Chevalier Nicole Denis & Michel Boucher Jean (1986) - Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement: étude exploratoire. In Recherche en psychologie du sport. Actes du troisième Congrès de E.A.P., Paris.
5. Christina W., Robert Corcos, M. Daniel - Coaches' Guide to Teaching Sport Skills Champing 3. Human Kinetics Books, pg.111, Sg. part.4: Cognitiv Processes Involved in Skills. Ch.11. Using Imagery to Improve Performance.

6. Cratty Bryan - Teaching Motor Skills, Engelwood Cliffs, N.J., Pentice Hall, Inc. 1977.
7. Delfini Pietro (1991) - Aspecte cognitive. Descrierea factorilor cognitivi care influenteaza tipul de comportament: determinarea (sau tenacitatea) si posibilitatea ameliorarii acestor factori, în Scuola della Sport, Roma, x, 23, oct.-dec., p.38, nr.333, SDP, Bucuresti, 1992.
8. Denis Michel (1986) - Imagerie visuelle et repetition mentale, in Reachers en psychologie du sport. Actes du troisieme Congres E.A.P., Paris.
9. Epuran Mihai (1965) - Centrales aspects des manipulations du reflexe electrodermal (RED) chez les sportifs, Comunicare la I Congres mondial de psihologia sportului, Roma, in Revue Roumaine des Sciences Sociales – Psychology 9,2, 223-239, Bucuresti.
10. Garfield, Sol El (1994) - Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change, editors Allen E. Bergin, Sol El. Garfield., 4, ed, New York, Brisbane, John Willey & Sons.
11. Garcia Manson J., Campos J., Lizaur P., Z Pablo C. (2003) – El talento deportivo, formacion de elites deportivas, Barcelona Paidotribo.
12. Gulinelli M (1992) - Feed-back-ul în antrenamentul de tehnica, in Scuola dello Sport, 1, 1991, 21, apr.-iun., p.28, SDP, nr. 328, Bucuresti.
13. Horn S. Murphy (1992) - Advances, in Sport psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics, Publishers, Ch. 11, Imagery and mental practice, pg. 221-250.
14. Howard Gardner (1985) - Frames of mind, The theory of Multiple Inteligence, Basic Books, A division of Harper Collins Publisher.
15. Magill A., Richard (1989) - Motor Learning. Concepts and Application, Third edition. Dubuque, Iowa, Wm. C. Brown, Publishers.
16. Martins Rainer (1987) - Coaches Guide to sport Psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers.
17. Missoum Guy (1991) - Programarea neurolingvistica aplicata la optimizarea performantei sportive, in EF.S., 1991, 230, iul-aug, p.77, SDP, nr.335-336, Bucuresti.
18. Nideffer M. Robert (1992) - Psyched to Win, Champaign, Ill, Leisures Press.
19. Ona Sicilia A., Martinez M., Moreno F., Ruiz Pererz L.M. (1999) - control y aprendizaj motor, Sintesis Madrid.
20. Orlick Yerry (1986) - Psyching for Sport, Mental Training for Athletes, Champaign, Illinois, Leisures Press.
21. Reed S.K. & Johnson, J.A. (1975) - Detection of Parts in Patterns and Images, Memory & Cognition, 1.
22. Rushall S., Brent (1979) - Psyching in Sport, Pelham Books, London.
23. Schmidt A., Richard (1988) - Motor Control and Learning a Behavioral Emphasis, Second edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publisher, Inc.

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR PSIHO-MOTRICE PRIN LEGĂRI DE ELEMENTE ACROBATICE ÎN EXERCIȚII LIBER ALESE LA ELEVII CICLULUI GIMNAZIAL

PAȘCAN IOAN¹, PAȘCAN ADRIAN²

ABSTRACT. Development of Psychomotor Aptitudes by Means of Acrobatic Elements Linkage in Free-Style Exercises in the 5th-8th Form Pupils. The paper presents new insights into the approaching method applied to the development of the most original free-style floor exercises, using the experimental research method. In addition, the paper points out the main criteria taken into account in evaluating the exercises, considering that they do represent instructive means helpful to the development of psychomotor aptitudes in the 5th-8th form pupils.

Considerații generale

Literatura psiho-pedagogică relevă faptul că formarea aptitudinilor este condiționată atât de factori externi cât și de factori interni

Printre factorii de indispensabilă importanță în formarea unei aptitudini se înscriu cunoștințele, priceperile și deprinderile (Oprescu, V.1991). Se consideră că între aptitudini, pe de o parte, cunoștințe, priceperi și deprinderi, pe de altă parte există strânse raporturi de influență reciprocă; aptitudinile se constituie, se dezvoltă și se manifestă plenar în activitate prin însușirea sistematică de cunoștințe, prin dobândirea de priceperi corespunzătoare. Dezvoltarea aptitudinilor este mult facilitată de existența unui număr cât mai mare de priceperi și deprinderi, întrucât acestea sunt încadrate și utilizate ca elemente operaționale în structura aptitudinilor. Cu cât individul dispune de priceperi și deprinderi mai multe și variate în domeniul unei anumite activități, cu atât mai mari vor fi posibilitățile sale în găsirea căilor celor mai adecvate pentru rezolvarea problemelor. La rândul-i „aptitudinea odată formată facilitează însușirea de noi cunoștințe, deprinderi și priceperi, precum și restructurarea celor existente” (Oprescu, V.1991, p.21).

Ipoteza

Considerăm că elevii claselor V-VIII sunt capabili să creeze exerciții liber alese la sol, mediu favorabil îmbunătățirii aptitudinilor psiho-motrice.

Scopul lucrării

Alcătuirea exercițiilor la sol cât mai originale, la nivelul claselor gimnaziale în vederea dezvoltării celor mai importante aptitudini psiho-motrice.

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² Liceu “Avram Iancu”, Cluj-Napoca

Locul de desfășurare a experimentului

Experimentul s-a desfășurat la Liceul „Brassai Samuel” din municipiul Cluj-Napoca. Dotarea materială a școlii este adecvată realizării cerințelor programei școlare, la gimnastică acrobatică.

Liceul dispune de două spații interioare destinate procesului instructiv-educativ la educație fizică.

Unul dintre spații este o sală standard pentru educație fizică, având dimensiunile de 20/9 m, iar cea de-a doua sală este o încăpere improvizată având dimensiunile de 9/6 m.

Subiecții cercetării

Esantionul experientului a fost constituit din elevii claselor V-VIII de la unitatea școlară amintită (Liceul „Brassai S.).

În cercetare au fost cuprinși 212 elevi, 108 băieți și 104 fete, împărțiți în mod egal în grupe de experiment și grupe martor.

Efectivele eşantioanelor pe clase pot fi urmărite în tabelul nr. 1.

Tabel nr. 1.

Efectivele eşantioanelor pe clase

Clasa	Băieți		Fete		Total
	Experiment	Martor	Experiment	Martor	
a V-a	15	15	14	14	58
a VI-a	14	14	14	14	56
a VII-a	13	13	12	12	50
a VIII-a	12	12	12	12	48
TOTAL	54	54	52	52	212

Grupele experimentale (lotul experimental) au fost constituite din clasele a V-a B, a VI-a C, a VII-B și a VIII-a C, iar lotul martor din elevii claselor a V-a C, a VI-a B, a VII-a și a VIII-a B.

Vârsta subiecților este specifică celor patru clase gimnaziale și este cuprinsă între 11-14 ani.

Desfășurarea cercetării

Exsperimentul s-a desfășurat în condiții naturale în cadrul lecțiilor de educație fizică, anul școlar 2001-2002, având unității de învățare din gimnastică acrobatică (cel puțin una din teme).

În procesul educației fizice școlare nu evaluăm doar gradul de însușire a unor acte și acțiuni motrice, ci în primul rând capacitatea elevului de a le cuprinde în complexe, de a le înlănțui și sistematiza în exerciții fizice variate.

Pornind de la aceste afirmații, probele tehnice acrobatice au constat pentru fiecare elev, aflat în lotul nostru de cercetare în executarea practică a unui exercițiu liber ales la sol, cuprinzând elemente acrobatice cunoscute.

Înainte de a trece la alcătuirea exercițiului liber ales la sol, în vederea creării unui exercițiu cât mai original, elevii au fost îndrumați să efectueze:

- * Modificarea poziției inițiale și / sau finale ale unor exerciții acrobatice cunoscute;
- * Legări de 4-5 procedee acrobatice în care ordinea acestora să se schimbe mereu;
- * Alcătuirea prin legări de procedee, a unei jumătăți de linii, împreună cu profesorul, urmând ca elevii să completeze linia acrobatică cu alte procedee cunoscute;
- * Alcătuirea de linii acrobatice cu finaluri cât mai diversificate;
- * Alcătuirea unui exercițiu la sol pe traseul de deplasare dată.

După acest demers elevilor li s-a cerut să creeze câte un exercițiu liber ales la sol cât mai original care să-i reprezinte.

În evaluarea exercițiului la sol s-a ținut cont de:

- ◆ Corectitudinea execuției tehnice a elementelor acrobatice cuprinse în exercițiu;
- ◆ Originalitatea legărilor;
- ◆ Funcționalitatea legărilor;
- ◆ Așezarea judicioasă a elementelor în legare;
- ◆ Continuitatea și cursivitatea între elementele tehnice;
- ◆ Direcțiile de deplasare;
- ◆ Tempoul și ritmul de execuție;
- ◆ Respectarea parametrilor spațiali și de încordare musculară a elementelor cuprinse;
- ◆ Numărul elementelor acrobatice cuprinse în exercițiul liber ales;
- ◆ Preocupare manifestată pentru crearea unui exercițiu cât mai original.

Exercițiile liber alese (create de către elevi) au fost apreciate, conform celor prezentate mai sus prin notele școlare.

Rezultatele cercetării

Rezultatele obținute la exercițiul la sol sunt superioare la clasele experimentale, atât la băieți cât și la fete. Se remarcă un coeficient de variabilitate (C.V) mic la întreg lotul de băieți cercetat, ceea ce înseamnă o omogenitate mare în jurul valorii centrale.

Valorile variabilei „t” sunt semnificative între grupele experimentale și martor la clasele a VI-a și a VII-a și puternic semnificative la clasele a V-a și a VIII-a, confirmând eficiența metodologiei didactice folosite de noi la clasele experimentale (Tabel 2).

La clasele de fete, grupele experimentale obțin rezultate superioare în comparație cu grupele martor.

C.V. prezintă o omogenitate mare a valorilor individuale în jurul valorii centrale. Testul „t” este semnificativ la clasele a VI-a și a VII-a și puternic semnificativ la clasele a V-a și a VIII-a. (Tabel 3).

Tabel nr. 2.

Indicatori statistici privind exercițiul la sol (băieți)

Clasa	Grupa experimentală			Grupa martor			t	p
	Media	A.S.	C.V.	Media	A.S.	C.V.		
V	9,5	0,55	5,78	8,5	0,65	7,05	2,05	0,001-puternic semn.
VI	9,28	0,48	5,17	8,6	0,78	8,13	2,07	0,01 –semnificativ
VII	8,92	0,7	7,86	8,38	0,56	6,68	2,06	0,04 –semnificativ
VIII	9	0,54	6	8,08	0,75	9,39	2,08	0,003-puternic semn.

Tabel nr. 3.

Indicatori statistici privind exercițiul la sol (fete):

Clasa	Grupa experimentală			Grupa martor			t	p
	Media	A.S.	C.V.	Media	A.S.	C.V.		
V	9,68	0,4	4,13	9	0,46	5,11	2,05	0,004 puternic semn.
VI	9,5	0,46	4,84	8,89	0,65	7,36	2,06	0,01- semnificativ
VII	9,33	0,52	5,5	8,75	0,62	7,18	2,07	0,02- semnificativ
VIII	9,38	0,5	5,38	8,5	0,79	9,29	2,09	0,005-puternic semn.

Figurile 1 și 2 prezintă rezultatele obținute la exercițiul la sol de către grupele aflate în cercetare.

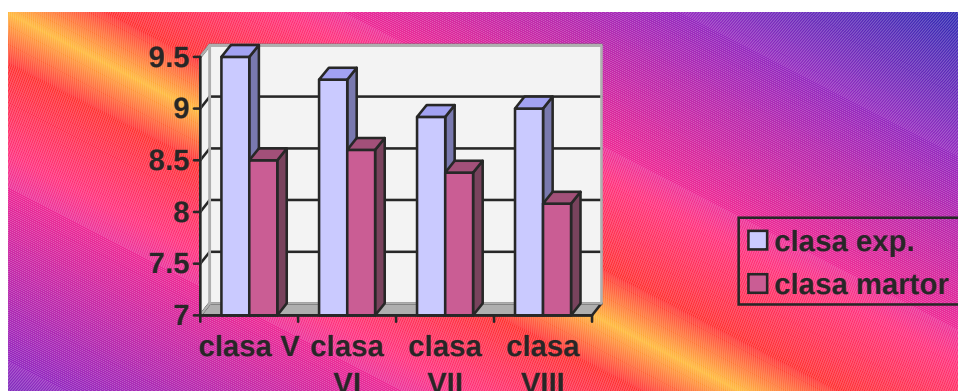
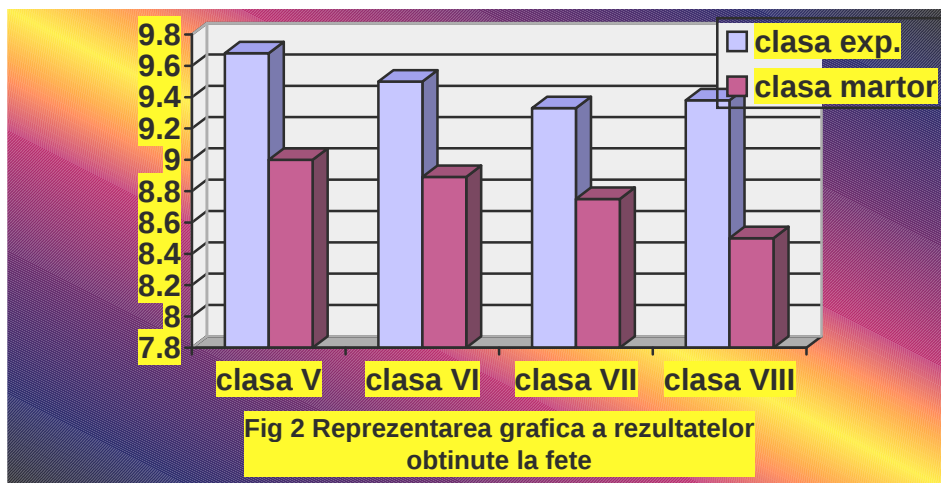


Fig.1 reprezentarea grafica a rezultatelor obtinute la baieti



Concluzii

1. Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice gimnasticii acrobatice contribuie la accelerarea însușirii elementelor acrobatice cuprinse în programa școlară, favorizând totodată capacitatea de a crea legări, combinații diversificate și exerciții liber alese originale.
2. Elevii claselor V-VIII cu o pregătire prealabilă, temeinică și atent dirijată pot crea exerciții la sol la un nivel calitativ bun.
3. Această cercetare experimentală, prin strategia folosită și prin rezultatele obținute, confirmă ipoteza de la care s-a plecat, contribuind la eficientizarea procesul instructiv-educativ al elevilor ciclului gimnazial, la gimnastică acrobatică.

BIBLIOGRAFIE

1. Ionescu, M. (2000) – Demersuri creative în predare și învățare. Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
2. Kory-Mercea, Marilena; Zamora, Elena (2003) – Fiziologia efortului fizic sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
3. Kory-Mercea, Marilena (2003) – Elemente de fiziologie generală, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
4. Oprescu, V., (1991) – Aptitudini și atitudini, Ed. Științifică, București.

5. Pașcan, I., (1996) –Gimnastica acrobatică în școală, Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
6. Pașcan, I., (2003) – Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice în cadrul gimnasticii acrobatice, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
7. Scarlat,E., Scarlat, M.B.,(2002) –Educație fizică și sport, Ed. Didactică și Pedagogică, București..
8. Zamora, Elena; Kory-Mercea, Marilena; Zamora, D.C. (1996) – Fiziologie generală și de fiziologie a efortului sportiv, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU CONCURS ÎN PROBELE ATLETICE

MIRCEA ALEXEI¹

ABSTRACT. *The Physical Preparation of the Track&Field Athlets During Major Competitions.* The paper presents, in the first part, an emphasis on the importance of the physical preparation of the track&field athlets in order to maximize their capacity and performance before and during major competitions. Second part analyses the fear factor, anxiety and stress, together with ways to combat them before and during competitions.

Concursul sau competiția reprezintă ținta finală și piatra de încercare a fiecărui sportiv. Acesta îl pune într-o situație specială de întrecere, de luptă pentru victorie, în cazul probelor atletice, de atingere și depășire a unor performanțe propuse, cifrice sau de loc. În limbajul vechilor greci, întrecerea și lupta se numeau agon; peste milenii, agonistica s-a impus drept caracteristică esențială a sportului. Fără componenta emulativă (strădania de a depăși pe cineva și pe tine însuși), sportul și-ar pierde forța de propulsie, ar lenevi și s-ar stinge, lipsind ființa umană de un mecanism de perfecționare colosală, care-i asigură, alături de alte atuuri, supremația totală pe planetă.

Scopul pregătirii psihice pentru concurs, constă în formarea la sportivi a unui sistem de atitudini și conduite, prin intermediul cărora să contribuie la maximizarea capacității de performanță.. Această "intervenție" a psihicului asupra capacității de efort, în antrenamente și competiții, se va realiza printr-o potențare a eliberării energiilor bio-motrice de care dispune organismul, la limita lor maximă de acționare, fără a depăși însă "zona de autoprotecție" și reversibilitate a refacerii. Toate aceste acțiuni, foarte bine formulate teoretic, trebuie însă să se manifeste practic, în iureșul unor mari competiții cu o suprasolicitare fizică și nervoasă, adesea imprevizibilă. Aceasta este marea dificultate de ordin pragmatic, pe care trebuie să o învingă pregătirea psihologică pentru concurs. În acest context competițional, pregătirea psihică pentru concurs, va urmări crearea tuturor condițiilor pentru o conduită eficientă, rezistentă la suprasolicitări și factori perturbatori, mai mult sau mai puțin previzibili.

Ce trebuie să le spui atleților înaintea unei finale este greu de standardizat, din aceste motive, creativitatea antrenorului și sportivilor săi trebuie solicitată la maximum. În aceste situații, ce se derulează cu repeziciune, totul trebuie spus în

¹ FEFS, CLUJ-Napoca

cuvinte puține, poate chiar și un gest oportun, transformă într-un vârful de lance, întreaga pregătire psihică acumulată de-a lungul anilor. Altfel spus, marea variabilitate a individualităților sportive, conturează fragil și figurat un "model comportamental competițional". În mod particular putem vorbi totuși de strategii de informare, de rezolvare creativă a situațiilor problematice și desigur, de autoreglarea stărilor psihice ale atleților în competiții.

Pe baza unor experiențe la lotul național de atletism, la grupa de alergători de viteză, sprinteri și gardiști, cu care am participat la Jocurile Mondiale Universitare de atletism de la București (1981) și la alte competiții de valoare internațională, considerăm că subiectele cele mai fierbinți ale pregătirii psihice pentru concurs a sportivilor atleți sunt frica, anxietatea și stresul. Un sprinter anxios și cu "frica în sân", se știe că va alerga de cele mai multe ori crispat, modalitate ce blochează cu siguranță drumul spre marea performanță. Acești sportivi vor obține în schimb rezultate remarcabile la antrenamente sau concursuri de mai mică anvergură. Rezultatele slabe din concursurile cu miză, determinate de un comportament de evitare, vor fi motivate mereu de presupuse întinderi, îmbolnăviri stupide, insomnii, condiții de concurs nefavorabile sau autoaprecieri de tipul "m-am antrenat prea puțin", "azi nu sunt în formă" etc.

Formele de manifestare a fricii sunt multiple, dar printre ele angoasa de eșec, frica de cronometru sau de antrenor, teama de întinderi, teama de a pierde șefia, sunt cele mai frecvente la atleți. Dacă frica este foarte mare, aceasta declanșează o puternică inhibiție corticală, care se însoțește de regulă, cu pierderea totală a autocontrolului.

Dar, curajul și frica se înrudesesc și lupta împotriva fricii competiționale, ar trebui să pornească de la celebrele cuvinte ale lui Pericle adresate atenienilor "curajul constă, în a nu permite, ca propria acțiune să fie dictată de frică". Astfel, conștientizarea fricii și înfrângerea ei, este de fapt principala provocare și motivul de a te pregăti pentru fiecare concurs cu răbdare, concentrare și autodisciplină. Asistența antrenorului în timpul competiției ar trebui să insufle, în principal, încredere și curaj. Dar, curajul se dovedește în acțiuni care "nu sunt dictate" și al căror rezultat nu sunt dinainte cunoscute. Accesul la propria frică, constituie rădăcina curajului, demers ce va putea descătușa spontaneitatea și originalitatea, inhibitate de către aceasta.

Ca reflexii personale, mai considerăm că teama, aproape ancestrală, izvorâtă parcă din balada Mioriței, de a accepta în multe competiții, prea ușor, postura de învinși, este "boala psihică" a unor concurenți români. Din această perspectivă, pregătirea psihică pentru concurs, ar trebui să smulgă din rădăcini această mentalitate "a pasului înapoi", deschizând drumul spre orientări pozitive bazate pe sintagme mobilizatoare de energii, de genul: "eu sunt un luptător" sau, "eu pot să fiu cel mai bun" etc. Depunerea armelor, înaintea ultimelor sutimi de secundă ale unei curse, este extrem de păgubitoare, deoarece alimentează, pe termen lung, neîncrederea, demobilizarea, frica etc, dând apă la moara "eternului învins" !

Lupta împotriva fricii, se poate realiza prin multiple resorturi de însuflare a curajului, care constau din: relaxare sofrologică (de sofroacceptare), dezvoltarea încrederii în sine până la supraevaluare, motivații optime, încălziri adecvate, concentrarea mentală asupra starturilor din alte serii și chiar efectuarea acestora pe spații reduse, în sens opus (dacă organizatorii permit) etc.

Anxietatea, alt factor perturbator al potențialului psihic de concurs, este definită de cei mai mulți autori ca "teamă fără obiect", spre deosebire de starea de frică care este orientată spre ceva precis (frica de accidentare, de antrenor, de ce va zice sponsorul, mas-media etc.). Observațiile empirice ale antrenorilor și psihologilor angrenați în activitatea sportivă, scot în evidență existența unui nivel mai ridicat al anxietății înainte de competiții, diminuându-se treptat odată cu demararea acesteia. Cu cât atleții vor fi mai bine pregătiți, cu atât nivelul de scădere al anxietății va fi mai mare, apropiindu-se de valoarea de bază. Scăderea anxietății este determinată și de vârsta concurenților și de experiența de participare în competiții.

Studiul anxietății sportive a fost realizat de R. Martens (1982), care a elaborat și "Testul anxietății competiționale în sport" (celebrul SCAT- Sport Competition Anxiety Test), cu scale valorice de interpretare. Tot el consideră că anxietatea este legată de conceptul de "activare". Aceasta se referă la nivelul de intensitate al comportării, pe o scară de la somn la excitare intensă.

Pentru sportivii cu un nivel ridicat de anxietate, se recomandă o serie de măsuri, pentru ca aceasta să fie redusă și pusă sub un control relativ. Aceste măsuri au o arie întinsă de acționare, de la perfecționarea tehnicii, în toate detaliile, mai ales în cazul alergării de garduri, prăjină, înălțime, aruncări etc. până la variate psihoterapii, în funcție de intensitatea răspunsului. Pentru a exercita un control asupra anxietății, atleții trebuie mai întâi să perceapă "semnele" acesteia și să deslușească, dacă modificările de ordin fiziologic dinaintea concursului (transpirația palmelor, pulsul accelerat, încordarea musculară etc.), sunt datorate activării, sau excesului de anxietate.

După Craty (1973), Mikes (1987) și Weinberg (1988), citați de M. Epuran (2001), Holdevici (1996) și alții, toate stările de manifestare excesivă a anxietății pot fi reduse prin tehnici psihoterapeutice speciale. Dintre acestea, le vom prezenta și noi pe cele pe care le considerăm adecvate probelor atletice:

- reducerea, în mintea sportivului, a importanței competiției și a amenințărilor cu sancțiuni sau alte măsuri disciplinare sau pecuniare;
- evitarea gândurilor negative;
- creșterea încrederii în sine, prin tehnici sugestive sau autosugestive;
- exersarea relaxării progresive – Jacobson;
- controlul respirației în diferite variante;
- folosirea cuvintelor "cheie" sau a cuvintelor sugestive;
- relaxarea în drum spre locul de start;

- a nu gândi nici un moment că vei greși și al doilea start;
- exersare în situații de stres;

În privința stresului, ca solicitare imprevizibilă ce influențează capacitatea de performanță a sportivilor atleți în competițiile sportive, vom scoate în evidență doar factorii și situațiile stresante specifice probelor atletice, precum și unele modalități de control ale acestora.

Cei mai frecvenți factori stresanți, întâlniți în activitatea athletică, se pot clasifica în:

- fizici: determinați de efort fizic foarte mare, traumatisme, căldura excesivă, frig, etc.

- psihologici: induși de insucces, imposibilitatea prevederii comportamentului în competiție și a rezultatului acesteia datorită unor informații insuficiente și a condițiilor dificile, teama de a fi eliminat din serii sau semifinale, pierderea statutului social de lider, decalajul dintre aspirații și posibilități, lipsa încrederii în posibilitatea de a obține succesul, presiunile exagerate exercitate de către antrenor și conducător, supramotivația pentru succes etc.

Din prezentarea solicitărilor și factorilor stresanți ai antrenamentului și competițiilor sportive în literatura de specialitate și experiența noastră în pregătirea sportivilor atleți, propunem sintetic următoarea listă a acestora:

- monotonia: lipsa de variații în antrenamente, exerciții identice, prea multe repetări, în special ale unor bucăți cu mare solicitare fizică și psihică (300, 500m), datorată în special mijloacelor standardizate și volumului mare de pregătire;

- conținut și organizare inadecvată a antrenamentului sportiv, neconformă cu obiectivele propuse și specificul probelor de atletism;

- cantonamente prelungite efectuate în același loc, ce amplifică monotonia;

- condiții psiho-sociale manifestate prin relații proaste antrenor-sportiv, sportiv-conducere, antrenor-familie, prietenă, soție etc;

- lipsa unei motivații rezonabile, în special de ordin material, care să "rentabilizeze" efortul extrem de intens, specific probelor de sprint și garduri;

- "omiterea" din anumite competiții (mai mult sau mai puțin voită), pentru care s-a îndeplinit baremul de participare;

- echipament învechit, depășit, jenant în comparație cu al celorlalți competitori;

- fosta apartenență la țările blocului de est;

- factori sociali: învățătura, profesia, familia etc;

- lipsa unor pauze de refacere, după sezoane competiționale încărcate cu multe concursuri grele și stresante.

Identificarea manifestării stării de stres a atleților, se poate realiza prin anumiți indicatori specifici declanșării acesteia, de natură: fiziologică (creșterea frecvenței cardiace, modificări ale T.A., accelerarea respirației, deranjamente stomacale etc.), comportamental motrică (tremurături, dezorganizarea coordonării

motrice fine, scăderea amplitudinii fuleului de alergare, creșterea numărului de greșeli etc.) și psihică (reacții comportamentale necontrolate și neadecvate momentului acțiunii, creșterea gradului de susceptibilitate, gânduri negre etc.)

Strategia de apărare față de stres constă din:

- acțiunea directă asupra evenimentului stresant (se recomandă chiar acțiuni agresive la adresa agentului stresant);
- comportamente de evitare a evenimentului stresant;
- raționalizarea situației și găsirea unei explicații cauzale;
- minimizarea conștientă a efectelor și instalarea situației de calm;
- distragerea de la efectele unui stres inevitabil, prin comutarea pe un eveniment fericit, real sau imaginar.

Reducerea "pagubelor" pricinuite de stres capacității de performanță, prin intermediul factorilor psihologici, aduce un semn de speranță pentru antrenori și psihologi, în prevenirea unui număr însemnat de stări generatoare de insuccese, traumatizante din punct de vedere psihic și fizic.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexei, Mircea, Abordarea interdisciplinară a dezvoltării capacității de performanță la atleții specializați în probele de viteză, Teză de doctorat, ANEFS, 2001, București.
2. Epuran, Mihai, Modelarea conduitei sportive, Editura Sport Turism, București, 1990.
3. Epuran Mihai, Psihologia sportului, Ediția II București 1977.
4. Epuran, Mihai, Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice. București, ANEFS, 1996.
5. Epuran Mihai, Marolicaru, Mariana, Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
6. Holdevici, Irina, Elemente de psihoterapie, Editura ALL București 1996.
7. Holdevici, Irina, Psihologia succesului. București, Edit. Ceres, 1993.
8. Luhnenschloss, Dagmar, Esența, caracteristicile și funcțiile competițiilor sportive, Leistungssport, nr.1, 1995. trad. în SDP, Teoria competiției, nr. 362,363, 364, CCPS, București 1995.
9. Tschiene, Peter, Pluralitatea competițională și adaptarea, Leistungssport nr.5, Frankfurt, 1994, trad. în Teoria competiției, SDP nr. 362, 363, 364, București, 1995.
10. Wille, Ulrich, „Modurile” competiționale. Determinanți pentru pregătirea și desfășurarea competițiilor, Leistungssport nr.1, 1995, trad. în Teoria competiției, SDP, 362,363,364, București, 1995.
11. Wille, Ulrich, Sistemul competițional, Leistungssport, nr.1, 1994, trad. în Antrenoriat și competiție, SDP, nr. 350, 351, 352, București, 1994.

PONDEREA ACȚIUNILOR TACTICE INDIVIDUALE ȘI COLECTIVE ÎN ATACUL ECHIPEI „U” URSUS CLUJ-NAPOCA (LIGA NAȚIONALĂ FEMININĂ)

GHEORGHE ZAMFIR¹, LEON GOMBOȘ²

ABSTRACT. *The Weight of the Individual and Collective Tactical Actions in the Attack of the U „Ursus” Cluj-Napoca Team.* Finding of some improving strategies for the individual and collective tactical actions during sport training is a major condition for obtaining good results in the national and international competitions.

For this purpose we followed the weight of this actions in the attack of U „Ursus” Cluj-Napoca team during the 2002-2003 championship.

Modul de organizare al cercetării și subiecții acesteia

Cercetarea pentru această lucrare s-a desfășurat pe parcursul anului competițional 2002 – 2003. Subiectul cercetării a fost echipa de handbal Universitatea Ursus Cluj-Napoca, echipă ce activează în primul eșalon feminin și care în acest sezon a participat cu succes și în cupele europene, mai precis în **Challenge Cup** unde a depășit trei tururi.

Echipa a fost observată într-un număr de 20 de întâlniri atât din cupele europene, în campionat cât și în Cupa României.

Plecând de la premisa că obținerea performanței majore în handbalul modern este condiționată de găsirea unor noi strategii, sau de îmbunătățirea celor mai vechi, de perfecționare a acțiunilor tactice individuale și colective în jocul de atac, am procedat la urmărirea în mod organizat a acțiunilor efectuate de echipa „U” Ursus Cluj-Napoca în cupele europene, în campionat și în Cupa României.

În acest sens am întocmit protocoale de observație în care am notat la fiecare meci atât acțiunile tactice individuale cât și pe cele colective care au fost folosite de către echipa din Cluj-Napoca.

Aceste protocoale cuprind:

1. acțiuni tactice individuale:

- **Contraatacul simplu**
- **Depășirile**

¹ FEFS, Cluj-Napoca

² FEFS, Cluj-Napoca

- **Pătrunderile individuale**
- **Aruncările la poartă fără combinații tactice**
- **Aruncările de la 7 m**

2. *acțiuni tactice colective*

- **Contraatacul cu intermediar**
- **Încrucișările**
- **Învăluirile**
- **Blocajele și plecarea din blocaj**
- **Acțiuni tactice complexe**

Toate aceste date au fost notate în fișele tip de observație, iar acestea au fost centralizate în câte un tabel pentru fiecare jucătoare. Din lipsă de spațiu nu voi prezenta toate aceste fișe de observație ci doar tabelul centralizator.

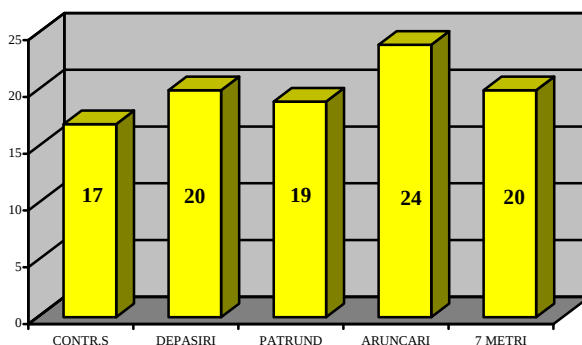
După centralizarea datelor am trecut la prelucrarea lor statistică, apoi la interpretarea lor și la reprezentarea grafică a acestora.

În urma studierii și analizei rezultatelor obținute, se desprind o serie de concluzii ce vor fi prezentate la sfârșitul acestei lucrări.

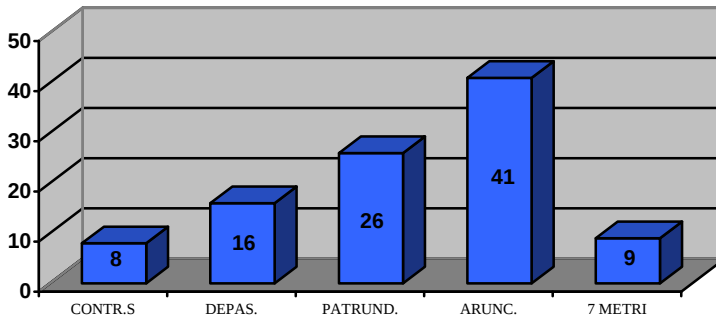
Centralizator privind datele obținute în urma înregistrărilor efectuate

ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE	CONTRAATAC SIMPLU	GOL	RATARE
		55	11
ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE	DEPĂȘIRI	63	23
	PĂTRUNDERI INDIVIDUALE	61	36
	ARUNCĂRI FĂRĂ COMBINAȚII TACTICE	76	57
	7 METRI	61	12
	ÎNCRUCIȘĂRI	49	27
ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE	ÎNVĂLUIRI	32	24
	BLOCAJ – PLECARE DIN BLOCAJ	67	21
	CONTRAATAC CU INTERMEDIAR	38	18
	ACȚIUNI TACTICE COMPLEXE	69	44

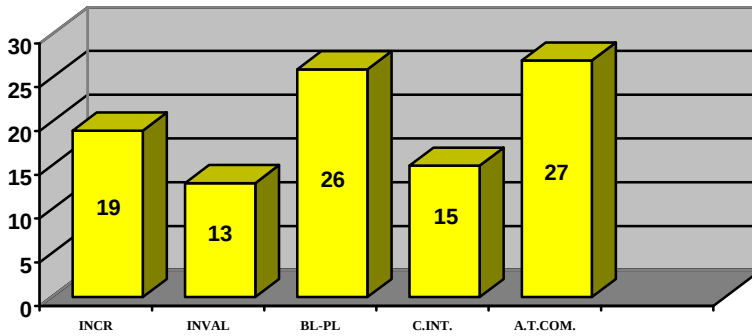
Acțiuni tactice individuale finalizate prin goluri



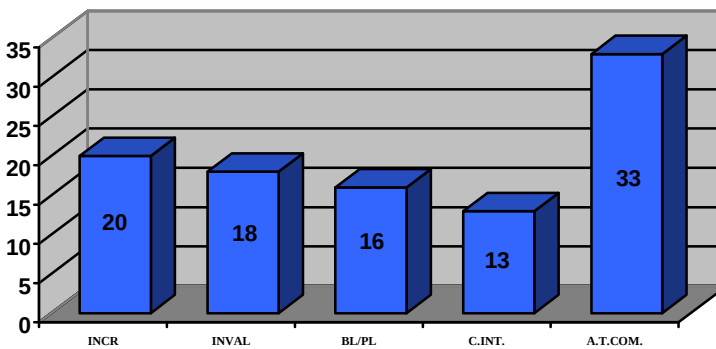
Acțiuni tactice individuale ratate



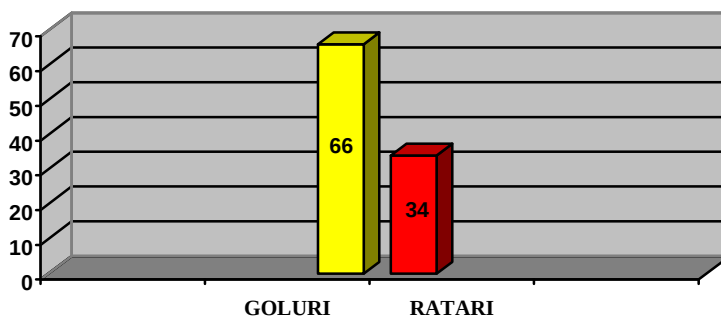
Acțiuni tactice colective finalizate cu goluri



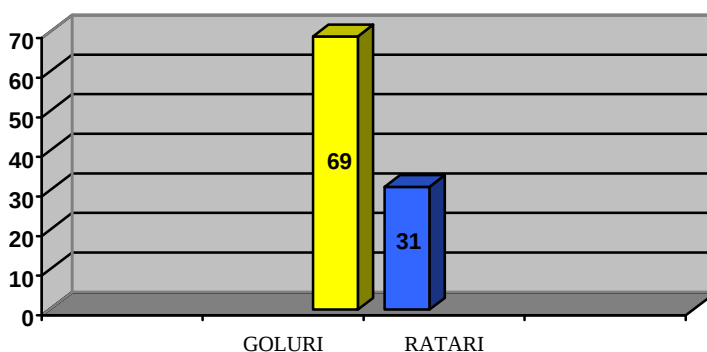
Acțiuni tactice colective ratate



Randamentul acțiunilor tactice colective



Randamentul acțiunilor tactice individuale



Analiza și interpretarea rezultatelor

În urma analizei și prelucrării datelor obținute ca urmare a înregistrărilor efectuate la meciurile echipei de handbal „U” Ursus Cluj-Napoca au ieșit în evidență o serie de rezultate deosebit de interesante în ceea ce privește acțiunile tactice individuale și colective din jocul acestei echipe.

Am prelucrat date referitoare la acțiunile tactice individuale, mai precis: contraatacul simplu, depășirile, pătrunderile individuale, aruncările la poartă fără combinații tactice, aruncările de la 7 metri și referitoare la acțiunile tactice colective, adică: încrucișările, învăluirile, blocajele și plecările din blocaj, contraatacul cu intermediar și acțiunile tactice complexe.

S-au obținut următoarele rezultate:

În ceea ce privește acțiunile tactice individuale finalizate prin goluri, aruncările la poartă neprecedate de combinații tactice se situează pe primul loc în acțiunile echipierilor clujene cu 24%, urmează la egalitate cu 20% depășirile și aruncările de la 7 metri, pătrunderile individuale cu 19% și contraatacul simplu cu 17%.

În privința acțiunilor tactice individuale ratate se poate observa la studierea grafică a rezultatelor că cel mai mult se ratează din aruncările la poartă neprecedate de combinații tactice cu 41% și cel mai puțin din acțiunile de contraatac simplu cu 8%.

Acțiunile tactice colective finalizate cu gol au avut următoarele procentaje: încrucișările 19%, învăluirile 13%, blocajele-plecare 26%, contraatacul cu intemediar 15%, iar acțiunile tactice complexe au un procentaj de 27%.

Ratarea acțiunilor tactice colective a obținut următoarele procentaje: încrucișările 20%, învăluirile 18%, blocajele-plecare 16%, contraatacul cu intermediar sau în faza a doua 13% și acțiunile tactice complexe 33%.

Pe lângă cele prezentate mai sus am calculat randamentul aruncărilor la poartă din acțiuni tactice individuale, cel din acțiuni tactice colective și randamentul general al echipei în cele 20 de meciuri care au fost monitorizate.

Rezultatele acestor randamente sunt:

- randamentul acțiunilor tactice individuale 69%
- randamentul acțiunilor tactice colective 65%
- randamentul general al echipei 66%

Aceste rezultate sunt, la o primă vedere, foarte bune. Fără a avea pretenția că sunt caracteristice în totalitate pentru echipa Universitatea Ursus Cluj-Napoca, trebuie menționat faptul că înregistrările efectuate au fost făcute în majoritatea cazurilor la meciuri pe care echipa clujeană le-a câștigat, unele chiar la scor și de aceea randamentul general al echipei este comparabil cu cel al unor mari echipe din handbalul mondial.

Concluzii și propuneri

În finalul acestei lucrări se poate trage concluzia generală că găsirea unor strategii de perfecționare a acțiunilor tactice individuale și colective în cadrul antrenamentului sportiv este o cerință imperios necesară în obținerea de bune rezultate în cadrul competițiilor sportive atât interne cât și internaționale.

În acest sens propun:

- Perfecționarea acțiunilor tactice colective să fie făcută în cadrul lecțiilor de antrenament cu specific tactic, repetate până ce devin aproape niște automatisme pentru toți jucătorii. Este indicat ca aceste acțiuni să fie făcute nu numai cu jucătorii din primii 7, ci și cu cei de rezervă, în cazul când aceștia iau parte la joc să nu întâmpine probleme în rezolvarea situațiilor de joc.
- Perfecționarea acțiunilor tactice individuale să fie făcută cu precădere în cadrul antrenamentelor individuale, insistându-se pe procedeele mai deficitare ale sportivului, dar și pe cele pe care acesta le stăpânește foarte bine pentru a le putea valorifica cu succes în competiții.

- Individualizarea procesului instructiv este necesară pentru a orienta, instrui, dezvolta și perfecționa pe fiecare sportiv în funcție de particularitățile psihice și biomotrice individuale, pentru a ridica la maximum nivelul capacității de efort în funcție de cerințele handbalului modern.
- Planificarea antrenamentelor sportive și evidența procesului instructiv trebuie să fie o condiție obligatorie pentru orice antrenor indiferent de nivelul la care lucrează.

BIBLIOGRAFIE

1. Abas Arslanagic – La porta dell handbal, SDP, București, 1983
2. Ghermănescu I.K. & Colab.(1983) – Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București
3. Mereni Franco (1989) – Evaluarea tehnicii sportive, Scuola dell Sport, Roma
4. Mircescu L., Cojocaru V.(1992) – Individualizarea antrenamentului sportiv, Editura CNEFS, București
5. Sotiriu Romeo (1998) – Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
6. Spate Dietrich (1995) – Conceptul de pregătire a contraatacului, Editura CCPS, București
7. Vick W. (1995) – Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995

CONTRIBUȚII PRIVIND PREGĂTIREA ARTISTICĂ ÎN SPORT AEROBIC

TATIANA DOBRESCU¹

ABSTRACT. The specific training for prepare artistic in aerobics improve the growing of general coordination and segmentar, of eurythmics and artistic execution, creativity and expresivity of move.

Sportul aerob, ramură în marea familie a gimnasticii, disciplină sportivă feminină și masculină cu un conținut motric bogat s-a conturat în arena competițională mondială ca o disciplină sportivă distinctă la o dată relativ recentă, în a doua jumătate a secolului XX. Ea cunoaște însă, o evoluție spectaculoasă și se transformă rapid dintr-o formă de expresie și ritm, adoptată și adecvată într-o disciplină olimpică.

Sportul aerob este abilitatea de a executa continuu mișcări specifice, complexe cu intensitate mare pe muzică, care își au originea în dansul aerob tradițional. (Codul de punctaj al sportului aerob, 2001-2004, pag. 2).

Am considerat util realizarea acestui studiu având în vedere puținele informații prezente în literatura de specialitate și plecând de la experiența pe care am dobândit-o în calitate de antrenor la secția de sport aerob din cadrul Clubului Universitar din Bacău. Prin această lucrare voi încerca să vin în sprijinul cadrelor de specialitate cu soluții de modelare a antrenamentelor privind optimizarea pregătirii artistice și stimularea activității de creativitate în realizarea exercițiilor competiționale.

Pentru realizarea studiului propus, am plecat de la ipoteza potrivit căreia se presupune că structurile selecționate din punct de vedere artistic și algoritimizarea acestora asigură optimizarea pregătirii artistice la nivelul sportivilor de performanță din sportul aerob.

În scopul realizării și verificării ipotezei formulate am luat în considerație următoarele aspecte:

1. selecționarea și raționalizarea mijloacelor pentru a asigura o optimizare a pregătirii artistice;
2. selecționarea grupei subiecților supuși cercetării;
3. selecționarea și aplicarea testărilor la grupa supusă cercetării.

¹ Universitatea din Bacău

Studiul a fost efectuat la nivelul componentelor lotului de sport aerob din cadrul secției de performanță a Clubului Sportiv Universitar Bacău iar observațiile au fost evaluate în cadrul procesului de antrenament (perioada pregătitoare) și în competițiile întreprinse în perioada octombrie 2001-2002.

Metodele de cercetare folosite în cadrul cercetării au fost: studiul bibliografic, observația, metoda testărilor, conversația, experimentul constatativ, metoda grafică.

La nivelul lotului cercetat am aplicat următoarele testări sub forma testărilor inițiale și finale:

A. Complex de coordonare brațe și picioare în care:

- notarea probei s-a făcut prin calificative
- s-a executat o singură dată
- nu s-au antrenat în prealabil

B. Coordonarea și viteza de repetiție

- această proba s-a executat în maximum de viteză pe durata a 30"
- s-a stopat exercițiul dacă coordonarea nu a fost perfectă
- nu s-au antrenat în prealabil spre a putea fi observat corect gradul de coordonare în viteză
- s-au admis 2 încercări
- s-au înregistrat numai numărul de execuții corecte la cea mai bună încercare.

C. Proba de ritmicitate și muzicalitate motrică ce a constatat în redarea ritmului de bază în combinație paralelă cu pasul specific și bătaia din palme de 8 ori succesiv cu alternanță dreapta-stânga.

- s-a executat în total de 8 ori alternativ dreapta-stânga cu bătaia ritmice din palme
- s-a învățat în predare rapidă
- s-au înregistrat numai execuțiile realizate simultan cu mișcări ale picioarelor și bătaia din palme executate corect din 3 încercări cu acompaniament muzical.

Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de timp cuprinsă între iunie 2002 și începutul lunii iunie 2003.

Având în vedere experiența mea în acest sport calitate de antrenor la secția Clubului Sportiv Universitar de 6 ani, contribuția mea vizează selecționarea celor mai eficiente modele operaționale pentru optimizarea pregătirii artistice din cadrul procesului de antrenament și a realizării de combinații utile în realizarea compoziției exercițiilor specifice fiecărei categorii din regulamentul acestui sport pentru activitatea competitivă.

În urma rezultatelor obținute la probele efectuate și a normelor îndeplinite privind nivelul pregătirii artistice am constatat următoarele:

I. La proba de coordonare brațe și picioare, în cadrul căreia sportivii au executat un complex cu pași specifici sportului aerob în 8 timpi sportivii au fost evaluați prin calificative. Astfel, din lotul de 10 sportivi în urma testării inițiale rezultatele au fost următoarele:

- 3 sportivi au obținut calificativul „foarte bine”
- 6 sportivi au avut calitative „bine”
- un sportiv a avut calificativul „satisfăcător”

La testarea finală în urma aceleiași probe, 9 sportivi au obținut calificativul „foarte bine” și un sportiv a obținut calificativul „bine”.

Se constată că în urma antrenamentelor și pregătirii artistice în anul 2001 a crescut numărul sportivilor cu calificativul „foarte bine” de la 3 sportivi și anume Bordeianu D., Dumutrache G., Aramă C., la 9 sportivi: Puțanu A., Bordeianu D., Galațanu D., Hâncu A., Sarca I., Dumitrache D., Gurău O., Cozma A., Aramă C.

II. La a doua probă de coordonare și viteză de repetiție sportivii la testarea inițială numărul de repetări a variat între 6 și 13 repetări:

NUME ȘI PRENUME	NR. REPETĂRI
Dincă A.	6 repetări
Gurău O. și Gălățanu D.	7 repetări
Puțanu A. și Cozma A.	9 repetări
Aramă C.	10 repetări
Bordeianu D., Hâncu A. și Dumitrache G.	11 repetări
Sarca I.	13 repetări

La testarea finală numărul de repetări a crescut variind între 13 și 21 de repetări (la această probă se constată un progres pentru fiecare gimnast cu cel puțin 7-8 repetări în plus față de starea inițială):

Dincă A.	- 13 repetări
Gălățanu D.	- 15 repetări
Puțanu A., Cozma A.	- 16 repetări
Gurău O.	- 17 repetări
Sarca I., Aramă C.	- 18 repetări
Dumitrache G.	- 19 repetări
Bordeianu D.	- 20 repetări
Hâncu A.	- 21 repetări

III. La proba de ritmicitate și muzicalitate motrică, s-au înregistrat numai execuții realizate simultan cu mișcări ale picioarelor și bătăi din palme executate corect din trei încercări cu acompaniament muzical, fiind specifică atât pentru fete cât și pentru băieți.

În urma acestei probe la testarea inițială au reușit să execute corect următorii sportivi:

- din prima încercare un sportiv: Aramă C.
- din a doua încercare 4 sportivi: Puțanu A., Hâncu A., Sarca I., Dumitrache G.,

- din a treia încercare 4 sportivi: Bordeianu A., Galațanu D., Gurău O., Cozma A.

- nu a reușit din nici o încercare un sportiv: Dincă A.

La testarea finală au reușit să execute corect această probă următorii sportivi:

- din prima încercare 5 sportivi: Puțanu A., Bordeianu D., Sarca I., Dumitrache G., Aramă C.

- din a doua încercare 5 sportivi: Dincă A., Gălățanu G., Hâncu A., Gurău O., Cozma A.

Datorită antrenamentelor și pregătirii artistice specifice cu acompaniament muzical se constată o creștere a numărului de sportivi ce au reușit să execute corect proba de ritmicitate și muzicalitate motrică din prima încercare.

IV. Făcând o comparație a evaluării brigăzii arbitrelor de la artistic, în cadrul cercetării am făcut o comparație între două Campionate Naționale de Sport Aerobic din anul 2000 și 2001.

În anul 2000, notele gimnaștilor la artistic variau între 5.00 și 6.60. iar la Campionatele naționale din 2001 au obținut un punctaj cuprins între 6.25-7.00. Se constată astfel o creștere a notei la artistic cu aproximativ un punct pentru fiecare gimnast:

Puțanu A. – 0.695 puncte

Bordeianu D. – 0.10 puncte

Dincă A. – 0.10 puncte

Gălățanu D. – 0.025 puncte

Hâncu A. – 0.15 puncte

Sarca I. – 0.35 puncte

Dumitrache G. – 0.10 puncte

Gurău O. – 1.320 puncte

Cozma A. – 1.25 puncte

Aramă C. – 0.40 puncte

Datorită antrenamentelor specifice pregătirii artistice și a numeroaselor complexe de exerciții atât pentru pașii specifici cât și pentru brațe, sportivii au înregistrat progrese la următoarele capitole :

- coordonare generală și segmentară;
- muzicalitate;
- ținută și execuție artistică ;
- creativitate și expresivitate în mișcare.

În calitate de antrenor am constatat o ușurință în realizarea exercițiilor pentru concurs, majoritatea sportivilor aducându-și contribuția considerabil la realizarea combinațiilor și legărilor, la alegerea acompaniamentului muzical și la selecționarea mișcărilor pentru a sublinia temele acestor exerciții.

În urma efectuării cercetării de față s-au desprins următoarele **concluzii**:

- În urma antrenamentelor speciale pregătirii artisticii și folosind în mod creator modelele operaționale am obținut însușirea exercițiilor de concurs în ceea ce privește partea artistică într-un timp relativ scurt.

- În urma probei de coordonare brațe și picioare, la testarea finală sportivii au înregistrat o creștere a coordonării cu aproximativ 60%.

- Pentru o coordonare cât mai bună am folosit proba de coordonare și viteză de repetiție în urma căreia sportivii au evoluat la testarea finală cu aproximativ 60%.

- Pentru perfecționarea ritmicității și muzicalității motrice am aplicat o combinație de pași și bătăi din palme de 8 ori succesiv cu alternanță dreapta-stânga pe ritmul muzicii la care sportivii au realizat un progres de aproximativ 35%.

- Din paralela făcută între cele două Campionate Naționale din anii 2000 și 2001 se constată un progres în ceea ce privește aprecierea calitativă a execuțiilor artistice la următorii sportivi:

- Puțanu A., de la nota 5.68 la nota 6.375;

- Gălățanu G., de la nota 5.30 la nota 6.325;

- Gurău O., de la nota 5.05 la nota 6.325;

- Cozma A., de la nota 5.00 la nota 6.25.

- În cadrul procesului de antrenament specific pregătirii artisticii a rezultat o creștere valorică a coregrafiei prin expresivitatea, muzicalitatea dar și a tranzițiilor și legărilor între elemente;

- Paralel cu pregătirea artistică specială s-a asigurat și o pregătire psihică corespunzătoare caracterizată prin încrederea în forțele proprii, curaj, ambiție, hotărâre, voință, perseverență, autocontrol și o colaborare bună cu antrenorul;

- În urma studiului efectuat se constată că s-a îmbunătățit:

- capacitatea de mișcare și orientarea în spațiu;

- coordonarea generală și segmentară;

- ritmicitatea și muzicalitatea motrică;

- ținuta și execuția artistică;

- capacitatea de concentrare a atenției și a memoriei motrice;

- creativitatea și afectivitatea în mișcare.

Propuneri

- o consider că ar fi util în realizarea procesului de pregătire să fie acordată o perioadă de timp constantă în cadrul fiecărui antrenament pentru componenta artistică a exercițiilor, iar săptămânal să se organizeze câte un antrenament special pentru acest aspect.

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, A. (1996) Antrenamentul sportiv, teorie și metodică, București, Ed. Didactică și Pedagogică;
2. Dobrescu Tatiana (2003) Curs de pregătire specializată - gimnastică, ID, Bacău;
3. Grigore Vasilica (2001) Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, București, ANEFS;
4. FRG – CNSA (1997 și 1998) Buletin oficial, București, Aeros 2000 și 2001;
5. FIG (2001) Cod de punctaj al FRG în sportul aerob 2001- 2004, București.

CONTRIBUȚII PRIVIND OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE LA NIVELUL ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL

TATIANA DOBRESCU¹

ABSTRACT. The harmonious physical development is the result of the multiple favorable influences exerted on human body, on the somatic and functional plane, representing an important purpose of the physical education activity in school.

Dezvoltarea fizică armonioasă, cu principalele ei elemente definitorii, proporționalitatea și armonia formelor corporale, ținuta corectă și estetică, indici funcționali ridicați, calități motrice realizate în egală măsură, este rezultatul multiplelor influențe favorabile exercitate asupra organismului pe plan somatic, funcțional și reprezintă una din principalele finalități a activității de educație fizică școlară.

În condițiile civilizației contemporane, educației fizice îi revine un rol deosebit de important pentru dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea capacității de muncă și creație, pentru întărirea sănătății. Epoca actuală solicită individul sub diverse aspecte fiind necesară o permanentă adaptare la schimbările survenite. Diversificarea profesiilor creează o gamă largă de specialități în care dezvoltarea fizică armonioasă joacă un rol primordial.

Data fiind vârsta elevilor, etapa ciclului gimnazial, reprezintă o perioadă deosebit de importantă în creșterea și dezvoltarea copiilor.

Indicii antropofiziometrici corelați cu gradul de dezvoltare al calităților motrice, reprezintă o posibilitate de apreciere a potențialului biologic individual și colectiv, real.

Dezvoltarea organismului uman reprezintă un complex dinamic de procese și fenomene biologice prin care trece organismul uman în evoluția sa de la naștere la maturitate. În perioada dezvoltării sale, organismul uman trece printr-o serie de modificări cantitative ceea ce înseamnă creșterea și modificări calitative, ceea ce înseamnă diferențierea.

Creșterea și diferențierea stau la baza dezvoltării fizice condiționându-se reciproc. Până la maturitate, în evoluția organismului, apar perioade în care fie că predomină creșterea, fie diferențierea. După profesor A. Demeter, „creșterea constă în acumulările cantitative din organism în general sau la nivelul diferitelor

¹ Universitatea din Bacău

segmente care este asigurată de multiplicarea celulară și de sporirea substanțelor intercelulare, fenomen ce se apreciază prin sporirea volumului, modificarea formei și a dimensiunilor organismului și a părților lui constitutive.”

Iată de ce am trecut la elaborarea unui studiu privind dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor din ciclul gimnazial.

Principalul scop al cercetării efectuate este studierea elevilor din punct de vedere al dezvoltării fizice și motrice, perfecționarea metodologiei de dezvoltare fizică, astfel ca lecția de educație fizică să fie optimizată pentru dezvoltarea fizică armonioasă, însușirea corectă a deprinderilor motrice de bază și dezvoltarea calităților motrice.

În domeniul nostru de activitate, cercetările teoretice lipsesc deși sunt mai puține decât în alte domenii. Investigațiile pe care le fac, de regulă științele fundamentale, fiziologia, psihologia, sociologia și biomecanica asupra fenomenelor din domeniul activităților corporale, duc la întregirea orizontului cunoașterii, însă aplicarea lor în practică, nu se face direct și imediat. De aceea, este necesar ca pedagogii domeniului educației fizice, să caute și să încerce utilizarea acestor noi cunoștințe în activitatea lor practică.

În lucrarea de cercetare am plecat de la ideea găsirii celor mai eficiente modele, metode, mijloace de realizare a obiectivelor prevăzute în programa școlară a ciclului gimnazial.

Pentru aceasta am plecat de la ipoteza potrivit căreia se presupune că mijloacele selecționate și raționalizat judicios din cadrul lecțiilor de educație fizică pot să contribuie la îndeplinirea unui obiectiv important ca cel al dezvoltării fizice armonioase la nivelul elevilor de vârstă gimnazială.

Metode de cercetare folosite în cadrul acestei cercetări au fost: documentarea bibliografică, observația, experimentul constatativ, metoda testelor, metoda statistico-matematică, metoda grafică.

Pe parcursul cercetării am urmărit principalii factori care intră în dinamica fenomenului studiat, modul de execuție a mijloacelor raționalizate, gradul de atractivitate și eficiența exercițiilor folosite, receptivitatea elevilor la nou.

Pentru a verifica ipoteza formulată în prealabil, am organizat un studiu la Școala Nr. 28 Bacău la o clasă de elevi de vârstă 13-14 ani (clasa a VII-a A), cu un efectiv de 27 elevi din care 13 fete și 14 băieți.

Condițiile materiale de care dispune sala de sport a școlii sunt optime desfășurării cercetării propuse: scări fixe, bănci de gimnastică, saltele, mingi medicinale, extensoare, corzi de sărit, etc.

Cercetarea s-a desfășurat în perioada sfârșitului primului semestru și începutul semestrului II pe o durată de 3 luni.

Testările inițiale s-au înregistrat la începutul lunii noiembrie iar cele finale la sfârșitul lunii aprilie și a cuprins 11 parametrii din care 7 testări și măsurători somatice (talie, greutatea, bustul, perimetrul toracic, indicele Ionescu, Quetlet, Erissmann) și 4 testări motrice (săritura în lungime de pe loc, abdomen, spate, mobilitate coxo-femurală).

Cercetarea a constat în aplicarea unui volum de mijloace selecționate și raționalizate în scopul influențării dezvoltării fizice armonioase a elevilor din ciclul gimnazial. Dozarea mijloacelor folosite s-a făcut diferențiat pe sexe și în funcție de particularitățile de dezvoltare ale indivizilor.

Am avut în vedere ca exercițiile de dezvoltare fizică armonioasă, ce s-au folosit în lecție sub forma complexelor de dezvoltare fizică generală să se adreseze analitic și selectiv asupra tuturor segmentelor corpului printr-o angrenare gradată a musculaturii în mișcare contribuind la introducerea treptată în efort, la încălzirea organismului.

În conținutul programului am folosit exerciții accesibile, executate lent, ritmul și complexitatea crescând pe parcurs, iar în momentele de oboseală s-au executat mișcări de relaxare. Pe tot parcursul complexului s-au dat indicații privind reglarea respirației cu mișcarea, precum și asupra funcționalității exercițiilor în scopul conștientizării elevilor pentru activitatea independentă.

Am apelat de asemenea, la exerciții bazate pe acțiuni simple ale membrilor, executate simultan sau succesiv, în mod simetric sau asimetric, în planuri sau axe diferite, solicitând o concentrare a atenției și dezvoltarea coordonării mișcărilor.

Dezvoltarea calităților motrice, în mod deosebit a supleței și a forței generale, s-a realizat folosind lucrul frontal, circuitul și chiar lucrul individualizat punându-se accent pe grupele musculare deficitare în scopul tonificării acestora și a eliminării țesutului adipos.

Pentru dezvoltarea supleței am folosit mijloace clasice dar mai ales metoda stretchingului, folosind un acompaniament adecvat, liniștitor și deconectant favorizând concentrarea elevilor în timpul execuției mișcărilor.

În scopul dezvoltării forței am aplicat metoda stepului adaptată la banca de gimnastică, am folosit corzi, mingi ușor dezumflate, cordoane elastice, bidoane de plastic umplute cu nisip sau apă, manșete și gleznieri umplute cu nisip.

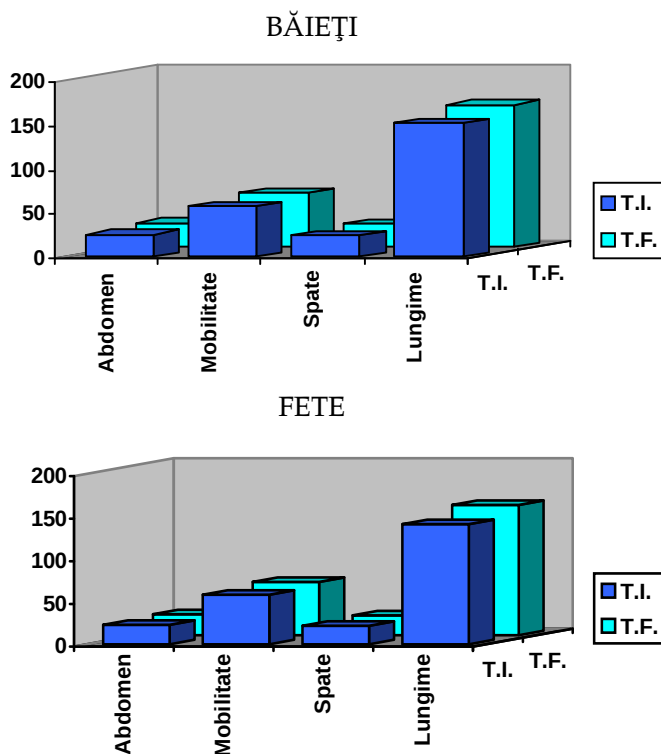
Lucrarea de față demonstrează eficiența activității, în sensul asigurării unei dezvoltări fizice armonioase, un rol deosebit în această perioadă (11-14 ani) revenindu-i exercițiului fizic, care trebuie efectuat rațional în raport cu particularitățile morfo-funcționale, cu vârsta și sexul.

În urma rezultatelor obținute în studiul desfășurat, s-au desprins următoarele concluzii:

- Complexele de exerciții elaborate și aplicate în cadrul cercetării au contribuit la mărirea influenței exercițiilor fizice asupra dezvoltării fizice armonioase iar prin conținutul, structura și ascensiunea mișcărilor se prelucrează aparatul locomotor, educând coordonarea;

- Selecționarea exercițiilor după criteriul cunoașterii influențelor și localizărilor precise la nivelul fiecărei grupe musculare, articulație și segment al corpului în parte, contribuie la mărirea mobilității articulare, creșterea amplitudinii mișcărilor și la diminuarea viciilor de postură. Astfel la finele studiului s-au înregistrat la testarea mobilității coxo-femorale în plan antero-posterior o creștere a valorilor medii finale cu 6 cm. la băieți și 4,39 cm. la fete.

- Folosind o metodologie științifică a exercițiilor specifice, raționalizate judicios, intensificate gradat și într-un ritm accesibil, structurile de exerciții diversificate, contribuie la prelucrarea analitică a sistemului muscular și la dezvoltarea forței și detentei la elevi. În acest sens, sunt edificatoare rezultatele testărilor finale la săritura în lungime cu 11 cm. la băieți și 8 cm. la fete mai mari decât cele inițiale, creșterea numărului de ridicări a trunchiului pentru forța abdominală cu 2,50 la băieți și 1,84 la fete și pentru forța spatelui cu 2,29 la băieți și 1,77 la fete.

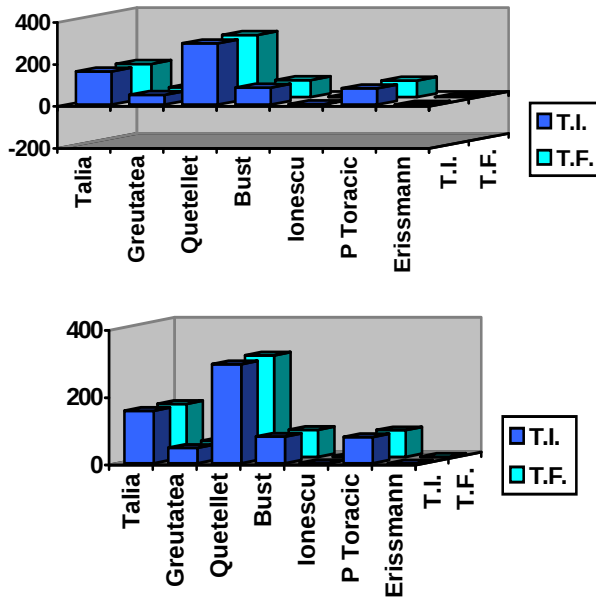


- Mijloacele folosite conferă organismului armonie, frumusețe, îmbunătățirea și corectarea linie morfologice, ținută corectă, diminuarea țesutului adipos, modificări relevante printr-un proces de creștere a valorilor taliei (0,5 cm la băieți și 0,48 cm. la fete) și implicit a bustului (0,31 cm băieți și fete), în greutate (0,79 kg. la băieți și 1,07 kg. la fete) și a perimetrului toracic (1,65 cm la băieți și 1,07 cm la fete).

- Din comparația valorilor medii a parametrilor somatici testați cu nivelul mijlociu de dezvoltare fizică din mediul urban stabilite de Institutul de Igienă București se constată apropierea valorilor acestora cu sensibile diferențe la talie, indicele Quetlet și Erissmann.

- Din analiza indicilor antropometrici la finele cercetării, se constată o bună stare de nutriție (indicele Quetlet), o proporționalitate a segmentelor corpului (indicele A.Ionescu) și un raport corespunzător al înălțimii cu grosimea corpului (indicele Erissmann)

BĂIEȚI



FETE

- Execută în grupuri organizate, complexele de exerciții conturează personalitatea morală, orientează comportamentul elevilor spre colaborare, formează o ținută etică disciplinată de corectitudine, dezvoltă spiritul de cinste și ținută de echipă și de grup;

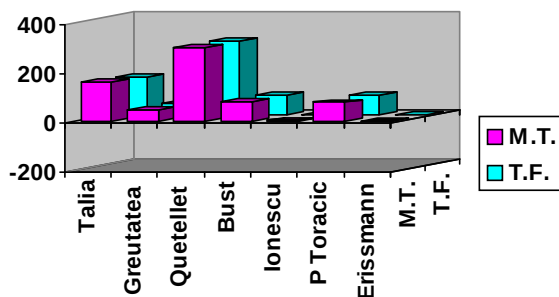
- Diversitatea complexelor propuse, contribuie la mărirea gradului de atractivitate al lecției de educație fizică, accesibilitatea acestora oferă aspectul plăcut pentru lucru, iar conștientizarea asupra funcționalității exercițiilor asupra organismului, stimulează interesul pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice cât și capacitatea de autoconducere a lor în cadrul orelor.

- Exercițiile asociate cu muzica educă gustul pentru frumos, iar prin ambianța care se desfășoară activitatea se îmbină utilul cu participarea afectivă și conștientă a elevilor;

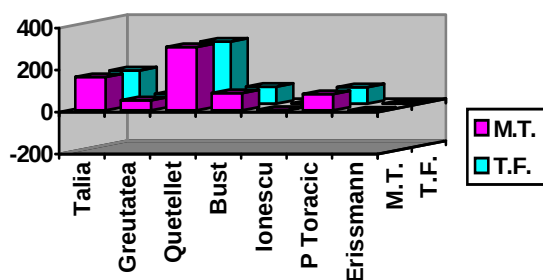
- Rezultatele cercetării confirmă ipoteza formulată anterior, constituind argumente pentru folosirea mijloacelor specifice în lecțiile cu colectivele mixte de vârstă gimnazială.

Valorile testărilor finale au fost comparate cu nivelul mediu de dezvoltare fizică al elevilor din mediul urban la vârsta de 13-14 ani stabilit de Institutul de Igienă București în 1993.

BĂIEȚI



FETE



BIBLIOGRAFIE

1. Ionescu A. - „Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a copilului”
- „Despre atitudinea corectă a corpului”, Ed. C.N.E.F.S., 1961
2. Cristescu M. - „Aspecte ale creșterii și dezvoltării adolescenților din România”
3. Cîrstea Gh. - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Ed. Universul, 1993
4. G. Chiriță - „Activitățile corporale și factorii educativi”

ASPECTE ALE OBICEIURILOR DE PRACTICARE A ACTIVITĂȚILOR FIZICE LA PERSOANELE ÎNTRE 40 ȘI 50 DE ANI

PRODEA COSMIN¹, BĂLDEAN RAUL-NICOLAE², POP DAN³

ABSTRACT. *Issues on Physical Activity Practice Habits within People Between 40 and 50 Years of Age.* The present research is focused on people between 40 and 50 years of age. The main hypotheses: general health and psychical mood are influenced by the frequency of physical exercises practice.

Conclusions:

1. significant positive corelations were found between the frequency and amount of time of physical exercises practice and general health and psychical mood.
2. significant positive corelations were found between the frequency and amount of time of physical exercises practice in the early years, and the amount of time dedicated to physical activities today (refering to people that still practice any kind of activity in the leisure time).

Orice om, după cum spunea odata un mare scriitor francez, se jenează dacă nu are haine frumoase sau o cultura generală cât mai vastă. Curios, există oameni care nu se simt stânjeniți dacă propriul lor corp nu arată frumos, nu este bine și armonios dezvoltat. E adevărat, cândva, concepțiile unor filosofi și mai ales religiile, cultivau disprețul târgului pentru fericirile lumești. Dar oamenii s-au convins cu timpul că cele mai de preț lucruri ale vieții sunt sănătatea, libertatea și munca. Fără acestea nu există fericire. Platon recomandă pentru "frumusețe și sănătate, practicarea pe tot parcursul vieții, a exercițiilor fizice, a gimnasticii", iar Hipocrate, părintele medicinei, vedea în posibilitatea unei vieți îndelungate prin plimbări și gimnastica. Și, într-adevăr, el a trăit 104 ani. În Evul Mediu, educația a cunoscut o perioadă de dispreț total. Ea avea un accentuat caracter de clasă și se practica exclusiv sub forma exercițiilor caracteristice pregătirii cavalerilor. După greci, Renașterea a adus cea dintâi, cultul forței și frumuseții trupului omenesc. Nu există nici un scriitor sau pedagog al Renașterii care să nu aibă prețuire pentru corpul omenesc.

Pentru toți cei ce doresc să practice exercițiile în vederea unei dezvoltări fizice armonioase și asigurarea unei sănătăți înfloritoare este necesar să se supună unui atent control medical. Se vor respecta cu strictețe contraindicațiile medicale, mai ales că o parte din exerciții necesită un efort mare. Celor cu o stare de sănătate deficitară, li se recomandă practicarea exercițiilor libere și de

¹ Universitatea "Babeș-Bolyai", Cluj-Napoca

² FEFS, Cluj-Napoca

³ FEFS, Cluj-Napoca

respirație, cu un număr redus de repetări și cu pauze mai mari în funcție de sfaturile medicului care a efectuat controlul. Acesta se va repeta periodic pentru a se evita eventualele neajunsuri provocate de o dozare exagerată sau greșită a exercițiilor. Numai în acest fel, exercițiile vor contribui la ridicarea gradului de pregătire fizică, la menținerea sănătății și la o dezvoltare armonioasă și frumoasă a corpului.

Funcțiile organismului și capacitatea de performanță a persoanelor înaintate în vârstă, diferă de cele ale adulților mai tineri. Devine deosebit de dificil de a cuantifica într-un mod eficace efectele îmbătrânirii asupra funcțiilor fiziologice și asupra performanțelor. Multi factori pot afecta stilul de viață, accelerând sau încetinind acest proces.

Consumul maxim de oxigen scade cu 30% după 25 de ani, datorită regresului deformării funcțiilor fiziologice. O alterare funcțională confirmată este declinul frecvenței cardiace maxime. Acest fapt se desfășoară în mod progresiv, odată cu trecerea anilor și pare a surveni în același grad la bărbați cât și la femei, atât la sedentari, cât și la activi.

În mod normal, plămânii dispun de o mare capacitate de rezervă, care poate furniza necesarul ventilațiilor de-a lungul eforturilor prelungite. Capacitatea de rezervă începe să scadă treptat între 30 și 60 de ani, accentuându-se după 60 de ani. Acest proces poate apare mai rapid dacă individul este fumător. Cele mai importante modificări care intervin în acest sistem odată cu îmbătrânirea, sunt creșterea treptată a dimensiunilor alveolelor, distingerea structurii de suport elastică a plămânilor, rigidizarea mușchilor respiratori.

Efectele cumulative ale îmbătrânirii asupra funcționării sistemului nervos central, sunt evidențiate prin scăderea cu 37% a numărului de axoni medulari, încetinirea cu 10 % a vitezei influxurilor nervoase și pierderea notabilă a proprietății elastice ale țesutului conjunctiv. Aceste alterări pot explica parțial scăderea proporțională cu vârsta a capacității neuro-musculare, evidențiată prin timpii de reacție și de mișcare scăzuți.

Forța musculară maximă, atât la femei, cât și la bărbați, este atinsă între 20 și 30 de ani. Mobilitatea scade și ea. Aceasta se definește ca amplitudinea maximă atinsă în mod voluntar, într-una sau mai multe articulații. Valoarea maximă este atinsă în timpul perioadei prepubertale, între 11 și 15 ani. Mobilitatea crește până la vârsta adolescenței urmând stabilizarea iar mai apoi scăderea ei

Comparația făcută între un organism tânăr și unul adult relevă tendința de acumulare a depozitelor lipidice pe măsura trecerii anilor. Aceste modificări cantitative pot fi observate până la 70 de ani, vârstă la care încă este posibilă practicarea unor exerciții semnificative de educație fizică. Trecând de această vârstă, modificările survenite sunt minore și nu au un impact semnificativ asupra caracteristicilor somatice și ale compoziției corporale.

Exercițiul fizic, corect ales și practicat, este unica metodă științifică sigură care permite conservarea unei tinereți biologice comparativ cu corespondentul cronologic al datei nașterii.

Cerceterea a pornit de la ipoteza conform căreia *sănătatea și dispoziția psihică sunt influențate de frecvența practicării exercițiilor fizice*. Urmărește aflarea procentului de persoane care a practicat vreo formă de activitate fizică în tinerețe și astăzi, cauzele sau motivele din care nu mai practică sport și în ce măsură practicarea sportului influențează sănătatea.

Persoanele care au răspuns întrebărilor aparțin unor medii sociale variate. Cercetare s-a făcut pe un eșantion de 17 subiecți care corespund ca vârstă intervalului 40 – 50 de ani.

Ancheta a fost concepută astfel încât subiecții să răspundă întrebărilor care vizau afirmarea sau infirmarea ipotezei. Este un chestionar direct individual, adică cu fiecare subiect s-a discutat individual, față în față, respectându-se aproape întotdeauna ordinea întrebărilor. Unele întrebări au fost alternative, permițând subiectului alegerea răspunsului din mai multe răspunsuri posibile, altele aveau variante afirmative sau negative de răspuns iar altele au avut răspuns liber, deschis. Prezentăm în continuare scopul urmărit de fiecare punct din chestionar:

- 1 și 2: opțională, pentru a identifica persoana cu răspunsul la verificarea ulterioară a introducerii datelor obținute în tabele
- 3: pentru verificarea mediilor sociale diferite din care fac parte subiecții
- 4: încadrarea în limitele de vârstă
- 5: încadrarea în trei categorii în funcție de venitul lunar pentru a stabili o corelație între venit și prezența vreunei forme de mișcare în program
- 6: existența unor obiceiuri de practicare a sportului în tinerețe
- 7: varietatea sporturilor practicate
- 8: numărul de ani de practicare a diferitelor sporturi și numărul total de ani de practicare în tinerețe
- 9: frecvența săptămânală a practicării sportului; numărul de ani de practicare a sportului x frecvența antrenamentelor = valoarea unui „indice al practicării sportului în tinerețe”
- 10: diferențierea celor două grupe studiate: care practică vreo formă de mișcare și care nu practică; cei ce nu mai practică sport vor răspunde de la punctul 13
- 10a: pentru aflarea motivelor care îi opresc pe cei ce nu practica sport
- 11: varietatea sporturilor practicate
- 12: frecvența săptămânală a practicării sportului
- 13: prezența unui anumit tip de activitate (plimbări de 20 minute) în programul persoanei
- 14 și 15: aflarea nivelului de sănătate
- 16: aflarea dispoziției psihice în general
- 17: existența unei dorințe de dezvoltare a unui program național pentru sprijinirea sportului pentru toți

S-a făcut o anchetă pilot care a fost testată pe două persoane. În urma testului s-au modificat unele variante de răspuns a unor întrebări și s-a adăugat întrebarea 10a. Forma finală a chestionarului este prezentată în anexa nr. 1.

Rezultatele obținute au fost introduse în două tabele în vederea prelucrării. Primul cuprinde datele legate de practicarea sportului în tinerețe, iar cel de-al doilea, astăzi. Sunt prezentate de asemenea în anexele 2 și 3.

În urma prelucrării datelor s-au obținut următoarele rezultate:

- cu toate că 76% din subiecți au practicat vreun sport în tinerețe, astăzi doar 35% mai fac mișcare

- cei care practică sport astăzi au un venit peste 3 milioane lei (20% au între 3 și 5 milioane, iar 80% au peste 5 milioane). Acest lucru confirmă faptul că situația materială a oamenilor condiționează practicarea activității fizice.

- cei care practică sport la vârsta de 40-50 de ani, comparativ cu cei ce nu fac mișcare au un nivel al sănătății mai bun precum și un tonus mai ridicat (anexele 8 și 9)

- valoarea coeficientului de corelație dintre indicii A (vezi anexa 6) și frecvența activității fizice la 40-50 de ani este de 0,52. Acest lucru atestă importanța practicării sportului de la vârste mici pentru menținerea sănătății și pentru formarea unor obiceiuri de practicare a mișcării, care să se mențină până la o vârstă înaintată (anexa 7).

- evidențierea unor posibile motive datorită cărora nu se practică mișcarea: lipsa de timp și comoditatea (anexa 10).

Scopurile propuse au fost atinse. Concluziile acestei lucrări sunt că oamenii ar trebui să practice orice formă de mișcare, la orice vârstă. Fie că este vorba de antrenamente periodice, sau de plimbări, mișcarea contribuie semnificativ la menținerea sănătății fizice și ridicarea standardului de viață.

Cu toate că au trecut mai bine de 2000 de ani dictonul „*mens sana in corpore sano*”, este de actualitate și astăzi. Mișcarea este viață. Din păcate oamenii înțeleg greu și deseori prea târziu că nu trebuie să luptăm pentru revenirea supleței, forței și rezistenței corpului nostru, ci trebuie să ne străduim pentru dezvoltarea și menținerea lor.

BIBLIOGRAFIE

1. Baiașu N., Bârlea A., Magda S., 1972, *Exercițiul fizic pentru toți*, București, Editura „Stadion”
2. Baiașu N., Magda S., 1952, *Gimnastica zilnică pentru toți*, București, Editura „Uniunii de cultură fizică și sport”
3. Epuran Mihai, Marolicaru Mariana, 2002, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Cluj-Napoca, Editura „Risoprint”
4. Florescu C., Dumitrescu V., Predescu A., 1964, *Despre metodica dezvoltării calităților fizice*, București, Editura „Uniunii de cultură fizică și sport”
5. Jida Ilana, Magda Silviu, 1966, *Sănătate, forță, frumusețe*, București, Editura „Uniunii de cultură fizică și sport”

CHESTIONAR NR. 1

- 1.Nume: _____
- 2.Prenume: _____
- 3.Ocupație: _____
- 4.Vârsta: _____
- 5.Venit lunar: sub 3 milioane între 3 – 5 milioane
 peste 5 milioane
- 6.Ați practicat vreun sport in tinerețe? da nu
- 7.Ce sport(uri)? _____
- 8.Cât timp? _____

- 9.De câte ori pe săptămână ? o data de doua sau trei ori
 de patru sau cinci ori de șase sau șapte ori
- 10.Actualmente, practicați vreo activitate fizică ? da nu
- 10.a) Daca nu, ce vă oprește să practicați activitatea fizică ?_____
- 11.Ce fel de activitate ? _____
- 12.De câte ori pe săptămână ? o data de doua sau trei ori
 de patru sau cinci ori de șase sau șapte ori
- 13.Obișnuiți să faceți plimbări mai lungi de 20 minute ?
 da, de câteva ori pe luna da, de cel puțin trei ori
pe săptămână da, zilnic foarte rar
- 14.Vă îmbolnăviți repede ? da nu
- 15.De câte ori v-ați îmbolnavit în ultimele 6 luni ?
 niciodata o data de mai multe ori
- 16.În general, vă simțiți obosit, sau odihnit și plin de viață ?
 obosit odihnit
- 17.Credeți că ar fi necesară elaborarea unui program național pentru
sprijinirea sportului pentru toți ? da nu

Rezultatele - în tinerețe

Nr.	Inițiale	Vârsta	Venit lunar	Confirmare	Sporturi practicate	Total ani	Ședințe
1	SM	44	peste 5.000.000 lei	da	fot., atl., gim.	5	2
2	ȘCD	45	între 3 și 5.000.000 lei	nu		0	0
3	MV	42	între 3 și 5.000.000 lei	nu		0	0
4	BF	43	peste 5.000.000 lei	da	îno., atl.	9	4
5	BLA	42	peste 5.000.000 lei	da	yoga	3	4
6	BDM	46	peste 5.000.000 lei	da	hal., gim., han., jud., box.	11.5	4
7	BV	49	peste 5.000.000 lei	da	gim.	6	4
8	TM	47	peste 5.000.000 lei	da	fot., atl., han.	17	4
9	TLO	49	între 3 și 5.000.000 lei	da	atl., gim.	6	2
10	OC	48	peste 5.000.000 lei	da	bas., tdm., cic., vol., tdc.	18	4
11	OM	48	între 3 și 5.000.000 lei	da	fot.	10	2
12	MV	50	peste 5.000.000 lei	nu		0	0
13	PA	49	peste 5.000.000 lei	da	bas.	7	3
14	MM	47	între 3 și 5.000.000 lei	da	atl., vol.	2	2
15	MIV	47	peste 5.000.000 lei	da	fot., jud	20	2
16	AM	41	sub 3.000.000 lei	da	han.	3	2
17	FS	44	sub 3.000.000 lei	nu		0	0

Prescurtari: - tdc = tenis de câmp; - fot = fotbal; - cic = ciclism; - atl = atletism; - vol = volei; - gim = gimnastică;
- bas = baschet; - îno = înot; - tdm = tenis de masă; - hal = haltere; - han = handbal; - jud = judo.

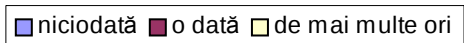
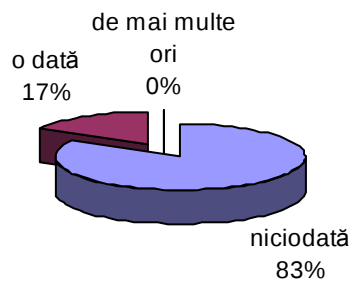
Corelația												
Inițiale	Total ani	Ședințe	Indice (A)	Ședințe	P 20	d1	d2	d3	dx1	dx2	dx1 ²	dx2 ²
AM	3	2	6	0	2	12	12	7	0	5	0	25
FS	0	0	0	0	2	15	12	7	3	8	9	64
ȘCD	0	0	0	0	1	15	12	12	3	3	9	9
MV	0	0	0	0	1	15	12	12	3	3	9	9
TLO	6	2	12	0	1	9.5	12	12	2.5	2.5	6.25	6.25
OM	10	2	20	4	4	8	1	1.5	7	6.5	49	42.25
MM	2	2	4	0	1	13	12	12	1	1	1	1
SM	5	2	10	0	1	11	12	12	1	1	1	1
BF	9	4	36	2	3	5	3	3.5	2	1.5	4	2.25
BLA	3	4	12	0	2	9.5	12	7	2.5	2.5	6.25	6.25
BDM	11.5	4	46	0	1	3	12	12	9	9	81	81
BV	6	4	24	0	1	6	12	12	6	6	36	36
TM	17	4	68	1	2	2	5.5	7	3.5	5	12.25	25
OC	18	4	72	2	1	1	3	12	2	11	4	121
MV	0	0	0	1	3	15	5.5	3.5	9.5	11.5	90.25	132.25
PA	7	3	21	2	1	7	3	12	4	5	16	25
MIV	20	2	40	0	4	4	12	1.5	8	2.5	64	6.25

d1 este organizarea pe ranguri a indicilor A, d2 este organizarea pe ranguri a frecvenței activităților practicate astăzi (ședințe), d3 este frecvența plimbărilor mai lungi de 20 minute (P20), dx1 este diferența de rang între d1 și d2, dx2 este diferența de rang între d1 și d3.

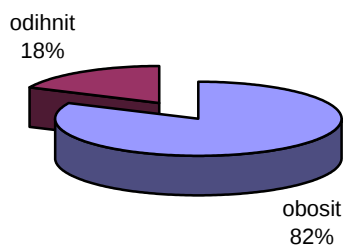
Se aplică formula de calcul a corelației rangurilor a lui Spearman și se obțin rezultatele:

coeficientul de corelație dintre d1 și d2 este:.52 adică o corelație semnificativă
coeficientul de corelație dintre d1 și d3 este:.28 adică o corelație moderată

Procentajul îmbolnăvirilor în rândul celor care fac mișcare



Dispoziția fizică generală în rândul celor ce nu fac mișcare



CORELAȚIA DINTRE TALIE ȘI SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC LA BĂIEȚI ATLEȚI ÎN VÂRSTĂ DE 10 – 12 ANI

CECILIA GEVAT¹, ALIN LARION², CRISTIAN POPA³

Pentru a se deplasa mai repede pe pământ, omul a trebuit să alerge, iar pentru a trece obstacolele, omul a trebuit să sară. Aceste mișcări naturale, ca de altfel toate mișcările corpului omenesc sunt rezultatul motricității ca efect al mișcării, care este capacitatea omului de se deplasa în timp și spațiu, ca rezultată a tuturor funcțiilor biologice ale organismului uman.

Mișcările bruște explozive au apărut în viața oamenilor ca o necesitate determinată de condițiile vitrege ale vieții.

Aceste mișcări au fost rezultatul proceselor de modulație ale vitezei și forței de contracție ale mușchiului striat.

Antrenamentul sportiv modern a introdus în conținutul său noi metode și mijloace de dezvoltare a detentei.

Astfel, a apărut antrenamentul pliometric (denumire introdusă de americani în 1975), care cuprinde pe lângă alte metode și metoda pliometrică înaltă ce se realizează cu ajutorul exercițiilor de săritură în adâncime.

Specialiștii domeniului consideră că pliometria la copii este contraindicată pentru faptul că articulațiile, ligamentele, tendoanele sunt un factor limitativ în realizarea săriturilor.

Dar, dintotdeauna copilul fie cel mic, mijlociu sau mare, a sărit în joaca copilăriei.

În anii copilăriei „șotronul” este considerat cea dintâi formă a pliometriei.

Pliometria se folosește la copii atâta timp cât nu o denumim pliometrie.

Copilul trebuie să aibă reprezentări despre cum sare căprioara, broscuța sau iepurașul.

Ipoteza cercetării

Prin lucrarea de față ne propunem să dezvoltăm o temă care-i preocupă pe specialiștii domeniului - să răspundă la întrebarea: dacă exercițiile de săritură în adâncime dezvoltă detenta și implicit săritura în lungime de pe loc.

Material și metodă

Protocolul de experiment

În experiment, pe lângă dezvoltarea calităților fizice combinate (mai ales V-F) apar o altă serie de parametri (cum ar fi indicatorii antropometrici – talie și greutate) care influențează detenta și săritura în lungime de loc.

¹ Universitatea din Constanța

² Universitatea din Constanța

³ Universitatea din Constanța

Astfel, această lucrare urmărește corelația între talie și săritura în lungime de pe loc și dacă săriturile în adâncime influențează săritura în lungime de pe loc la băieți cu vârste cuprinse între 10 – 12 ani.

Prezentarea și prelucrarea rezultatelor cercetării

La testarea inițială a săriturii în lungime de pe loc și măsurătorile inițiale ale taliei, la grupa experimentală, corelația este semnificativă la $p < 0,01$, iar la grupa de control corelația nu este semnificativă.

La testările finale ale săriturii în lungime de pe loc și măsurătorile finale ale taliei, la grupa experiment corelația este semnificativă la $p < 0,05$ iar la grupa de control corelația nu este semnificativă.

Corelațiile pentru ambele grupe sunt pozitive, prin urmare talia și săritura în lungime de pe loc evoluează în același sens.

GRUPA	TEST.	P.	Săritura în lungime de pe loc (cm.)	TALIA (cm.)
DE CONTROL	INIȚIALĂ	M±Ds	174,2 ± 15,2	144 ± 6,32
		CV	8,7 %	4,3 %
	FINALĂ	M±Ds	179,8 ± 16,76	145,2 ± 6,26
		CV	9,3%	4,3 %
EXP.	INIȚIALĂ	M±Ds	182 ± 14,27	142,6 ± 6,18
		CV	7,8 %	4,3%
	FINALĂ	M±Ds	190 ± 15,7	144,4 ± 5,45
		CV	8,2%	3,7%

Concluzii: ipoteza de la care am pornit s-a confirmat.

Subiecții ajung la talia maximă (atinsă în timpul creșterii și dezvoltării normale a copilului), pe când săritura în lungime de pe loc evoluează mai mult în condițiile în care se folosește în cadrul antrenamentului sportiv, exercițiul „săritura în adâncime”.

În acest sens, propunem ca exercițiile de săritură în adâncime, să fie incluse în pregătirea grupelor de băieți cu vârste cuprinse între 10 – 12 ani, acestea reprezentând un mijloc eficient de creștere a nivelului performanțelor la săritura în lungime de pe loc.

BIBLIOGRAFIE

- Gevat, C., *Atletism în lecția de educație fizică*, Edit. Leda și Muntenia, Constanța, 2000.
 Gevat, C., Larion, A., *Atletism*, Edit. Ovidius University Press, Constanța, 2001.
 M.T.S. – I.N.C.S., *Exerciții pliometrice*, București, 1999.
 Rață, G., Rață, B., *Aptitudinile motrice de bază – probleme teoretice*, Edit. Plumb, Bacău, p. 40-70, 1999.
 Walter C., B., *Potentiating ballistic limb movements through voluntary production of the stretch-shorten cycle*, Perceptual and Motor Skills, 1992, extras de pe World Wide Web: <http://www.humankinetics.com>.
 What is plyometrics?, extras de pe World Wide Web: <http://www.humankinetics.com>.

DEPRINDERILE MOTRICE ORGANIZATORICE NECESARE SUSȚINERII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

CUCU BUJOR*

Programa nouă de învățământ, la educație fizică școlară, s-a redus conform planului de învățământ, care prevede o lecție pe săptămână, având conotații pentru situația în care pot exista două lecții pe săptămână.

În prima variantă putem vorbi despre pierderea valorilor sanogenetice ale lecției, deoarece efectele efortului fizic și fiziologic se pierd în interval de 48 de ore. Accentul pus pe caracterul ludic sau de divertisment al activității de educație fizică, privit ca alternativă la studiul realizat în școală, elimină valoarea formativă a educației fizice ca obiect de învățământ. O condiție esențială pentru realizarea temelor de lecție este asigurarea unui număr optim de repetări, iar aceasta este dependentă de modul de organizare a colectivului pe parcursul lecției.

Capitolul „**Exerciții de front și formații**” care a fost foarte bine reprezentat în vechile programe a servit la transmiterea unor deprinderi necesare organizării colectivului, dar cu valențe politice de tip totalitar, prin cultivarea unor trăsături specifice, în principal pe seama exersării nejustificate, până la automatizarea acestor deprinderi, situație la care nu se poate ajunge prin căile recomandate. S-au creat, pe această bază, discuții pedagogice controversate. Considerăm că rezolvarea acestei probleme depinde de două idei:

- ❖ selecționarea cu grijă a deprinderilor organizatorice strict necesare pe parcursul lecției;
- ❖ evitarea stabilirii rolului de conducător dintre elevi, ca responsabil definitiv pentru același individ.

Deprinderi organizatorice strict necesare desfășurării în bune condiții a lecției de gimnastică pot fi considerate următoarele:

- ❖ raportul, ca proces pedagogic de exersare a unor funcții sociale, în conformitate cu valorile morale ale epocii;
- ❖ formațiile necesare pentru explicații, demonstrații, corectări precum și alte comunicări, adică formați de adunare;
- ❖ formați de deplasare a colectivului în totalitate, sau a unor diviziuni ale acestuia, de la un loc de exersare la altul;
- ❖ formațiile adoptate în vederea exersării deprinderilor stabilite ca unități de învățare.

* FEFS, Cluj-Napoca

Raportul este acțiunea prin care profesorul este informat despre stadiul pregătirii clasei pentru lecție. Informația o dă un elev care este minor, deci nu poate răspunde de calitatea informației. Dacă această informație, pentru obținerea căreia, clasa realizează răspunsuri la mai multe comenzi, date de colegul lor, este furnizată de același elev, de regulă numit, acesta poate deveni individ cu o educație de tip totalitar, prin crearea posibilității de a exagera în rolul de conducător. De fapt, momentul se realizează pentru obișnuirea cu viitoarele relații sociale în care unii sunt executanți, alții conducători. Fiecare elev trebuie să treacă și prin funcția de conducător pentru a învăța că:

- ❖ în rolul de executant trebuie să fie atent, cooperant, activ;
- ❖ rolul de conducător se exersează pe baza unor reguli prestabilite, și nu după bunul plac, prevăzute într-un text cu valoare de protocol. Orice abatere poate fi considerată abuz și, nesanționată de profesor, duce la cultivarea unor trăsături morale negative.

Pentru exersarea corectă a celor două roluri, raportul trebuie susținut de fiecare dată de către un alt elev – elevul de serviciu – atâta timp cât este necesar pentru însușirea valorilor acestora de către fiecare elev.

Formațiile de adunare sunt modul de dispunere a elevilor în vederea realizării momentelor pedagogice necesare explicațiilor, demonstrațiilor, corectărilor precum și altor comunicări între profesor și elevi. Acestea trebuie să asigure perceperea corectă a comunicărilor și vizibilitatea optimă a fiecărui elev către profesor. Aceste condiții le îndeplinesc formațiile:

- linia pe un rând;
- linia în unghi;
- careul;
- dispunerea elevilor în formație liberă.

Învățarea acestor formații necesită un timp foarte scurt, realizându-se prin explicație, demonstrație și repetarea într-un ciclu de lecții succesive. Importantă este obișnuirea elevilor cu obținerea intervalului minim tipic alinierilor spre dreapta, de valoarea spațiului „cu mâna pe șold”.

Formațiile de deplasare nu corespund cu exercițiile de front și formații, prevăzute la capitolele „formarea coloanelor de marș”, „trecerea dintr-o formație în alta”, „trecuri din șir în coloană pe două-trei sau mai multe șiruri” etc.

În lecție se fac deplasări de la un loc de exersare la altul și o fac, de regulă, subdiviziunile clasei, cel mai adesea șirul. O clasă disciplinată poate fi lăsată să facă această deplasare liber dacă respectă ordinea la exersare.

Formațiile de exersare se deosebesc în funcție de conținutul etapelor lecției și depind de modul de exersare:

- individual;
- frontal;
- pe grupe;
- pe echipe;
- pe ateliere.

Exersarea individuală nu creează probleme de organizarea, ci doar probleme de spațiu, de materiale sau aparatură.

Exersarea frontală este tipică în etapa a III-a a lecției când, de regulă, se formează coloana de gimnastică prin dispunerea executanților astfel încât spațiul din jurul fiecăruia să permită efectuarea oricăror mișcări, fără ca elevii să se deranjeze între ei.

Capitolul „*Exerciții de front și formații*” cuprinde foarte multe moduri de obținere a coloanei de gimnastică. În realitate profesorii se opresc la una-două variante, ceea ce sărăcește bagajul deprinderilor organizatorice a elevilor. Se recomandă, pentru menținerea atenției elevilor spre profesor și pentru evitarea monotoniei, care duce la plictiseală, realizarea următoarelor moduri de obținere a coloanei de gimnastică.

Pentru *obținerea coloanei de gimnastică în șah* (cu spații de formă pătrată între oricare patru executanți):

- prin capii de coloană; acțiunea presupune stabilirea de către conducător a numărului de șiruri necesare în coloana de gimnastică și a numărului componentilor din fiecare șir. La comanda prestabilită fiecare cap de șir, urmat de componentii, șirului se va deplasa spre reperele realizate pe sol la intervale de lucru prestabilite de conducător, care pot fi desene sau semne temporare ori definitive, obiecte – de la jucării până la obiecte portabile (mingi, cercuri mici etc.). Se recomandă organizarea astfel a coloanei de gimnastică cu colective începătoare care nu au capacitatea de dispunere într-un spațiu acordat. După oprire se măresc spațiile dintre executanți și se obține o coloană de gimnastică în șah.
- prin desfășurare, din deplasare, de pe marginea sălii, este cea mai cunoscută modalitate de formare a coloanei de gimnastică: din șir se trece la deplasare în coloană câte doi, apoi câte patru, după care coloana se oprește și se măresc spațiile dintre executanți; se obține tot o coloană în șah.
- prin desfășurare laterală, din deplasare pe mijlocul sălii: din șir, care se deplasează pe mijlocul spațiului de lucru, la capătul liniei, primul executant se va deplasa spre dreapta (pentru a păstra regula flancului drept), al doilea spre stânga, fiecare fiind urmat de executanții cu număr impar, respectiv par; când aceștia ajung, prin ocolire simetrică la începutul liniei de mijloc li se comandă deplasarea câte doi pe mijlocul sălii și operația se repetă dar în perechi. La începutul liniei de mijloc se trece în coloană câte patru, iar după oprire se măresc distanțele și intervalele dintre executanți.

Obținerea coloanei de gimnastică în trepte (cu spații de forma unui paralelogram între oricare patru executanți) se realizează ușor în două variante:

- de pe loc, din linie de pe marginea spațiului de lucru, cu ajutorul numărătorilor speciale. Conducătorul stabilește, în număr de pași, distanțe și intervale ca spații între executanți, iar acestea vor fi reprezentate în teren prin diferențele dintre cifrele alese ca numărătoare (reprezentând număr de pași efectuați spre înainte). Spre exemplu la numărătorea 2,4,6,8 spațiul între executanți va fi de doi pași. Iar numărul șirurilor de patru, pentru că s-au rostit patru cifre. Întotdeauna cifra mică trebuie rostită prima, adică, începând din dreapta, pentru păstrarea regulii flancului drept. Se comandă numărătorea specială, apoi deplasarea înainte în coloana desfășurată: fiecare executant va executa înainte atâția pași cât semnifică cifra rostită. Se obține coloană de gimnastică în trepte.
- din șir, de pe loc, de pe mijlocul sălii. Se numără în adâncime câte trei sau patru reprezentând numărul de șiruri ce se va obține; se stabilește pentru fiecare executant numerotat, numărul de pași care se vor executa lateral, spre stânga sau spre dreapta, reprezentat prin numere, a căror diferențe stabilește intervalele în număr de pași. La comanda de trecere în coloană se obține prin decalarea laterală numărul de șiruri dorite, cu așezare în trepte, realizându-se spații de forma unui paralelogram, între oricare patru executanți.

Formații de exersare în partea fundamentală a lecției

Pentru realizarea unui număr optim de repetări, în gimnastică, se consideră că efortul realizat printr-o repetare este anulat de o perioadă de pauză în care alți 3-6 executanți își exersează deprinderea. Această concluzie determină formarea, în cadrul fiecărui colectiv a unui număr de echipe corespunzător numărului de elevi ai clasei, în așa fel încât nici un grup să nu fie mai mare de șase. În formarea acestor subdiviziuni ale clasei, numite formații de exersare, trebuie să se țină cont de:

- omogenitatea de sex a executanților;
- numărul executanților din fiecare grup;
- capacitatea de efort a grupului;
- tema și locul exersării.

În funcție de unitățile de învățare se obțin următoarele formații de exersare:

- **grupa** este subdiviziunea clasei, caracterizată prin:
 - ❖ indiferență la omogenitatea de sex;
 - ❖ indiferență la numărul executanților;
 - ❖ indiferență la capacitatea de efort;
 - ❖ se exersează aceeași temă în aceleași condiții.
- **echipa** este subdiviziunea clasei, caracterizată prin:
 - ❖ omogenitate de sex;

- ❖ omogenitate numerică;
- ❖ omogenitate a capacității de efort;
- ❖ se exersează aceeași temă, în aceleași condiții;
- **atelierul** este subdiviziunea clasei, caracterizată prin:
 - ❖ omogenitate de sex;
 - ❖ indiferență la componența numerică;
 - ❖ indiferență la capacitatea de efort;
 - ❖ se efectuează teme diferite, în condiții diferite.

O reprezentare sinoptică a acestora poate fi realizată sub forma tabelului următor:

Formații de exersare	Caracteristici			
	<i>De sex</i>	<i>De număr</i>	<i>De efort</i>	<i>De lucru</i>
Grupa	Indiferent	Indiferent	Indiferent	Identic
Echipa	Omogen	Omogen	Omogen	Identic
Atelierul	Omogen	Indiferent	Indiferent	Diferit

BIBLIOGRAFIE

1. Băiașu, N.G. – 1984, Gimnastica, EDP, București.
2. Cucu, B., Pașcan, I. – 1998, Noțiuni de specialitate minimal obligatorii pentru conducerea primei părți a lecției de gimnastică, Analele Universității Oradea, tom 8.
3. Cucu, B., Pașcan, I. – 1995 Particularități specifice predării gimnasticii la studenții anului I (băieți de la FEFS), Analele Universității Oradea, tom 5.
4. Rusu, Ileana, Cucu, B., Grosu, Emilia, Pașcan, I – 1998, Gimnastica, Ed Risoprint, Cluj-Napoca.
5. Stroiescu, A. – 1968, Gimnastica, EDP, București.

PARTICULARITĂȚI ALE PERCEPȚIILOR VIZUALE ÎN CONDIȚIILE COBORÂRII PE SCHIURI

HOREA ȘTEFĂNESCU¹

ABSTRACT. Specialized Development in Alpine Skiing. The alpine skiing is a sport that has several features which develop a very large variety of particular skills. This includes maintaining the unusual positions of the body, gliding with considerable speed, overcoming the forces which impose on the skier, while the curving traject (gravitation, F.C.), slowing over the moguls, crossing.

The permanent presence of the losing control of the race or accidents has a psychological effect on the reaction of the sportive. Therefore, along with the physical and technical training, the physical component represents a basic essential part of the training

1. Caracteristicile elementelor care compun o pârtie (profilul, diferența de nivel, forma denivelărilor, liniile drepte, intrările și ieșirile din anumite pasaje sau viraje, etc.) par a se schimba, imaginea inițială realizată în timpul studierii tactice trebuind să fie corectată în funcție de lumina reflectată pe zăpadă, contrastul, durata senzației, viteza care "înghețe" distanțele și "comprimă" timpul. De asemenea intervine căderi inerte în precizia cu care sunt percepute contururile diferitelor neregularități ale zăpezii, gheții și amplasarea lor.

1.1. Cantitatea de lumină primită, respectiv reflexiile stratului de zăpadă... etc influențează de asemenea direct percepțiile vizuale. Unele porțiuni sunt mai bine evidențiate de lumina naturală, altele sunt în umbră. Trecurile bruște și uneori violente de la zonele întunecate la altele mai intens luminate condiționează în mare măsură perceperea vizuală a tuturor elementelor pârtiei; cu cât lumina este mai intensă cu atât acuitatea vizuală crește. Dar această relație se păstrează până la un anumit punct, de unde iluminarea nu numai că nu ameliorează ci chiar depreciază acuitatea vizuală. Este cunoscut efectul de orbire temporară provocată de privirea surselor luminoase deosebit de puternice, de intense. Un asemenea efect poate avea loc și în timpul coborârii (mai ales pe o pârtie situată la mare altitudine) datorită reflectării luminii solare pe suprafața zăpezii, mai ales când soarele apare direct în fața coborâtorului.

Este de la sine înțeles ce se întâmplă uneori, primăvara, la apariția unui val de ceață, urmat de soare puternic (lumină extrem de intensă), pentru a nu aminti de condițiile unei slabe vizibilități (ceață, ninsoare). Tocmai de aceea, folosirea ochelarilor trebuie adaptată condițiilor, în sensul adaptării foliei acestora la intensitatea luminoasă.

1.2. Durata stimulării vizuale exercitate de elementele pârtiei (forma zăpezii, plăci de gheață, virajele, denivelările) este larg dependentă de viteză. O dată cu viteza de coborâre crește și viteza unghiulară a defilării reperelor (cu atât mai mult cu cât poziția aerodinamică de coborâre implică amplasarea centrului de greutate al corpului cât mai aproape de sol).

¹ Colegiul Bistrița

Cu cât crește viteza cu atât scade durata stimulării rutinei de către elementele din ambianța pârtiei. Se știe că timpul în care se constituie percepția se mai numește și perioada latentă a percepției care variază în funcție de factorii fizici (intensitate și durată a stimulului, contrast luminos), factorii fiziologici (funcționalitatea organului vederii) și factorii psihici (capacitatea intelectuală, motivația, atenția, trăsăturile de personalitate ale individului).

După E. EDWARD, perioada de latență a percepției vizuale variază între 35 și 150 milisecunde. În condițiile de iluminare normală, latența ar fi mai mică de 1/20 s pentru regiunea centrală și de o valoare superioară acesteia pentru regiunea periferică a retinei.

În ansamblu, însă se consideră că ea variază între 0,05 și 0,1 s. Prin urmare, toate elementele din ambianța pârtiei sunt percepute cu o întârziere cuprinsă între aceste limite. În condițiile activității obișnuite, o asemenea întârziere este practic lipsită de importanță. Situația se schimbă atunci când schiorul evoluează pe o pârtie dificilă la viteze superioare de peste 100 km/h când pot interveni unele decalaje temporale, mai ales în aprecierea distanțelor de la o formă de relief la alta.

În elaborarea percepțiilor din timpul coborârii sunt implicate procese fiziologice și psihice. În absența unor deficiențe de ordin fiziologic al funcției văzului, diferențele interindividuale sub raportul capacității de apreciere a distanțelor sunt generate de factori psihici.

Printre alte dificultăți care pot afecta orientarea în traseu amintim: "criza de timp". Schiorul nu poate lucra în așa numitul timp liber sau "în voie", ci trebuie să se adapteze timpului impus imprimat de însăși viteza de deplasare; unele dificultăți în stabilirea unor repere necesare abordării precise a unui accident de teren, viraj...etc, preocuparea excesivă a coborâtorului față de pasajul sau zona cea mai dificilă, stabilind concentrarea pe porțiunile de teren premergătoare. Această discontinuitate a concentrării care este fragmentată în intervale de timp mai mici sau mai mari (uneori imperceptibile) are repercusiuni importante asupra calității și securității evoluției în cursă.

Cu cât crește și se înmulțesc intervale, cu cât scad precizia și corectitudinea aprecierii situațiilor, deci a orientării. Vigilența și inteligența sportivului sunt factori determinanți. Tocmai de aceea ținând seama de rolul important pe care orientarea continuă..să-l joace în joace în desfășurarea coborârii, este necesar pe de o parte ca trăsăturile psihice implicate în acest proces să fie luate în considerare la elaborarea criteriilor de selecție a sportivilor, iar pe de altă parte, ca încă din perioada instruirii, să se acorde o atenție specială formării deprinderilor care implică orientarea în traseu. Sportivii trebuie deprinși să vadă, să observe.

1.3 Determinarea modului de funcționare (de răspuns la comenzi a schiurilor): implică în primul rând alegerea unui material de masă corespunzător calităților individului, probei, și condițiilor de desfășurare a întrecerii sportive. Felul în care schiul "calcă" zăpada, felul de înscriere în viraje, "ținuta" pe arcul .de ocolire (în special pe gheață), calitatea cantării și a alunecării (oricum ceruirea este absolut necesară), sunt factori determinanți în obținerea unor rezultate superioare. În timpul probei, modul de răspuns al schiurilor la comenzi este receptat de canalele senzoriale, practic de toate genurile de informații: auditive, vizuale, tactilo-chinestezice.

1.4. Prelucrarea informațiilor. Momentul recepționării informațiilor este urmat de cel al prelucrării lor. Nu se poate vorbi însă de o delimitare precisă în timp a acestor două faze ale circuitului activității. Totuși dacă în primul moment predomină procesele cunoașterii senzoriale, în al doilea prevalează funcțiile reflectând cunoașterea logică. În primul moment are loc recunoașterea sau identificarea situațiilor (traseu, adaptare la condițiile date), iar în ce de-al doilea, acestea sunt integrate într-un tablou de ansamblu al situației de coborâre din timpul probei.

Nu trebuie scăpat din vedere faptul că, alături de informațiile referitoare la configurația părții, problematica specifică și situația probabilă de coborâre, căpătate de sportiv ca urmare a cunoașterii senzoriale și logice, se adaugă informațiile furnizate de tehnicienii însărcinați cu pregătirea (date suplimentare privind aspectele ce particularizează părția, folosirea unui anumit material de cursă, ceruirea, material video, situația timpilor intermediari, evidențierea traseelor optime, repere de atac ale unor viraje...etc). Toate acestea la un loc concură la ceea ce numim proces de prelucrare a informațiilor.

O condiție pentru precizia evoluției în traseu o constituie realizarea concordanței dintre cunoașterea senzorială și cea logică.

Aceasta se repercutează pe planul trăirilor individului sub forma sentimentului certitudinii, o condiție esențială a eficienței în acțiune (stare de liniște, echilibru, calm care se instalează ca efect al confirmării previziunilor indiferent de modul în care au fost elaborate acestea). Latura cognitivă a acestui sentiment constă în profilarea clară în câmpul cunoștinței, a suitei acțiunilor care sunt deopotrivă necesare și posibile în continuare.

Pierderea bruscă și aproape totală a sentimentului certitudinii se produce ca efect al surprizei. Prima condiție pentru prevenirea sau limitarea ei constă în menținerea, în mod neîntrerupt a unei viziuni anticipative asupra evoluției, ceea ce presupune ca sportivul să aibă în orice moment în conștiință tabloul concret de ansamblu al coborârii, stabilit cu minuție, prin juxtapunerea și corelarea informațiilor ce provin din toate sursele de care am amintit mai sus.

Fără îndoială situațiile se pot schimba rapid în timpul probei. Ca efect al recepționării și prelucrării informațiilor ele sunt recunoscute sau identificate; cu această ocazie de determină și măsura în care ele ridică sau constituie o "problemă".

La originea apariției problemei stau în funcționarea eficientă a materialului de cursă (în special ale schiurilor), modificări ale aspectului zăpezii sau ale factorilor de ambianță (situația atmosferică), anomalii în comportamentul și activitatea schiorului.

Din punct de vedere al determinării evoluției situațiilor din timpul probei, se disting situații certe și incerte. Certe pentru că reflectă relații riguros determinate între fenomene și a căror evoluție poate fi anticipată cu certitudine. Spre exemplu: dacă s-a intrat mai devreme sau mai târziu într-un viraj, efectul este același – o greșită abordare a "trasei" ideale și o ieșire defectuoasă. Ambele situații impun corecturi. O situație certă nu constituie o problemă deoarece individul cunoaște sensul evoluției ei și în plus se află în posesia modelului de acțiune corespunzător.

Situațiile incerte țin de împrejurările a căror evoluție nu poate fi prevăzută cu precizie. De fapt întregul proces de pregătire, atât sub aspectul general de formare cât și sub cel special de competiție, are ca scop elaborarea și fixarea în instanțele memoriei a modelelor de răspuns la cele mai variate situații, fie certe, fie parțial previzibile.

1.5. Decizia. Coborârea pe schiuri impune adesea luarea de decizii. Este vorba de acele situații problemă pentru care nu poate fi găsită o soluție univocă. La declanșarea situației, atitudinea sportivului poate fi ofensivă, constând în înfruntarea situației, sau defensivă pentru a evita urmările nefavorabile. De exemplu atunci când în fața schiorului după trecerea unei rupturi de pantă apare o denivelare a suprafeței de alunecare (gheață, taluzuri.) reacția sa decizională va fi conform propriilor trăsături comportamentale și temperamentale: abordarea frontală – fără a devia de la trasă sau dimpotrivă, evitând-o (în măsura în care manevra e posibilă), asumându-și riscul unei dezechilibrări sau complicarea situației.

De obicei teama îi determină să ezite. Și în cazul tendinței ofensive se poate vorbi de o atitudine subiectivă. Gustul riscului poate constitui factorul determinant al deciziei cu consecințe imprevizibile.

Se poate vorbi și de o atitudine rațională caracterizată prin luarea unei decizii ca urmare a unei examinări lucide a situației. Pentru luarea unei decizii optime, calmul, promptitudinea și tăria în înfruntarea situației constituie trăsături indispensabile unui bun competitor. Ele pot fi educate în procesul pregătirii; cu cât este mai pregătit sportivul, cu cât experiența lui sporește, ca și bagajul de deprinderi și cunoștințe, cu cât evoluează mai sigur pe orice parte sau concurs.

1.6. Acțiunea: caracteristicile dinamice ale mișcărilor efectuate pe schiuri include frecvența și efortul. Principalii factori care determină viteza mișcărilor în conducerea schiurilor constau pe de o parte în caracterizarea psihomotorii ale individului iar pe de altă parte în cerințele obiective ale situației de coborâre.

Astfel multe din proprietățile mișcărilor, cum sunt: timpul de reacție, viteza, amplitudinea și chiar efortul exprimând toate consumul energetic sunt proporționale cu mărimea abaterii parametrilor coborârii de la valori normale (trasă optimă, abordarea tactică a unor pasaje, maniera tehnico-tactică de conducere a schiurilor în funcție de viraje și teren).

Referitor la cele de mai sus este evidentă importanța care trebuie acordată în selecție și pregătire celei mai de seamă calități motrice: viteză, indiferent de forma ei de manifestare .

Cunoașterea efortului implicat în acționarea comenzilor este necesară întrucât există o strânsă relație între efort și precizia mișcărilor: cu cât crește efortul cu atât scade precizia.

Caracteristicile mișcărilor efectuate pe schiuri sub aspectul preciziei constituie rezultatul interacțiunii unor factori dintre care pot fi citați:

- însușirile individuale sub aspectul motricității
- caracteristicile constructive ale materialului de cursă
- condiții de vizibilitate (meteorologice)

Apoi procesul automatizării deprinderilor nu trebuie să fie împins până acolo încât chiar ansamblul acțiunilor ce se desfășoară într-o anumită fază a evoluției pe parte să joace controlul conștient. Mișcările și manevrele de conducere a schiurilor se diferențiază în ceea ce privește complexitatea în :reacții motorii simple, reacții motorii complexe sau de alegere și acțiuni coordonate.

Pentru mișcările din prima categorie se pune problema timpului de reacție, care în schi are implicații deosebite asupra conducerii schiurilor și adaptării la teren respectiv traseu.

Timpul de reacție variază în linii mari în funcție de trei categorii de factori: fizici, fiziologici și psihici.

Factorii fizici constau în proprietățile obiective ale semnalului: natura, durata, intensitatea. Astfel timpul de reacție este mai scurt la semnalele acustice decât la cele optice, în jur de 0,17 sec. în primul caz față 0,19 sec. în cel de-al doilea.

Nucleul funcțiilor fiziologice se reflectă de asemenea în timpul de reacție. Astfel, timpul de reacție se lungeste în cazul deficienței aparatului vizual care întârzie, perceperea semnalelor în stări de oboseală, după consumul de alcool, după îngurgitarea de medicamente (tranchilizante, analgezice, anabolizante) sau în stări malade.

Timpul de reacție reflectă însușiri tipologice ale activității nervoase superioare; el este scurt în mod constant la tipul puternic, mobil, echilibrat corespunzând temperamentului preponderent sangvin; în general scurt dar cu variații mari, la tipul mobil, puternic, neechilibrat respectiv temperamentului preponderent coleric; relativ lung dar constant la tipul puternic, inert, echilibrat respectiv la tipul preponderent flegmatic în general lung dar cu oscilații mari la tipul slab respectiv temperamentul preponderent melancolic.

Timpul de reacție mai depinde și de însușirile intelectuale implicate în procesul de prelucrare a semnalelor, reflectate în viteza de percepere, în spiritul de observație, de motivația și atenția cu care individul participă la activitate. Aceste aspecte sunt suficient de relevante pentru a ține seama de ele în selecție. (V. CEAUȘU)

Motivația puternică și efortul imens de atenție determină scurtarea masivă a timpului de reacție. trebuie notată de asemenea și lungimea timpului de reacție în perioadele următoare evenimentelor care au exercitat asupra sportivului efecte emoțional-afective cu caracter depresiv (manșă ratată, insuccese, accidentări, etc).

BIBLIOGRAFIE

1. **Atkinson Rita, Atkinson Richard, Smith E., Bem J.** – Introducere în Psihologie, Ed. Tehnică București 2002.
2. **Balint L.** – Însușirea Comportamentului tehnico – tactic de bază în schiul alpin – Ed. Omnia, Brașov 1999.
3. **Bără M.** – Schiul alpin, Ed. Stadion 1970.
4. **Epuran M., Holdevici I., Toniță F.** - Psihologia Sportului de Performanță – Teorie și Practică, Ed. FEST, București 2001.
5. **Epuran M.** – Stările limită – Ed. Palestra, București 1973.
6. **Epuran M.** – Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor – Cluj Napoca 2000.
7. **Epuran M.** – Psihologie Compendiu – A.N.E.F.S. București 1996.
8. **Egon D.** – All terrain Skiing – World Leisure Corporation Hampstead New Hampshire – 1996.
9. **Faster E.** – Race skills for alpine skiing – Touring Point Ski Foundation – U.S. 1996.

10. **Holdevici I., Vasilescu I.** – Acțiunea Sportivă – decizie!!-!!!, autoreglare, performanță – Ed. Sport – Turism, București 1998.
11. **Holdevici I., Vasilescu I.** – Autodepășirea în sport – Ed. Sport – Turism, București 1998.
12. **Joubert G.** – Herman Meyer, un nouveau model technique – Revue l'entraîneur de ski alpin No. 25, Wien 1997.
13. **Kuchler W.** – Ski Revolution Carving. Die neue lest am Skifaren – C.A.Psych Wien 1997.
14. **Neveanu P.** – Dicționar de psihologie – Ed. Albatros București 1978.
15. **Orlick T.** – In pursuit of excellence – Champaign I.L. Human Kinetics, 1980.
16. **Powell G.** – Negative and positive mental practice in motor skills acquisition. Perceptual and motor skills – Jurnal of sport psychology 1993.
17. **Ryan F., Simmons D.** – What is learned in mental practice of motor skills – a test of cognitive motor hypothesis - Jurnal of sport psychology 1993.
18. **Sava S., Wagner A.** – Cerințe și norme privind pregătirea de bază la copii și juniori în schiul alpin modern – M.T.S. București 2000.
19. **Șerban M.** – Gândirea – factor de optimizare a modelării, Ed. Printech București 1999.

MODIFICĂRI BIOCHIMICE ȘI FIZIOLOGICE LA HANDBALIȘTII DE PERFORMANȚĂ PE PARCURSUL ANTRENAMENTULUI

ACSINTE ALEXANDRU¹

ABSTRACT. A physiological and biochemical approach of the specific handball effort is necessary because high performance in team handball means more than a perfect technique or a perfect collaboration between players during technical-tactical combinations in the official competitions. At the high performance handball training level the smallest detail observation of the specific activity is realized now by compare some of the values of pulse, lactic acid concentration, heart rate or other physiological parameters which could show us the specific training area in with our handball players are acting.

Introducere

Performanțele handbaliștilor din țara noastră sunt evaluate după criterii și principii care, fie că dorim, fie că nu, sumt departe de a oferi soluții pentru reintegrarea handbalului ramânesc între valorile mondiale și continentale. Astfel, munca în echipă, observarea și analiza în cele mai mici detalii a factorilor antrenamentului (pregătirea fizică specifică, tehnic-motrică, psiho-motrică, teoretică, asistența psihologică, etc.), reprezintă aspecte care determină în foarte mare măsură adevărata performanță în handbal. Pentru acestea ar trebui ca din echipa de specialiști care conduc activitatea handbaliștilor să nu lipsească medicul traumatolog, asistența fiziologică și biochimică specializată pentru controlul și dirjarea efortului înainte, în timpul și după antrenament și concurs. Din nefericire, aceste activități de colaborare între diferite compartimente de perfecționare și cercetare în domeniul handbalului de performanță s-au întrerupt, lăsând loc impovizii, hazardului, ignoranței și dezorientării în elaborarea de planuri unice de pregătire la nivel național. În prezent, rezultatele din handbalul românesc sunt nesatisfăcătoare din mai multe cauze, dintre care în ce ne privește subliniem:

- specialiștii din handbalul românesc nu au încredere și nu știu să opereze cu informațiile și datele fiziologice și biochimice pentru controlul și dirjarea eforturilor din antrenament și competiție;

- programarea și conducerea efortului în antrenamente se realizează fără o bază științifică autentică. Lipsesc din echipa de pregătire a handbaliștilor exact fiziologii și biochimicii, ca specialiști necesari pentru diagnoza și prognoza eforturilor specifice jocului de handbal în antrenamente și competiții. Pentru a veni în sprijinul forurilor de specialitate și a centrelor de pregătire centralizată, prin lucrarea de față ne propunem să oferim o nouă orientare în abordarea factorilor antrenamentului pentru a obține

¹ Universitatea din Bacău

performanțe notabile pe căi științifice în colaborare cu specialiștii domeniului. Această nouă orintare constă în abordarea profilului handbalistului contemporan din punct de vedere fiziologic, biochimic și psihologic, în strânsă corelație cu substratul motric specific, în vederea elaborării planului de antrenament, ținând cont de mai multe detalii ce țin de jucător și de dirijarea dinamicii efortului atât în cadrul lecțiilor de pregătire, cât și în cadrul jocurilor oficiale cu încărătură psiho-motrică crescută.

Fundamentarea, elaborarea, verificarea și evaluarea unui concept științific bazat pe dirijarea psihologică, fiziologică și biochimică a efortului în handbalul de performanță în vederea generizării lui la nivel național presupune următoarele:

- Stabilirea dacă și în ce măsură, factorii de stres care acționează asupra handbaliștilor în timpul competiției oficiale influențează dinamica modificărilor unor factori fiziologici aflați în directă corelație cu capacitatea de efort;
- Capacitatea de a influența, controla și dirija factorii de stres în sensul obținerii unor valori ale parametrilor fiziologici corespunzătoare marii performanțe.

Cercetările au avut în prim plan faptul că acest gen de abordare a factorilor ce intervin în obținerea performanțelor nu s-a realizat până acum pe plan național în ceea ce privește acest gen de colaborare cu specialiștii din alte domenii fundamentale asociate sportului de performanță au dat rezultate deosebite pe plan mondial la alte discipline sportive.

Subiecții cercetării

Subiecții selecționați pentru experiment sunt 50 de handbaliști și 50 de handbaliste de performanță, ce evoluează în Campionatul Intern al României în prime Ligă.

Organizarea cercetării

Echipele testate au fost supuse unei structuri comune de antrenament, desfășurate sub directă noastră observație în propriile săli de antrenament. Echipele au fost testate în intervalul aprilie 2001-noiembrie 2002. Eșantioanele sanguine au fost prelevate cu 3-5 minute înainte de fiecare antrenament și la aproximativ 3 minute după terminarea părții fundamentale de antrenament, cu acordul verbal al fiecărui jucător testat. Sângele a fost recoltat din pulpa degetului mijlociu în capilare de sticlă heparinizate de 200 ml. Capilarele au fost obturate pe capete cu dispozitive confecționate din material cu o compoziție specială pentru a nu permite modificarea presiunii de gaze din sânge. După efectuarea testelor, eșantioanele sanguine au fost depozitate într-un dispozitiv frigorific (geantă frigorifică), după care au fost prelucrate în analizorul de gaze din sânge ABL5. Analizorul de gaze din sânge ABL5 este un aparat complet automatizat și computerizat având posibilități de corectare a parametrilor în funcție de temperatura reală a corpului. Aparatul are o cameră de măsură, care reproduce condițiile alveolei pulmonare, în care se găsesc trei electrozi (pH, P_{CO_2} și P_{O_2}). Conține două soluții pentru calibrarea electrozilor cu un amestec de gaze format de mixerul de gaz încorporat în aparat. Probele pot fi menținute trei ore la temperatura de 40°C.

Materiale și metode

Descrierea analizorului de gaze din sânge ABL5. Pnetru evaluarea costului metabolic al efortului, a gradului de refacere al organismului post-efort și a eficienței intrării în lucru a diferitelor surse energetice, reflectate în planul echilibrului acido-bazic, laboratorul de biochimie al CCPS din cadrul complexului sportiv „Lia Manoliu” – București, dispune de un analizator de gaze din sânge tip ABL5 al firmei Radiometer – Copenhaga, ce permite determinarea a zece parametri strâns legați între ei: Hb (hemoglobina), pH, Pco₂, Po₂, HCO₃ (bicarbonat plasmatic actual), TCO₂ (dioxid de carbon total), BE (exces de baze), SBE (bicarbonat standard). Acești parametri sunt corecți și corelați de un microcomputer înglobat în aparat, în funcție de presiunea atmosferică măsurată de un barometru electronic. Presiunea atmosferică, Hb, pH, Pco₂ și Po₂ sunt măsurate direct, ceilalți parametri sunt calculați cu ajutorul programelor calculatorului și toți sunt înregistrați automat pe o bandă de hârtie.

Sângele este recoltat din pulpa degetului în capilare de sticlă. Recoltarea se face imediat pentru probele preponderent aerobe și după 3 minute de la terminarea efortului în cazul probelor anaerobe.

Discuții generale

În condiții de antrenament cu intensitate maximală.

Din rezultatele obținute putem aprecia că la nivelul achipelor masculine, după antrenament pH-ul, Pco₂, HCO₃, BE, SBE și SBC scad, în timp ce concentrația acidului lactic sanguin crește semnificativ. La loturile feminine aceași parametri fiziologici se modifică în același sens, amplitudinea modificărilor fiind mai redusă. În general modificarea pH-ului poate fi împărțită în patru clase mari (Martini, F.H., 2001):

- acidoză respiratorie;
- alcaloză respiratorie;
- acidoză metabolică;
- alcaloză metabolică.

În condițiile noastre experimentale nu ne-am confruntat cu situații de alcaloză după antrenament, pH-ul având numai tendințe de scădere. În situația acidozei respiratorii, simptomul primar al scăderii pH-ului este determinat de creșterea Pco₂ plasmatic, provocată de regulă de hipoventilație. Creșterea Pco₂ în lichidul extracelular va fi însoțită de creșterea concentrației H₂CO₃, format prin hidratarea CO₂, care va disocia în H⁺ și HCO₃⁻, dar odată cu depășirea capacității de tamponare pH-ul va scădea rapid.

Acidoza respiratorie reprezintă una dintre cauzele cele mai comune care poate provoca dezechilibre acido-bazice. Hipoventilația chiar timp de câțiva minute poate provoca acidoza, scăzând pH-ul până la 7,0. În aceste intervale chemoreceptorii care monitorizează Pco₂ din plasmă și lichidul cerebrospinal vor elimina excesul de CO₂ prin hiperventilația care se instalează în cazul în care nu se instalează răspunsul pulmonar, intervine rinichiul prin intensificarea H⁺ în lichidul tubular. Totuși mecanismele renale singure nu pot redresa pH-ul la normal fără corectarea deficiențelor respiratorii și circulatorii. Datele noastre experimentale arată o scădere a

pH-ului însoțită de scăderea P_{CO_2} din plasmă în urma efortului depus în timpul antrenamentului, ceea ce o încadrează în grupa acidozei metabolice. Cauza principală a acidozei metabolice constă în producerea unei mari cantități de acizi organici. Ioni de H eliberați de acești acizi depășește sistemul tampon, acidul carbonic-bicarbonat, astfel încât pH-ul începe să scadă. În condițiile noastre concentrația acidului lactic postefort a crescut de aproximativ 4 ori ($1,67 \pm 0,24$ la $6,0 \pm 0,04$ mM/l) la loturile masculine, iar bicarbonații din plasmă au scăzut cu circa 20% ($22,14 \pm 0,18$ mM/lg la $17,48 \pm 0,18$ mM/l), valoarea P_{CO_2} de $31,6 \pm 0,8$ mmHg încadrează lotul masculin în acidoza metabolică normal compensată, ca situându-se în valoarea de 35 mmHg (Martin, F.H., 2001). Creșterea relativă a LA după antrenament putea fi determinată într-o oarecare măsură efetului stresant al efortului fizic specific antrenamentului care determină sau prin hipersecreție de corticoliberină, activarea sistemului nervos simpatic și a medulosuprarenalei. Catecholaminele medulosuprarenale prin stimularea efectelor catabolice poate contribui la creșterea LA (Christensen, N. și Galbo, H., 1983).

BIBLIOGRAFIE

1. Allen W.K (1985) – Lactate threshold and distance running performance in young and older endurance athletes. *J Appl Physiol*, 58: 1282-1284;
2. Ahmeidi S, Hardy J.M, Varray A., Collomp K., Mercier J., Prefaut C. (1992) – Repartition entre le seuil d'accumulation du lactate et le seuil de l'inadaptation ventilatoire a la production de CO_2 au cours d'une epreuve d'exercice musculaire chez le sportif. *Science and Sports*, 7: 157-162;
3. Christensen N., Garbo H. (1983) – Sympatic nervous activity during exercise. *Ann. Rev. Physiol.* 45: 139;
4. Hamilton A.L., Nevill M.E., Brooks S., Williams C. (1996) – Physiological responses to maximal intermittent exercise: differences between endurance trained runners and games players. *Journal of Science*, 9:371-382;
5. Harnish C.R. (2001) – Methods for Estimating the maximal lactate steady state in trained cyclist. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33:999-1005;
6. Martin F.H. (2001) – Fundamentals of anatomy and physiology. Pentice Hall, New Jersey;
7. Podolin D.A. (1991)- Plasma catecholamine and lactate response during graded exercise with varied glycogen condition. *J.Appl Physiol.*, 71:427-433;
8. Selye H. (1936) – A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 22;
9. Selye H. (1974) – Stress without distress. J.B. Lipincott, Philadelphia.