

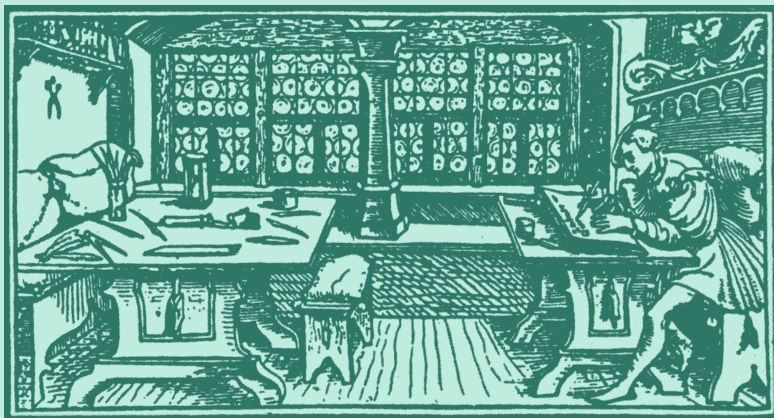
# STUDIA

UNIVERSITATIS  
BABEȘ-BOLYAI

Educatio Artis Gymasticae

C L U J - N A P O C A

Cluj University Press



SERIES

# S T U D I A

## UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

### EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE

1

---

**Editorial Office:** Gh. Bilașcu no. 24, 3400 Cluj-Napoca ♦ Phone: 064-40.53.52

---

#### SUMAR – CONTENTS – SOMMAIRE

|                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gheorghe ROMAN, Flavia RUSU, Calitatea vieții din perspectiva termenilor proprii domeniului educație fizică și sport ♦ Quality of Life from the Perspectives of the Physical Education and Sport Activity Goals.....                     | 3  |
| Adrian POPESCU, Elena ZAMORA, Fenomenul Paralympic ♦ The Paralympic Phenomenon .....                                                                                                                                                     | 9  |
| Mariana MAROLICARU, Cristian BATALI, Stress și anxietate - manifestări în sport ♦ Stress and Anxiety - Manifestations in Sport .....                                                                                                     | 13 |
| Gheorghe MONEA, Alexandru VICAȘ, Echipa interdisciplinară în sportul de performanță ♦ Interdisciplinary Team in Performance Sport.....                                                                                                   | 19 |
| Mariana MAROLICARU, BOROS-BALINT Iuliana, Capacitatea motrică și capacitatea psihică - factori ai performanței sportive ♦ The Motor and Psychological Capacity - Significant Factors in Performance Sport .....                          | 23 |
| Gheorghe MONEA, Alexandru VICAȘ, Conceptul de antrenament sportiv ♦ The Concept of Sport Training .....                                                                                                                                  | 33 |
| Emilia Florina GROSU, Relația componentele contrastelor și psihomotricitate. Noțiuni relaționale cu sine și cu ceilalți ♦ The Relation Between the Contrast Components and Psychomotricity. The Relation Between Us and the Others ..... | 41 |
| Flavia RUSU, Elena SAFTA, Tehnicile de comunicare la antrenorii de volei ♦ Communication Techniques of the Volleyball Coaches.....                                                                                                       | 45 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Alexandru Virgil VOICU, Forme și posibilități de ocupare a forței de muncă în domeniul educației fizice și sportului din România ♦ Ways and Possibilities of Occupying Labour Force in the Domain of Physical Education and Sports in Romania.....                                                           | 51  |
| Mariana MAROLICARU, Ioan NEGRU, Caracteristicile psihologice principale ale gimnasticii sportive ♦ The Principal Psychological Characteristics in Gymnastics.....                                                                                                                                            | 57  |
| Marilena KORY-MERCEA, Ana Cosmina RUS, Orientarea și deplasarea în spațiu a nevăzătorilor ♦ The Orientation and Locomotion of Visually Disabled .....                                                                                                                                                        | 65  |
| Elena ZAMORA, Particularități ale afecțiunilor traumatiche ale aparatului locomotor în handbalul feminin de performanță ♦ Traumatic Disorder Aspects of Musculoskeletal System in Female Performance Handball.....                                                                                           | 69  |
| Ioan PAȘCAN, Adrian PAȘCAN, Studiu privind metodologia gimnasticii acrobatiche, ciclul gimnazial .....                                                                                                                                                                                                       | 73  |
| SZATMARI Laurențiu, VINCZE Ana-Maria, Înotul și jocurile în apă, ca mijloc de recreere ♦ Swimming, Like Mean of Pleasure .....                                                                                                                                                                               | 81  |
| Dumitru Rareș CIOCOI-POP, Aspecte ale comunicării verbale și neverbale în sport ♦ Aspects of Verbal and Non-Verbal Communication in Sport.....                                                                                                                                                               | 87  |
| Elena ZAMORA, Adrian POPESCU, Marilena KORY-MERCEA, Rolul tratamentului postural și al kinetoterapiei pasive în prevenirea pozițiilor vicioase la bolnavul hemiplegic adult ♦ The Meaning of Postural and Kinetic Treatment Concerning the Prevention of Vicious Postures for Adult Hemiplegic Persons ..... | 93  |
| Elena ZAMORA, Al. Virgil VOICU, Adrian POPESCU, Repere legislative privind igiena bazelor sportive ♦ Legislative Grounds Concerning Sportive Units Hygiene.....                                                                                                                                              | 99  |
| Mihaela NETOLITZCHI, Agilitatea în jocul de baschet ♦ Agility in Basketball .....                                                                                                                                                                                                                            | 103 |
| Mihaela NETOLITZCHI, Raluca PELIN, Conceptul de antrenament sportiv în baschetul feminin de performanță ♦ The Concept of Training in Female Professional Basketball .....                                                                                                                                    | 107 |
| Simona MUȘAT, Ioannis DIAMANTAKOS, Antrenamentul mental la jucătorii de baschet ♦ The Mental Training of Basket Players .....                                                                                                                                                                                | 113 |
| Dumitru Rareș CIOCOI-POP, Judo sau arta autocontrolului ♦ Judo or the Art of Self-Control.....                                                                                                                                                                                                               | 119 |

## CALITATEA VIEȚII DIN PERSPECTIVA TERMENILOR PROPRII DOMENIULUI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

GHEORGHE ROMAN, FLAVIA RUSU<sup>1</sup>

**ABSTRACT. Quality of Life from the Perspectives of the Physical Education and Sport Activity Goals.** The concept of "quality of life" is more and more often mentioned in European Council's documents regarding the population of the European countries. From the physical culture point of view, the quality of life is approached in the fields: health, education and ecology. How does the national curriculum and educational system approach this concept?

### 1. Cultura fizică ca și componentă a culturii universale – putere implicată în idealurile axiologiei

Cultura fizică ca și componentă importantă și interesantă a culturii universale sintetizează toate valorile menite a fructifica exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialului biologic, spiritual și motric al omului. (Cârstea, G. 1999)

În acest context sfera culturii fizice cuprinde o diversitate de valori specifice domeniului, cum sunt:

- Valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice;
- Valori create în dezvoltarea filogenetică a omului care se referă mai ales la idealul de armonie corporală;
- Valori de natură materială sau create prin spectacolul sportiv;
- Valori de ordin spiritual.

Creația de valori reprezintă caracteristica esențială a **ethos**-ului uman, expresia unei inepuizabile voințe de putere ca manifestare a vieții, ca afirmare a autodeterminării și emancipării omului. (I. Albuлесcu, 1999)

---

<sup>1</sup> Facultatea de Educație Fizică și Sport – UBB Cluj-Napoca

Valorile culturale și de civilizație sunt determinate în opinia lui Fr. Nietzsche de valoarea primară a voinței de putere. "Viața este ea însăși o voință de putere" (Fr. Nietzsche, 1991)

Cultura îl emancipează pe om, îi sporește puterea, îi permite să se ridice pe noi trepte de civilizație, prin sporirea capacității de a domina natura, prin progresul tehnic și reglementarea normativă a raportului dintre oameni. În același timp însă cultura are și un rol de constrângere din punct de vedere social, biologic și al structurii sale instinctuale. O asemenea constrângere este condiția prealabilă a progresului. Principiul freudian al "plăcerii" este subordonat principiului realității care amână senzațiile de achiziție sub imperativul unor stări reale, fenomene și conjuncturi. (Freud, 1996)

Această divagație, de fapt o extrapolare timidă din vasta teorie a culturii, are ca scop susținerea afirmației că valorile depozitate în domeniul cultură fizică se află sub incidența dictonului "a ști, înseamnă a putea" (Bacon).

## 2. Componentele fundamentale ale culturii fizice

Componentele fundamentale ale culturii fizice sunt: valorile sportive, activitatea fizică (exercițiu fizic), excelența sportivă, evaluarea, infrastructura și resursele umane, filosofia sportului.

*2.1 Valorile sportive* (I. Bâțlan, 1999) - fair-play-ul, autodepășirea, tenacitatea, perseverența, vitalitatea, frumusețea fizică, viabilitatea, echilibrul comportamental, cultul muncii, al angajării, etc. Unele dintre acestea pot fi interpretate ca valori morale, altele ca valori estetice. Dar valorile morale sunt valori-scop, pe când valorile sportive sunt valori-mijloc. În cadrul valorilor sportive apare interesul, dorința de victorie, de performanță; astfel interrelația umană sportivă nu mai este un act pur dezinteresat, dar nu trebuie să-și piardă caracterul moral. Forma plenară de existență și dezvoltare a valorilor sportive se regăsește cel mai bine în cadrul conceptelor olimpismului.

În acest context se încadrează definiția pentru "sport" din "Carta Europeană a sportului" - orice formă de activitate fizică ce are ca obiectiv exprimarea sau îmbunătățirea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale sau obținerea de rezultate în competiții la toate nivelele prin intermediul unei activități organizate sau nu" -

*2.2. Activitatea fizică - exercițiul fizic ca formă naturală de mișcare.* În viziunea Consiliului Europei (prin Manifestul european privind tineretul și sportul) aceasta este o formă de provocare și de recreere bazată pe joc pentru tineri. Principiul care guvernează această categorie de valori este accesibilitatea. *Bunăstarea tânărului și dobândirea unui mod sănătos de viață sunt finalități esențiale*, iar baza acestor activități o constituie familia și școala.

În perspectiva teleologică întreaga populație trebuie să aibă acces la practicarea activității fizice cu efecte benefice. Exercițiile cu grad adecvat de intensitate exersate minimum 30 de minute pe zi pot realiza astfel de efecte.

Obiectivele prioritare sunt: eficiența, securitatea, egalitatea șanselor de participare, rentabilitatea.

În concluzie acest grup de valori trebuie subordonat principiilor de asigurare a stării de sănătate și de integrare socială pentru cei defavorizați. Din punct de vedere economic este necesară implicarea autorităților publice (așa cum sunt ele prevăzute în Carta Europeană a Sportului). Impactul economic al investiției publice în sport este major, iar rolul sponsorizării și al sectorului privat trebuie reglementat de legi favorabile.

2.3. *Excelența sportivă* (A. Dragnea, Aura Bota, 1999) – se referă la vârful piramidei. În acest context Carta Europeană a Sportului prevede reglementări cu privire la :

- Profesionism;
- Contracte;
- Dopaj;
- Violența în sport;
- Baze materiale performante.

2.4. *Evaluarea* – este important ca valorile să fie evaluate. Evaluarea calitativă este cea mai dificilă, dar recomandările cu privire la politicile de evaluare ale C.E. prin Consiliul Miniștrilor au fost materializate prin generalizarea celor două teste EUROFIT:

- a) Teste EUROFIT de aptitudine fizică care vizează următoarele dimensiuni: rezistența cardio-respiratorie; forța sub diversele ei forme de manifestare; rezistența musculară; viteza sub diversele ei forme de manifestare; suplețea, echilibrul; măsurători antropometrice, date de identificare.
- b) Teste EUROFIT adaptate pentru persoane în vârstă pentru capacitatea generală de efort, mobilitatea coloanei vertebrale, mobilitatea articulară, rezistența cardio-respiratorie și respiratorie.

2.5. *Infrastructura și resursele umane* – acest capitol are în vedere implicarea economică a comunității pentru asigurarea infrastructurii necesare practicării sportului și politica de formare a formatorilor în așa fel încât să se asigure calificările obligatorii și necesare.

2.6. *Filozofia culturii fizice* – cuprinde un ansamblu de valori spirituale care din perspective pluridisciplinare trebuie să întregască viziunea holistică asupra calității vieții și devenirii omului.

### **3. Calitatea vieții din perspectiva termenilor proprii domeniului educație fizică și sport**

În "Declarația prin consens" elaborată la cel de al II-lea "Simpozion Internațional privind activitatea fizică, condiția fizică și sănătatea" desfășurat la

Toronto în mai 1992 – termenii care definesc activitatea de educație fizică și sport în relație cu calitatea vieții (Bouchard și colab.) pot fi adaptați după cum urmează:

- Activitatea fizică (AF) – orice mișcare realizată cu ajutorul mușchilor scheletici care determină o creștere substanțială a consumului energetic în repaus.
- Activitatea fizică din timpul liber (AFL) este acceptată ca o activitate extraprofesie.
- Exercițiu – formă de AFL efectuat în mod obișnuit prin repetarea de-a lungul unei perioade de timp (antrenament) cu obiectiv extern sau intern specific.
- Sport în competiție – sport competițional.
- Sport pentru toți – asimilat cu recreerea și activitatea fizică ocupațională.
- Sănătatea pozitivă - bucuria de a trăi.
- Sănătatea negativă - asociată cu morbiditatea.
- Morbiditatea – orice abatere de la buna stare fizică sau psihică.
- Starea de bine – concept holistic care poate fi definit sau descris din diverse perspective: fizic, psihic, material, conjunctural etc. Din această perspectivă sunt studiate și implicit mai binecunoscute efectele biologice ale activității fizice.
- Condiție fizică direcționată spre performanță (CFP) – definită prin termenii capacității de performanță sau în activități ocupaționale. CFP depinde de abilități motrice, putere și capacitate cardiorespiratorie, forță musculară, putere, rezistență, dimensiuni și compoziție corporală, motivație și status nutrițional.
- Condiție fizică direcționată spre sănătate (CFS) – reprezintă componente ale CF asupra cărora nivelul obișnuit de AF are efecte favorabile sau nefavorabile și se raportează la statusul de sănătate. După Ifrim, M. (1986) CFS se caracterizează prin: masa corporală raportată la înălțime, compoziția corporală, distribuția țesutului adipos subcutanat, adipozitatea viscerelor abdominale, densitatea oaselor, forța și rezistența musculaturii abdominale și dorso-lombare, funcționalitatea inimii și a plămânilor, tensiunea arterială, VO<sub>2</sub> max, metabolismul glucozei și a insulinei, profilul lipidic, și lipoproteic sanguin, raportul lipide-hidrați de carbon oxidați.
- Mediul social – *format din relații sociale, valori sociale, apartenență la organizații.*
- Atributele personale – stil de viață, vârstă, sex, statutul social-economic.

#### 4. Concluzii

4.1. Aspectele cognitive din sfera culturii fizice sunt minimalizate atât de dascăl cât și de elev sau student.

4.2. Deși obiectivele educației fizice au fost regândite și transpuse în curriculum-ul școlar ele nu se regăsesc decât în mică măsură în practica curentă.

4.3. În majoritatea cazurilor se evaluează exclusiv capacitatea fizică a elevilor sau studenților.

4.4. Nu s-a realizat nimic concret în vederea stabilirii unor obiective de tip cognitiv, afectiv, psihomotor.

4.5. Definirea conceptului de educație fizică integrală și aplicarea lui în practică ar trebui să constituie o prioritate pentru specialiști.

4.6. Educația fizică ca parte componentă a educației generale este supusă în România unei segregări specifice învățământului de tranziție (Miroiu, 1998) caracterizate prin:

- Separația dintre familie și școală; școală și comunitatea locală; școală și societate (educația pentru viața publică este la un nivel minimal sau chiar lipsește);
- Segregarea între discipline în cadrul curriculum-ului școlar și între acestea și educația extracurriculară;
- Instalarea fenomenului de diferențiere între elevi pe criterii etnice, religioase, de sănătate;
- Depersonalizarea elevului și antihedonismul în practicarea exercițiului fizic prin lecții de tip "militarist".

Rezultatul : elevii, studenții vor căuta "plăcerea" în afara școlii!

## BIBLIOGRAFIE

1. Albulescu, I., *Puterea ca telos axiologic*, Editura Napoca Star Cluj, 1999, pag.11.
2. Bâțlan, I., *Filosofie și etică*, Editura ANEFS București, 1999, pag. 61.
3. Cârstea, G., *Educație fizică - fundamente teoretice și metodice*, Casa Editorială Petru Maior, București, 1999, pag. 32.
4. Dragnea, A., Bota Aura, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999, pag.265.
5. Freud, S., *Dincolo de principiul plăcerii*, Editura Trei București, 1996, pag.16.
6. Ifrim, M., *Antropologie motrică*, Editura Științifică și Enciclopedică București, 1986, pag. 287-369.
7. Miroiu, A (colab.), *Învățământul românesc azi*, Editura Polirom Iași, 1998, pag. 58 și pag. 154.
8. Nietzsche, Fr., *Dincolo de bine și de rău*, Editura Humanitas, București, 1991, pag. 21.
9. \* \* - *Consiliul Europei și Sportul – texte de politică europeană despre sport*.
10. Vuori, I, Fentem, P., *Impactul sportiv asupra sănătății*, MTS – CCPS București, 1996, pag. 17.

## FENOMENUL PARALYMPIC

ADRIAN POPESCU<sup>1</sup>, ELENA ZAMORA<sup>2</sup>

**ABSTRACT. The Paralympic Phenomenon.** Paralympic word comes from the Latin word "Para" meaning "with" and the word "Olympic". Today the Paralympic movement is the second large in the world after the Olympic Games concerning the mediatization and the people involvement and we are in title to relate this to a phenomenon.

Încă din secolele XVIII și XIX există probe care atestă faptul că activitățile sportive erau folosite în scop de recuperare și reintegrare socială. Cluburile pentru persoane cu deficiență de auz existau în 1888 în Berlin, iar Comitetul Internațional Sportiv pentru Surzi este fondat în 1922 și au propriile jocuri numite Jocurile Tăcerii.

După cel de al doilea război mondial apar noi metode de recuperare medicală, care impulsionează latura sportivă a domeniului. La cererea Guvernului Marii Britanii, în anul 1944, Dr. Ludwig Guttmann deschide o clinică specializată pe tratamentul în cazul accidentelor de coloană vertebrală la spitalul Stoke Mandeville și astfel apare o optică nouă în ceea ce privește sportul ca tehnică de recuperare posttraumatică și de aici evoluția rapidă spre sportul ca activitate recreativă și competiția sportivă pentru sportivii cu handicap.

La 28 iulie 1948, odată cu deschiderea Jocurilor Olimpice de la Londra, iau naștere și Jocurile de la Stoke Mandeville și au loc primele competiții în scaunele cu roțile. Apar și forurile de conducere: 1952 un fost combatant olandez înființează ISMGF, Comitetul Internațional al Jocurilor de la Stoke Mandeville; 1964 apare ISOD, Organizația Internațională a Sportului pentru Persoanele cu Handicap. Scopul acesteia din urmă era și este să integreze în competiții celelalte categorii de persoane cu handicap: orbi, amputați, paraplegici.

Azi există șase organizații care acoperă întreaga paletă a persoanelor cu handicap și anume:

- CP-ISRA, Asociația Internațională Sportivă și Recreațională pentru Persoane cu Paralizii Cerebrale
- IBSA, Asociația Sportivă Internațională pentru Orbi
- INAS-FID, Asociația Sportivă Internațională pentru Persoane cu Dizabilități Intellectuale

---

<sup>1</sup> Asist. Univ. la Universitatea "Babes-Bolyai" din Cluj-Napoca.

<sup>2</sup> Conf. Univ. Dr. la Universitatea "Babes-Bolyai" din Cluj-Napoca.

- ISMWSF, Federația Sportivă Internațională Stoke Mandeville pentru Persoane în Scaune cu Rotile

- ISOD, Organizația Sportivă Internațională pentru Persoane cu Handicap

- CISS, Comitetul Internațional Sportiv pentru Surzi

În final aceste organisme internaționale adera, mai puțin CISS, în mod democratic la formarea IPC, Comitetul Paralympic Internațional în anul 1989, care până în prezent este singurul for mondial care se ocupă de activitățile sportive pentru persoanele cu handicap.

IPC organizează, supraveghează și coordonează Jocurile Paralympice și alte competiții la nivel de elită al sportului pentru persoane cu handicap; este o organizație non-profit formată și condusă de cele 160 Comitete Paralympice Naționale. În brevis structura IPC este următoarea:

I. ADUNAREA GENERALĂ, care are ca președinte pe DR. Philip Craven și secretar general pe Miguel Sagarra. Acest for e format din delegații Comitetelor Paralympice Naționale și cei ai Organizațiilor Sportive Naționale pentru Persoanelor cu Handicap.

II. COMITETUL EXECUTIV, subordonat Adunării generale și format din următoarele comitete:

- Comitetul de popularizare a Jocurilor Paralympice. Este format ad-hoc.
- Consiliul Sportului
- Comitetele regionale
- Comitetul de Solidaritate și Finanțare
- Comitetul Juridic
- Comitetul Medical și de Știința Sportului
- Comitetul sportivilor
- Comitetul de Dezvoltare
- Comitetul de Marketing. Acestea opt din urmă au un caracter permanent.

De la formarea sa în 1989 la Dusseldorf, Germania, IPC a fost prezidat de Dr. Robert D. Steadward până în 2001, când a fost înlocuit cu actualul președinte Philip Craven fost competitor al JP și președinte al Federației Internaționale de Baschet pentru Persoane în Scaune cu Rotile.

Logo-ul Paralympic este reprezentat de cele trei (inițial cinci ca și cercurile olimpice) "Tae-Geuks", verde, roșu și albastru, care simbolizează mintea, corpul și respectiv spiritul. Au fost arborate pentru prima oară în această formă pe steagul alb la Jocurile Paralympice din Seoul în 1988.

La noi în țară există Federația Română a Sportului pentru Handicapați, cu adresa în București pe strada Vasile Conta 16; ea este afiliată la IPC.

Fără îndoială competiția de anvergură mondială organizată de IPC sunt Jocurile Paralympice, atât cele de vară cât și cele de iarnă.

### JOCURILE PARALYMPICE DE IARNĂ au fost următoarele:

- 1976 Oruskoldsvic, Suedia. Numai pentru orbi si amputați, cu 14 țări participante și 250 sportivi. Nu s-au desfășurat în aceeași perioadă cu Jocurile Olimpice.
- 1980 Geilo, Norvegia. Pentru toate categoriile de handicap cu 18 țări participante și 350 sportivi.
- 1984 Innsbruck, Austria; 22 țări participante cu 350 sportivi.
- 1988 Innsbruck, Austria; 22 țări și 397 atleți participanți.
- 1992 Tignes – Arbertville, Franța; 24 țări și 475 sportivi. Pentru prima oară se desfășoară în paralel cu Jocurile Olimpice.
- 1994 Lillehammer, Norvegia cu 31 de țări participante și peste 1000 sportivi.
- 1998 Nagano, Japonia cu 32 țări și 571 atleți.

Jocuri Paralympice de iarnă au avut loc la Salt Lake City, Utah, SUA, la care și-au anunțat participarea 35 de țări și 500 de sportivi la probele adaptate din schi alpin, schi nordic, cross country, biatlon și hochei pentru bărbați.

### JOCURILE PARALYMPICE DE VARĂ cu următoarele ediții:

- 1960 Roma, Italia cu 23 țări și 400 atleți
- 1964 Tokio, Japonia cu 22 de țări și 390 sportivi participanți.
- 1968 Tel – Aviv, Israel au participat 29 de țări și 750 sportivi.
- 1972 Heidelberg, Germania cu 1000 sportivi și 44 de țări reprezentate.
- 1976 Toronto, Canada cu 1600 sportivi din 42 de țări.
- 1980 Arnhem, Olanda cu 2500 sportivi din 42 de țări.
- 1984 Stoke Mandeville, Anglia și New York, SUA, cu 4080 sportivi și 42 țări.
- 1988 Seoul, Coreea, 3053 atleți din 61 de țări.
- 1992 Barcelona, Spania cu 3020 atleți și 82 de țări participante.
- 1996 Atlanta, SUA, cu 3195 sportivi din 103 țări.
- 2000 Sidney, Australia 3843 atleți din 123 de țări.

Începând cu anul 1988 odată cu Jocurile Paralympice de la Seoul se utilizează facilități în comun cu Jocurile Olimpice de vară.

Următoarele Jocuri Paralympice de vară vor avea loc la Athena, Grecia în anul 2004 și se va concura la 18 sporturi dintre care 14 sunt olimpice: tir cu arcul, atletism, baschet, ciclism, călărie, scrimă, fotbal, judo, sporturi nautice cu pânze, tir, înot, tenis de masă, tenis de câmp și volei; 4 dintre ele sunt specifice Paralympice și anume: boccia, goalball, haltere și rugby în scaune cu roțile.

Se poate observa lesne amploarea pe care a luat-o acest fenomen sportiv, în opinia IPC se găsesc azi pe locul al doilea pe plan mondial, după Jocurile Olimpice din punct de vedere al mediatizării.

**Surse utilizate:**

1. Site-ul oficial al IPC cu adresa [http:// w.w.w.paralympic.org](http://w.w.w.paralympic.org).
2. Site-ul oficial al Jocurilor Paralympice de vara de la Athena cu adresa:  
[http:/ w.w.w.athens.olympic.org](http://w.w.w.athens.olympic.org)
3. Site-ul ofocial al Jocurilor Paralympice de iarna Salt Lake City cu adresa:  
<http://w.w.w.SLOC.org>

## STRESS ȘI ANXIETATE – MANIFESTĂRI ÎN SPORT

MARIANA MAROLICARU, CRISTIAN BATALI

**ABSTRACT. Stress and anxiety – manifestations in sport.** Manifestations of stress and anxiety may vary from one athlete to another depending directly on their personality and psychological training. The researches in this area emphasized that these mood states are different at athletes who practice team sport from those who practice individual sport. Our study confirms the above mentioned affirmation.

Anxietatea poate fi interpretată ca o stare de neliniște în așteptarea a ceva ce urmează să se întâmple.

În literatura de specialitate termenii de stres și anxietate sunt folosiți de multe ori în sens sinonimic deși trebuie făcută o distincție clară în această direcție. Pentru provocarea fenomenului de stres este necesară prezența agentului stresant, care poate îmbrăca diferite forme: stare conflictuală, frustrare, un obiect concret, etc.

Specialiștii domeniului au reușit să identifice diferențiat natura stresului făcând referire la: factori eustresanți (factori de stres pozitiv) - bucurie, exuberanță; factori distresanți (factori de stres negativ) - teamă, îngrijorare.

Indiferent de forma sub care apare, agentul stresant trecut prin filtrul percepțiilor și aprecierilor subiective (caracteristice fiecărui individ) poate fi perceput ca o amenințare, ceea ce duce la intensificarea acțiunii sistemului nervos și determinarea unui răspuns de tip anxios. După unii specialiști reacția de anxietate s-ar putea clasifica în: neurotică, psihotică, reactivă, caracterială, existențială, normală.

După alte criterii de clasificare ne referim la: angoasă – reacțiile se manifestă la nivel fiziologic (transpirație, palpitații, tensiune musculară, etc.); anxietate – fenomenele apar la nivel mental (idei confuze, pierderi ale lucidității și memoriei, etc.); teamă, frică – reacții induse de componente ale lumii externe (iritabilitate, lipsa de îndemânare și continuitate într-o activitate, etc.).

Având în vedere însemnătatea subiectivă a factorilor stresanți și complexitatea ființei umane, avem de-a face cu o mare varietate de situații care generează o multitudine de manifestări psihocomportamentale.

Una dintre acestea fiind anxietatea, s-a descoperit că ea poate apărea în două ipostaze:

- ca trăsătură – o dispoziție relativ stabilă a unei persoane de a percepe o amenințare la adresa eu-lui (sau în ocazii foarte variate), la care reacționează cu o creștere a stării de anxietate,
- ca stare – o reacție emoțională care constă într-o combinație unică de sentimente de tensiune, presiune și nervozitate, gânduri neplăcute și complexe schimbări fiziologice.

Prima dintre ele se manifestă diferit de la o persoană la alta, nivelul ei mai ridicat sau mai scăzut fiind determinat genetic și având o mare influență asupra sportivului înaintea, în timpul și după competiție.

A.T. Puni, citat de Irina Holdevici, prezintă trei stări existente la sportivi înaintea competiției: dispoziția gata de luptă, febra de start, apatia de start.

Manifestările corespunzătoare acestor stări le-a sistematizat după cum urmează:

1. Normal: respectă indicațiile primite, orientare clară, discernământ, decizii juste, capacitatea de a-și folosi aptitudinile.
2. Anxios: perturbări în activitate, nerespectarea sfaturilor primite, decizii eronate, consumarea precoce a rezervelor energetice, erori tehnice.
3. Apatic: nu luptă cu energie, slab volitiv, nu-și folosește capacitățile, nu face față situațiilor în care este pus, epuizare după competiție.

Când se vorbește despre anxietate în sport trebuie avută în vedere încărcătura psiho-fizică provenită din lecțiile de antrenament și care înaintea unei competiții poate genera diferite forme de comportament. Se evidențiază două forme fundamentale de anxietate precompetițională: teama de eșec – des întâlnită și teama de succes – mai puțin frecventă și cu mecanisme mai subtile.

Studii efectuate au evidențiat faptul că nivelul anxietății este mai scăzut la practicanții jocurilor sportive decât la practicanții unui sport individual. Acest lucru se datorează faptului că în cazul sporturilor individuale întreaga responsabilitate pentru acțiunile întreprinse revine unui singur individ, pe când la jocuri sportive putem vorbi de o responsabilitate colectivă. Totuși, în nici unul din cazurile de mai sus nu se vorbește de dorința de eliminarea totală a stării de anxietate, ci dirijarea ei către un nivel optim. Astfel orice proces de dezechilibrare la nivel fizic sau psihic va fi urmat de unul de echilibrare, de adaptare în vederea atingerii scopului propus (performanța). În acest sens, ne-am propus să realizăm un studiu de caz (pe 12 subiecți) care să demonstreze valabilitatea afirmației legate de anxietate și ipostazele sale, în cazul sporturilor individuale.

În cadrul aceleiași ramuri de sport întâlnim grade de anxietate diferite, în funcție de proba practică (în cazul nostru atletismul cu cele trei mari grupe de probe: alergări, sărituri, aruncări).

S-a demonstrat faptul că este necesară atingerea unui prag optim de anxietate în cazul fiecărei probe în parte, avându-se în vedere două aspecte majore:

- Gradul de pregătire al sportivului:
  - un începător are nevoie de un nivel scăzut de anxietate pentru ca răspunsul (actul motric) la acțiunea stimulului (anxietatea) să fie unul adecvat rezolvării sarcinii propuse,
  - un sportiv experimentat are nevoie de un nivel mai crescut al anxietății pentru obținerea unui randament maxim.
- Complexitatea probei (grad de tehnicitate, durată de desfășurare, prezența unui obiect străin, calități motrice implicate)
  - o probă cu un grad de complexitate crescut generează un nivel mai mare al anxietății,
  - în cazul unei probe mai puțin complexe observăm de asemenea manifestări ale anxietății, dar cu un grad mai scăzut.

Pentru a evidenția gradul de anxietate diferit în funcție de proba practică am selecționat următoarele categorii de atleți:

- Alergători: 1 maratonist, 1 fondist, 1 semifondist, 1 alergător de 400m plat și 400m garduri, 1 alergător de viteză,
- Săritori: 1 săritor în lungime, 1 săritor triplu salt, 1 săritor în înălțime, 1 săritor cu prăjina,
- Aruncători: 1 aruncător de sulică, 1 aruncător de greutate și 1 aruncător de disc.

Ca primă metodă de cercetare am ales metoda observației, căutând să remarcăm și să înregistrăm semnele obiective de anxietate manifestate de sportivi. A doua metodă aleasă a fost metoda testelor creion-hârtie și am folosit testul POMS (Profile of mood states – Profilul stărilor afective).

Testul POMS este un test complex, dar în același timp simplu de administrat, cu un sistem ușor de cuantificare a rezultatelor, care are în vedere identificarea și ”măsurarea” a șase stări afective: Tensiune – anxietate (T-A), Depresie – respingere (D-R), Furie – ostilitate (F-O), Vigoare – acțiune (V-A), Oboseală – inerție (O-I), Confuzie – consternare (C-C).

Subiectului i se prezintă o listă cu 65 de cuvinte care descriu stări umane. Fiecare dintre aceste cuvinte are lângă el o scală de la 0 la 4 pe care cel testat marchează cifra care corespunde cel mai bine stării în care se află (de exemplu: ”obosit” – 0, 1, 2, 3, 4). Semnificația celor 5 cifre este: 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – moderat, 3 – destul de mult, 4 – extrem de mult.

Pe baza observațiilor făcute am remarcat modificări generate de anxietate atât la nivel fizic cât și la nivel psihic. Având în vedere că am avut de-a face cu

sportivi experimentați semnele fizice au fost mai puțin vizibile, modificările manifestându-se mai mult la nivel psihic.

Din punct de vedere fizic am remarcat următoarele reacții: mâini lipicioase, sentiment de oboseală, tensiune musculară, modificări ale vocii, căscat des.

Din punct de vedere psihic am observat modificări:

| La nivel comportamental                                                                                                                                                                                                    | La nivel verbal                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                            | Anxietate crescută<br>(limbaj reactiv)                                                                                                                                                                                         | Anxietate mai scăzută<br>(limbaj proactiv)                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacitate de concentrare</li> <li>• Uitarea detaliilor</li> <li>• Nehotărâre</li> <li>• Iritabilitate</li> <li>• Confuzie</li> <li>• Recurgerea la deprinderi vechi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Nu pot să fac nimic"</li> <li>• "Așa sunt eu"</li> <li>• "Mă enervează"</li> <li>• "Nu pot"</li> <li>• "Trebuie să fac"</li> <li>• "Dacă aș"</li> <li>• "Sunt obligat să"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Pot să încerc"</li> <li>• "Să vedem ce se poate face"</li> <li>• "Prefer să"</li> <li>• "Vreau să"</li> <li>• "Pot să fac"</li> <li>• "Optez pentru"</li> </ul> |

În urma aplicării testului POMS la cei 12 atleți am constatat că s-a confirmat ierarhia (stabilită de specialiști ai domeniului) în ceea ce privește manifestarea anxietății, pe grupe de probe, respectiv: cei mai anxioși s-au dovedit aruncătorii, apoi săritorii și cel mai mic grad de anxietate s-a dovedit că îl au alergătorii.

Din analiza rezultatelor (pe baza fișelor de înregistrare) s-a evidențiat gradarea manifestării anxietății așa cum este ea prezentată mai sus. De remarcat nivelul de anxietate ridicat manifestat de atleții care folosesc un obiect în desfășurarea probei.

Variatatea mare de manifestări comportamentale este generată de personalitățile diferite ale sportivilor, gradul lor de pregătire fizică și psihică, nivelul la care concurează, experiența sportivă. În vederea obținerii performanțelor trebuie încercată obținerea unei stări optime de anxietate precompetițională adecvată profilului psihic al sportivului și în concordanță cu cerințele probei pe care o practică.

## BIBLIOGRAFIE

1. A.N.E.F.S., *Sesiunea anuală de referate și comunicări științifice*, București, 2000.
2. Chelcea Adina și colaboratorii, *Psihoteste*, Societatea Știință și Tehnică S.A., București, 1994.
3. Covey S. R., *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura All, București, 1989.

4. Dragnea A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
5. Epuran M., *Psihologia sportului – ediția a II-a*, Societatea Ateneul Român, București, 1999.
6. Epuran M., *Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor*, Cluj-Napoca, 2000.
7. Epuran M., Holdevici Irina, *Psihologia sportului de performanță-teorie și Tonița Florentina practică*, Editura FEST, București, 2001.
8. Holdevici Irina, *Sugestologie și psihoterapie sugestivă*, Editura Victor, București, 1995.
9. Horghidan Valentina, *Metode de psihodiagnostic*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1997.
10. Horghidan Valentina, *Problematica psihomotricității*, Editura Globus, București, 2000.
11. McNair M.D. și colaboratorii, *Profile of mood states*, Edits, San Diego, 1992.
12. Moreau A., *Incursiune în autoterapia asistată*, Editura Polirom, Iași, 1999.
13. Neculau A., *Memoria pierdută-eseuri de psihosociologia schimbării*, Editura Polirom, Iași, 1999.
14. Neculau A., *Psihosociologie socială*, Editura Polirom, Iași, 1996.

## ECHIPA INTERDISCIPLINARĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

GHEORGHE MONEA, ALEXANDRU VICAȘ

**ABSTRACT. Interdisciplinary Team in Performance Sport.** The study of sport phenomenon at the level of world performances requires necessarily team work; the prestige of the isolated and independent specialist have disappeared from 3 or 4 decades.

Our activity of scientific assistance in high performance sport is performed by multidisciplinary and pluridisciplinary teams which suppose a systematic communication among the specialists in these teams.

In order to know the secrets of the athlete's body during effort, aiming at results at the world level, it is necessary to gather data and information with the help of several disciplines: biological, psychological, mathematical, cibernetical etc.

Studiul fenomenului sportiv la nivelul performanțelor de nivel mondial reclamă cu necesitate munca în echipă; prestigiul specialistului izolat și independent dispărând de aproximativ trei, patru decenii.

Activitatea noastră de asistență științifică în cadrul sportului de înaltă performanță se desfășoară sub formă de echipe multidisciplinare și pluridisciplinare, care presupun înainte de toate o comunicare sistematică între specialiștii componenți ai acestora.

Pentru a cunoaște cât mai fidel secretele organismului sportivului în plin efort, ținând rezultate de nivel mondial, este necesară culegerea datelor și informațiilor cu ajutorul mai multor discipline: biologice, psihologice, matematice, cibernetice etc.

Sigur, la început, experiența lucrului în echipă era mai mică, dar ea s-a amplificat de la etapă la etapă, de la an la an, ajungând astăzi să rezolve câteva probleme foarte importante ale dirijării științifice a pregătirii sportivilor, cum sunt:

- obiectivizarea procesului de pregătire;
- raționalizarea și standardizarea mijloacelor de pregătire;
- algoritimizarea procedeeleor și a lecțiilor din antrenament;
- elaborarea modelelor de pregătire pe un an, pe patru ani, etc., care devin indicatori metodici în procesul de antrenament.

S-au făcut progrese și în ceea ce privește gradul de apreciere obiectivă a fenomenelor cercetate, atât separat pe specialități (metodică, biomotrie, biochimie, fiziologie, psihologie), cât și privind *punctul de vedere al echipei*.

Este adevărat că, abordând complex fenomenul sportiv, prin creșterea numărului de discipline care-l studiază, aceasta contribuie la accentuarea contradicției dintre specializare și cea de unificare și sinteză a informațiilor culese.

Menționăm aici că specializarea nu ne obligă neapărat la îngustarea felului de a privi pregătirea sportivilor, ci mai ales la o organizare, într-un mod deosebit în cadrul fiecărei specializări, pentru ca aceasta să-și aducă contribuția așteptată în cadrul echipei.

Acest proces de interpretare corelativă a datelor culese multidisciplinar, pe specialități și apoi colectiv, nu este un lucru facil. Mai întâi, din cauza multitudinii de informații calitativ diferite pe care încercăm să le *metodizăm* pentru a le putea valorifica în cadrul procesului de pregătire al sportivilor, și apoi, a lipsei, pentru moment, a unei *formule* de interpretare cantitativă a acestor date multidisciplinare.

Transpunerea unor astfel de informații, calitativ diferite în practica sportivă, nu este lipsită de riscuri, ea efectuându-se mai ales pe baza interpretării calitativ-corelativă a datelor, reieșite din dezbaterile succesive între specialiștii echipei, care conduc la formularea *punctului de vedere al echipei*, transformat în indicație metodică de pregătire.

În aceste condiții de lucru încercăm, în continuare, să rezolvăm vechi probleme și contradicții din activitatea noastră, cum sunt cele dintre: analiza statică și dinamică a datelor; analiza structurală și funcțională a datelor; analiza simultană și alternativă a datelor; individual statistic; ceea ce ni se cere de către beneficiar și ceea ce putem oferi, noi beneficiarului prin cercetare etc.

Încercăm să ameliorăm relațiile din cadrul echipelor, în sens profesional, știind că abordarea multidisciplinară a fenomenului sportiv nu se reduce numai la constituirea echipelor de cercetare, din punct de vedere organizatoric, din specialiști cu profile diferite (metodolog, biochimist, fiziolog, psiholog, biomotorist, analist-programator etc.), ci presupune, înainte de toate, un schimb activ și reciproc de informații cu privire la metodele și rezultatele cercetărilor.

Pe baza asimilărilor reciproce de concepte teoretice se stabilesc obiectivele, principiile, concepția și strategia generală ale cercetării practice, efective.

În cadrul acestor echipe, cooperarea multidisciplinară nu este o apropiere ocazională între cercetătorii specialiști din domenii diferite, ci sistematică, decurgând în mod logic din conștientizarea faptului că determinismul complex al fenomenelor studiate nu poate fi înțeles și cunoscut numai prin eforturile unui singur specialist sau chiar ale unui grup de specialiști de același profil.

Cooperarea specialiștilor în echipele multidisciplinare presupune, de asemenea, o acceptare și o afinitate reciprocă a membrilor, care duce la un schimb direct și sincer de informații și cunoștințe, promovând spiritul și climatul creator, fertilizând și îmbogățind în conținut, progresul fiecăruia dintre specialiști. Astfel,

speculația sterilă despre fenomenele studiate este tot mai mult înlocuită cu studiul și analiza sistematică a faptelor măsurate și controlate.

## PARAMETRII COMPORTAMENTULUI SPORTIVULUI, EVALUAȚI PRIN ECHIPA MULTIDISCIPLINARĂ

În sensul cel mai general, prin comportament înțelegem modul în care sportivul interacționează cu mediul său și mulțimea efectelor acestei interacțiuni asupra coordonatelor de definiție ale organismului.

### 1. Mărimi principale de măsurat

Comportamentul sportivului de performanță, în sens cibernetic, trebuie descris cu ajutorul a trei mulțimi principale de mărimi:

a) mulțimea *mărimilor de intrare* ( $X_m$ ), alcătuită din influențele și solicitările pe care sportivul le primește din afară (efortul din antrenamente – mijloacele de pregătire – dozări etc.);

b) mulțimea *mărimilor de ieșire* ( $U$ ), formată din reacțiile pe care organismul le oferă sub influența simulărilor și a efortului;

c) mulțimea *mărimilor de stare* ( $Z$ ), în care totalitatea parametrilor și a factorilor interni ce pot exercita o numită influență asupra caracterului dependenței dintre *mărimile de ieșire* și cele *de intrare*.

Prin perspectiva teoriei reglării și autoreglării, în interiorul mulțimii *mărimilor de intrare* trebuie să facem distincție între mărimile pe care organismul sportivului le poate *asimila* ( $A$ ) și cele momentan neasimilabile, perturbatoare ( $P$ ); deci  $X = A \cup P$ . Raportul dintre cele două submulțimi este dat de coeficientul de adaptare la diferite tipuri de efort, deci de complexitatea gradului de pregătire al sportivului.

Dacă sportivul este supus, în timp, procesului de pregătire și valoarea de mai sus rămâne neschimbată, atunci rata de progres rămâne minimă sau statică; dacă valoarea raportului ( $A/P$ ) crește, astfel încât stimulările externe asimilate ( $A$ ) se amplifică, atunci sportivul dovedește capacitate internă de a-și optimiza organizarea inițială, prin elaborarea unor noi scheme funcționale, a unor noi tipuri de comportament, prin învățare, adaptare etc.

Mulțimea *mărimilor de stare* ( $Z$ ) duce la posibilități de *stocare* a adaptărilor pentru uzul ulterior, determinând experiența sportivului dobândită în lucrul din antrenamente. Această experiență devine instrument activ în cadrul raporturilor viitoare cu pregătirea (efortul), putând influența semnificativ valoarea *mărimii de ieșire* (performanța).

*Mărimile de ieșire* (performanțele) pun în evidență o structură variabilă a gradului de adaptare la efort a sportivului, ele putând fi:

a) mărimi de ieșire specifice – cele pe care sportivul (organismul) le elaborează sub influența unor stimuli (mărimi de intrare) și care se termină printr-un efort reglator precis;

b) mărimi de ieșire nespecifice – cele pe care sportivul (organismul) le servesc la aplicarea unor stimuli și care nu se leagă de un efort reglator anume, producând o bulversare în starea de ansamblu a comportamentului (fie el substanțial, energetic, informațional).

*Mărimile de ieșire* pot fi:

a) pozitive – cele care marchează un progres în adaptare la efort;

b) negative – cele care concretizează respingerea acțiunii unor mijloace (stimuli) sau a altora.

Pentru analiza comportamentului sportivului, corespunzătoare definiției date mai sus, trebuie să se ia, *în plus*, în considerație faptul că, prin intermediul conexiunii inverse, *mărimile de ieșire* acționează, la rândul lor, asupra intrării, influențând traiectoria transformărilor ulterioare.

În *mărimile de ieșire* (performanțele) și în cele de *stare* apar principalele coordonate de definiție performanțială ale sportivului:

- capacitatea de cunoștințe generale, rezistența la stres, nivelul de performanță al diferitelor planuri (biochimic, fiziologic, psihologic, biomotric etc), disponibilități de adaptare și evoluție în urma impactului cu planul de pregătire.

Ele reprezintă, de fapt, aspectele principale ale investigației echipei multidisciplinare, dar cum nu pot fi surprinse în mod direct, măsurarea se face asupra *intrărilor și ieșirilor* (M. Niculescu, 1999).

## BIBLIOGRAFIE

1. Niculescu, M., *Elemente de psihologie în sportul de performanță și de mare performanță*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1999.
2. Epuran, M., Marolicaru, M., *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Cluj-Napoca, Risoprint, 2000.
3. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, București, Ed. Sport, 1990.
4. Niculescu, M., *Personalitatea sportivului de performanță*, Ed. Didactică și Pedagogică, 2000.

## CAPACITATEA MOTRICA SI CAPACITATEA PSIHICA-FACTORI AI PERFORMANTEI SPORTIVE

MARIANA MAROLICARU<sup>1</sup>, BOROS-BALINT IULIANA<sup>2</sup>

**Abstract. The motor and psychological capacity-significant factors in performance sport.** The performance sport supposes both psychical capacity and motor capacity development. The psychical capacity from every point of it calls forth the motor capacity development, the sport activities execution without maximal effort and grow at sport performance.

### 1. Capacitatea psihică

Capacitatea de performanță este rezultatul unui proces de perfecționare a sistemelor executorii ale individului din care fac parte sistemele biologice și psihice, alcătuite la rândul lor din subsisteme: morfologic, funcțional, informațional, decizional, psihoreglator, etc.

Din punct de vedere psihologic, **Henri Pieron (1968)** consideră capacitatea ca o posibilitate de reușită în execuția unei sarcini sau exercitarea unei profesii. Ea poate fi executată direct dacă subiectul depune efortul voluntar necesar. Este condiționată de aptitudini (deci evaluare indirectă) și depinde de condiții prealabile, între care gradul de maturizare (sau evoluție), formarea educativă și exercițial.

**Paul Popescu-Neveanu (1978)** privește capacitatea ca pe "un sistem de însușiri funcționale și operaționale în uniune cu deprinderile, cunoștințele și experiențele necesare, care duc la acțiuni eficiente și de performanță.

**M. Epuran (1996)** a definit "capacitatea psihică" drept un sistem de particularități, de stări și procese care garantează eficiența activității individului. Ea se prezintă ca o sinteză specifică individuală, originală, condiționată în principal de aptitudini, atitudini și învățare. ... Capacitatea psihică este eficiență, în același timp a proceselor informaționale, a proceselor interpretative și a celor acțional-reglatorii."

Sistemic putem spune: capacitatea psihică înseamnă eficiența activității psihocomportamentale.

---

<sup>1</sup> Profesor univ. dr. la Facultatea de Educație Fizică și Sport, U.B.B.

<sup>2</sup> Preparator la Facultatea de Educație Fizică și Sport, U.B.B.

Dintr-un anumit unghi capacitatea psihică are structură operațională constând din corectarea sintetică a unui număr de elemente aparent eterogene și este susținută energetic și atitudinal de trăsăturile temperamentale, caracteriale, motivaționale, afective și volitive.

Numai aptitudinile nu se supun integral conducerii sau influențării prin organizarea procesului de pregătire. În cea mai mare măsură factorii determinanți ai performanței sportive sunt sub controlul pedagogului sau depind de orientarea personalității sportivului.

## 2. Personalitatea umană

Personalitatea fiind o realitate deosebit de complexă și dinamică, cu numeroase surse, aspecte și implicații, constituie obiectul de studiu al mai multor științe.

Personalitatea reprezintă structura unitară a funcțiilor și însușirilor umane relevante și esențiale din punct de vedere al relațiilor dintre om și condiția umană.

Sistemul de atitudini și relații ale persoanei pot fi considerate ca dimensiunea fundamentală, esențială a **personalității (L.S. Vigotski; A.N. Leontiev; A.G. Kovalev si V.N. Niasiscev).**

Personalitatea se definește ca fiind caracteristica de ansamblu a vieții psihice a omului, considerat ca unitate bio - psiho - socială și ca purtător al funcțiilor epistemică, anxiologică și pragmatică. În sens restrâns, desemnează macrosistemul invarianțelor informaționale și operaționale, ce se exprimă constant în conduită și sunt definitorii sau caracteristici pentru subiect (dupa **P. Popescu-Neveanu, 1987).**

Personalitatea constă în combinarea originală, unică și nerepetabilă a elementelor generale umane, a elementelor caracteristice grupului și a celor specifice individului, ea este rezultatul întregii evoluții psihice; sintetizând, se constituie într-o multitudine de trăsături sau însușiri de personalitate organizate în sistem, se caracterizează prin activitate și se exprimă numai în activitate.

Personalitatea, desemnează individualitatea umană, considerată sau interpretată în unitatea structurală și ierarhizată a trăsăturilor și manifestărilor psihocomportamentale, manifestări subordonate obținerii unui anumit efect adaptativ, în contextul împrejurărilor și situațiilor de viață. Personalitatea exprimă modul specific în care un individ socializat se raportează și se adaptează în condițiile mediului ambiant natural și, mai ales social. Ea este o sinteză bio-psiho-socială- istorică și culturală, individualizată și ierarhizată, ce se caracterizează prin unitate, integralitate, structuralitate și dinamism.

Studiul particularităților dinamice ale personalității a fost impulsionat încă din epoca lui **Hypocrate** de necesități practice. Date științifice dovedesc că în orice activitate sau manifestare a omului pe lângă aptitudini, motivație, interes, trăsături de caracter, etc. sunt implicate de regulă și particularitățile dinamice ale

personalității. De multe ori trăsăturile temperamentale favorizează obținerea performanței.

Pentru determinarea celor patru tipuri generale de sistem nervos, **Pavlov**, a aplicat trei criterii. Primul criteriu era *forța*, capacitatea de muncă a sistemului nervos; cel de-al doilea era *echilibrul* dintre cele două procese nervoase fundamentale, excitația și inhibiția; iar cel de-al treilea criteriu era *mobilitatea* proceselor nervoase.

Bivalenta trăsăturilor temperamentale înseamnă că nici un tip nu poate fi considerat ca privilegiat pentru că din punct de vedere al adaptării la mediul înconjurător și al colaborării sociale fiecare tip poate avea în felul său, atât manifestări avantajoase cât și dezavantajoase.

Dificultatea determinării tipului de sistem nervos rezultă și din faptul că cele trei însușiri fundamentale ale sistemului nervos *forța*, *echilibru*, *mobilitate* nu apar în două variante alternative (mare sau mică) ci în gradații foarte diferite.

O altă dimensiune enegetico-dinamică a personalității a fost descoperită și relatată prima dată de **C.G. Jung (cit. de Epuran, M., 1996)**. Este o dimensiune care nu există decât la om, pentru că este condiționată de existența Eu-lui, adică a lumii interne care cuprinde ansamblul trăirilor noastre afective, perceptive, imaginative, a reprezentărilor, ideilor, idealurilor, tendințelor, aspirațiilor, intențiilor, preferințelor și aversiunilor noastre. Este o dimensiune cu doi poli, extraversiunea și introversiunea, două orientări cu sens opuse persoanei. Extraversiunea este orientarea predominantă spre lumea externă, spre lumea obiectelor și fenomenelor reale, lăsând pe al doilea plan lumea interioară cu toate componentele sale. La extraversit rolul predominant în determinarea preferințelor, a alegerilor, a deciziilor, îl are factorul extern raportat la cel intern, iar la introvertit, invers, viața psihică se concentrează mai mult în jurul propriilor idei despre lucruri și despre sine. La extraverti energiile psihice sunt orientate spre obiect, parcă ar fi atrase de acestea ca de un magnet, la introvertiti energiile se îndreaptă înspre subiect parcă ar fi respinsă de obiect.

Caracterul coincide cu personalitatea. În timp ce aptitudinile sunt instrumentale și se invertesc nemijlocit în acțiune, trăsăturile de caracter reprezintă nu valori funcționale, ci valori psihosociale și psihomorale, spirituale, invertindu-se în relații și reglând comportamentul. Caracterul reprezintă nucleul personalității. Prin caracter se înțelege un mod de a fi sau de a se comporta a individului.

Definim atitudinea ca modalități constante de orientare și reglaj la nivelul superior al existenței personale și sociale.

Atitudinile nu se formează și nu există izolat, ci ele se întrepătrund, sunt corelate prin interacțiune și interdependențe și deci alcătuiesc un sistem.

## 2.1. Capacitatea motrică

Motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detanșându-se față de un substrat, prin contracții fazice sau dinamice sau își mențin o anumită postură prin contracții tonice sau statice.

Capacitatea motrică cuprinde:

- componentele stabile: aptitudini, calități motrice, deprinderi motrice, structuri operaționale, cunostințe, experiența;
- componentele de stare: motivație, stare emoțională, care pot favoriza, reduce sau bloca exprimarea capacității motrice.

Capacitatea motrică este deci o rezultată plurifactorială ce rezultă din interacțiunea componentelor sus menționate. Ea evoluează după o curbă ascendentă, se lărgeste și se restructurează prin maturizare, instruire, educare. Evoluția sa nu este lineară ci sinuoasă, cu momente de stagnare sau regres, caracteristicile de constanță ale capacității motrice sunt asigurate de prezența aptitudinilor, deprinderilor motrice, iar regresul sau stagnarea pasageră e determinată de motivație sau de stările afective.

În sfera noastră de activitate, se vorbește despre termeni cum ar fi capacitate motrică, capacitate de performanță, calități motrice, capacități condiționale, capacități intermediale, etc. Deci capacitatea motrică are un caracter complex, multidimensional.

## 2.2. Aptitudinile și talentul

Psihologii au dat diferite definiții, dar toate arată că esența ei constă într-un randament superior mediei, într-un domeniu de activitate.

Aptitudinea este o însușire complexă a personalității. Ele pot fi clasificate în două mari categorii: aptitudini generale și specifice. Aptitudinile generale asigură succesul în mai multe sectoare de activitate, fiind implicat în diferite domenii. Iar aptitudinile speciale se manifestă numai într-un domeniu. Prezența aptitudinii speciale nu exclude aptitudinile generale.

Majoritatea cercetătorilor relevă că aptitudinile sunt constituite dintr-o multitudine de procese și calități psiho-fizice legate între ele prin relații complexe, în general având un caracter de determinare reciprocă. În componența aptitudinilor se poate distinge în primul rând o totalitate mai mult sau mai puțin înghegată de operații sau procedee, cu ajutorul cărora omul realizează o anumită activitate: științifică, tehnica, artistică, motrică, etc.

Aptitudinea nu este ereditară, dar se întemeiază pe anumite premise native (însușiri de tip nervos, particularități ale analizatorilor, dispoziții preocupationale și coordinative) numite și dispoziții (sau predispoziții). De aceste predispoziții depinde viteza de formare a legăturilor temporale, trăinicia, finețea reacțiilor, etc.

Educația fizică și activitatea sportivă solicită în mod deosebit funcțiile motrice și din cauza aceasta în formarea deprinderilor și obținerea performanțelor aptitudinile motrice au un rol important. Ele fac parte din categoria aptitudinilor speciale și, îmbinate cu cele generale, asigură randamentul cel mai înalt.

Aptitudinile motrice sunt expresia valorificării însușirilor naturale prin activitatea specifică din sport. Evident că randamentul final va fi o rezultată a ceea ce aduc aptitudinile, exercițiul, starea afectivă a subiectului și atitudinea sa.

### 2.2.1. Conceptul de talent

Talentul, se definește ca ansamblul dispozițiilor funcționale și a sistemelor operaționale dobândite, ce mijlocesc performanțe și realizări originale în activitate.

Talentul în domeniul educației fizice și sportului nu este numai efectul dezvoltării maxime a uneia dintre aptitudini, ci mai ales, efectul dezvoltării interacțiunii, interdependenței, intermodelării a diferite și eterogene aptitudini satisfăcătoare sau superior dezvoltate. Între aptitudine și talent nu există o demarcație netă. La baza talentului stă aptitudinea care, prin perfecționare continuă, devine talent. O realizare de talent este rezultatul unor eforturi depuse de indivizi cu aptitudini.

Talentul se poate manifesta mai devreme sau mai târziu. Acest fapt este în strânsă dependență de influența educativă, exercitată asupra individului, de momentul exercițiului acestei influențe, precum și de modul în care ea a fost condusă.

Talentul este nu numai inteligența deosebită, ci el se caracterizează și printr-o mare pasiune pentru muncă, prin dăruire totală față de domeniul respectiv.

### 2.2.2. Priceperile și deprinderile motrice

Priceperile motrice formează baza comportamentului învățat, caracterizat printr-un grad superior de adaptabilitate la situațiile în care este supus subiectul (**M. Epuran, 1986**). Priceperile sunt foarte strâns legate de deprinderi, ele fiind discutate separat doar din rațiuni didactice.

Priceperile elementare sunt modalități de acțiune prin care se organizează un răspuns motric pe baza cunoștințelor și a unor capacități motrice, în condițiile inițiale ale învățării (**M. Epuran, 1986**). Priceperea se manifestă la un individ când acesta începe să efectueze primele încercări în învățarea unor noi mișcări. Din acest motiv, priceperea motrică face manifestă aptitudinea unui subiect pentru una sau alta din categoriile de mișcare în care este inițiat. Din aceasta perspectivă, priceperea elementară devine o fază pe care o putem numi predeprindere, fază ce se manifestă în p.39.

La baza priceperii, din punct de vedere al cognitivismului, stă imagistica mentală care presupune rezultatul percepției vizuale sau auditive, sau neactualizarea a ceea ce am perceput anterior. Noțiunea de imagine mentală depășește pe cea de reprezentare, care este o proiecție în sistemul cognitiv a

realității externe. Deci, pentru a efectua prima oară o mișcare, subiectul își formează întâi o imagine mentală. Astfel, la baza priceperilor motrice stau imaginile mentale construite pe baza unor informații despre forma și conținutul mișcării, a secvențelor acestora în absența stimulilor vizuali.

Priceperile superioare sunt caracterizate printr-o mare complexitate structural-funcțională, înglobând cunoștințe, fondul de imagini, experiență, deprinderi care pot fi actualizate, combinate și selecționate pentru rezolvarea unor situații noi nestereotipe (originale), în continuă schimbare.

La baza priceperilor motrice superioare stau modelele operaționale elaborate pentru anumite situații ce reclamă decizii, adică selecționarea unei variante din mai multe posibile. Este vorba mai mult decât de o schemă, deoarece se selecționează o alternativă, considerată optimă, originală prin îmbinarea actelor și acțiunilor motrice. Modelele operaționale stau la baza întregului comportament motric în situații variate, determinate de normativele raționalității.

La baza formării deprinderilor de mișcare, ca de altfel a întregului proces instructiv-educativ, stă crearea de reflexe condiționate. Fenomenul fiziologic al conexiunii temporale dintre anumiți centrii de scoarță, care reprezintă temelia reflexelor condiționate, demonstrează că acestea se formează prin experiența și că odată cu încetarea excitantului care le-a creat ele dispar.

Principalele caracteristici ale deprinderilor motrice, reformulate de **A. Dragnea și Aura Bota (1999)** sunt:

- a) Deprinderile motrice fac parte din conduita voluntară a omului, căpătând ușurință și precizie pe baza efortului voluntar.
- b) Deprinderile motrice fac parte din diferite "familii de mișcări", ele nu sunt "în general", ci aparțin unor comportamente motrice bine definite.
- c) Deprinderile motrice se integrează în "sisteme de mișcări" ca unități mai simple.
- d) Deprinderile motrice se comportă ca sisteme ce dispun de feed-back corectiv ori de câte ori în efectuarea lor intervin inexactități.
- e) Deprinderile motrice implică o capacitate sporită de diferențiere fină a mișcărilor, pe baza unor informații senzorial-perceptive.
- f) Deprinderile motrice au o stabilitate relativă chiar în condiții variabile de execuție, motiv pentru care se impun în conduita motrică. Din acest motiv, este foarte important ca acestea să se însușească corect de la început, corectarea fiind foarte dificilă.
- g) Deprinderile motrice îmbracă caracteristicile subiecților care le execută, fapt care face posibil să se discute despre, "skil", la anumite niveluri de învățare și aplicare.
- h) Formarea deprinderilor motrice este condiționată de factori obiectivi și subiectivi, dintre care amintim: aptitudinile, atitudinile, motivație, ambinață și condițiile educaționale, capacitatea de autoapreciere, etc.

În literatura română întâlnim termeni cum ar fi: capacitate motrice și calități motrice, care exprimă posibilitățile motrice limitate. Calitatea motrică reprezintă starea capacității (condiționale, coordinative sau intermediare) la un moment dat, pusă în evidență de o verificare.

Capacitățile condiționale se fundamentează pe eficiența metabolică a mușchilor și a aparatelor, în timp ce capacitățile coordinative sunt determinate de aptitudini de reglare și organizare a mișcării.

Din grupa calităților condiționale fac parte: forța, rezistența, viteza. Factorii limitativi la această grupă sunt legați de cantitatea de energie disponibilă în mușchi și de mecanismele care îi reglează.

### 3. Pregătirea psihologică a sportivilor

În teoria și metodică antrenamentului sportiv contemporan se vorbește de "antrenamentul total" noțiune ce exprimă sugestiv îngemănarea unui mare număr de elemente ce trebuiesc dezvoltate în procesul de pregătire, printre care figurează și elementul psihologic sau antrenamentul psihologic (**M. Epuran, 1982**).

Pregătirea psihologică cuprinde un ansamblu de măsuri generale și speciale care urmăresc să dezvolte acele laturi ale psihicului sportivului care sunt solicitate de activitatea sportivă și-l fac capabil să obțină mari progrese la antrenamente și rezultate bune în concurs.

Pregătirea psihologică a sportivilor se realizează în antrenamente și concursuri, în procesul activității specifice. Ea se face sub îndrumarea permanentă a antrenorului și prin munca sportivilor care trebuie să lucreze în direcția pregătirii psihologice la fel ca pentru dezvoltarea calităților fizice, însușirea tehnicii sau tacticii. Psihologul poate da unele indicații, poate sesiza mai repede unele situații, dar pregătirea propriu zisă trebuie să o realizeze tot sportivul.

Baza psihologică a pregătirii fizice este determinată de aptitudini kinestezie, schema corporală, capacitate de coordonare, de echilibru, timpul de reacție, coordonarea perceptiv - motrică, capacitatea de autoapreciere, etc. Pregătirea fizică asigură dialogul sportivului cu propriul corp, cu partenerii, cu obiectele specifice, etc.

Această pregătire psihologică fundamentală se realizează prin întregul proces instructiv-educativ din școală și din afara ei. Ea contribuie la formarea calităților psihice de bază în structura personalității elevului sportivului, calități necesare pentru a se dezvolta pe tărâmul culturii fizice și a sportului, și pentru a produce acel efect individual și social în activitatea sportivă.

Pentru a devenii un sportiv de înaltă clasă este nevoie, în primul rând, de o mare eficiență și perspectivă a vieții pe care o trăim. Pentru sportivi dorința, entuziasmul fierbinte pasiunea și bucuria succesului obținut în sport este foarte important. Dorința este forța motrice care ajută sportivul să atingă culmi, care ajută

la învingerea obstacolelor, a "barierelor psihologice" și chiar suportarea înfrângerii. Dorința generează entuziasmul, fără de care nu este posibil progresul real. Dorința este calitatea care poate fi dezvoltată și intensificată. Gradul ei de dezvoltare trebuie să constituie un factor decisiv în pregătirea psihologică de bază a sportivilor.

Pregătirea psihologică pentru concurs creează la sportivi orientări și atitudini specifice pentru fiecare concurs în parte, numite "stări de preparare" (M. Epuran, 1971), care asigură actualizarea selectivă a calităților necesare adaptării la condițiile și solicitările întrecerii.

#### **4. Raportul dintre capacitatea psihică și capacitatea motrică, influențe în activitatea sportivă**

În activitatea sportivă a apărut conceptul de "antrenament total", care vizează dezvoltarea totală a individului sau a echipei, maximizând personalitățile sportivului care să determine îmbunătățirea performanțelor. Performanța sportivă rezultă dintr-o combinație specifică a unui număr foarte mare de elemente, fiecare având pondere și o variabilitate care fac parte din compexele ale funcționării ființelor vii. Activitatea sportivă are trei componente ce formează o unitate: componeta biologică, componenta psihică și componenta socială.

Activitatea sportivă se realizează prin procese fizice și psihice. Procesele psihice sunt foarte mobilizatoare în activitatea sportivă. La baza obținerii performanțelor factorii determinanți pot fi: aspirațiile, idealurile, voința, creativitatea, etc. Totodată prin activitatea sportivă se manifestă întreaga personalitate a individului. Activitatea fizică este principalul mijloc și are un efect pozitiv în dezvoltarea personalității. Personalitatea este un fenomen multidimensional, care necesită o atenție deosebită în cadrul activităților sportive.

Capacitatea motrică este componentă de bază, și îl găsim în activitatea sportivă. Dezvoltarea lor duc la obținerea de performanțe superioare. Reprezintă un complex de manifestări motrice – deprinderi și priceperi – fiind condiționate de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfo – funcționali, procesele psihice obținând eficiența activităților motrice.

Activitatea sportivă este legată de o învingere continuă a obstacolelor, iar voința este aceea care face ca personalitatea sportivului să se poată evidenția pe acest plan. În activitatea sportivă, sportivul trebuie îndrumat în așa fel, încât el să fie conștient de faptul că performanța dorită se obține prin dezvoltarea capacităților motrice și psihice.

Dezvoltarea capacității psihice sub toate aspectele ei, atrage după sine dezvoltarea cu ușurință a capacității motrice, a efectuării fără efort intens a activității sportive și nu numai.

## 5. Câteva idei în loc de concluzii

Activitatea sportivă contribuie la procesul de transformare a individului (copil – adult) și la integrarea acestuia în societate. Prin faptul că îl mobilizează atât motric, cât și biologic, funcțional, psihic, moral, activitățile motrice au devenit indispensabile în procesul de dezvoltare armonioasă a personalității umane.

Activitatea sportivă nu este exclusiv de natură motrică. Prin intermediul mișcării se obțin modificări progresive în capacitatea subiecților de a rezolva probleme, de a analiza situații, de a lua decizii și de a acționa.. Astfel se stimulează activitatea intelectuală, ceea care permite subiecților de a obține cunoștințe despre anumite concepte. În același timp este implicat și domeniul afectiv.

Capacitatea motrică a unui individ sau a unei colectivități este o necesitate și totodată o obligație, ea ne informează în ce măsură procesul instructiv – educativ a fost eficient, precum și asupra diferențelor individuale sau grup determinate de anumiți factori psiho – sociali. Capacitatea psihică înseamnă eficiența activităților psihocomportamentale. Dezvoltarea capacității psihice, a personalității este de nelipsit, la ora actuală, din procesul instructiv – educativ a subiecților.

## BIBLIOGRAFIE

1. Colibaba-Evuleți, D., Bota, Ioan, 1998, *Jocurile sportive. Teorie și metodică*, Buc., ED. Aldin.
2. Dragnea, A., Bota, Aura, 1999, *Teoria activitatilor motrice*, Buc., Ed. Didactică și Pedagogică.
3. Epuran, M., 1969, *Psihologia sportului*, Buc., Ed. Consiliul Național pentru Educație Fizică și sport, p. 293-295.
4. Epuran, Mihai, 1995, *Pregătirea psihologică a sportivului*, Buc., Ed. Uniunii de Cultura Fizică și Sport.
5. Jung, C.J., 1973, *Personalitate și transfer*, Buc., Teora Colecția Archetypus.
6. Popescu-Neveanu, P. și coord., 1987, *Psihologie școlară*, Buc., Tipografia Universității.
7. Zisulescu, Șt., 1971, *Aptitudini și talente*. Buc., Ed Didactică și Pedagogică.
8. Zisulescu, Șt., 1978, *Caracterul*, Buc., Ed. Didactică și Pedagogică.

## CONCEPTUL DE ANTRENAMENT SPORTIV

GHEORGHE MONEA, ALEXANDRU VICAȘ

**ABSTRACT. The concept of Sport Training.** Sport training is defined in literature as a pedagogical process, performed systematically and continually, of adapting the human body to intense physical and psychological efforts required for contests in different branches of sport.

Training is a general idea on the essential characteristics of sport training; an abstractisation and generalisation of experiences. Therefore, the concept includes all the methodological, biological, psychological and sociological aspects which characterise the notion of sport training.

*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.*

Din definiție desprindem, drept caracteristică principală, pe aceea de proces instructiv-educativ, relevată prin:

- activitatea de antrenament se desfășoară sub conducerea unui cadru de specialitate (antrenor), care pregătește unul sau mai mulți sportivi;
- antrenamentul sportiv are loc, în majoritatea cazurilor, într-un cadru instituționalizat, organizat în cluburi și asociații sportive;
- antrenamentul sportiv se realizează pe baza unor principii și reguli cu caracter pedagogic, biologic și psihologic, care creează un cadru normativ original, concretizat în programe pe ramuri de sport;
- antrenamentul sportiv se dezvoltă după strategii originale, elaborate pe baze interdisciplinare;
- este un proces condus în funcție de obiectivele de instruire și cele de performanță;

- este o activitate ce poate fi interpretată din punct de vedere cibernetic, dezvoltându-se pe baza legilor sistemelor dinamice complexe;
- pregătirea sportivilor se întreprinde diferențiat, pe stadii, etape sau trepte, cunoscându-se că antrenamentul sportiv este un proces de lungă durată.

Astfel, putem sintetiza *conceptul de antrenament ca fiind o idee generală despre caracteristicile esențiale ale antrenamentului sportiv; o abstractizare și generalizare a experiențelor acumulate în timp*. În concept sunt cuprinse deci toate aspectele cu caracter metodologic, biologic, psihologic și sociologic care caracterizează și noțiunea de antrenament sportiv. Implicațiile numeroase în antrenament a unor activități nespecifice, au darul de a-i optimiza efectele, în sensul favorizării adaptării organismului la solicitările oferite prin lecții și concursuri.

Conceptul de antrenament sportiv poate fi interpretat ca un model al unui sistem complex, dinamic cu caracteristicile cunoscute (reglează și se autoreglează, emite și recepționează informații, este guvernat de legi și principii ciberneticе). Asupra acestor aspecte vom reveni în capitolele următoare (A. Dragnea).

### **Antrenamentul sportiv.**

Este un proces de acțiune complex, al cărui obiectiv îl reprezintă **dezvoltarea performanței** sportive, într-o manieră sistematică și orientată spre scop. În acest context, numim «complex» un conglomerat de acțiuni (proces de acțiune), efectuat în scopul de a obține efecte precise în raport cu toate caracteristicile ce determină performanța unui sportiv (ca și interrelațiile dintre efectele lor reciproce). **Aspectul sistematic** al procedurilor de antrenament este evident într-un plan de antrenament, ce constă nu numai din conținuturile antrenamentului și metodele de antrenament, ci și din obiectivele intermediare ale acestuia, a căror realizare poate fi evaluată prin metodele de control ale antrenamentului. **Aspectul de orientare spre scop** ale antrenamentului, implică ca toate măsurile să contribuie direct la obiectivul vizat pentru o performanță determinată sau la un nivel de performanță determinat. Un antrenament condus după criterii științifice implică, ca necesitate prealabilă, planuri de antrenament scrise, obiective operaționale și controale standardizate ale performanței (teste speciale), ce servesc la dirijarea antrenamentului (ghidare, direcționare). În funcție de obiectivele antrenamentului, nivelul performanței sportivului poate fi ameliorat, menținut sau, uneori redus. În antrenament, persoanele se pot antrena singure (ca sportiv) sau îi pot antrena pe alții (ca antrenor). Termenii "Antrenament" și

"Antrenament Sportiv" pot fi utilizați în sport ca sinonimi, în conformitate cu uzanța din practica curentă. Adjectivul "sportiv" devine necesar dacă antrenamentul trebuie să fie delimitat în raport cu forme de antrenament din alte domenii ale vieții. Antrenamentul are o importanță care va depăși domeniul îngust al sportului de înaltă performanță, dacă este să luăm în calcul creșterea numărului maladiilor hipokinetice, cele care influențează activitatea motrică. El servește la conservarea, restabilirea și ameliorarea capacității de performanță corporală și a sănătății omului. Antrenamentul de prevenire și cel de reabilitare s-au dezvoltat până au devenit domenii de aplicație specifică ale antrenamentului sportiv (obiective de antrenament). Conform diferitelor finalități și a nivelului obiectivelor, antrenamentul poate fi realizat prin intermediul diferitelor tipuri: antrenament condițional, antrenament coordinativ, antrenament tehnic. Pentru medicina sportivă, antrenamentul este, deseori definit, ca **suma tuturor măsurilor care conduc la ameliorarea capacității performanțiale corporale** (văzut pornind de la solicitarea musculară: repetarea sistematică a unei solicitări musculare, sub pragul de excitabilitate, în scopul ameliorării performanței, acompaniată de procese de adaptare morfologică). Antrenamentul se distinge de educația fizică și sportivă structurată similar, prin accentele puse pe obiective diferite, de învățare, prin altă structură instituțională, care conduc la diferite abordări, mai ales în ceea ce privește încărcăturile de lucru.

### **Antrenoratul**

- Este un termen pentru ansamblul activităților de consiliere, efectuate de antrenor, ce conduc la **optimizarea performanțelor** din antrenamentele pre-competiționale și din competiție.
- **Asistență specifică** pentru obținerea configurației optime a condițiilor interne și externe ale competiției. Conform regulilor, antrenorul ia în considerație atât caracteristicile individuale ale sportivului (personalitatea), cât și condițiile specifice situației competiționale. El se bazează pe un sistem codificat (cuvinte, semnale), elaborat în perioada de pregătire, necesar pentru o intervenție rapidă și eficientă. Obiectivul antrenorului îl constituie stabilizarea comportamentului sau modificarea sa, în cazul unei atitudini greșite, când situația condițiilor competiționale se schimbă sau când se adoptă o altă tactică. Antrenoratul conține atât elemente cognitive (instrucțiuni, sarcini), cât și afective (consolidarea încrederii, spirit de luptă). Forme de coaching pe timpul competiției:
  - optimizarea condițiilor externe (cazare, deplasare, întreținere echipament și materiale);

- asistență în etapa de poststart (psiho-reglare);
- feedback imediat pe timpul competiției (sistemul codificat);
- analiză și modificare la nivelul acțiunilor tehnico-tactice (instrucțiuni în pauza dintre reprize);
- consiliere pe timpul întreruperilor din probă (refacere corectă, concentrare la momentul oportun);
- îndrumare post-competiție ("tratarea" eșecurilor);
- Coachingul pe timpul competiției trebuie să fie orientat, întotdeauna, spre scop și nu să consolideze greșelile.

NOTĂ: v. Coach pentru comentariile asupra diferențelor dintre Coach și Trainer.

### **Antrenorul (Dictionary of sport science)**

Persoană competentă (expert), care dirijează (trains) sportivii în antrenament și îi călăuzește în competiție. În plus și pe lângă cunoștințele și aptitudinile necesare oricărui profesor de educație fizică, coach-ul trebuie să posede cunoștințe speciale (tehnice), specifice domeniului său de specialitate (disciplină sportivă) și, în special, totul din metodică coachingului. De obicei, la baza acestor cunoștințe se află suplimentar fructul unei educații formale adecvate, experiența personală din antrenamente și competiții.

NOTĂ: Termenul "**trainer**" are un înțeles mai limitat în S.U.A. decât în Europa. El este aplicat antrenorilor sportivi ce au responsabilități asupra stării de sănătate și prevenirii accidentelor, și, persoanelor însărcinate cu "condiționarea" sportivilor (Ex.: strength trainers, antrenori pentru forță). Persoanele care conduc antrenamentele tehnico-tactice ale sportivilor sunt numite, în S.U.A., "**coach**" (v. Head Coach).

### **Performanța sportivă (Dictionary of sport science)**

Prin performanță sportivă se înțeleg atât procesul, cât și rezultatul unei acțiuni. Deseori, exigențele cerute unei persoane, sunt denumite "performanțe". Dacă este, în sens general, rezultatul unor acțiuni, realizări și procese, dintr-un punct de vedere normativ reprezintă desăvârșirea măiestriei sau îndeplinirea unei sarcini cât mai bine posibil. Accepțiunea termenului în științele sociale accentuează, înainte de toate, dependența rezultatului de abilitățile prezente și aptitudinile existente (talent), toate ca procese anterioare de învățare și maturizare. În afara concepției sportive despre performanță, pot fi reținute următoarele interpretări:

**Din perspectivă antropologică:** Comportamentul uman nu este regularizat printr-o schemă instinctuală rigidă și nici fixat într-un ambient închis. El este caracterizat printr-o (mare) flexibilitate și capacitate de adaptare (Piaget: acomodare și asimilare). Astfel, "actorul" însuși determină în mare măsură care acțiuni și ce rezultate sunt de luat în considerație și apreciate ca performanțe. Performanța servind realizării de sine (emancipare, stil de viață) și auto-afirmării (prestigiu, rang social) în comunitate, depinde de: (pre-) dispozițiile de personalitate (dispoziții, talent, abilități, constituție, capacitatea de performanță); procesele de dezvoltare (maturizare, pubertate, accelerație, vârstă, socializare); caracteristicile personalității (afectivitate, motivare, caracter, sentiment, ritm psihomotor, extraversiune, inteligență, creativitate); nivelul aspirațiilor (motivație, interes, motivare pentru performanță); și, de factori negativi (angoasă, frustrare, nevroză).

**Din perspectivă filozofică și culturală:** În toate societățile se dezvoltă o ierarhie a valorilor bazată pe credință, concepte morale, filozofii, ideologii (ideologia performanței) și tendințe de înțâietate. Această ierarhie determină care dintre performanțe au o valoare culturală înaltă pentru a servi, astfel, la direcționarea societății. Iată de ce, doar performanțele realizate pentru atingerea obiectivelor acceptate de societate, sunt apreciate la modul pozitiv. NOTă: Performanță artistică este considerată ca expresia estetică a realității existente, a sinelui propriu sau a sarcinilor de desăvârșit. Evaluarea acestor performanțe nu poate fi decât calitativă, depinzând de diferitele valori de apreciere, de normele culturale, de climatul cultural și de influența timpului. În sport, se poate aspira la realizarea de performanțe estetice chiar în condiții competiționale (discipline sportive competiționale); cu finalități individuale (gimnastică ritmică expresivă, dans); în condiții de grup (balet, dans scenic); și, de asemenea, în context creativ (dans modern).

**Din perspectiva teoriei învățării:** Modificarea relativ durabilă a comportamentului, urmând unui proces de învățare, este descrisă ca fiind o performanță realizată prin învățare. Mărimile ce influențează performanța sunt: variabilele din predare (informația, ajutor pentru înțelegere, întărire, program de predare, metode de predare, personalitatea profesorului, structura socială, input); variabilele din învățare (experiență, memorie, ritm psihomotor, atenție, dispoziție pentru efort, conducere, talent, creativitate); variabilele performanței (output, reușită, mișcare, retroacțiune). NOTă: Se numește performanță de învățare senzo-motrică, raportul dintre intrarea informației (input) și ieșirea informației (output).

**Din perspectiva biologică:** Medicina măsoară performanța în mkp.sec. sau watt (1mkp.sec. = 9,81 W.). Această performanță fizică este pusă în raport cu parametri fiziologici. Criteriul brut, denumit "capacitate de performanță organică" (organică, circulatorie, respiratorie și metabolică), este definit prin *absorbția maximă de oxigen pe minut*. Alți parametri de performanță ai sistemului cardio-respirator, sunt: volumul respirator per minut; echivalentul respirator; frecvența cardiacă; pulsul de oxigen; nivelul acidului lactic; valoarea PH sanguin. Performanța musculaturii scheletice este în "*putere exercitată*" sau "*lucru consumat*" (încărcătură/unitate de timp). Aceste date sunt utilizate pentru: aprecierea capacității de performanță a scheletului sau a organelor cu valorile normative; evaluarea efectelor medicamentelor; evaluarea efectelor unui antrenament (după completarea diferitelor programe de antrenament, după răniri); evaluarea capacității de performanță specifică unei discipline sportive. NOTĂ: Conform opiniei lui Franke "sănătatea poate fi considerată ca o performanță psihofizică în realitatea vieții".

**Din perspectivă pedagogică:** Utilizarea termenului implică faptul că performanța, obiectiv realizată, a fost relativizată în raport cu factorii operaționali ai sistemului de predare-învățare, care acționează subiectiv. Accentul este pus pe procesul de învățare și nu pe rezultatul acestuia. Pot fi considerate criterii ale procesului de învățare pentru problemele și subiectele (conținutul) învățării, următoarele: gradul de dificultate al sarcinii (informație, metode de predare, programe de predare, curriculum); procesul de înfrățune din școală; capacitatea de performanță a subiectului (talent, aptitudine, experiență, concentrare); disponibilitatea la performanță (efortul, motivația, nivelul aspirațiilor, interesul); cunoștințele despre performanță (înțelegerea sarcinilor, obiectivelor, mijloacelor, căilor și limitelor performanței).

**Din perspectivă sociologică:** Societatea în care sunt realizate performanțele determină valoarea și importanța relativă (clasamentul) anumitor performanțe prin intermediul unui sistem de valori immanent (sistem social, norme sociale, rang social). În plus, factorii ambientali (socializare, stratificare și structură socială) contribuie, într-o mare măsură, la ajustarea performanțelor prin medierea anumitor factori sociali (comportament, internalizare "*discurs intern*", integrare socială). Performanța este determinată, de asemenea, prin integrarea individului în grup (rol social, statut, dinamica de grup).

**Din perspectiva științelor economice:** Performanța este definită prin toate formele de servicii și producție de bunuri, dar și prin producerea sau vânzarea de

bunuri, într-o unitate de timp determinată, ca și valoarea acestor bunuri. În acest context economic, valoarea performanței este determinată de valoarea sa "de piață" (sport profesionist, profesionalism). NOTĂ: Termenul german "Leitung" poate fi tradus, atât prin "performance", cât și prin "achievement". În limba engleză, există o suprapunere considerabilă în înțelesul acestor două cuvinte. Performanța se referă, în general, la procesele de acțiune, în timp ce "achievement"-ul, cuprinde realizarea acțiunii dintr-un punct de vedere normativ.

### BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1996.
2. Epuran, M., Marolicaru, M., *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Cluj-Napoca, Risoprint, 2000.
3. Monea, G., Bogdan, V., *Atletism, Curs de specializare*, Cluj-Napoca, Ed. Icepiaf, 1997.

## **RELAȚIA COMPONENTELE CONTRASTELOR ȘI PSIHOMOTRICITATE. NOȚIUNI RELAȚIONALE CU SINE ȘI CU CEILALȚI**

**EMILIA FLORINA GROSU<sup>1</sup>**

**ABSTRACT. The Relation Between The Contrast Components And Psychomotricity. The Relation Between Us and the Others.** In this article we want to describe the relation between psychomotricity and the contrast components. (one of the components of psychomotricity). In the relation notion between us and the others we can underline the relation: teacher-student, the relation between students, the contrast between relational level and the relation inside of the group. The second parts contents some exercises which can help the students to consciences all the relation and finally to increase the instruction - educational process.

**Key words:** psychomotricity, contrast, relational aspects, group exercises.

Se știe că orice individ care trăiește o experiență, oricât de simplă ar fi, primește de la aceasta o multitudine de informații provenite: de la obiectele, de la indivizii care îl înconjoară, de la sine însuși și doar o parte din aceste senzații ajung la pragul conștiinței și devin percepții. O experiență devine educativă doar când interesul copilului este polarizat spre o percepție precisă care nu răspunde doar la o necesitate dată, ci poate fi analizată, organizată, memorizată și poate achiziționa (printr-un proces de concordanță sau de opoziție cu alte percepții de aceeași ordine) o valoare generală. Anumite percepții trebuie să fie privilegiate sau izolate de copil, spontan sau la cererea educatorului.

După diferiți autori o percepție este spontan privilegiată când se află în opoziție cu o percepție de aceeași ordine și de sens contrar de cea care o succed sau o preced. Dacă procesul de descoperire se face prin opoziție, generalizarea în schimb este posibilă doar pentru similitudine. Lappierre (1986) consideră că dintre noțiunile de contrast ale psihomotricității cele mai importante generale și polivalente sunt:

***Între noțiunile de contrast cele mai importante generale și polivalente sunt:***

***A. Noțiunea de intensitate, legată de forța stimulilor primiți***

***B. Noțiunea de mărime legată de dimensiunea spațială sau temporală***

---

<sup>1</sup> Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea : "Babeș- Bolyai", Cluj- Napoca.

**C. Noțiunea de viteză care asociază spațiul și timpul, percepute global ca o intensitate**

**D. Noțiunea de direcție legată de orientarea în spațiu și timp**

**E. Noțiuni relaționale cu sine și cu ceilalți**

Pe de altă parte noțiunile de variabilitate de progresivitate și de regresivitate iau naștere din analiza care derivă între contrastele extreme și valorile intermediare.

**Noțiuni relaționale cu sine și cu alții:**

**a) Relația dintre profesor și elev**

Autorii reliefează importanța "noii atitudini" pe care profesorul trebuie să și-o asume în confruntările cu copilul: să creze un climat de destindere și calm, în care copilul poate să-și dezvolte potențialul, fără a fi nevoie să se refugieze în conduite de apărare, provocate de un comportament negativ al profesorului; să-i dea copilului încredere în potențialul său, evitând să se pună accentul asupra lipsurilor și abținându-se în a-l clasifica și a-l cataloga în mod ireversibil; să personalizeze raportul menținându-și propria independență și să o acorde copilului (adică să accepte faptul că el este diferit). Așadar, să încerce să-și perceapă sentimentele și emoțiile sale așa cum le percepe el însuși, în alți termeni "înțelege-l și nu-l judeca", cel mult să-l ducă prin situații similare să descopere de la sine motivațiile sale și nepotrivirea conduitei sale, adică să se descopere pe sine în comportamentul social.

Absența judecării nu înseamnă așadar lipsa de autoritate. Rolul educatorului este ca și cel al tatălui, adică să facă să accepte interzisul fără a fi de vină dorința, adică cere din partea educatorului un comportament concordant fie cu sine însuși, fie în expresia gestuală și mimică, fie în limbaj, adică o permanentă tensiune spre autenticitate (cunoașterea și acceptarea de sine) .

**b) Relațiile între elevi:**

În relația cu colegii se cere copilului înțelegerea și acceptarea celuilalt, într-o independență reciprocă. Nu este atât de importantă o incitare verbală la colaborare, cât o oferire din partea adultului ca model de raport pozitiv, în care copilul se poate identifica, și aceasta duce în interiorul grupului la diminuarea tensiunilor agresive.

Scopurile fundamentale de a ajunge sunt: să-l facă să înțeleagă expresia simbolică, gestuală, verbală a celuilalt și așadar să se înțeleagă prin diversitatea "simbolurilor"; să-l facă să construiască un raționament comun cu ajutorul descoperirilor fiecăruia; să determine ajutorul reciproc în executarea acțiunilor; să-l determine să se adapteze la altul, la dificultățile și posibilitățile sale; să-l facă să descopere corpul, gestul, sunetul și gândul altuia

**c) Contraste la nivel relațional, văzute în realizarea lor.**

Este dificil să raționalizăm contrastele la nivelul raportului. Este de preferat, pentru a înțelege contrastul relațional, să-l facă să înțeleagă și să analizeze din grup comportamentul fiecăruia pe parcursul situațiilor spontane văzute. Dar

nici situația spontană nu reușește să împiedice realizarea "judecății de grup" în confruntare cu "diversul", fapt care dezlănțuie agresivitatea și adnotația care ar fi trebuit să fie anunțată. Ideal ar fi reușita de a-l conduce pe copil "divers" să se judece singur fără a fi supus la judecare de către colegii săi. Poate fi suficientă uneori o bună observație asociată cu un surâs nevinovat, sau a cere copiilor care sunt dispuși în grupuri o observare și control reciproc. Educatorul se poate servi de:

Expresia spontană a grupului (psihodrama, mimodrama, sociodrama, expresia grafică, plastică sau sonoră), să-l facă pe copil să țină seama nu atât de comportamentul relațional cât de mijloacele de expresie simbolice, de zvâcnirile și de conflictele sale, prin toate noțiunile de contrast văzute precedent (exemplu: "departe" se reprezintă cu semn de adio de tristețe uneori) ca urmare i se vor cere copilului expresii spontane a noțiunilor abstracte.

- În raporturile cu sine însuși: fericit și trist; calm și agitat; fericit și nefericit; bucuros și coleric; plin de speranță și disperat.
- În raporturile cu alții: manifestare de ceva "relație tipică"
- În raport cu lumea și societatea: noțiuni de judecată

#### *De la expresia în raport la interiorul grupului*

Prin dorința de a comunica cu altul și de a-i exprima propriile sentimente și cu ale celuilalt se ajunge la analiza noțiunilor afective și relaționale și la sintetizarea lor prin expresii de valoare semantică. Dacă educația psihomotorie are pentru Aucouturier și Lapiere baza sa în dezvoltarea noțiunilor elementare de la concret (vizual) la abstract, dezvoltare care permite deplina creativitate a copilului și așadar învățarea sa autonomă prin corp, aceasta poate fi continuată și prin asocierea simultană a mai multor contraste într-o singură acțiune și percepție și prin asocierea succesivă a acelorași contraste în structuri și ritmuri.

Structuri sau integrări de elemente care au caracteristica de a forma o unitate spațio-temporală. Ritmurile sau succesiunile ciclice de structuri. În sfârșit, educația psihomotorie se poate servi de toate variațiile seriate între polii contrastelor, ale asociațiilor lor și de succesiunea lor în ritm.

În continuare vom prezenta o succesiune de exerciții pentru conștientizarea relațiilor elevilor între ei. La baza alegerii perechilor și a grupurilor de elevi au stat următoarele principii metodice:

- formarea perechilor în funcție de preferințe,
- cunoașterea valorilor din cadrul grupului,
- îmbunătățirea relațiilor din cadrul grupei
- dorința de ajutor reciproc.
- lucrul pe perechi, aleși în funcție de greutatea partenerilor.
- importanța comunicării în relațiile cu ceilalți.

1. Elementul cumpăna: în cerc, în grup, pe linie.

2. Rostogoliri înainte în 2 parteneri, care se apucă de glezne și execută rostogolirile înainte.
3. Numirea unui conducător diferit pentru fiecare lecție.
4. Traseu aplicativ parcurs în echipă.
5. Organizarea de concursuri scurte, sau de ștafete în cadrul căruia se poate dezvolta simțul apartenenței la un anumit grup, spiritul combativ, spiritul altruist pentru colegii săi din echipă.
6. Jocul "Mima" pe perechi.
7. Orice joc sportiv, în care se împarte colectivul în două echipe, iar elevii sunt ajutați să conștientizeze atât relația cu coechipierii cât și relația cu adversarii.
8. Elevii distribuiți în două șiruri paralele: rostogoliri înainte, sau alte elemente acrobatice la comanda profesorului.
9. Ajutorul acordat la învățarea depirinderilor motrice noi și asigurarea în consolidarea sau perfecționarea celor cunoscute.
10. Elemente acrobatice executate pe echipe, sincron sau câte doi. (flic înainte, roată laterală, salt, rostogolire laterală).
11. Joc de încredere: se organizează echipe de câte 5/6 elevi. Unul dintre ei trebuie trecut cu ajutorul celorlalți peste anumite obstacole: bara joasă, bârnă, fără ca cel trecut să execute vreo mișcare.
12. Jocul "Mâța lungă", unde cel care trebuie să-i atingă pe ceilalți este un lanț format la început din doi elevi, apoi se mărește pe parcurs, cu cei neatinși.
13. Pe perechi – unul dintre elevi execută o combinație dată, iar celălalt face observațiile de rigoare și notarea execuției colegului său. În acest fel conștientizându-se relație de tip " profesor " - elev.
14. La anumite elemente dificile cât și la sărituri sau la lte aparate, elevii trebuie să acorde *ajutorul și asigurarea* colegilor astfel ei devenind responsabili, iar executanții devenind conștienți de ajutorul colegilor.

## BIBLIOGRAFIE

1. Ajuriaguerra J., Auzias M., Coumes F., Denner A., Lavondes V., Perron A., Stambak M., (1980), *Scrisul copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
2. Elleta Borgogno (1985), *Psicomotricita e terapia psicomotoria*, in *Tratatto di neurologia riabilitativa*, M.M. Formica, Marrapese Editore, Roma.
3. Lappierre A., (1986), *La reeducation physique*, vol I, Ed. J.B. Bailliere, Paris.
4. Păunescu C., Musu I. ( 1990 ), *Recuperarea medico- pedagogică a copilului handicapat mintal*, Ed. Medicală, București.
5. Wallon H. (1975), *Evoluția psihologică a copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

## TEHNICILE DE COMUNICARE LA ANTRENORII DE VOLEI

FLAVIA RUSU<sup>1</sup>, ELENA SAFTA<sup>2</sup>

### **ABSTRACT. Communication Techniques of the Volleyball Coaches.**

Breakdowns in communications often are the root of problem when coaches talk to the athletes. Repairing the communications gaps is essential in the learning and coaching environment.

Antrenamentul sportiv este definit în literatura de specialitate "ca un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului uman la eforturile fizice și psihice intense implicate de participarea în competiții" (A. Dragnea, 1996).

În procesul de antrenament rolul profesorului-antrenor este mai dificil decât cel al unui profesor care lucrează cu o clasă de elevi. El trebuie să fie tehnician, specialist în realizarea pregătirii fizice, tehnice, tactice și teoretice a sportivilor, să planifice și să organizeze, adeseori trebuie să administreze bugetul echipei și chiar să facă eforturi de a asigura resursele financiare ale grupului. Ca pedagog el lucrează în general cu persoane dotate din punct de vedere psihomotric peste media populației școlare, în general adolescenți și tineri, cărora el trebuie să le transmită cunoștințe practice și teoretice legate despre disciplina sportivă. În același timp el trebuie să stăpânească tehnici de conducere, de comunicare, tehnici de mobilizare a energiei, de combatere a stressului, de concentrare atenției și de fixare a obiectivelor. Se poate afirma că a fi antrenor este nevoie ca profesorul de educație fizică să aibă aptitudini speciale, calități de lider în primul rând.

**Pentru un lider, capacitatea de a comunica eficient este esențială. "Gradul de dezvoltare al tehnicilor de comunicare trasează linia de demarcație între antrenorii eficienți și cei mai puțini eficienți" este opinia lui Martens (1995).**

Comunicarea umană este esența legăturilor interumane exprimată prin capacitatea de a descifra permanent sensul contactelor sociale realizate cu ajutorul simbolurilor și al semnificațiilor social-generale, în vederea obținerii stabilității ori a unor modificări de comportament individual sau la nivel de grup (Șoitu, L., 1997). În activitatea sportivă la fel ca și în viața cotidiană și cea profesională forma cea mai răspândită de comunicare este dialogul, în cadrul căruia partenerii se găsesc într-o situație comună. Tatiana Slama-Cazacu citată de I. Radu (1991) subliniază că

---

<sup>1</sup> Facultatea de Educație Fizică și Sport – UBB Cluj.

<sup>2</sup> Studentă anul IV - FEFS.

în aceste situații mesajul se construiește nu numai în cuvinte ci și în limbajul gesturilor – "elementul mimic sau gestual devine indicator sau procedeu de descriere a unui obiect, a unei persoane, a unui fapt, exprimând el însuși sensul pe care l-ar fi exprimat un cuvânt".

În acest context, am realizat o anchetă printre antrenorii de volei din orașele Cluj, Turda și Lugoj care instruiesc echipe de volei de nivele de performanță diferite pentru a vedea în ce măsură stăpânesc aceștia tehnica de comunicare. Am folosit trei chestionare preluate din "Coaches Guide to Sport Psychology" (Martens, 1995) care evaluează nivelul de stăpânire a unor tehnici de comunicare și anume: capacitatea de ascultare, cunoșterea semnificației unor gesturi obișnuite (comunicarea nonverbală) și cunoștințele de paralimbaj. Chestionarele au fost aplicate în lunile octombrie-noiembrie 2001 la un număr de 12 antrenori de volei (6 femei și 6 bărbați) cu vârsta cuprinsă între 27 și 60 de ani. Ele au fost anonime și au fost aplicate prin autocompletare. Textul integral al chestionarului este atașat lucrării.

## REZULTATE

Prelucrarea și analiza răspunsurilor a scos în evidență următoarele aspecte:

1. Primul test viza capacitatea de ascultare, componentă esențială a comunicării. Media punctelor obținute, 34, corespunde conform scalei de evaluare a autorului cu calificativul **suficient**.
2. Al doilea test era referitor la cunoșterea semnificației unor gesturi adică comunicare nonverbală: transmiterea mesajelor fără rostirea nici unui cuvânt. Kinezica sau limbajul trupului cuprinde modul prin care se comunică prin aspectul fizic, gestică, ținuta corpului, modificările expresiei faciale, mișcările ochilor. Testul nostru avea ca subiect mai ales gestică, adică capacitatea de a recunoaște, de a decodifica semnificația unor gesturi obișnuite. La acest test **rezultatele au fost foarte slabe** – doar trei dintre antrenori recunoscând corect semnificația unor gesturi obișnuite, dar și aceștia au obținut doar un punct din 10 posibile.
3. Al treilea test viza testarea cunoștințelor de paralimbaj – adică ansamblul de componente vocale ale vorbirii: timbrul, rezonanța, articularea, tempoul, volumul, ritmul. Sau foarte concis: este important cum spui, ceea ce spui! **Media rezultatelor a fost de 3,8 puncte din 6 posibile, calificativul acordat: suficient.**

## CONCLUZII

Anchetă realizată printre antrenori ne-a arătat că cei mai mulți dintre profesorii-antrenori de volei nu acordă importanța cuvenită procesului de comunicare, nu înțeleg importanța lui, iar tehnicile proprii de exprimare și comunicare sunt deficitare.

Pentru a perfecționa tehnicile de ascultare este nevoie în primul rând de dorința de perfecționare a acestora: iar pentru o bună ascultare este necesară multă concentrare și efort mental. Instrumentul considerat cel mai util este "ascultarea activă" adică participarea activă la comunicare, redarea în propriile cuvinte a celor spuse de interlocutor, parafrizarea. Alte recomandări ale specialiștilor sunt: empatia, deschiderea, eliminarea surselor care distrag atenția (Martens, 1995).

Faptul că marea majoritatea a antrenorilor din grup nu cunosc semnificația corectă a unor gesturi obișnuite denotă lipsa de importanță acordată aspectelor de comunicare nonverbală. Importanța comunicării nonverbale constă și în faptul că uneori oferă informații despre atitudini la nivelul subconștientului, care sunt mai greu de disimulat, deci cu atât mai autentice. Mai puternice decât mesajele verbale, cele nonverbale sunt însă mai dificil de interpretat corect, mai ales dacă sunt scoase din cadrul general al comunicării. Pentru a un antrenor stăpânirea tehnicilor de comunicare verbale și nonverbale este deosebit de importantă. Comunicarea eficientă este un proces dificil care presupune eliminarea interferențelor, în care profesorul-antrenor trebuie să țină cont că fiecare persoană cu care comunică are un bagaj de experiență diferit de al său.

## TEST PENTRU EVALUAREA CAPACITĂȚII DE ASCULTARE

Vă rog să răspundeți la următoarele întrebări, încercuind una dintre cifrele de lângă întrebare.

**Scala de evaluare: 1 – niciodată; 2 – rareori; 3 – câteodată; 4 – deseori.**

1. Considerați că multe din lucrurile pe care le spun ceilalți nu sunt interesante – 1 – 2 – 3 – 4.
2. Vă concentrați atenția mai mult pe stilul de exprimare și pe felul cum arată cel care vă vorbește decât pe mesajul pe care vi-l transmite – 1 – 2 – 3 – 4.
3. Vă concentrați atenția mai ales pe date tactice sau pe detalii și adeseori scăpați din vedere aspectul cel mai important – 1 – 2 – 3 – 4.
4. Vi se întâmplă să vă lăsați distras de conversația altor persoane, de foșnetul hârtiilor, etc – 1 – 2 – 3 – 4.
5. Vă prefaceți că sunteți atent, dar de fapt vă uitați la cel care vă vorbește și vă gândiți la cu totul altceva – 1 – 2 – 3 – 4.
6. Nu ascultați decât ceea ce este ușor de înțeles – 1 – 2 – 3 – 4.
7. Unele cuvinte care au pentru meseria d-voastră o încărcătură emoțională vă întrerup procesul de ascultare ( ex. arbitru, victorie, înfrângere, sponsor, bani) – 1 – 2 – 3 – 4.

8. După ce ascultați primele fraze rostite de persoana care vi se adresează începeți imediat să vă gândiți la sfaturile pe care i le puteți oferi – 1 – 2 – 3 - 4.
9. Vă este greu să vă concentrați atenția la interlocutorul d-voastră mai mult de câteva minute – 1 – 2 – 3 - 4.
10. Găsiți imediat idei cu care nu sunteți de acord, așa că nu mai ascultați ci vă pregătiți în minte contraargumentele – 1 – 2 – 3 - 4.
11. Încercați să vă arătați înțelegerea dând din cap, dar de fapt nu vă implicați deloc în problema pe care încearcă să v-o transmită interlocutorul d-voastră – 1 – 2 – 3 - 4.
12. Schimbați subiectul atunci când discuția începe să vă deranjeze sau să vă plictisească – 1 – 2 – 3 - 4.
13. De îndată ce interlocutorul d-voastră face o afirmație pe care ați putea lua drept o atingere la adresa d-voastră, intrați în defensivă – 1 – 2 – 3 - 4.
14. Încercați să interpretați cuvintele spuse de interlocutor, încercând să înțelegeți ce vrea să spună cu adevărat – 1 – 2 – 3 - 4.

### TEST DE CUNOAȘTERE A SEMNIFICAȚIEI UNOR GESTURI – COMUNICARE NON-VERBALĂ

Vă rog să notați în dreptul fiecărui gest litera corespunzătoare semnificației gestului așa cum considerați d-voastră, respectând codificarea noastră: **A – mirare; B – supărare; C – sentiment de superioritate; D – dorința de a interveni în conversație; E – furie sau sentiment de frustrare; F – referire la propria persoană; G – anticipare; H – combativitate sau lipsa dorinței de comunicare; I – sinceritate; I – deschidere.**

| Nr.crt. | GESTUL                                                                         | Semnificația |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.      | Prinderea urechii între degete                                                 |              |
| 2.      | Încrucișarea brațelor la piept                                                 |              |
| 3.      | Scărpinaarea capului                                                           |              |
| 4.      | Prinderea brațelor pe după ceafă                                               |              |
| 5.      | Întinderea brațelor înainte, cu palmele în sus                                 |              |
| 6.      | Frecarea gâtului                                                               |              |
| 7.      | Frământarea mâinilor                                                           |              |
| 8.      | Indicarea cu degetul a propriei persoane                                       |              |
| 9.      | Frecarea mâinilor                                                              |              |
| 10.     | Schimbarea poziției picioarelor prin descrușișarea lor și ușoara lor depărtare |              |

**Răspundeți cu A ( adevărat) sau F (fals) la următoarele întrebări:**

|                                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Când sunteți obosit, calm sau deprimat vocea d-voastră are un ton scăzut.                             |  |
| O rezonanță puternică a vocii este un semn de insecuritate, slăbiciune, nehotărâre.                   |  |
| Vorbirea tăgănată și ușor șovăitoare contribuie la crearea unei atmosfere de intimitate și de confort |  |
| Persoanele care vorbesc repede au putere de convingere și reușesc să capteze interesul                |  |
| O voce scăzută sugerează încredere în sine, entuziasm                                                 |  |
| Ritmul de vorbire se dobândește în copilărie și este greu de schimbat ulterior                        |  |

**BIBLIOGRAFIE**

1. Dragnea, A., 1996, *Antrenamentul sportiv – teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Epuran Mihai, *Modelarea conduitei sportive*, 1990, Editura Sport-Turism, București.
3. Epuran Mihai, Florentina Tonița, 1997, *Aplicații ale teoriilor comunicării și programării neuro-lingvistice în practica psihologiei sportului*, Știința Sportului nr. 4.
4. Epuran Mihai, 2000, *Reglarea și autoreglarea stărilor psihice la sportivi – note de curs*, FEFS Cluj-Napoca.
5. Martens, R., 1995, *Coaches Guide to Sport Psychology – Human Kinetics*, Champaign, Illinois, SUA.
6. Popescu-Neveanu, P., 1978, *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București.
7. Radu Ioan (coord), 1991, *Introducere în psihologia contemporană*, Editura Sincron, Cluj-Napoca.

## FORME ȘI POSIBILITĂȚI DE OCUPARE A FORȚEI DE MUNCĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA

ALEXANDRU VIRGIL VOICU\*

**ABSTRACT.** *Ways and Possibilities of Occupying Labour Force in the Domain of Physical Education and Sports in Romania.* Sporting phenomenon is and will be considered a notable social phenomenon - its importance in social life is undeniable. The activities in the domain of physical education and sports have an economical value no matter if we speak about the activity of sporting structures, about the process of preparation, about contest or show. Sports have become goods.

The economic impulse produced by sports grows the consumption, the incomes, the number of jobs and favorites the local, the regional, and the national economical development.

The active or passive participation at the sporting activities creates markets for services and products. The economic sector of sports is internationalized.

The sporting structures, especially those with a juridical personality, being of public law, being of private law, being organized as an organization without working (society) purpose, being sporting associations with commercial shares are unfolding their activity suited to the principles of specialty.

In nowadays Law of Physical Education and Sports are specified "complementary occupations in the activity of physical education and sports". "The Classification of Occupations in Romania" includes the professions and occupations in the sporting system. In order to occupy (to obtain) a job one must sign an individual employment contract. As an exception an appointment for a job could be realized by signing a civilian convention of service benefits. Some activities could be unfolded on a contract based on voluntarism.

The paper will proceed the importance of creating new jobs in the domain of sports and the legal frame of unfolding the waged activities or the volunteer ones.

**Key words:** labour force, globalization, economy of sports, physical education and sports activities, law.

---

\* Universitatea "Babeș –Bolyai" Cluj-Napoca Facultatea de Educație Fizică și Sport.

\*

### **Globalizarea și economia sportului**

Noțiunea de "globalizare" poartă diferite amprente – a cunoașterii, a necunoașterii, a acceptării și a neacceptării. Consider că nu trebuie să fac filosofia asocierii noțiunilor de "necunoaștere" și "neacceptare", precum și a consecințelor acestei asocieri concretizate în plan comportamental în viața socială. Că, accepțiunea noțiunii de "globalizare", la noi, nu este tocmai cunoscută este dovedită și de faptul că nici recentul DEX (Dicționarul Explicativ al Limbii Române) nu o explicitează.

Globalizarea vizează interdependența dintre societățile lumii. O abordare sistemică a acestei interdependențe va viza cu necesitate și fenomenul sportiv – în contextul interdependențelor sistemelor tehnologice, industriale, economice și culturale.

Ponderea sectorului economic al sportului în cadrul economiilor naționale sau internaționale este semnificativă – specialiștii în materie<sup>1</sup> apreciază că ponderea economică a sportului în cadrul produsului național brut se situează între 1 și 2% în cazul țărilor dezvoltate, mai puțin în țările în curs de dezvoltare. Comerțul mondial de articole sportive reprezintă 2-2,2% din comerțul internațional. Aceste evaluări nu cuprind aportul economic al activităților de voluntariat.

În plan calitativ, domeniul economic al sportului este caracterizat de dinamică – acest domeniu a traversat crizele economice mai bine decât media. Dinamismul economiei sportului se bazează pe noile tendințe ale societății contemporane: reducerea timpului de lucru, folosirea activităților din timpul liber pentru a se crea "starea de bine" prin practicarea și vizionarea activităților sportive, grija pentru aspectul exterior (look), internaționalizarea modelelor și a gusturilor (trend) etc. Economicul este prezent de mult în sport. Sportul nu mai poate fi apărut de ingerințe financiare. Sportul trebuie înțeles ca aparținător societății economiei de piață. Sportul se comercializează, sportul se transformă în marfă. O economie sportivă are nevoie de "lucrători sportivi".

### **Ocupații sportive**

Activitățile de educație fizică și sport sunt practicate, conduse, finanțate, consiliate, cercetate, controlate și asistate medical etc. de un mare număr de lucrători. Activitățile de educație fizică și sport sunt susținute, în primul rând, de masa de participanți activi – actorii cu rol principal. Participanții activi sunt

---

<sup>1</sup>Vladimir Andreff - interviu, Economia Sportului, Buletin Informativ nr. 439-440, Ministerul Tineretului și Sportului, CCPPS, București, 1992, p. 5-50

cuprinși în activități specifice formei de organizare a educației fizice și sportului: educația fizică și sportul școlar și universitar, educația fizică militară și profesională, sportul pentru toți, sportul de performanță.

Practicarea sistematică și organizată a activităților sportive în vederea participării în competiții "cu scopul de a obține victoria asupra partenerului pentru autodepășire sau record"<sup>2</sup> este asigurată de sportivii de performanță. Sportivii amatori sunt cei care, pentru practicarea sportului respectiv, nu au relații contractuale de muncă cu cluburile sau cu asociațiile sportive la care sunt legitimați – nu ne propunem să dezvoltăm problematica falsului amatorism, cu toate că ar fi suficiente considerații pentru care aceasta ar trebui să fie abordată. În schimb, imediat după anul 1990, profesionalizarea sportivilor a devenit o realitate. Prin H. G. nr. 537/1 august 1991 privind salarizarea și alte drepturi ale jucătorilor de fotbal profesioniști și antrenorilor de la cluburi și Federația română de fotbal s-au creat premisele dezvoltării sportului profesionist.

În Clasificarea Ocupațiilor din România<sup>3</sup> sunt cuprinse ocupațiile sportive<sup>4</sup>. În momentul de față, în a doua ediție publicată în anul 2000, sunt descrise grupele de ocupații – în structura arborescentă – sub raportul competențelor profesionale. Ocupațiile corespundente "Grupei minore" – 347 se referă la "tehnicieni în domeniul creației artistice, spectacole și sport". În "Grupa de bază componentă" - 3475 se cuprind "Sportivi, antrenori și asimilați" (explicându-se că: sportivii, antrenorii și asimilații acestora participă la competiții sportive, se ocupă de antrenamentul sportivilor pentru dezvoltarea aptitudinilor fizice ale acestora, supraveghează și stabilesc reguli privitoare la desfășurarea competițiilor sportive<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Art. 13, alin (2) al Legii Educației Fizice și Sportului, nr. 69/2000 - publicată în M. Of. Partea I, nr. 200/9mai 2000.

<sup>3</sup> Clasificarea Ocupațiilor din România (COR) elaborată de Ministerul Muncii și Protecției Sociale și Comisia Națională pentru Statistică este primul nomenclator unitar al ocupațiilor, integrat în sistemul național de clasificări și nomenclatoare care corespunde standardelor internaționale și interne și este adaptat realităților economice și sociale românești.

<sup>4</sup> Cluburile profesioniste de fotbal au obligația ca în statul lor de funcțiuni, aprobat de organul lor de conducere competent, să cuprindă și numărul necesar de posturi de "fotbalist profesionist" și de "antrenor de fotbal profesionist" incluse de Ministerul Muncii și Protecției Sociale (actualul Minister al Muncii și al Solidarității Sociale) în "Clasificarea Ocupațiilor din România" cu codurile 347504 și respectiv, 347506. – Regulamentul jucătorului amator și profesionist de fotbal, art. 24. Voicu, A. V., "Managementul organizațiilor și activităților sportive", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998, p. 93-95.

<sup>5</sup> Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Comisia Națională pentru Statistică, COR – Clasificarea Ocupațiilor din România, Editura Lumina Lex, 2000, București, p. 185. Ocupațiile componente ale acestor grupe sunt: 347501 – antrenor, 347502 – instructor sportiv, 347503 – secretar federație, 347504 – fotbalist profesionist, 347505 – sportiv profesionist alte discipline sportive, 347506 – antrenor de fotbal profesionist, 347507 – instructor arte marțiale, 347508 – monitor schi.

Obiectul de activitate al structurilor sportive, desigur, nu poate fi realizat numai de persoanele cuprinse în cadrul grupelor amintite. O studiere atentă a COR actualizate ne relevă o mulțime de ocupații (funcții și meserii)<sup>6</sup> – exercitarea atribuțiilor specifice asigură existența și desfășurarea activităților de educație fizică și sport. De asemenea, în activitatea de educație fizică și sport se exercită și ocupații complementare. Aceste ocupații complementare sunt cuprinse în art. 39 al Regulamentului de aplicare a dispozițiilor Legii educației Fizice și Sportului nr. 69/2000.

Obținerea calității de sportiv nonamator și/sau de profesionist este posibilă, și se poate exercita în condițiile legii. Sportivii nonamatori sunt cei care pentru practicarea unui sport, încheie, în condițiile legii, cu cluburile sau cu asociațiile sportive la care sunt legitimați: 1. o convenție civilă de prestări servicii; 2. un contract individual de muncă pe baza căruia obțin licența de sportiv profesionist, care le conferă statutul de sportiv profesionist. Dezvoltarea sportului profesionist este posibilă – pentru că "ramurile de sport, precum și condițiile de practicare a sportului profesionist, se stabilesc prin hotărâre a Guvernului, inițiată de Ministerul Tineretului și Sportului, la propunerea federațiilor sportive naționale"<sup>7</sup>. Extinderea caracterului comercial și la alte sporturi, altele decât fotbalul, ar crea o mai rapidă compatibilizare a sistemelor economice cu sistemele economice la care vrem să accesăm – este cunoscut faptul că sporturile creează cerere de mărfuri și servicii pentru multe piețe și, nu în ultimul rând, sportivii profesioniști vor putea beneficia de o protecție și de un statut social corespunzător.

### **Raporturile juridice de muncă. Raporturile de voluntariat**

Raportul juridic de muncă (individual) se naște, de regulă, prin încheierea unui contract individual de muncă. Încadrarea în muncă se poate realiza numai în cazurile prevăzute limitativ de lege - Legea nr. 130/1999 privind unele măsuri de protecție a persoanelor încadrate în muncă - și prin încheierea unei convenții civile

---

<sup>6</sup> "Ocupația" este activitatea utilă, aducătoare de venit (în bani sau natură), pe care o desfășoară o persoană în mod obișnuit, într-o activitate economico-socială. Ocupația unei persoane poate fi exprimată prin "funcția" sau "meseria" exercitată de aceasta. *Funcția* este activitatea desfășurată de o persoană într-o ierarhie funcțională de conducere sau execuție. În COR, funcțiile sunt cuprinse în grupele majore de la 1 la 5, iar *meseriile* în grupele majore de la 6 la 8. *Meseria* este complexul de cunoștințe obținute prin școlarizare și prin practică, necesare pentru executarea anumitor operații de transformare și prelucrare a obiectelor muncii, sau prin prestarea anumitor servicii. *Profesia*, în unele cazuri poate fi și ocupație, iar în unele nu. Deci, *profesia* este specialitatea (calificarea) obținută prin studii, iar ocupația este specialitatea (calificarea) exercitată efectiv la locul de muncă. COR, op. citată, p. 18, 19.

<sup>7</sup> Art. 14, alin. 3 și 4, al Legii nr. 69/2000.

de prestări servicii<sup>8</sup>. De altfel, în cadrul structurilor sportive, fie ele de drept public, fie ele de drept privat, fie că sunt organizate ca persoane juridice fără scop lucrativ, fie că sunt organizate ca societăți sportive comerciale pe acțiuni, marea majoritate a personalului își desfășoară activitatea pe baza contractului individual de muncă. Cu toate că subordonarea și încadrarea în colectivul de muncă sunt elemente comune ambelor tipuri de relații contractuale există o diferență fundamentală între acestea: doar contractul individual de muncă conferă persoanei încadrate beneficiul normelor de protecție ale legislației muncii și a celei de securitate socială<sup>9</sup>. Contractul individual de muncă generează raporturi juridice de muncă, pe când contractul de prestări servicii – raporturi de drept civil. Munca, în ambele cazuri, trebuie să fie remunerată. Salariul reprezintă contraprestația cuvenită angajatului – o muncă gratuită nu poate constitui obiect al unui raport juridic de muncă, în sensul dreptului muncii. Trebuie respectată disciplina muncii – în cazul încălcării disciplinei muncii se poate angaja răspunderea juridică. Angajatul este în același timp subiect de drepturi și obligații în desfășurarea atribuțiilor sale de servicii.

Este recunoscut că activitatea sportivă este susținută în bună parte și de voluntari. Legea voluntariatului nr. 195/2001 (publicată în M. Of., Partea I, nr. 206/24 aprilie 2001) reglementează activitatea de voluntariat – activitate de interes public (care potrivit legii include și domeniul sportului) desfășurată de persoane fizice, denumite voluntari, în cadrul unor raporturi juridice, altele decât raportul juridic de muncă și raportul juridic civil de prestare a unei activități remunerate (art. 2 lit. a, b.)

Beneficiar al voluntariatului poate fi orice formă de structură sportivă. Voluntariatul se desfășoară pe baza unui contract încheiat în formă scrisă. Contractul de voluntariat este o convenție cu titlu gratuit, în care voluntarul se obligă față de o structură sportivă (în cazul nostru) să presteze o activitate de interes public în concordanță cu pregătirea sa profesională. Executarea contractului de voluntariat nu se poate face prin reprezentare. Răspunderea pentru neexecutarea sau pentru executarea necorespunzătoare a contractului de voluntariat este supusă regulilor prevăzute de Codul civil. (răspunderea civilă putându-se cumula și cu alte forme de răspundere juridică, după caz).

---

<sup>8</sup> Publicată în M. Of. , Partea I, nr. 355/27 iulie 1999.

<sup>9</sup> Ghimpu, Sanda, Piclea, A., "Dreptul muncii", Editura All Beck, București, 2000, p. 17.

## BIBLIOGRAFIE

1. Vladimir Andreff, *Economia Sportului*, Buletin Informativ nr. 439-440, Ministerul Tineretului și Sportului, CCPPS, București, 1992.
2. Sanda Ghimpu, Țiclea, A., *Dreptul muncii*, Editura All Beck, București, 2000.
3. Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Comisia Națională pentru Statistică, COR – Clasificarea Ocupațiilor din România, Editura Lumina Lex, 2000, București.
4. Voicu, A. V., *Managementul organizațiilor și activităților sportive*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
5. Voicu, A. V., *Răspunderea civilă delictuală cu privire specială la activitatea sportivă*, Editura Lumina Lex, București, 1999.

## CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE PRINCIPALE ALE GIMNASTICII SPORTIVE

MARIANA MAROLICARU, IOAN NEGRU

**ABSTRACT.** *The principal psychological characteristics in gymnastics.* Our study focuses on the principal psychological characteristics in gymnastics. Starting from here we adopted a certain strategy concerning all the training factors involved.

Today in high performance gymnastics, because all athletes prove fine physical and technical skills, the psychological preparation make the difference.

Key words: gymnastics, psycho-motricity, training, competition.

### 1. GIMNASTICA SPORTIVĂ, PREZENTARE GENERALĂ

Gimnastica și mijloacele specifice acesteia au fost practicate încă din cele mai vechi timpuri sub diferite forme și în scopuri diferite, devenind în prezent o componentă fundamentală a vieții omului contemporan. Gimnastica a evoluat de-a lungul anilor odată cu societatea, cunoscând un nivel ridicat de dezvoltare, pe măsura evoluției bazei materiale și a aportului de cunoștințe din domeniul inter-disciplinar.

La ora actuală, gimnastica sportivă se bucură de o mare popularitate, atât datorită rezultatelor valoroase obținute de sportivii noștri în confruntările internaționale, cât și datorită mediatizării pozitive, care pune în valoare spectaculozitatea și măiestria execuțiilor sportivilor. Activitatea specifică gimnasticii sportive, care constă în antrenamente și competiții este orientată în scopul formării la sportivi a unor deprinderi psiho-motrice, care să contribuie la obținerea marilor performanțe, precum și la formarea personalității individului care practică acest sport.

Conținutul procesului instructiv educativ, trebuie să permită sportivului să acționeze pe cele trei planuri, afectiv, cognitiv și motric. Astfel prin intermediul activității gimnice, sportivul este pus în mai multe ipostaze cum ar fi de exemplu:

- *să acționeze*, adică să întreprindă măsuri, să diminueze riscul, să încerce să execute progresiv lucruri mai dificile, să execute la un nivel calitativ superior;
- *să creeze*, sau să exploreze noi posibilități de a acționa, să execute într-un alt mod, să aleagă, să personalizeze, să fie original;
- *să arate*, sau să prezinte în anumite situații elemente estetice, originale, complexe, care vor fi văzute și apreciate de cei din jur;

- *să evalueze*, sau să aprecieze situându-se în mai multe situații, cea de spectator, observator sau arbitru, evident pe baza cunoașterii temeinice a criteriilor de evaluare;
- *să ajute*, adică să contribuie printr-o serie de măsuri la reușita altora, să de-a sfaturi, să supravegheze, să inspire încredere, să coopereze;
- *să organizeze*, sau să ia în sarcină un anumit grup, materialul necesar, să aplice cunoștințele acumulate, să aducă noutăți pe care să le argumenteze, să fie responsabil, autonom;

În cadrul competițiilor sportive, gimnastul trebuie să prezinte exerciții impuse sau liber alese la aparatele de concurs, respectând cerințele impuse de prevederile programei de clasificare. Exercițiile sunt efectuate în prezența unor comisii de arbitri, care au rolul de a aprecia execuțiile sportivilor cu ajutorul notelor fiind desemnat câștigător sportivul sau echipa care a reușit să acumuleze cel mai ridicat punctaj. Sunt considerate valide numai rezultatele care au fost obținute în cadrul competițiilor oficiale, care se desfășoară pe baza unor reguli standardizate. Chiar dacă activitatea de pregătire se desfășoară în echipă, în cadrul competiției sportivul se regăsește "singur" în fața aparatului, fiind nevoit să stăpânească și să execute elementele cu un grad maxim de siguranță, pentru a obține un punctaj maxim. Dezvoltarea gimnasticii sportive se datorează printre altele înmulțirii și diversificării competițiilor din această ramură sportivă, care pot fi clasificate pe mai multe categorii:

- concursuri individuale pe echipe sau mixte
- concursuri pe unul sau mai multe aparate
- concursuri naționale care pot fi împărțite astfel:
  - a) după forma de organizare
    - campionate cu etapă (locală, pe județ, zonală și finală)
    - cupe la nivel de localitate, de departament, sau național
  - b) după mediul de participare
    - pentru copii, juniori, seniori, masculin sau feminin,
- pentru selecții la nivel de club, județ, departament
- d) după scopul urmărit
  - de verificare a pregătirii sportivilor, de selecție, acordare a unor clasificări sau titluri
- concursuri internaționale: sunt variate, pornind de la cele bilaterale și până la Campionate Mondiale, Jocuri Olimpice (7, pag.18).

Fiecare competiție oficială de gimnastică are o comisie de organizare și totodată un regulament de desfășurare în care sunt precizate următoarele aspecte: denumirea, locul și data desfășurării, numele organizatorului, programul tehnic de concurs, modul de calculare al rezultatelor, participanții care au dreptul la concurs, premiile, titlurile, termenul de înscriere și de verificare a legitimațiilor, condițiile administrativ teritoriale.

Înainte de începerea competiției este strict necesar elaborarea unui grafic de concurs, care prevede orele și modul de realizare a schimburilor între aparate. Evident că aceste grafice au anumite particularități de la o competiție la alta, ținându-se cont de numărul echipelor participante.

Execuția este evaluată cu ajutorul notelor acordate de arbitri care sunt grupați în brigăzi de câte cinci pentru fiecare aparat. Trebuie să precizăm că acordarea notelor se realizează după o anumită strategie, și anume nota cea mai mare, respectiv cea mai mică se elimină, urmând să se realizeze media aritmetică a notelor rămase în calcul.

La nivel internațional, arbitrajul se desfășoară pe baza unui *cod de punctaj* elaborat de către Federația Internațională de Gimnastică, iar la nivel național pe baza prevederilor *programei de clasificare* elaborate pe categorii de vârstă de către Federația Română de Gimnastică. Codul de punctaj, cuprinde toate elementele tehnice din gimnastica sportivă și valoarea acestora, având rolul de a trece elementele cu o pondere mare de repetabilitate într-o clasă valorică inferioară, cedând locul elementelor și legăturilor cu un grad ridicat de complexitate și risc, cotate cu un punctaj superior. Pe parcursul competiției, arbitrii apreciază modul de prezentare a exercițiilor la aparate, gradul lor de dificultate, riscul, estetica, virtuozitatea și gradul de siguranță de care dă dovadă sportivul pe parcursul execuției.

## 2. CARACTERISTICILE ACTELOR MOTRICE SPECIFICE GIMNASTICII

Gimnastica sportivă este o disciplină deosebit de complexă, această particularitate fiind dată de prezența aparatelor de concurs, de numărul mare și variat de elemente tehnice pe care le deține.

Actele motrice specifice gimnasticii prezintă o serie de caracteristici, dintre care cele mai importante sunt cele spațiale, temporale și energetice.

Fiecare element din gimnastica sportivă se realizează prin abordarea unor poziții ale corpului, efectuarea unor mișcări față de aparat, caracterizate de amplitudine, direcție, etc. Toate mișcările din gimnastica sportivă sunt create de om, și pot fi executate în planurile anatomice ale corpului, precum și în jurul axelor de rotație ale acestuia. Elementele tehnice sunt considerate cu atât mai complexe, cu cât ele se desfășoară în mai multe planuri și în jurul a mai multor axe ale corpului.

Din punct de vedere temporal, putem clasifica actele motrice din gimnastica sportivă în două categorii, statice și dinamice, elemente pe care de altfel le găsim armonios îmbinate pe tot parcursul execuțiilor la aparate. Din categoria elementelor statice, fac parte cele de mare mobilitate, de echilibru sau cele de echilibru și forță. În categoria elementelor dinamice, putem include rulările, rostogolirile, răsturnările, îndreptările și salturile, toate acestea având diferite grade de dificultate. Trebuie precizat faptul că fiecare element tehnic are o anumită durată, tempo și ritm. De regulă exercițiile din gimnastica sportivă sunt percepute ca având o durată scurtă de desfășurare. În cazul gimnasticii sportive, putem spune că tipul de efort predominant este cel de tip anaerob, uneori execuția realizându-se

în apnee. Deoarece marea majoritate a elementelor au un caracter exploziv, aptitudinea condițională principală a acestui sport este forța explozivă. În timpul contactelor cu aparatul este important ca segmentele corpului să fie încordate, pentru ca energia rezultată prin împingerea în aparat să se transmită întregului corp.

Fiecare act motric din sfera gimnasticii sportive se realizează sub influența a două tipuri de forțe pe care le numim forțe interne, respectiv forțe externe. Forțele interne, pot fi împărțite la rândul lor pe două categorii, forțe active și forțe pasive. Forțele externe, sunt forțele care acționează asupra tuturor corpurilor aflate în mișcare și sunt reprezentate de forța gravitațională, forța centripetă, forța centrifugă, forța de reacție a sprijinului, energia potențială și energia cinetică.

### 2.1. Aspecte ale psiho-motricității implicate în gimnastica sportivă

Psiho-motricitatea reprezintă realizarea activităților motorii prin intermediul funcțiilor nervoase superioare. Ea are o importanță deosebită în gimnastica sportivă, datorită prezenței celor șase aparate precum și a elementelor create de om, care solicită frecvent la maxim capacitatea funcțională a analizatorilor vizual, vestibular, kinestezic și auditiv.

L. Picq și P. Vayer, (1, 1999), prezintă cea mai schematică structură a funcției motrice reprezentată de trei tipuri de conduite: conduite motrice de bază; conduite neuro-motorii; conduite perceptiv-motrice. Aceste tipuri de conduite sunt prezente în activitățile cotidiene ale indivizilor, deci și la nivelul ramurilor sportive, numai că ponderea lor este influențată de specificul activității respective. În gimnastica sportivă, principalele componente psiho-motrice sunt următoarele: *coordonarea, echilibrul static și dinamic, tonusul muscular și contracția musculară, schema corporală, lateralitatea, orientarea spațială, respectiv temporală.*

Coordonarea este definită de către J. Epstein, (1, pag. 74), ca fiind "învățarea unei capacități motrice fundamentale, ce permite asocierea la maxim a mișcărilor celor patru membre". Coordonarea generală se îmbunătățește odată cu înaintarea în vârstă a copiilor, dar necesită o repetare permanentă a mișcărilor. Fiecare mișcare implică realizarea unor interconexiuni complexe a factorilor motori cu cei senzoriali, cum ar fi de exemplu coordonarea ochi-membru superior, respectiv ochi-membru inferior. Repetarea mișcărilor are ca rezultat formarea unei scheme motorii optime, care are ca și consecințe eliminarea mișcărilor în plus, reducând totodată gradul de solicitare corticală. Activitatea de coordonare este controlată de fenomenul de feed-back, datorită activității proprioceptorilor din mușchi și articulații care trimit informații pe căile nervoase aferente la scoarța cerebrală. Datorită complexității elementelor tehnice din gimnastică, care necesită angrenarea alternativă sau succesivă a segmentelor în mișcare, sportivul are nevoie de o foarte bună capacitate de coordonare.

Echilibrul este un fenomen complex, a cărui eficiență depinde în mare măsură de calitatea funcțională a aparatului vestibular, însă și aparatul vizual are un rol esențial în menținerea echilibrului.

Senzațiile de echilibru se împart în mai multe categorii, ele provenind de la diferiți receptori sau componente ale aparatului vestibular: senzația de verticalitate; senzația de mișcare rectilinie, senzația de rotație.

Echilibrul static poate fi perceput ca reacția de răspuns a corpului sub acțiunea forței gravitaționale, care constă în contracția anumitor grupe musculare ale corpului în raport cu poziția capului în aer. Sistemul vestibular este cel care transmite scoarței cerebrale informații cu privire la poziția capului în aer. Receptorii situați la nivelul plantelor au un rol determinant în păstrarea echilibrului static.

În gimnastica sportivă, echilibrul static este evidențiat mai ales la nivelul elementelor cu caracter de echilibru sau de echilibru și forță (stând pe mâini, stând pe cap, planșe. De exemplu, în cazul efectuării elementului stând pe mâini la paralele, un rol important în menținerea echilibrului îl au, pe lângă proprioceptorii din mușchi și articulații, exteroceptorii situați la nivelul palmelor. Echilibrul dinamic este predominant în gimnastica sportivă, deoarece structura exercițiilor este dominată de prezența elementelor cu caracteristici dinamice.

Cum am precizat și anterior, sistemul vestibular are un rol deosebit în păstrarea echilibrului dinamic pe toată durata execuției. Un echilibru dinamic bine dezvoltat, oferă sportivului o execuție sigură, în concordanță cu cerințele programei de clasificare, permițându-i acestuia ca să încheie execuția cu o aterizare corespunzătoare (în picioare).

Cunoașterea corpului este punctul de plecare în situarea subiectului în spațiu și punctul de reper în cunoașterea spațiului, a mediului înconjurător și de ordonare și raportare spațială a acțiunilor și gesturilor. Schema corporală nu se moștenește genetic, " se construiește puțin câte puțin datorită achizițiilor senzitive, senzoriale, și kinestezice" (1, pag 89).

Cunoașterea schemei corporale implică din partea subiectului dobândirea mai multor informații:

- Cunoașterea de către subiect a schemei corporale proprii și a altor persoane.
- Situarea corectă a unor obiecte în spațiu în raport cu propriul corp sau cu alte obiecte.
- Să se orienteze în spațiu în raport cu diferiți parametrii topologici

Pentru a exista premisa unei execuții corecte în gimnastica sportivă, subiectul trebuie să observe și să conștientizeze permanent pe parcursul execuției poziția segmentelor corpului între ele și totodată poziția acestora față de aparat. Elementele din gimnastica sportivă necesită multă precizie, pentru reușita lor sportivul fiind nevoit să respecte anumite traiectorii și să declanșeze în momente propice diferite acțiuni la nivelul segmentelor corpului, ori acest lucru impune cunoașterea desăvârșită a schemei corporale. Repetarea îndelungată a elementelor, desigur într-o formă corectă, va avea ca rezultat stereotipizarea acestora, prin formarea unor senzații kinestezice pe baza informațiilor transmise de către proprioceptorii segmentelor implicate în mișcare. Acest fapt va duce în final la creșterea capacității de auto-apreciere a corectitudinii mișcării efectuate.

Fenomenul de lateralitate se manifestă și în gimnastica sportivă, de ea ținându-se cont mai ales în faza de învățare a noilor acte motrice. Rar se întâmplă ca același act motric să poată fi executat pe ambele părți, acest lucru fiind posibil doar pentru elementele simple, cum ar fi roata laterală, rondatul. Încă de la debutul pregătirii în gimnastica sportivă, antrenorii trebuie să determine partea motrice dominantă a corpului (dreaptă sau stângă), cu care sportivii doresc să înceapă mișcarea, cu alte cuvinte ei trebuie să depisteze partea îndemânatică. Cunoașterea părții îndemânatică este fundamentală în faza de învățare a elementelor.

Pentru a elimina interferențele între cele două emisfere cu privire la orientarea în spațiu, antrenorii vor stabili în funcție de modul de reacție a sportivilor la diferite mișcări partea în care se vor efectua întoarcerile precum și partea de ieșire de pe aparat (ex. coborâre prin dublu grupat la paralel, ieșire pe partea stângă). De obicei, dacă întoarcerile se efectuează pe partea stângă, atunci ieșirile de pe aparat se vor efectua tot pe această parte.

După J. M. Tasset, (1, 1999) "orientarea spațială reprezintă structurarea mediului exterior prin raportarea la sine ca element de referință și apoi la alte obiecte, persoane statice sau în mișcare". Orientarea spațială alături de celelalte aptitudini psihomotrice ocupă un rol important în gimnastică, ea fiind imperativă în atingerea marilor performanțe. Percepția precisă a timpului, afirmă Mihai Epuran (1, 1999) se realizează prin interacțiunea analizatorilor vizual, auditiv și kinestezic și prin mijlocirea acestei interacțiuni de gândire. Fiecare element tehnic din gimnastică, presupune efectuarea lui într-o anumită durată.

## *2.2. Solicitățile de ordin psihic ale sportului.*

Procese psihice care interesează în mod deosebit în gimnastica sportivă, se referă la procesele senzoriale, la cele de atenție, gândire, memorie, imaginație și comunicare. Comunicarea în gimnastică are o semnificație deosebită, deoarece ea se referă atât la comunicarea verbală, cât mai ales la cea nonverbală. Aprecierea calității execuției este rezultanta expresiilor corporale a atitudinilor din timpul execuției programului de gimnastică, care reușește să emoționeze, să transmită o serie de mesaje, care sunt apreciate atât tehnic, cât și artistic.

Senzațiile sunt "procese psihice de cunoaștere la nivelul cărora se reflectă însușirea obiectelor și fenomenelor lumii reale, în acțiunea nemijlocită a acestora asupra organelor de simț" (5, pag. 57). Aceste procese senzoriale sunt declanșate prin influența stimulilor asupra exteroceptorilor sau proprioceptorilor. În gimnastica sportivă senzațiile vizuale au ca punct de plecare culorile sălii, a aparatelor, echipamentelor, luminozitatea sălii, permițând perceperea tipului de mișcare a amplitudinii acesteia, etc. Senzațiile tactile dominante în gimnastica sportivă sunt cele de duritate sau elasticitate a aparatelor sau de temperatură, relief a unor suprafețe. Ele intervin în fenomenul de acomodare a sportivilor cu aparatele. Senzațiile kinestezice sunt produse de proprioceptorii situați la nivelul mușchilor și al articulațiilor care au rolul de a informa scoarța cerebrală cu privire la caracteristicile mișcării. În gimnastica sportivă, senzațiile kinestezice au un rol

primordial, informând cortexul despre pozițiile corpului și despre mișcările diferitelor segmente ale acestuia pe parcursul derulării actelor motrice. Senzațiile de echilibru și de orientare a mișcărilor corpului în spațiu, sunt importante prin faptul că ele contribuie la efectuarea precisă a elementelor, precum și la realizarea unor aterizări corespunzătoare. Un simț fin al echilibrului, o bună orientare a mișcărilor corpului în spațiu, asigură o execuție precisă a actului motric, o bună coordonare în deplină conformitate cu scopul propus.

Percepțiile considerate ca având un rol determinant în execuția gesturilor motrice sunt următoarele: *percepția schemei corporale*, *percepția kinestezică*, *spațială*, *temporală*, *percepția mișcării*. *Percepția schemei corporale* se referă la percepția lateralității, precum și la percepția relației dintre schema corporală, spațiu și timp. Imaginile din gimnastica sportivă situate pe post de stimul, au efecte asupra calității reprezentărilor, având ca rezultat formarea unor simple imagini sau a unor reprezentări complexe. Cuvântul are un rol important atât în formarea reprezentărilor cât și în reactualizarea experienței perceptiv motrice, dobândite prin exersare. Prin intermediul materialului intuitiv care are rol de stimul se pot forma două tipuri de reprezentări, una de ansamblu (cu referire la mișcare) și una de lucru în care subiectul își imaginează că execută mișcarea în condiții spațio-temporale reale. Calitatea și nivelul de dezvoltare al proceselor cognitive - atenție, gândire, imaginație, comunicare, sunt factori determinanți ai performanței sportive.

### 3. PROCESELE PSIHICE AFECTIVE IMPLICATE ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Emoțiile, gradul lor de manifestare și capacitatea de autocontrol, au implicație directă în obținerea performanțelor sportive. O măsură eficientă de diminuare a influențelor emotivității asupra reacțiilor subiectului este conștientizarea efectelor negative asupra emotivității la nivelul proceselor psihice. Manifestările afective ale sportivului, dobândesc o oarecare amploare pe măsură ce se apropie data fixată pentru desfășurarea competiției, ansamblul acestor manifestări purtând denumirea de *dispoziție de start*. Dispoziția de start, este "acea stare afectivă de durată mai lungă, care se manifestă prin bucurie, tristețe, veselie, vioiciune, depresie, calm sau irascibilitate" (5, pag.101).

În gimnastica sportivă, se poate vorbi despre două tipuri de anxietate, una de antrenament (indusă de reflexul de apărare în fața obstacolelor, a necunoscutului) și una specifică perioadei precompetiționale, care se poate manifesta prin teama de eșec sau prin teama de succes.

Deoarece activitatea din gimnastica sportivă se desfășoară în grupuri omogene, este evidentă apariția unor relații inter-personale, între sportivi, între aceștia și antrenori sau arbitri.

Gimnastica sportivă este catalogată ca fiind un sport complex, dificil, de uzură, care necesită o voință de fier din partea practicantilor. Pentru a ajunge la rezultatele de valoare, gimnaștii români depun o muncă titanică, cu multe ore petrecute în sală, dând dovadă de perseverență, curaj, spirit de sacrificiu și

renunțarea la diverse activități cotidiene. Pentru educarea în sens pozitiv al voinței, este imperativ ca la debutul fiecărei etape de pregătire să fie stabilite una sau mai multe sarcini, desigur în concordanță cu nivelul de pregătire al sportivilor.

Este important ca sportivul să fie capabil să își stăpânească anumite porniri sau manifestări comportamentale în situații dificile, antrenorul acționând în acest sens prin încercarea de a implementa sportivului anumite conduite, în concordanță cu situațiile care pot să apară la un moment dat. Dorința de a învinge se poate cultiva prin organizarea unui număr crescut de întreceri între sportivi, între aceștia și antrenor, cum ar fi de exemplu: cine stă mai mult în stând pe mâini, cine execută mai multe salturi înapoi grupate de pe loc fără pas.

#### 4. CONCLUZII

Complexitatea acestui sport ridică probleme de ordin anatomic, biochimic, fiziologic și psihologic. Cu cât gimnastul are o experiență mai mare, el va înțelege necesitatea pregătirii sale, din punctul de vedere al tuturor laturilor antrenamentului.

Luarea în considerare a caracteristicilor psihologice principale ale gimnasticii sportive pretinde atât din partea gimnastului cât și a antrenorului realizarea unei concordanțe între solicitările din antrenament și cele pretinse de competiția sportivă. Pe de altă parte trebuie avut în vedere "singurătatea" gimnastului care devine răspunzător pentru performanța sa, întrucât ea influențează performanța întregii echipe.

Față de sporturile de echipă, gimnastica are caracteristici aparte, care impun un regim special de pregătire psihologică.

#### BIBLIOGRAFIE

1. Albu, C., și Albu Adriana, *Psihomotricitatea*, Editura Spiru Haret, Iași, 1999.
2. Dungaciu, P., *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*, Editura Sport - Turism, București, 1982.
3. Epuran, M., *Psihologia sportului*, ediția a II-a, București, 1999.
4. Epuran, M., *Reglarea și auto-reglarea stărilor psihice ale sportivilor*, Cluj-Napoca, 2000.
5. Epuran, M., Holdevici, Irina, *Psihologie Compediu*, A.N.E.F.S., București 1996.
6. șlemin, A., *Pregătirea tinerilor gimnaști*, Editura Sport-Turism, 1976.
7. Vieru, N., *Manual de gimnastică sportivă*, Editura Driada, 1997.

## ORIENTAREA ȘI DEPLASAREA ÎN SPAȚIU A NEVĂZĂTORILOR

MARILENA KORY-MERCEA, ANA COSMINA RUS

**ABSTRACT. The Orientation and Locomotion of Visually Disabled.** In this article it is emphasised the role of compensatory adaptation of visually impaired people and this phenomenon has its limits and specificities. Among the common mechanisms the feed-back has a central role. A special place in the compensation of blindness has the word. Thus, the phenomenon of compensatory adaptation has a central role, especially in the disability conditions.

Fenomenul de adaptare compensatorie este prezent în toate tipurile de deficiențe, având specificitatea și limitele sale.

Compensația se definește prin capacitatea sistemului de autoreconstituire structurală și funcțională. Acest fenomen se poate realiza sub trei forme: regenerarea organică (autonomia cozii și refacerea ei la șopârlă) precum și regenerarea unor țesuturi din sistemele organismului uman; vicarierea (suplinire) și restructurarea funcțională.

Dacă sistemul nervos central dispune de asemenea resurse compensatorii, este important de văzut cum în condițiile activității, educației și învățării, muncii, se pot crea noi căi și noi mijloace compensatorii, atât pe calea vicarierii (a suplinirii) cât și a restructurării schemei funcționale.

Subiecții inadaptați (deficienți fizici sau malformații congenitale) prin efortul lor de a-și compensa inferioritatea, depășesc uneori scopul acesta realizând supracompensarea. În acest mod s-ar putea explica performanțele realizate de unii nevăzători.

Întrucât compensarea nu se poate realiza decât prin exercițiu și învățare, în desfășurarea acestui proces vor acționa o serie de principii pedagogice din didactică și teoria educației, cum sunt principiul intuiției, sistematizării, al gradării sarcinii (de la simplu la complex).

Mediul social, educația fizică în general și mișcarea, exercițiul în special sunt factori importanți care exercită o influență reglatorie expresă, în sensul modelării active asupra structurilor tulburate, lezate sau a structurilor comportamentale. La orbi de exemplu integrarea motricității auzului și tactului prevalează asupra mirosului și gustului.

Reușita compensării și a integrării sociale a deficiențelor este condiționată și de totalitatea factorilor individuali, subiectivi care mediază sistemul de influențe organizate sau întâmplătoare. Dintre acești factori enunțăm: natura și gradul deficienței; potențialul biologic și psihic ereditar de care dispune deficientul; vârsta; gradul de cultură; nivelul de elaborare a fenomenului compensator.

Datorită acțiunii cauzelor externe, fenomenul intern este permanent influențat și modificat, ceea ce permite restructurarea schemei funcționale a analizatorilor rămași normali.

Treptat, restructurările dinamice care au loc în sistemul nostru central, prin trecerea în prim plan a unor analizatori în locul celui pierdut sau lezat, iar în plan secundar a altor analizatori: la orbi în prim plan tactul, mișcarea, auzul, vibrațiile iar în plan secundar gustul și mirosul – favorizează perfecționarea analizei, a diferențierilor și sintezei în analizatorii implicați, constituirea unor dominante și subdominante psihofiziologice.

Astfel, percepțiile, reprezentările, gândirea, emoțiile și sentimentele își dezvoltă calități noi care suplinesc tot mai adecvat și mai bogat datele din analizatorii pierduți sau lezați.

Acționând, muncind, învățând omul deficient dobândește cunoștințe, își formează treptat deprinderi în condițiile date ale deficienței, lărgindu-și considerabil conținutul vieții psihice. Treptat prin încercare și eroare, deficientul își formează procedee compensatorii individuale, care în baza principiului economiei forței, a locului și timpului tind spre automatizare.

Putem afirma că în afara activității, a muncii, a învățării, nu există și nu poate exista adaptare compensatorie.

O analiză aprofundată a mecanismelor compensării trebuie să plece de la clasificarea celor trei noțiuni care în practică sunt insuficient diferențiate sau uneori se confundă: recuperarea biologică (medicală), compensarea și recuperarea socială.

Compensarea, ca fenomen interior psihofiziologic de restructurare a schemei funcționale, ale substituției de comutări nervoase și autoreglări este în general precedată de recuperarea biologică-medicală a organului și funcțiilor lezate sau pierdute.

În procesul compensării trebuie să primeze activitatea, mișcarea, care este condiția esențială a restructurării fizice, psihice și morale.

În sfera fenomenului compensator, mecanismele diferă substanțial, nu numai de la o deficiență la alta, dar și de la un grad mai ușor, la altul mai profund al aceleiași deficiențe.

Între mecanismele cu acțiune comună, în toate deficiențele aferența inversă (feed-back) ocupă un rol central.

Fără aferența inversă, care să semnalizeze de la periferie existența deficienței funcționale, sistemul nervos central nu poate începe procesul compensator.

Prin feed-back, comportamentul uman se adaptează la cuvintele și actele celor din jur, modificându-și reacțiile; se adaptează neconținut la condițiile complexe de mediu, precum și în raporturile interpersonale.

În orbire, tactul (pipăitul) sau auzul pot intra în prim plan în orientarea în spațiu în raport cu condițiile topografice și atmosferice ale deplasării (vânt, ploaie, zăpadă).

Datorită activității pasive a celor două emisfere cerebrale este posibilă comutarea reflexelor condiționate de la o parte la cealaltă a organelor pereche. Pentru procesul compensării acest fapt are o deosebită importanță, întrucât constituie mecanismul principal al compensării deprinderilor motorii și senzoriale de la o parte la alta a organismului aflat în condiții critice. Între formele de feed-back care acționează mai frecvent în deficiențe avem: feed-back informațional, feed-back postural și feed-back voluntar. În orbire, surditate și deficiențe motorii aceste trei forme de aferență inversă intră cu precădere în schema funcțională, dinamică, în trecerea progresivă de la faza critică la fazele ulterioare calitative ale recuperării și compensării.

În comportamentul organismului uman mecanismele de ordonare prin stocarea informației și reproducerea ei ating o înaltă treaptă de perfecțiune, bazată pe acțiunea feed-back-ului. Restructurările neurodinamice care au loc, specifice fiecărei deficiențe nu atrag după sine crearea, formarea de straturi morfologice noi, ci doar elaborarea de noi funcții adaptative care asigură un echilibru corespunzător condițiilor date dintre subiectiv și obiectiv.

La orbii surveniți, datorită elaborării și menținerii stereotipurilor dinamice vizuale din perioada vederii, se păstrează o serie de deprinderi vizuale care se manifestă și în activitățile lor de nevăzători. Apreciază cu mult mai ușor distanțele în spațiu decât orbii congenitali. La orbii congenitali, lipsa totală a reprezentărilor vizuale face ca încă de la naștere să se elaboreze structurarea unei scheme funcționale și nu restructurarea schemei. Într-o asemenea schemă originală calitățile vizuale al lumii obiective pot fi numai relativ înlocuite.

Un loc deosebit de important în compensare în orbire, îl ocupă cuvântul, prin calitatea sa de a suplini prin noțiuni integratoare informațiile senzoriale ale lumii obiective. Cuvântul permite suplinirea prin imagini verbale și noțiuni a acestor aspecte senzoriale inaccesibile omului lipsit de vedere.

În orbire poate avea loc un decalaj între datele senzoriale inaccesibile orbului și noțiunile verbale corespunzătoare. Acest decalaj între senzorial și logic duce la formalism în cunoaștere, când noțiuni corecte sub raportul descrierii verbale pot fi lipsite de conținutul senzorial. Acest fenomen negativ este și mai frecvent la nevăzătorii congenitali, dacă nu se procedează prin confruntări cu obiectele și fenomenele pe calea intuiției, prin comparații și analogii.

În concluzie, fenomenul de adaptare compensatorie ocupă un loc central între fenomenele vitale ale organismului uman, atât în condiții normale, dar mai ales în condițiile critice în diferitele deficiențe.

Compensarea și recuperarea nu pot avea loc decât în activitate și prin activitate; în afara activității, a muncii, a educației, recuperarea și reechilibrarea organismului nu se pot realiza.

Perspective noi pentru compensarea și recuperarea în toate deficiențele prin mijloacele și metodele moderne de electronică, cibernetică, biochimie, matematică etc. asociate metodelor clasice pot determina uimitoare rezultate recuperatorii, apropiind tot mai mult posibilitățile omului deficient de cele ale omului normal.

## Concluzii

Fenomenele compensatorii au atât specificitate cât și limite.

Compensarea și recuperarea unei deficiențe vizuale se realizează atât în activitate cât și prin activitate.

Fără aferență inversă (feed-back), care să semnalizeze de la periferie deficiențele, nu se poate concepe procesul compensator.

Dezvoltarea altor științe deschide noi perspective în procesele recuperatorii.

## BIBLIOGRAFIE

1. Hanțău I., *Manual de Judo*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
2. Mircea Șt., *Educarea copiilor cu vedere slabă ambliopi*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981.
3. Mureșan A., Constantinescu V., *Probleme de defectologie*, vol. 11, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
4. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Crăciun D. D., *Anatomie funcțională. Aparatul locomotor*, vol. I (*Osteologie și Miologie*), Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000.
5. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Zamora D.C., *Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului sportiv*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 1996.

## **PARTICULARITĂȚI ALE AFECȚIUNILOR TRAUMATICE ALE APARATULUI LOCOMOTOR ÎN HANDBALUL FEMININ DE PERFORMANȚĂ**

**ELENA ZAMORA<sup>1</sup>**

**ABSTRACT. Traumatic Disorder Aspects of Musculoskeletal System in Female Performance Handball.** Traumatisms are frequent in performance sport. The study was performed on 106 subjects, female senior players in handball, between 26<sup>th</sup> – 30<sup>th</sup> March 1999. The players were divided into groups, according to their positions in the handball team. There was a correlation between the position in the team, the presence or absence of a doctor in the team, the presence or absence of recovery procedures after effort and the severity of traumatisms.

### **IPOTEZA DE LUCRU**

În sportul de performanță traumatismele sunt destul de frecvente, în ciuda evoluției sportului. Este foarte adevărat că, posibilitățile de recuperare s-au perfecționat foarte mult, iar durata și calitatea recuperării s-au îmbunătățit vizibil. Dar, cu toate acestea, un traumatism scoate din activitatea sportivă, pentru o anumită perioadă, pe cel accidentat.

De aceea, am considerat ca importantă tema aleasă, pentru a ne da seama de frecvența acestor traumatisme și de cauzele care le produc.

În literatura de specialitate sunt prezentate mai multe tipuri de cauze: interne, legate de sportivul accidentat, externe, legate de adversar, deficiențe de organizare etc.

În lucrarea de față ne-am propus să urmărim frecvența traumatismelor aparatului locomotor în handbalul feminin de performanță, cauzele acestora sesizate de sportivi și antrenori. Ne-am mai pus, de asemenea, problema, dacă există o legătură între numărul accidentelor și prezența personalului medico-sanitar calificat, pentru refacere și dacă există o legătură între numărul accidentelor și gradul de solicitare al sportivilor.

### **MATERIAL ȘI METODĂ**

Studiul a fost efectuat pe un număr de 106 subiecți, jucătoare senioare de handbal, componente a 9 din cele 12 echipe prezente la Pitești, în perioada 26 – 30 martie 1999, în cadrul celui de-al III-lea turneu de sală (competiție inclusă în calendarul competițional 1998 – 1999 al Diviziei A de handbal feminin).

---

<sup>1</sup> Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport.

S-a efectuat o repartiție a subiecților pe posturi, cu procentajul pe care aceștia îl reprezintă din totalul jucătoarelor chestionate (Tabelul 1).

Tabelul 1:

| Portar |       | Centru |      | Pivot |      | Inter |       | Extremă |       |
|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|---------|-------|
| nr.    | %     | nr.    | %    | nr.   | %    | nr.   | %     | nr.     | %     |
| 19     | 17,92 | 16     | 15,1 | 16    | 15,1 | 27    | 25,77 | 28      | 26,41 |

Din totalul de 106 subiecți, au fost chestionați 19 portari (adică 17, 92 %), 16 centri (15, 1 %), 16 pivoți (15,1 %), 27 inter (25,77 %), 28 extreme (26,41 %).

Subiecții au făcut parte din 9 echipe, pe care le-am numerotat de la I la IX.

Handbalistele au fost solicitate să răspundă la un chestionar cu întrebări legate de accidentele suferite în activitatea sportivă, în ultimii 5 ani.

Chestionarul a avut 17 întrebări și a fost divizat în 2 părți pe care le vom denumi chestionarul A și chestionarul B.

Chestionarul A cuprinde două părți: prima, alcătuită din întrebările 1 – 11, a doua, din întrebările 12 – 17.

Prima parte a chestionarului A cuprinde întrebări generale: echipa la care activează, înălțimea, greutatea, vârsta, vârsta la care au început practicarea sportului, postul ocupat în echipă, gradul de mobilitate articulară, frecvența traumatismelor, cauzele traumatismelor.

Partea a doua a chestionarului cuprinde întrebări referitoare la recuperarea de care beneficiază în cadrul echipei, existența echipei de pregătire biologică de concurs și refacere și de prezența acestora la antrenamente și competiții.

Chestionarul B cuprinde date în legătură cu tipul de traumatisme suferite în ultimii 5 ani (entorse, luxații, fracturi, rupturi musculare și de tendon), momentul producerii traumatismului (încălzire, antrenament, perioada precompetițională sau competițională), modul de producere a traumatismului (lovire, cădere, datorită terenului sau a mingii), durata pauzei, dacă refacerea a fost sau nu completă.

Datele obținute din chestionare au fost prelucrate statistic după mai multe criterii.

S-a calculat numărul de accidente și procentul acestora în funcție de postul ocupat în echipă și o medie a accidentelor pe jucătoare și pe postul ocupat; s-a calculat numărul de accidente pe echipă și procentul acestora.

În corelație cu această statistică am realizat o alta care privește pregătirea biologică de concurs și refacerea fiecărei echipe, tipurile de recuperare pe care le urmează jucătoarele, în timpul unui an competițional.

S-a calculat numărul de entorse, luxații, rupturi musculare și de tendon, leziuni ale genunchiului, fracturi, în funcție de postul ocupat în echipă; am separat apoi traumatismele membrului superior de cele ale membrului inferior.

A mai fost calculat numărul traumatismelor în funcție de cauze.

## REZULTATE ȘI DISCUȚII

Cele 106 jucătoare chestionate au suferit în decursul a 5 ani 236 leziuni traumatice. Repartiția accidentelor/subiect, în funcție de postul ocupat în echipă, reiese din Tabelul 2.

Tabelul 2

| Postul  | Nr. subiecți | Nr. accidente | Accidente/subiect |
|---------|--------------|---------------|-------------------|
| Portar  | 19           | 40            | 2,10              |
| Centru  | 16           | 32            | 2,00              |
| Pivot   | 16           | 45            | 2,81              |
| Inter   | 27           | 70            | 2,59              |
| Extremă | 28           | 49            | 1,75              |

## CONCLUZII

- Echipele de handbal feminin care nu au medic, kinetoterapeut sau cel puțin un maseur angajat, prezintă o frecvență mult mai mare a traumatismelor aparatului locomotor
- Postul ocupat în echipă are un rol foarte mare în frecvență și gravitatea traumatismelor
- Lipsa recuperării post-efort prin mijloace specifice: saună, masaj, medicație corespunzătoare post-efort reprezintă un alt factor major în apariția traumatismelor

## BIBLIOGRAFIE

1. Baciuc C. *Kinetoterapie pre- și postoperatorie*, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
2. McArdle W., Katch F.I., Katch V. L., *Essentials of Exercise Physiology*, Lea & Febiger, Philadelphia, 1994.
3. Zamfir G. *Handbal – curs de bază*, Litografia UBB, Cluj-Napoca, 1998.
4. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Zamora D.C., *Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului sportiv*, Editura Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 1996.
5. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Crăciun D. D., *Anatomie funcțională. Aparatul locomotor, vol. I (Osteologie și Miologie)*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000.

## STUDIU PRIVIND METODOLOGIA GIMNASTICII ACROBATICE, CICLUL GIMNAZIAL

**IOAN PAȘCAN, ADRIAN PAȘCAN<sup>1</sup>**

**SUMMARY.** The survey presents a synthesis of the conclusions issued from the research performed within the classes of physical training with subjects connected to the acrobatic gymnastics for the secondary school.

The research method -the direct observing- based on the „observing grid” regarding the stages of the class with a direct reference both the activity developed by the teacher and by the pupils.

În cercetarea noastră am folosit observația directă în cadrul lecțiilor de educație fizică, la ciclul gimnazial, în condiții cât mai variate.

Observația s-a efectuat pe parcursul lunilor decembrie, ianuarie și februarie, anul școlar 1999-2000, în trei unități școlare din municipiul Cluj-Napoca și la o unitate școlară din mediul rural, județul Cluj.

Unitățile școlare, clasele și numărul lecțiilor la care s-a efectuat cercetarea (observația) pot fi urmărite în tabelul nr.1.

**Tabel nr.1. Unitățile școlare și clasele la care s-a efectuat observația**

| Unitatea școlară                  | Clasele și numărul lecțiilor asistate |           |           |          | Total<br>lecții |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------------|
|                                   | Cls.V.                                | Cls.VI.   | Cls.VII.  | Cls.VIII |                 |
| Liceul “M. Eminescu”              | 4                                     | 3         | 3         | 2        | 12              |
| Liceul “Brassai S.”               | 3                                     | 2         | 3         | 2        | 10              |
| Șc. cu clasele I-VIII, Nr.5       | 2                                     | 3         | 2         | 3        | 10              |
| Șc. cu clasele I-VIII,<br>Apahida | 2                                     | 3         | 2         | 2        | 9               |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>11</b>                             | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>41</b>       |

Lecțiile s-au desfășurat în interior. În cazul celor două licee activitatea s-a desfășurat în sala de gimnastică standard, iar în cazul școlilor generale în spații improvizate.

Au fost alese cele patru unități școlare din următoarele considerente:

<sup>1</sup> Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

- Baza materială;
- Specializarea profesorului de educație fizică;
- Profilul școlii;
- Numărul de ore pe săptămână la educația fizică (schema orară pe săptămână).

Procesul didactic a fost urmărit prin „*grila de observație*” privind momentele (verigile) lecției. Menționăm că unele rubrici „*priveau*” munca profesorului; altele se refereau la activitatea elevilor, în diferite momente ale lecției. Lecțiile în care s-au efectuat observațiile au avut ca și temă (cel puțin una dintre teme) obiective din gimnastica acrobatică, având sarcini de învățare, consolidare, perfecționare sau de evaluarea stadiului de pregătire la această disciplină sportivă, cuprinsă în programa școlară.

Grila de observație a fost schițată pe baza documentării prealabile – efectuându-se observația pilot la fiecare unitate școlară, având ca scop obișnuirea și acomodarea colectivelor de elevi cu prezența observatorului pentru a nu influența manifestările naturale ale subiecților.

Contactul direct și prelungit ne-a permis posibilitatea realizării unor observații numeroase în condiții cât mai variate (în condițiile ambianței lor obișnuite), în cadrul lecțiilor de educație fizică, folosind un sistem de notare cu ajutorul unor semne convenționale.

În scopul realizării unor modalități de lucru operative, s-au alcătuit scale de apreciere comparative, marcând nivelul categoriilor observate.

Grila de observație a cuprins următoarele categorii (obiective urmărite):

1. Încălzirea cuprinde și exerciții specifice privind pregătirea aparatului locomotor și a sistemului circulator în vederea realizării în condiții optime a temelor propuse;
2. Sunt asigurate condiții și mijloace adecvate realizării temei;
3. Preocupări pentru dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice necesare însușirii procedeelor tehnice acrobatice;
4. Atitudinea elevilor față de gimnastica acrobatică;
5. Concordanța dintre nivelul de pregătire a elevilor și cerințele programei la gimnastica acrobatică;
6. Preocupări privind crearea unor condiții favorabile antrenării elevilor în drumul căutărilor (care să favorizeze învățarea prin problematizare și descoperire);
7. Folosirea procedeelor metodice specifice gimnasticii acrobatice;
8. Capacitatea creatoare a elevilor privind legări de elemente, linii acrobatice și exerciții liber alese.

Principalele concluzii care se desprind în urma analizei și prelucrării materialului obținut sunt următoarele:

1. Timpul afectat și numărul exercițiilor corespunde cerințelor metodice privind influențarea selectivă a aparatului locomotor, totuși la majoritatea claselor

aflate în studiu încălzirea se desfășoară „șablonizat”. Profesorii folosesc complexe de exerciții asemănătoare (aproape aceleași) începând cu clasele a V-a până în clasele a VIII-a.

Diversificarea exercițiilor a fost limitată și datorită faptului că s-au folosit foarte rar, în timpul încălzirii, obiectele portative precum și aparatele speciale (banca de gimnastică, scara fixă).

Precizăm, de asemenea, faptul că în ultima parte a încălzirii exercițiile nu au fost orientate și selecționate (sau create) special în vederea realizării în condiții optime a temelor propuse.

2. Exercițiile acrobatice din programa școlară necesită condiții materiale minime, dar specifice. Cele două licee, în care s-a efectuat cercetarea constatativă au sala de gimnastică standard.

Liceul „Mihai Eminescu” are în dotare 16 saltele de gimnastică (10 cu dimensiuni standard și 6 cu dimensiuni reduse), iar Liceul „Brassai Samuel” 6 saltele. Trebuie menționat faptul, că la Liceul „M.Eminescu” în același timp, au „lucrat” două clase diferite (nedemixtate), cu doi profesori în aceeași sală, ceea ce a redus foarte mult spațiul de lucru cât și baza materială existentă în dotare.

Școala cu clasele I-VIII nr.5. precum și Școala cu clasele I-VIII Apahida au câte o sală mică improvizată, având spațiu insuficient pentru buna desfășurare a lecțiilor de educație fizică. Dotarea materială a celor două săli improvizate este foarte precară, trei, respectiv două saltele de gimnastică, care prezintă și un grad mare de uzură.

Considerăm că în asemenea condiții este foarte greu să se realizeze obiectivele operaționale propuse pentru lecție.

3. Pe parcursul a peste 40 de lecții asistate nu am observat din partea nici unui profesor, la nici o clasă, preocupări speciale pentru formarea, sau dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice speciale, necesare însușirii exercițiilor acrobatice.

În privința dezvoltării calităților motrice de bază, în fiecare lecție s-a alocat aproximativ 8-10 minute pentru efectuarea unui număr mai mic sau mai mare de exerciții specifice dezvoltării acestora.

4. Din observațiile efectuate de noi se constată o participare activă, multă conștiinciozitate și seriozitate, într-un cuvânt o atitudine pozitivă a elevilor din clasele a V-a și a VI-a (mai ales din partea fetelor). Din păcate se constată o scădere treptată a intereselor elevilor față de această disciplină sportivă, începând cu clasele a VII-a și accentuându-se spre clasele a VIII-a, mai ales din partea băieților. Cauzele, noi considerăm, că se datorează în primul rând lipsei explicării importanței acestor exerciții acrobatice asupra dezvoltării organismului, (în general), a importanței lor pentru însușirea unor exerciții de la alte discipline sportive, iar în al doilea rând lipsei bazei materiale și a condițiilor igienice adecvate.

5. La majoritatea claselor la care s-a efectuat „observația” există o concordanță între cerințele programei și nivelul de pregătire a elevilor. Programa școlară este „elastică” și cerințele ei sunt stabilite în funcție și de baza materială

precară a majorității școlilor din țara noastră, precum și de numărul lecțiilor de educație fizică pe săptămână, stabilite în orarul școlii.

Nivelul de pregătire a elevilor a fost stabilit prin probe de control specifice gimnasticii acrobatică (conform Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina educația fizică și sport, 1999) cu ocazia verificărilor curente și în timpul lecțiilor de verificare.

Probele de control stabilite au vizat procedeele tehnice, acrobatică însușite (elemente izolate) precum și legări de procedee tehnice cunoscute în combinații simple sau în linii acrobatică.

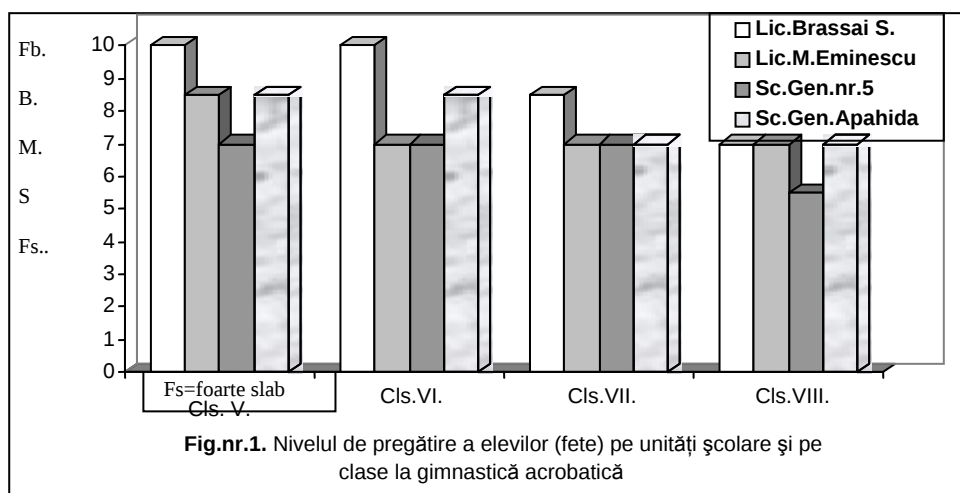
La elementele izolate s-a urmărit corectitudinea și acuratețea tehnică iar la combinații sau linii acrobatică capacitatea elevilor de a lega elementele cunoscute într-o combinație cât mai originală.

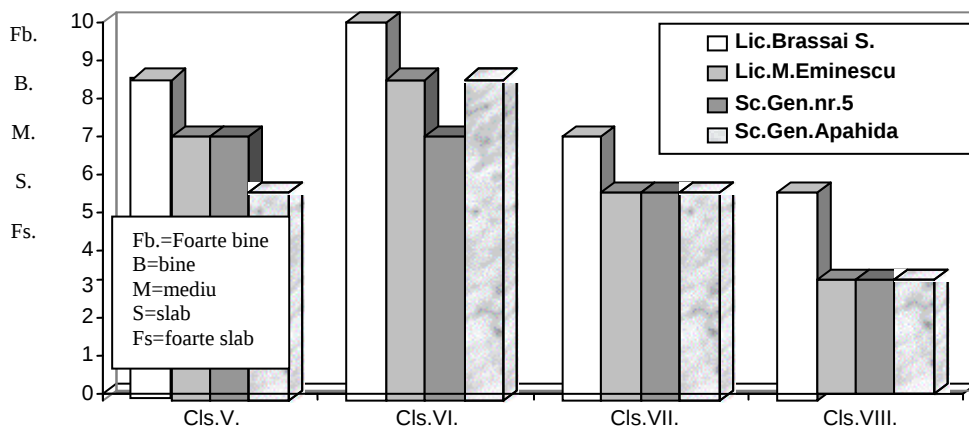
Notele au fost acordate de către cadrul didactic care predă la clasa respectivă (în prezența noastră).

- Pentru notele cuprinse între 5-6 s-a acordat calificativul „foarte slab” (Fs);
- Pentru notele între 6-7 s-a acordat calificativul „slab” (S);
- Pentru notele între 7-8 s-a acordat calificativul „mediu” (M);
- Pentru notele între 8-9 s-a acordat calificativul „bine” (B);
- Pentru notele între 9-10 s-a acordat calificativul „foarte bine” (Fb.)

Nivelul de cunoștințe diferă de la o unitate școlară la alta, dar și de la o clasă la alta și sunt, considerăm noi, în mare măsură determinate de baza materială, specializarea profesorului, metodologia folosită, interesul manifestat de către elevi față de această disciplină sportivă, numărul orelor pe săptămână la educație fizică (1 sau 2), etc.

Nivelul de pregătire a elevilor poate fi urmărit în figurile nr.1 și 2.





**Fig.nr.2.** Nivelul de pregătire a elevilor (băieți) pe unități școlare și pe clase, la gimnastică acrobatică

6. Folosind mai mult algoritmizarea ca și procedeu metodic în formarea deprinderilor motrice, rareori au fost create condiții favorabile antrenării elevilor în drumul căutărilor. Excepție au făcut jocurile dinamice, traseele aplicative cuprinzând și elemente acrobatice dinamice și uneori diferite combinații și legări între două sau mai multe elemente (mai ales la Liceul „Brassai S.”).

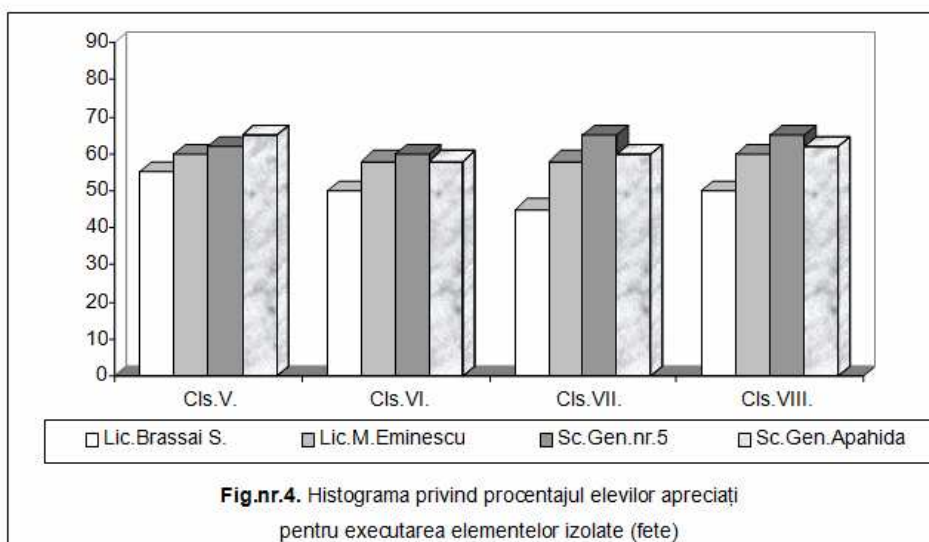
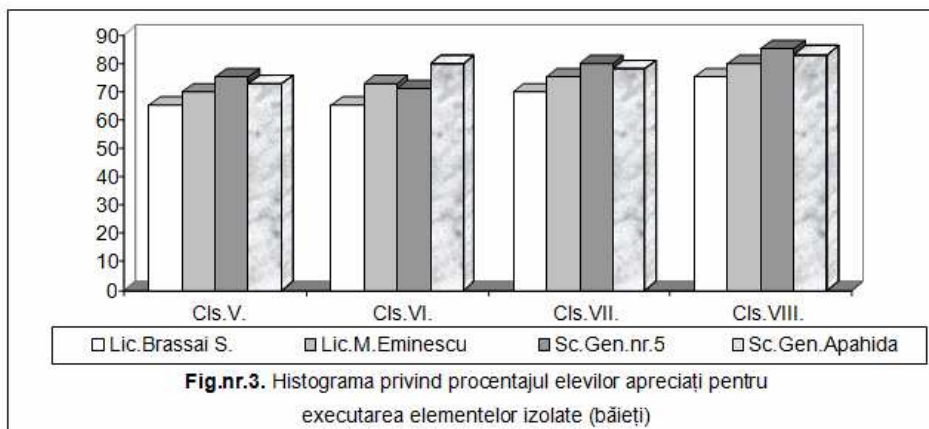
7. În gimnastică acrobatică pentru eficientizarea și ușurarea învățării se folosesc un număr mare de procedee metodice specifice.

În cadrul lecțiilor asistate, profesorii au recurs foarte rar și la un număr redus de astfel de procedee metodice. Dintre procedeele folosite se pot aminti ajutorul fizic direct acordat de profesor, ajutorul acordat de către elevi între ei, autoasigurarea și semnalele vizuale.

8. Spațiul mic și supraaglomerat, lipsa dotării adecvate și uneori lipsa de preocupare din partea profesorului, pentru a crea situații (probleme) în care elevii să fie puși să rezolve diferite legări între elemente, alcătuirii de linii acrobatice sau exerciții libere la sol, îi îndeamnă pe majoritatea dintre ei (mai ales băieții) să se mulțumească cu ocazia verificărilor doar cu prezentarea unor elemente acrobatice izolate (ei sunt apreciați din nota maximă 9, conform SNSE).

Puține excepții și din cei care au prezentat legări de elemente sau exerciții liber alese au dat dovadă de o imaginație bogată și originală. Aceasta dovedește lipsa unei preocupări constante din partea cadrelor didactice privind dezvoltarea capacității creatoare a elevilor în cadrul gimnasticii acrobatice.

În figurile nr.3 și 4 se poate urmări procentajul elevilor pe clase și unități școlare (la care s-a efectuat cercetarea) care au fost apreciați la gimnastica acrobatică pentru executarea elementelor izolate (conform opțiunilor elevilor).



## BIBLIOGRAFIE

1. COSMOVICI, A., IACOB, L., (1999) – Psihologie școlară. Ed. Polirom, Iași.
2. DANCSULY, A.; IONESCU, M.; RADU, I.; SALADE, D., (1979) – Pedagogie. Ed. Didactică și Pedagogică, București.
3. EPURAN, M., MARONCARU, M., (2000) – Metodologia cercetării în educație fizică și sport. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

4. HORGHIDAN, V., (1997) – Metode de psihodiagnostic. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.
5. IONESCU, M., (2000) – Demersuri creative în predare și învățare. Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
6. PAȘCAN, I., (1996) – Gimnastica acrobatică în școală. Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
7. THOMAS, J.R., NELSON, J.K., (1996) – Metodologia cercetării în activitatea motrică. Volumul I. Centru de Cercetări pentru probleme de sport. București.
8. X X X (1999) – Programe școlare pentru clasele a V-VIII-a, nr.9, Aria Curriculară. Educație Fizică și Sport, M.E.N., București.
9. X X X (1999) – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, M.E.N., București.

## ÎNOTUL ȘI JOCURILE ÎN APĂ, CA MIJLOC DE RECREERE

SZATMARI LAURENTIU<sup>1</sup>, VINCZE ANA-MARIA<sup>2</sup>

**ABSTRACT. Swimming, Like Mean of Pleasure.** The water is the element where life was born and keeps the life on. For a human being some specialists are considering that the stay and move in the water is a way to keep you alive. Knowing the water is possible only knowing the swimming. The easiness to move in the water, what gives you the complex feeling of joy, satisfaction the attraction what the man feels for the water grows in the same time with the routine, with the systematic swimming practicing. The swimming, as a man of pleasure has, as an immediate results, the relaxation after the labour, the disconnection after many solicitation, relaxing of the nervous system and as a long result, maintaining of the work capacity and the elimination of the nocive effects of the stressing factors. Spreading and inclusion, of a large number of people in the weekly cycle of swimming brings important social results, having the material base assure and are taking to the health maintaining, to the vitality of the members of a community or a nation.

Mijloacele educației fizice au fost folosite din cele mai vechi timpuri, în activitatea de agrement, în diversele perioade ale istoriei, de anumite păături sociale (de exemplu: folosirea înotului și a altor exerciții fizice în palestrele grecești și termele romane sau practicarea diferitelor jocuri cu mingea în a II-a parte a Evului Mediu, în Franța, Italia, Germania-săli de joc).

1. Activitatea recreativă (ca o concepție) care se încadrează în cultura fizică a unor țări, s-a conturat în deceniul al III-lea al secolului trecut. Această concepție a lărgit posibilitățile de practicare a exercițiului fizic, alături de educația fizică școlară și activitatea sportivă.

Apariția acestei concepții, în social in țările anglo-saxone, a fost determinată de mai multe cauze:

- Mărirea timpului liber a unor categorii sociale, ca urmare a dezvoltării tehnologice de producție,

---

<sup>1</sup> Universitatea "Babeș-Bolyai", Facultatea de Educație Fizică și Sport.

<sup>2</sup> Universitatea "Babeș-Bolyai", Facultatea de Educație Fizică și Sport.

- Criza economică din 1929-1933 a dus la apariția de "timp liber forțat" prin trecerea în șomaj a unui număr de oameni, în special tineri,
- Activitățile sportive de agrement au fost înconjurate de manageri, de unii conducători din aceste țări pentru lărgirea bazei de masă a anumitor baze sportive, în special din S.U.A., datorită rezultatelor foarte bune ale atleților finlandezi, ale înotătorilor japonezi și ale tenismenilor francezi.

2. S-a pus problema ocupării acestui timp liber suplimentar apărut în regim zilnic sau săptămânal al omului cu unele activități de agrement pentru a evita apariția unor tensiuni sau conflicte sociale. Pe de altă parte, tehnologia modernă a dus la apariția sedentarismului, la apariția unor activități fizice unilaterale, monotone, care au ca urmare firească scăderea capacității biologice a membrilor acestor categorii sociale.

3. Pentru rezolvarea acestor probleme, o contribuție deosebită o constituie activitatea lui *Jay B. Nash*, care a promovat practicarea exercițiului fizic în scop recreativ. De foarte mulți specialiști, lucrarea lui Nash "Character Education in Physical Education" (Barnes and Co., N.Y. 1930) este considerată ca o lucrare de referință în fundamentarea științifică a activităților recreative, contribuind în mare măsură la răspândirea și acceptarea acestei concepții. Ideile lui Nash au fost introduse în *programul New Deal* al lui *Roosevelt* (în privința educației fizice școlare).

În Anglia, în 1935 este înființat *Central Council of Physical Recreation* (C.C.P.R.), care a avut scop crearea bazei materiale a activităților de recreere și coordonarea acestor activități cu educația fizică școlară.

Amintim câteva dintre ideile și constatările lui Nash, pe care le considerăm valabile și în prezent:

- În timpul liber, dar mai ales la sfârșitul de săptămână, se recomandă practicarea exercițiului fizic sau a unor sporturi accesibile și ușor de învățat, care să fie distractive și să asigure relaxarea psihică;
- Ajutorul social (ajutorul de șomaj) trebuie să fie însoțit (legat) de crearea unor baze sportive accesibile categoriilor (sărace) încriminate, în special pentru șomeri. Este necesară crearea unei rețele largi de trasee turistice, săli de sport, bazine de înot, patinoare, care să dea posibilitatea practicării activităților recreative;
- Atragerea și obișnuirea indivizilor cu practicarea exercițiilor fizice și a activităților recreative, trebuie să se bazeze pe exercițiile și sporturile învățate și practicate în școală. Prin urmare, programa de educație fizică, baza materială școlară, trebuie să se adapteze acestor cerințe. Vârsta optimă pentru crearea obișnuinței de a practica exercițiul fizic este vârsta școlară.

După al doilea război mondial activitatea de recreere ia un nou avânt;

4. Cu scopul de a combate sedentarismul, "moleșca", în unele țări activitatea de recreere este înconjurată și sprijinită de stat, pentru a ridica nivelul capacității biologice a populației. De exemplu, în S.U.A., asociațiile de recreere

sunt înglobați în *Asociația Națională de Educație* (NEA), în Suedia sunt înființate peste 5000 de grupe de recreere, unde se elaborează programe de răspândire a înotului în rândul tinerilor școlari, în unele țări înotul este introdus în programa școlară de educație fizică.

Apar și devin foarte populare unele activități de recreere și întreținere ca gimnastica aerobică, crosul pe categorii de vârstă, joggingul, triatlonul, ciclismul, etc. pentru care se creează și baza materială necesară. La răspândirea lor au contribuit nu numai recomandările medicilor și pedagogilor, dar și exemplul unor personalități cunoscute: politicieni, savanți, actori, manechine, etc. precum și popularizarea prin mijloacele mass media. În general sunt considerate recreative acele activități care se efectuează benevol în timpul liber, sunt incluse în regimul zilnic sau săptămânal al individului și sunt orientate conștient spre relaxarea sau autoîntreținerea potențialului fizic și intelectual.

Motivația acestor activități este dată de sentimentul de bucurie, plăcere, satisfacție, mulțumire de a participa la ele. Rezultatul lor trebuie să fie regenerarea capacității de muncă și menținerea sănătății. Sistemul activităților de recreere cuprinde, pe lângă mijloacele educației fizice și sportului, participarea la unele manifestări cultural-artistice, spectacole, vizionarea unor programe transmise prin mijloace audio-vizuale, jocuri intelectual-logice, activități cu caracter de hobby, activități distractive și de societate.

Activitățile recreative sportive, prin folosirea unor mijloace specifice sunt orientate în primul rând spre întreținerea potențialului biologic, a nivelului de dezvoltare a capacităților motrice, a echilibrului între activitatea fizică și intelectuală.

5. Înotul, exercițiu larg răspândit, cu valențe educative, sportive, utilitar-aplicative, de igienă și medicală, este un excelent mijloc de recreere.

**"Capacitatea de a te contopi cu apa și de a te bucura de libertatea lipsită de greutate pe care ți-o oferă, constituie o sursă de plăceri: distracție, relaxare, provocare, competiție, dar și posibilitatea de a-ți salva viața în caz de pericol."** (David G. Thomas) Aceasta afirmație este susținută de mai multe argumente:

- Caracteristicile și structura mișcărilor din tehnica înotului face ca el să fie accesibilă tuturor vârstelor, de la cea preșcolară până la vârsta a treia;
- Posibilitatea dezvoltării precise a efortului îl face accesibilă pentru indivizii cu nivel de pregătire diferit;
- Are influențe benefice multiple asupra organismului uman, luat în întregime, dar mai ales asupra sistemului nervos;
- Practicarea înotului este asociată întotdeauna și influenței factorilor naturali asupra organismului;
- Înotul, ca agrement, se asociază cu jocurile în apă și jocurile de plajă. Acest fapt îi sporește caracterul atractiv și recreativ.

În prezenta lucrare dorim să subliniem importanța și rolul jocurilor în apă, ca parte componentă a înotului de agrement.

6. Toate teoriile care încearcă definirea jocului ca fenomen social subliniază caracterul benevol al jocului, plăcerea și bucuria produsă de joc și remarcă practicarea lui în timpul liber. Aceste caracteristici sunt comune cu cele ale activității de agrement. Folosirea jocului în apă mărește eficiența înotului ca activitate de recreere.

Chiar și numai asistarea la joc produce și trezește dorința individului de participare. Practicarea jocului în apă, bine orientată poate realiza mai multe obiective:

- Mărește numărul celor care practică înotul ca mijloc de agrement;
- Realizează acomodarea cu apa, diversele acțiuni motrice pe care le cuprinde jocul în apă, plăcerea de a sta în apă un timp îndelungat și în mod sistematic sunt posibile numai după acomodarea organismului cu mediul în care aceste acțiuni se desfășoară cu apa;
- Se pot folosi jocuri în care mișcările sunt părți componente ale tehnicii unui procedeu de înot, prin folosirea acestor jocuri se poate realiza învățarea sau consolidarea tehnicii realizând astfel și unele obiective cu caracter sportiv.

7. Aceste jocuri dau omului posibilitatea de a cunoaște și de a se obișnui cu proprietățile apei, cu acțiunea legilor hidrostactice și hidrodinamice care acționează asupra organismului uman, mărește capacitatea de orientare în apă și aceea de a stăpâni corpul scufundat în apă. Ele contribuie și la dezvoltarea motricității generale și aparatului respirator.

8. Astfel ținând cont de aceste considerații, jocurile în apă se pot grupa în:

1. Jocuri de acomodare cu apa, spre exemplu: scufundarea sub apă, apneea și respirația subacvatică (apneea voluntară, capacitatea vitală, fiind asociate cu influența factorilor naturali pentru călirea organismului), deschiderea ochilor sub apă. Aceste jocuri ar fi: culoarul, ștafeta piticului, ploaia, stropul (acesta din urmă este un joc în care grupa de copii se împarte în două părți egale, aliniate față în față și la comanda profesorului grupa de copii încep să se stropească unul pe celălalt, jucătorilor li se va indica să țină ochii deschiși pentru a se vedea unul pe celălalt și de a respira cu gura deschisă; pentru a da jocului un caracter stimulatив se penalizează grupa în care un copil închide sau întoarce spatele), pescuitul perlelor, bălălia, pompa, barza și broaștele sau diferite deplasări pe fundul apei sub formă de ștafete și jocuri cu mingea.
2. Jocuri de plutire și alunecare: dopul, cercul plutitor, șurubul, tunelul (acesta din urmă e un joc unde câțiva elevi se așează unul în spatele celuilalt stând cu picioarele depărtate, iar ultimul rând trebuie să treacă printre picioarele celorlalți, așezându-se în față în aceeași poziție, jocul se poate executa și sub forma de ștafetă).
3. Jocuri și ștafete cu elemente din tehnica procedeelor de înot: pescarii și năvodul, cursa în tandem (la acest joc participă mai multe echipe ale căror componenți se vor așeza perechi, se va înota astfel: cel din față

va executa mișcări de brațe craul, secundul îl va tine de picioare și va executa mișcări de picioare craul), ștafeta în trei, leapșa prin înot.

4. Jocuri în apă cu diferite obiecte: baston, balon, minge, saltele pneumatice, cercuri, ștafete în alergare sau în înot în apă, transportul de obiecte, lupta călăreților, ferește-te de minge (la acest joc echipele se așează față în față pe suprafața terenului, aproximativ 6x6 m, împărțită în doua părți printr-un culoar, instructorul va arunca 4-5 mingi în fiecare suprafață de joc, la semnal, jucătorii aruncă mingile în terenul advers în așa fel ca, la un moment dat, în suprafața proprie să nu rămână nici o minge, momentul trebuie sesizat de instructor care, cu ajutorul fluierului va opri jocul).
5. Ștafeta submarinului este un joc la care sarcina concurenților este de a traversa lungimea bazinului și de a trece pe sub saltele așezate pe suprafața apei; echipele sunt aliniate de o parte și de alta a bazinului, schimburile făcându-se prin atingerea peretelui sau a coechipierului în zona de schimb. Alt joc ar fi îmbarcarea-debarcarea, în care materialele folosite sunt saltele, plute, colace, mingi, obiecte plutitoare, ele sunt repartizate în mod egal echipelor, care trebuie să le transporte pe partea opusă a bazinului, echipele se aliniază pe mal având materialele așezate alături, iar la semnal, jucătorii sar în apă și încarcă toate materialele pe saltea, după ce ultimul obiect a fost îmbarcat, salteaua poate fi deplasată.

Înotul și jocurile de apă, ca mijloc de agrement, își realizează scopul prin respectarea unor reguli metodico-organizatorice, cum ar fi:

- Temperatura și calitatea apei să fie adecvate;
- Volumul de înot și conținutul jocului să fie în concordanță cu scopul urmărit și nivelul de pregătire al subiecților;
- Obișnuirea cu apă, soarele și vântul să se facă treptat;
- Spațiul de joc și adâncimea apei să fie cunoscut, să se asigure securitatea participanților la aceste activități;
- Regulile jocului să nu fie complicate, să se ofere posibilitatea manifestării creativității subiecților;
- Organizarea jocurilor, a echipelor participante să se facă în așa fel încât să asigure caracterul distractiv, de recreere al acestora, astfel încât toți participanții să aibă sentimentul de satisfacție, de bucurie, în timpul desfășurării lor, pentru a-și menține dorința de a participa la asemenea activități viitoare.

În încheiere putem afirma că apa este elementul în care a apărut viața și care asigură totodată menținerea ei. Mulți specialiști consideră că pentru om, capacitatea de a se menține și de a se deplasa în apă este o necesitate. Cunoașterea apei se realizează numai prin cunoașterea înotului. Ușurința de a se mișca în acest element, sentimentul complex de bucurie și satisfacție pe care îl produce apa,

atracția pe care o simte omul față de acesta, crește mereu, odată cu obișnuința și practicarea sistematică a înotului.

9. Înotul, ca mijloc de agrement, are ca efect imediat destinderea după muncă, deconectarea după solicitări intense, relaxarea sistemului nervos, iar ca efect pe termen lung menținerea capacității de muncă și eliminarea a efectelor nocive ale factorilor stresanți. Răspândirea și includerea lui în regimul săptămânal, a unui număr cât mai mare de oameni, are efecte sociale importante care, având și baza materială asigurată, duce în final la menținerea sănătății, a vitalității membrilor comunității și ai națiunii.

## BIBLIOGRAFIE

1. Arold, Imre, *Az úszás oktatása*, Sport, Budapest, 1979.
2. Crețulescu, C. Jivan, *Înot*, A.N.E.F.S., București, 1992.
3. David, C. Thomas, *Înot*, Ed. Teora, Bucharest, 1996.
4. Homra, L.; Fodor, R., Toth, A., *Játék, egyensúly, vízhezszoktatás*, Budapest, 1994.
5. Kirițescu, C. Palestrica, *Ed. U.C.F.S.*, București, 1964.
6. Kun, László, *Egyetemes testnevelés történet*, Budapest, 1984.
7. Lewin, G., *Schwimmen mit Kleine leute*, Berlin, 1972.
8. Magda, F., Olaru, M., *Lecții de înot*, C.N.E.F.S., Bucharest, 1970.
9. Olaru, M., *Înotul*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
10. Strichert, K.H., *Sport Schwimmen*, Berlin, 1975.
11. Țurcaș, C., *Înotul și jocurile în apă pentru copii*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
12. Wittenberger, H., *Înotul și săriturile în apă*, Ed. Sport-Turism, București, 1972.

## ASPECTE ALE COMUNICĂRII VERBALE ȘI NEVERBALE ÎN SPORT

DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP

**ABSTRACT.** *Aspects of Verbal and Non-Verbal Communication in Sport.* In any human activity, communication has a very important role. In sport activity, both verbal and non-verbal communication has, sometimes, a decisive role in obtaining a prestigious performance. Sport language is a special language not only for the athletes but for sport lovers too.

În analiza limbajului sportiv este foarte importantă cunoașterea domeniului. După cum spune Al. Graur (1): "de justețea terminologiei depinde înțelegerea corectă a problemelor tehnice și posibilitatea comunicării dintre specialiști precum și accesibilitatea acestor termeni în rândul nespecialiștilor".

În ciuda opiniilor controversate de-a lungul anilor a luat ființă limbajul sportiv. Este vorba de un adevărat vocabular specializat, profesional, un fond lexical propriu cu o terminologie tehnică specifică, cu construcții, aparate, care toate la un loc dau limbajul sportiv. Însușirea și utilizarea terminologiei științifice a fiecărui obiect de învățământ sau domeniu de activitate este absolut necesară, întrucât așa cum subliniază G. Goian (2) necunoașterea unitară sau denaturarea înțelesului termenilor științifici, confuzia dintre termeni frânează gândirea independentă, dându-i un caracter vag, confuz și împiedică totodată înțelegerea sau o face imposibilă. Stăpânirea unui vocabular de mișcări prin care să se poată practica eficient o activitate corporală independentă reclamă însușirea corespunzătoare vocabularului terminologic (2).

După Mircea Seche (citată de 1) numărul termenilor sportivi în limba română este apreciabil, ajungând la mai multe mii de elemente cca. 13000. Aici intră termeni de uz general, numele de discipline sportive, de ramură sau probă sportivă, numele comune care indică pe practicanții anumitor sporturi, nume de obiecte, instrumente, amenajări legate de practicarea diverselor sporturi și termeni sportivi care indică faze sau acțiuni de joc, reguli, penalizări.

Al. Graur (1) precizează: "există un limbaj special sportului, fără îndoială, așa cum există unul pentru orice profesiune, pentru orice grupare omenească, indiferent de scop și de felul de activitate".

Putem vorbi de un limbaj între sportivi, între antrenori și sportivi, între arbitrii și sportivi, între arbitrii și spectatori, oficialități și alții.

Pentru ușurarea comunicării în sport au apărut prescurtările și comunicarea în cifre în textele sportive pentru cei inițiați, codul este un instrument de legătură.

După cum scrie Victor Băncilescu (1): "sportul zilelor noastre numai poate fi conceput fără numărarea sistematică a timpilor, a distanțelor, fără socotirea punctelor în jocurile cu mingea, fără stabilirea cifrică a efectivelor regulamentare ale echipelor".

Această codificare prin cifre (impuse adesea de folosirea instrumentelor de măsurat) a contribuit enorm la susținerea obiectivității confruntărilor în sport, a asigurat concurența în urmărirea recordurilor indiferent de distanța care separă pe competitori și a favorizat în consecință existența internațională a sportului care utilizează una din puținele limbi comune întregii omeniri: "cifra".

Pentru ca spectatorii să-i poată deosebi de la distanță, iar arbitrii să-i poată identifica, jucătorii de fotbal (și aproape din toate celelalte sporturi de echipă) poartă numere distincte pe tricouri.

Nu există sport în care într-un fel sau altul să nu fie introdusă comunicarea cifrică și fără cunoștințe de matematică te descurci tot mai greu în sportul contemporan.

Este indiscutabil rolul comunicării verbale și neverbale în sport.

O serie de sporturi își lansează mesajul, grație comunicării nonverbale, cum ar fi gimnastica, patinajul artistic, dansul, înotul sincron etc. Aprecierea performanței se face în virtutea calității execuției – expresie a semnificației gestului motric.

O altă serie de sporturi au ca dominantă comunicarea verbală, dar aceasta intră într-o relație directă cu cea nonverbală. În jocurile sportive, jucătorii comunică între ei prin anumite cuvinte – de fapt un vocabular prestabilit cu semnificații multiple, și care (vocabular) declanșează anumite reacții, acțiuni de joc.

Procese de comunicare în grup restrâns au constituit obiectul a numeroase cercetări psihosociale (Th.M. Newcomb, H.J. Leavitt, L. Festinger, iar la noi în țară Tatiana Salma-Cazacu). S-au studiat: viteza de comunicare în grup, integritatea informațiilor transmise, direcția dominantă a comunicării, în funcție de statusul persoanelor, de calitatea comunicării. În general, se apreciază calitatea comunicării după cum membrii grupului își exprimă ideile în mod clar, sunt liberi în a solicita clarificări atunci când nu înțeleg cele comunicate, dacă răspunsurile persoanelor față de informațiile recepționate sunt adecvate.

Limbajul sub forma neverbală este un mijloc important de comunicare între antrenor și sportiv, atât în antrenament cât și în competiție, în același timp între coordonatorul de joc și coechipieri.

Limbajul neverbal cuprinde:

- 1.- mimica, gestică și pantomima;
- 2.- semnale auditive și vizuale (directe sau convenționale).

Acest limbaj are funcție referențială, expresiv- emoțională și conativă de îndemn și dirijare a acțiunilor. De exemplu: gesturile și semnele arbitrilor, semnalizările prin fluier, stegulețe și altele care declanșează și opresc acțiuni, comunică indicații, determină modificări de conduită.

Sportivul care informează sau semnalizează o modificare oarecare în ambianță o face prin semnale, simboluri și semne.

Indicii sunt perceptibili, neavând intenția comunicării atunci când apar, dar îl informează pe privitor de intenția unei stări (paloarea feței, tremurăturile mâinilor sportivului etc.).

Semnalele se adresează tot simțurilor, cu intenția de a comunica ceva (strigăte, gesturi ale antrenorilor de pe marginea terenului, semnele convenționale ale arbitrilor la indicarea unei greșeli, începerea sau terminarea unei reprize, goluri marcate etc.).

Din observațiile la diverse competiții rezultă că, cu cât nivelul performanțial al sportivilor este mai ridicat, cu atât comunicarea dintre ei se realizează mai mult printr-un limbaj al semnelor, care declanșează atitudini comportamentale. În schimb, la sportivii de clasă medie și mică domină limbajul verbal, cu rol de atenționare, de îndemn, limbaj coercitiv etc. În acest caz pentru reușita unei acțiuni se întâmplă să fie nevoie, chiar de explicații în timpul jocului, se produc dispute între jucători care nu recepționează semnificația reală a cuvintelor. De exemplu, la echipele de fotbal din divizia D, campionate județene se observă că pe tot parcursul meciului în afara unor atenționări din partea antrenorului, intervin și discuții între jucători, discuții care vizează anumite acțiuni de joc. Tot în aceste cazuri se întâlnește și un limbaj agresiv, care nu are loc doar între oponenți ci și între jucătorii aceleiași echipe.

Un rol aparte îl au și spectatorii, care printr-un limbaj deseori ofensator incită la acțiuni agresive. Agresivitatea limbajului poate duce la violență, fenomen din ce în ce mai des întâlnit atât pe terenurile de sport cât și în tribune.

Comunicarea antrenor – jucător în timpul jocului de fotbal nu are loc la echipele de mare performanță. În aceste cazuri antrenorii de tip autoritar folosesc îndemnuri scurte, iar gestică lor pun în evidență un complex de trăiri afective din care rezultă dezamăgirea față de prestația jucătorilor. La aceste echipe se poate vorbi de o comunicare reală între reprize. Astfel, în timpul meciului se poate vorbi de o comunicare unidirecțională iar între reprize de una multidirecțională.

Comunicarea verbală și cea neverbală au semnificații aparte în timpul (și după) fazele de succes sau eșec. În aceste cazuri domină comunicarea neverbală. Jucătorul care marchează își exprimă bucuria prin sărituri, alergare, își pune tricoul în cap, se îmbrățișează cu colegii, uneori execută un dans.

Un rol deosebit în ce privește comunicarea îl are pregătirea psihologică pentru concurs, care reușește să dea forța necesară cuvântului sau gestului ca factor reglator sau autoreglator al conduitei.

Echipele omogenizate, în care relațiile interpersonale funcționează la cote pozitive, se caracterizează prin folosirea mai mult a limbajului nonverbal în timpul competiției.

Comunicarea nonverbală (după un cod anume) ascunde intențiile coechipierilor față de adversari.

Un alt aspect demn de luat în seamă, este acela că, cu cât jucătorii au experiență mai mare de joc cu atât folosesc mai puține cuvinte în timpul meciurilor. Aceștia reprezintă și categoria de sportivi care nu comunică cu arbitrul în termeni agresivi, cel mult, în anumite situații cer unele explicații.

De regulă, comunicarea verbală (pe termen scurt) este declanșată de acțiunea reușită.

Comunicarea din procesul de învățământ apare ca fiind dependentă de calitățile profesorului de a organiza și conduce.

În domeniul educației fizice și sportului comunicarea profesor-elev este de diferite feluri; în funcție de tipurile de lecție, în funcție de sarcina instructiv-educativă, în funcție de numărul de elevi și tehnologiile adoptate.

Comunicarea bidirecțională se realizează în momentele de instruire individuală și în cercetare, iar comunicarea multidirecțională, în lucru pe grupe (atelieri) și în activitățile de joc.

Atunci când profesorul ia parte la jocul elevilor se poate vorbi de o comunicare deplină.(2)

Alături de limbajul verbal există și limbajul mimico – gesticular cu un rol important în sublinierea sau nuanțarea cuvintelor, în exprimarea și comunicarea unor idei și sentimente.

Limbajul are, printre altele, o funcție reglatorie, de îndemn la acțiune și de conducere a conduitei altora și a celei proprii. Prin care se realizează dialogul cu ambianța naturală și socială și cu propria persoană, sub forma conducerii conștiente a mișcărilor.

Funcția expresivă a limbajului, denumită și afectivă în cazul în care își propune exprimarea emoțiilor și sentimentelor. În sporturile bazate pe această funcție a comunicării, mesajul este transmis spectatorilor care au trăiri artistice.

Cu cât echipele au un nivel mai ridicat de performanță, o mai mare experiență de joc, cu atât comunică mai puțin verbal în timpul meciurilor, dar domină comunicarea nonverbală.

Există un sistem de semne, de gesturi prestabilit între sportivi, între sportivi și antrenor, care face posibilă realizarea celor propuse – reușita în competiție.

Limbajul sportiv este un limbaj aparte cu semnificații precise atât pentru sportivi, cât și pentru iubitorii de sport.

Un rol deosebit în procesul de comunicare, a limbajului ca factor reglator îl are și mass media, care poate determina anumite relații în cadrul echipei și un anumit comportament al sportivilor și antrenorului.

## BIBLIOGRAFIE

1. Bănciulescu, V., 1984, *Limbaajul sportiv*, București: Edit. Sport-Turism.
2. Epuran, M., 1992, *Psihologia educației fizice*, București: ANEFS.
3. Epuran, M., 1983, *Psihologia informației în sport*, Rev. EFS nr. 6.
4. *Dicționar de psihologie socială*, 1981, București: Edit. Științifică și Enciclopedică.
5. *Dicționar de filozofie*, 1978, București: Editura Politică.
6. *Dicționar explicativ al limbii române*, 1984, București: Edit. Academiei RSR.
7. Marolicaru, M., 1995, *Spectacolul sportiv și psihotribuna*, București: în vol.: Resursele umane ale performanței sportive.
8. Popescu – Neveanu, P., 1978, *Dicționar de psihologie*, București: Edit. Albatros.
9. Roșca, Al., 1973, *Psihologie generală*, București: Edit. Didactică și Pedagogică.
10. Șerban, M. și de Hillerin, P., 1984, *Volei, strategie și tactică*, București: Edit. Sport-Turism.
11. Țopescu, C., Ludu, V., 1984, *Cartea recordurilor*. București: Edit. Sport-Turism.
12. Wald, L., 1973, *Sisteme de comunicare umană*. București: Edit. Științifică.

## **ROLUL TRATAMENTULUI POSTURAL SI AL KINETOTERAPIEI PASIVE IN PREVENIREA POZITIILOR VICIOASE LA BOLNAVUL HEMIPLEGIC ADULT**

**ELENA ZAMORA<sup>1</sup>, ADRIAN POPESCU<sup>2</sup>, MARILENA KORY-MERCEA<sup>3</sup>**

### **ABSTRACT. The Meaning of Postural and Kinetic Treatment Concerning the Prevention of Vicious Postures for Adult Hemiplegic Persons.**

Because of the vicious postures, during time, they can occur muscles and tendons retractions, which will made more difficult the process of neuro-motor recovery. It is possible to avoid this situations performing early functional treatment from passive to active movements for the adult hemiplegic persons.

### **Introducere**

Clasificarea etapelor de evolutie ale unei hemiplegii s-a facut de către majoritatea autorilor din domeniu, pe criterii clinice, deosebindu-se trei perioade: acuta, convalescenta si sechelara.

Etapă acută este apreciată ca având o durată de 3-5 săptămâni, indiferent dacă se pune sau nu problema de risc vital și implicit de reanimare și terapie intensivă. Nu există consens deplin în ceea ce privește momentul din care se consideră că procedeele specifice medicinei recuperatorii pot fi incluse în planul terapeutic, însă s-a ajuns la concluzia că reeducarea funcțională trebuie începută încă din perioada acută și că întârzierea peste limita de 30 de zile de la debut poate fi una din cauzele principale a rezultatelor mai puțin favorabile.

Pentru medicina fizică, chiar dacă planează suficiente incertitudini asupra gravității deficitului motor, probabil că măsurile profilactice rămân obligatorii. Astfel pentru menținerea în poziții corective a membrilor implicate în paralizie, se recurge la saculeți cu nisip sau suluri din materiale diferite. Se evită pozițiile ce

---

<sup>1</sup> Conf. Univ. Dr. la Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca.

<sup>2</sup> Asist. Univ. la Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca.

<sup>3</sup> Lector Dr. la Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca.

implica rasuciri ale capului si trunchiului, rotatia externa a coapsei, flexia genunchiului si ecvinul labei piciorului plegic. Ignorarea acestor masuri elementare de profilaxie se considera principala cauza a retractiilor musculo-tendinoase de mai tarziu, in etapa de convalescenta.

Contractia musculara voluntara va fi solicitata numai după ce starea generala a pacientului permite aceasta. Se începe cu segmentele hemicorpului sanatos, după care se continua cu segmentele interesaste asigurandu-se o ordine proximo-distala. Daca pe parcursul acestor solicitari se remarca aparitia unor miscari sincinetice, in special pe verticala, acestea nu vor fi combătute decât mai tarziu in faza de convalescenta, careia îi revine sarcina batatoriri noilor cai nervoase.

### **Rolul tratamentului postural**

Este esential in directia asigurarii conditiilor unei reeducari a motilitatii active cu conditia sa fie precoce instituit. Supravegherea preventiva începe cu pozitionarea inca din faza acuta in pozitie functionala: membrul superior cu bratul in ușoara abductie, antebratul in extensie completa sau ușor flectat cu pronatie, pumnul in extensie cu degetele in ușoara flexie; la membrul inferior avem tendinta de rotatie externa si deviatia genunchiului in hiperflexie, laba piciorului in varus ecvin. Pentru a evita aceste posturi vom folosi planșete de lemn pentru fixarea piciorului in unghi drept si in dorsiflexie ușoara, pentru coapsa folosim saculeti cu nisip.

Se variaza in timp pozitiile de decubit pentru a evita escarele si de asemenea se esaloneaza pozitionarile corective 2-4 ore cu pauza de 1-2 ore. Evitam saltele de consistenta moale pentru pozitiile de flexie pe care le favorizeaza

In timpul noptii vom varia pozitiile de decubit dorsal cu cele de decubit lateral pe partea sanatoasa cu pozitionarea membrelor plegice astfel: cel superior cu bratul in anteductie si antebratul in flexie  $45^0$  cu palma in pronatie si policele in anteductie; membrul inferior va sta in tripla flexie la jumătatea segmentului de contractie.

Mentionam ca pozitiile antalgice defavorizeaza componenta articulara, nu sunt functionale si permanentizarea lor duce la retractii musculo-tendinoase dificil de depasit ulterior. De asemenea apar si tulburari circulatorii ce duc la tromboflebite la segmentele inferioare si la bronhopneumoniile de staza. Din aceste considerente posturale benefice sunt pozitiile ce nu sunt mentinute mai mult de 2-4 ore.

### **Mobilizarea pasiva si segmentara la pat**

Acest tip de mobilizare, inca din etapa postcomatoasa, ramane o preocupare de baza, chiar in conditiile in care spasticitatea este absenta. Prin aceasta se dorește conservarea mobilitatii articulare in limite cat mai aproape de normal; in aditie spasticitatea, daca se va instala, va avea valori moderate.

Se recurge la tehnica așa zis clasica, care consta in efectuarea unor miscari de dute-vino pe amplitudinea maxima. Mobilizarile se executa de 2-3 ori pe zi si au

o serie de efecte benefice si asupra musculurii in ceea ce priveste troficitatea si calitatile ei elastice. Manevrele bruste sau prea energice sunt contraindicate deoarece accentueaza spasticitatea si pot produce rupturi musculo-ligamentare, hidartroze sau fracturi.

Mentinerea supletei articulare in aceasta etapa a recuperarii tine de competenta kinetoterapeutului. Mișcarea pasiva se va realiza progresiv si fara a solicita prea intens bolnavul, fara a depasi pragul dureros; depasirea acestui prag atrage după sine contracturi musculare reflexe, necooperarea bolnavului si adoptarea de pozitii vicioase antalgice. Precederea sedintelor de mobilizare pasiva de masaj decontracturant precum si obisnuirea bolnavului cu autorelaxarea in timpul manevrelor este dorita.

Exista un acord asupra cerintelor ce concura la un maxim de eficienta functionala si anume:

- Poziția hemiplegicului sa fie cat mai relaxata, așa încât mentinerea ei sa nu necesite efort si totodata sa faciliteze cursivitatea manevrelor.
- Priza si contrapriza de fixare sau sustinere sa fie cat mai judicios realizate pentru a facilita cursivitatea manevrei.
- Amplitudinea si viteza de executie a mobilizarilor pasive dureaza intre 10-30 de minute in functie de segment si de contraindiciile existente.
- La sfarsitul fiecarui sens de mobilizare, pentru nu a accentua spasticitatea , se face o scurta pauza pentru a relaxa musculatura.

Un rol important îl au aceste mobilizari, pasive si autopasive, si in atenuarea tulburarilor de sensibilitate, legate de calitatea miscarii active. Prin stimulii primiti din hemicorpul paralizat se integreaza reactii de control al directiei, preciziei si fortei, imposibil de realizat in lipsa perceptiei senzoriale superficiale si profunde.

In situatia hemiplegiei, redobandiera sensibilitatii profunde, kinestezice este esentiala si se recomanda o serie de exercitii in care kinetoterapeutul mobilizeaza pasiv un membru sau un segment de membru iar pacientul, avand ochii inchisi, este pus in situatia de a imita mișcarea cu membrul sanatos.

De asemenea, sensibilitatea superficiala, epicritica, poate fi sensibilizata prin masaj așa încât atingand diferite parti ale corpului, stimulam cunostiinta formelor si volumelor corpului pacientului. Asadar prin manevrele descrise mai sus intarim principiul cailor batatorite din sistemul nervos.

Avem de asemenea o etapizare a recuperarii neuro-motorii care contine:

1. *Etapa akinetica*, in perioada post acuta, pacientul prezinta risc vital si obiectivele sunt prevenirea redorilor articulare si a contracturilor musculare. Aici primul pas in terapie îl constituie posturarea pacientului pe perioade de timp variind intre câteva minute la inceputul bolii pana la câteva ore, crescand sarcina progresiv, micsorand timpul pauzelor; schimbarea de pozitii e indicata a fi facuta cat mai des.

În decubit dorsal cu gatul și trunchiul în extensie prin folosirea unui sul sub ceafa, membrul superior plegic în extensie cu palma în pronatie și degetele în extensie. Alta poziționare în decubit dorsal poate fi cu membrul superior în flexie așezat la baza toracelui, mână în pronatie cu priza unui sul pentru prevenirea retractiei aponevrozei palmare. Membrul superior poate fi posturat cu bratul în abducție (cu perna sub axila cu bratul în rotație externă) și antebratul în pronatie cu ținerea unui sul în mână; se mai descrie și fixarea bratului în abducție la  $90^0$  și cotul flectat la  $90^0$  palma în supinație.

În decubit lateral pe partea sanatoasă, cu bratul în ușoară abducție și cotul flectat la  $90^0$ , cu un sul în mână în pronatie; membrele inferioare în ușoară flexie, cel plegic depășindu-l pe cel sanatos, între ele se așază o patură făcută din sul sau o perna.

Existența sau redobândirea stării de conștiință a bolnavului va spori considerabil eficiența tratamentului postural.

2. *Perioada kinetică* se impune după ce pacientul a depășit perioada de risc vital și va cuprinde patru etape: pasivă, autopasivă, activă ajutată și activă liberă.

Mobilizarea pasivă în perioada de debut a hemiplegiei și demonstrează efectele benefice odată cu instalarea spasticității musculare și este cu atât mai eficientă cu cât va fi folosită mai precoce și cooperarea pacientului asigurată. Se indică a fi efectuate în prealabil o testare musculară și articulară așa încât ulterior să existe un reper pentru evaluare a terapiei aplicate. Pentru a avea rezultate scontate se recomandă ca în cazul terapiei pasive să se țină cont de aspectele:

- Poziția cât mai relaxată a hemiplegicului pentru a evita adaosurile suplimentare de tonicitate musculară.
- Kinetoterapeutul va alege o poziție în care să evite oboseala și tensiunea nervoasă.
- Priza și contrapriza la nivelul membrelor plegice trebuie să fie eficiente, cu priza la nivelul extremității membrului de mobilizat.
- Orice tulburare trofică, circulatorie sau de sensibilitate la nivelul segmentelor vizate, impun un aviz medical.

Practica acestor mobilizări impune discuții de forță, ritm, viteză de execuție, amplitudine și apariția sindromului algic. Frecvența ridicată stimulează motricitatea (peste o repetare pe secundă), iar cea scăzută induce relaxare (una la circa 10-15 secunde în cazul spasticilor cu o contractură avansată).

*Poziții fundamentale pentru mobilizarile pasive în decubit dorsal cu genunchi în flexie sau în decubit lateral.*

Pentru membrele superioare priza este aplicată la nivel digito-palmar, pentru a forța extensia degetelor, iar contrapriza la nivelul extremității superioare al bratului. Mână plegică trebuie să fie așezată pe mână kinetoterapeutului pentru a fi văzută de acesta dar și de către bolnav.

La membrele inferioare se vizeaza combaterea redorilor articulare si a contracturilor musculare ale muschilor adductori si triceps sural, folosind abductia membrului in extensie si circumductie a coapsei cu flexia genunchiului. In cazul tricepsului sural se poate folosi decubitul dorsal si de preferinta cel facial cu genunchiul in flexie de  $90^{\circ}$ .

De aici se trece la alte exerciții autopasive si active, care in final vor reda postura ortostatica a pacientului si de aici se trece la programul de recuperare in sala de kinetoterapie.

### **Concluzii**

1. Pentru prevenirea stabilizarii pozitiiilor vicioase, tratamentul postural trebuie inceput precoce, inca din faza acuta a hemiplegiei.
2. Încă din etapa postcomatoasa se indica mobilizarea pasiva, pentru a conserva mobilitatea articulara si a reduce gradul spasticitatii.
3. Kinetoterapia la pat va pregati pacientul pentru programele de recuperare in sala de kinetoterapie, si deci nu se va incheia aici.

### **BIBLIOGRAFIE**

1. Cordun, Mariana, *Kinetologie medicala*, Ed. AXA, Bucuresti, 1999.
2. Robanescu, M., *Reeducarea neuromotorie*, Ed. Medicală, Bucuresti, 1992.
3. Vlad, T., Pendefunda, Livia, *Recuperarea bolnavului hemiplegic adult*, Ed. Contact international, Iași, 1998.
4. Zbenghe, T., *Bazele teoretice si practice ale kinetoterapiei*, Ed. Medicala, Bucuresti, 1999.

## REPERE LEGISLATIVE PRIVIND IGIENA BAZELOR SPORTIVE

ELENA ZAMORA\*, AL. VIRGIL VOICU\*, ADRIAN POPESCU\*

### **ABSTRACT. Legislative Grounds Concerning Sportive Units Hygiene.**

For sportive activities, to fulfill their basic goals-health promotion, thru Constitution, for those who are participants in athletic activities, they have granted the right for life and for physical and mental integrity.

Briefly the General and specific rules of Physical Education and Sport activities which are mandatory for all firms providing this tipe of services.

Igiena este stiinta sanatatii, a pastrarii si promovarii sanatatii oamenilor si a colectivitatilor umane.

Sanatatea, definita ca fiind o stare buna fizica, mentala si sociala a individului si a colectivitatilor, este pastrata de normative sanitare elaborate de igiena. Aceste normative definesc parametrii igienici ai mediului de viata si de munca a oamenilor in vederea pastrarii sanatatii lor.

O ramura importanta a igienei este igiena muncii care studiaza activitatea colectivitatilor umane si factorii de mediu de la locul de munca, care actioneaza asupra organismului oamenilor si a starii lor de sanatate.

Conform Constitutiei Romaniei, atât participantilor activi, cat si a celor pasivi la activitatile sportive le este garantat dreptul la viata si la integritata fizica si fizica. Salariatii institutiilor in care se desfasoara activitati sportive, dar si sportivii amatori a dreptul la protectia sociala a muncii, protectie care se realizeaza prin masuri de securitate si de igiena a muncii.

In societatea moderna, notiunea de protectie a muncii este integrata celei de protectie sociala, care reglementeaza juridic modul si conditiile de desfasurare a proceselor de munca, inclusiv sub aspectul protejarii omului de riscurile de accidentare si imbolnavire profesionala.

Respectarea normelor generale de protectia muncii, elaborate de către Ministerul Muncii si Solidaritatii Sociale este obligatorie pentru toate unitatile din

---

\* Conf. Univ. Dr. Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca.

\* Prof. Univ. Dr. Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca.

\* Asist. Univ. Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca.

economia nationala indiferent de norma de capital si de modul de organizare a activitatii.

Si acum vom face referire la institutiile de invatamant superior, cu specific de educatie fizica si sport.

Activitatile sportive pot fi generatoare de accidente si imbolnaviri profesionale si datorita conceperii, proiectarii, achizitionarii, instalarii, exploatare si intretinerii aparatelor si instalatiilor sportive.

Atributiile de control a masurilor de inlaturare a factorilor de risc generate de "echipamentele tehnice" utilizate in activitatea sportiva sunt si ale conducatorului direct al locului de munca.

Orcice unitate economico-sociala in care se desfasoara activitati sportive, implicit unitatile de invatamant, nu pot functiona decât in baza unei autorizari care sa ateste asigurarea conditiilor de securitate a muncii impuse de reglementarile in vigoare. Organizatorii activitatilor sportive sunt obligati sa puna in exploatare numai acele instalatii care corespund normelor, standardelor si altor reglementari referitoare la protectia muncii si care nu prezinta pericol pentru sanatatea si viata participantilor la viata sportiva( Legea nr. 90/1996, art. 12, alin.2).

Nesolicitarea de către conducerea persoanei juridice a autorizatiei de functionare din punct de vedere al protectiei muncii sau functionare persoanelor juridice in afara termenelor stabilite de legislatia in vigoare, fara detinerea acesteia, se considera infractiune si se pedepseste cu inchisoare de la 3 luni la 2 ani sau amenda.

Modificarea conditiilor initiale in care a fost emisa autorizatia de functionare, indiferent daca ea s-a produs datorita schimbării structurii activitatii sau re tehnologizarii impune revizuirea acesteia.

In acest sens aparatele sportive se verifica daca sunt certificate din punct de vedere al securitatii muncii.

Raspunderea privind controlul securitati muncii este atribuita atât conducatorului locului de munca cat si executantului, care are obligatia de a verifica si el daca aparatele cu care lucreaza corespund cerintelor de securitate.

Persoanele prejudiciate datorita unui viciu al instalatiilor sportive pot pretinde reparatia de la posesorul acestora.

"Normele de igiena si recomandari privind modul de viata al populatiei" – Ordinul ministrului sanatatii nr. 536, publicat in Monitorul Oficial al Romaniei , partea I, numarul 140 din 3 iulie 1997, se refera si la igiena bazelor sportive. Potrivit legii aceste norme sunt obligatorii, atât pentru unitatile din sistemul public si privat, cat si pentru întreaga populatie.

Managerul unei baze sportive are obligatia sa cunoasca normele si standardele la care trebuie sa functioneze baza sportiva, normele tehnico-sportive fiind in concordanta cu standardele Comitetului European de Standardizare.

In concluzie, pentru a ne incadra in normativele in vigoare, propunem următoarele:

1. Orice aparat utilizat in procesul de invatamant trebuie sa fie certificat din punct de vedere al protectiei muncii.
2. Studentilor, la fiecare disciplina in parte, sa li se prezinte normele specifice de protectia muncii; instructajul sa fie urmat de semnarea unor fise individuale.
3. Avand in vedere ca efortul fizic depus de studentii Facultatii de Educatie Fizica si Sport depaseste conditia de "sport de agrement", controlul medical al studentilor sa aibă un caracter periodic ( 1-2 ori pe an).
4. Ar fi de dorit sa se urmareasca periodic respectarea normelor de igiena in toata baza de invatamant a facultatii.

### BIBLIOGRAFIE

1. Monea, Gh., Zamora Elena, *Amenajari baze sportive*, Ed. ICPIAF, Cluj-Napoca, 1998.
2. Voicu, Al. V., *Legislatie si management in educatie fizica si sport*, Ed. Intertonic, Cluj-Napoca, 1995.
3. Voicu, Al. V., *Managementul organizatiilor si activitatilor sportive*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
4. Zamora Elena, *Igiena educatiei fizica si a sportului*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2000.

## AGILITATEA ÎN JOCUL DE BASCHET

NETOLITZCHI MIHAELA<sup>1</sup>

**ABSTRACT.** *Agility in Basketball.* Agility, like technical skills, requires many hours of organized training. The exact knowing of agility requirements and applying them corectly leads to competitions remarcable results.

### INTRODUCERE

Considerăm că în baschetul românesc dezvoltarea agilității nu este prezentă în antrenamente. Resursele baschetbaliștilor români sunt în mare măsură nevalorificate conturând astfel, plafonarea și unilaterizarea.

Altfel spus, pe lângă atâtea alte lipsuri, agilitatea nu își are locul bine definit în programul de antrenament în baschetul românesc.

*Agilitatea* este posibilitatea de a schimba direcția corpului repede, exploziv, eficient și echilibrat. Baschetul cere mișcări dinamice, explozive și repetate. De aceea agilitatea implică următoarele calități :

- VITEZĂ: abilitatea de mișcare a corpului dintr-un punct în altul, alergând la 90 – 100% din capacitate.
- PUTERE: posibilitatea de a exercita forță în timpul cel mai scurt posibil.
- ECHILIBRU: abilitatea de a regla schimbările în centrul de gravitație a corpului, în timp ce se menține controlul.

Trebuie în permanență lucrat la acești trei componenți de agilitate, spre a dezvolta un adevărat jucător de baschet. Prin executarea exercițiilor de întărire a picioarelor, exercițiile pliometrice și exercițiile de antrenament de viteză, se va dezvolta mai mult agilitatea.

### PREMISE

1. Toate calitățile motrice sunt dezvoltabile și educabile, astfel prin dezvoltarea agilității se poate ajunge la un nivel ridicat al baschetului românesc.

---

<sup>1</sup> Universitatea "Politehnica", București, Romania.

2. Un atlet poate fi într-o bună condiție fizică dar nu este pregătit să joace baschet. Aceasta este premisa antrenamentului specific.

## IPOTEZE

1. Aplicarea unui antrenament de pregătire ce include dezvoltarea agilității, va fi în măsură să contribuie la dezvoltarea maximă a posibilităților și capacităților sportive.
2. Folosirea unei metodologii adecvate a pregătirii individualizate a jucătorilor de baschet, va duce la o dezvoltare a agilității, iar rezultatele în competiții vor fi simțitor îmbunătățite.

## METODE DE CERCETARE

Documentare bibliografică, analiza, observația.

Ca se devii un jucător de performanță nu este de ajuns să te antrenezi în aruncarea mingii la coș. Unul din cele mai bune moduri de a îmbunătăți performanța în baschet, la un nivel ridicat, este acela de a forma sportivi complecți.

Fiecare nivel al competiției de baschet cere aceleași mișcări : sprint, schimbarea direcției, întoarcerile și pornirile din nou, săriturile pe verticală, deplasările rapide în diverse unghiuri – dintr-o parte în cealaltă, cu o explozie de viteză în direcția opusă. Combinațiile acestor mișcări sunt nenumărate pentru că jucătorii înțeleg și reacționează pentru a face față situațiilor specifice în cursul fiecărui joc. Marii sportivi creează tot timpul noi combinații de mișcări

Jucătorii care nu pot executa schimbări de direcție rapide, fac mari eforturi în ambele părți ale terenului (atac – apărare) , în special când se confruntă cu adversari mai agili. O regulă nescrisă în baschet arată că pentru fiecare nivel la care te ridici în competiție, punctul slab va fi exagerat cu încă un grad. Din această cauză, antrenamentul pentru agilitate trebuie să facă parte integrantă din programul de pregătire. Foarte apropiat de echilibru, agilitatea solicită jucătorului să regleze și să modifice poziția centrului de greutate în timp ce este obligat la schimbări de direcție rapide. Agilitatea este, deci, abilitatea care face ca jucătorul să schimbe direcția de deplasare fără a reduce viteza. Minimalizarea necesarului de frînare este factorul cheie în îmbunătățirea agilității. Astfel când se va învăța o mișcare sau un complex de mișcări se va urmări :

- vizionarea sau demonstrarea întregii mișcări ;
- împărțirea mișcării în componentele sale ;
- învățarea fiecărei părți a mișcării ;
- îmbinarea părților componente pentru a crea o mișcare completă îmbunătățită.

Trebuie reținut că agilitatea și coordonarea pot fi învățate. Un jucător își poate îmbunătăți performanțele și reduce nivelul accidentării prin simplă îmbunătățire a agilității și coordonării.

Pentru îmbunătățirea agilității trebuie în permanență lucrat la cele trei componente ale agilității: viteză, echilibru, putere. Prin executarea exercițiilor pentru dezvoltare a forței membrelor inferioare, exercițiile pliometrice și exercițiile de viteză, se va dezvolta mai mult agilitatea. Antrenamentele de forță vor avea un rol important nu numai în dezvoltarea membrelor inferioare ci și regiunea trunchiului care servește drept stabilizator al extremităților și permite mișcări mai independente și explozive a picioarelor și coapsei. Exercițiile pliometrice scot în evidență mișcările laterale, schimbările de direcție și săriturile verticale.

În ceea ce privește exercițiile de viteză, acestea se concentrează asupra abilității de start, accelerare, frecvență și lungimea pasului. Aceste exerciții vor face mișcările unui jucător mai eficiente și mai agile.

### **Agilitatea laterală:**

Jucătorii de baschet trebuie să fie capabili să se miște lateral, repede și uniform. Mișcările laterale solicită multe schimbări de direcție. Mișcarea laterală cere :

- mișcarea coapselor, abduct și aduct, contractare și extindere ;
- contractarea și extinderea încheieturii genunchilor ;
- contractarea gleznelor și contractarea plantară.

Ca să se ajungă la o agilitate în toate mișcările, se cere mult antrenament. Tot așa cum antrenamentul de forță face mușchii mai puternici, iar exercițiile pliometrice fortifică mușchii, tot așa și antrenamentul pentru agilitate va ajuta o mișcare rapidă și eficientă.

### **Tehnici de antrenament pentru agilitate:**

Trebuie mai întâi să se stăpânească forma tehnică a mișcărilor de baschet la viteză redusă. Apoi se poate trece la mișcări cu viteză mărită. Nu se va sacrifica niciodată tehnica de dragul vitezei. Trebuie neapărat "învățate picioarele ce trebuie să facă "Terenul de joc este solicitat să producă forță; picioarele trebuie puse în întregime pe podea, nu numai să se împingă cu degetele. Aceasta este valabil fie că se pornește dintr-o poziție statică, fie că se schimbă direcția la viteză mare. Contactul piciorului cu suprafața terenului va produce maximum de putere. Nu se stă nici pe vîrfurile picioarelor, nici pe călcîie. Piciorul trebuie să aibă contact complet cu pămîntul. Greutatea corpului trebuie să fie ușor înainte, pe vîrfurile fiecărui picior. Această acțiune va permite împingerea puternică cu vîrfurile. Baschetul solicită jucătorilor să facă sute de feluri de mișcări neprevăzute în timpul fiecărui joc într-o mișcare înainte, înapoi, laterală, trebuie, să se încerce să se împingă "pămîntul de sub picioare". Jucătorul de baschet trebuie să stea cît mai mult timp în aer, aceasta producînd mai puțini component verticali în săritură.

Genunchi trebuie menținuți încordați și situați deasupra degetelor picioarelor, dar nu se extind niciodată complet. Coapsele se vor mișca și, cel mai important, nu vor fi foarte aproape de sol cînd se ajunge la o oprire completă sau se schimbă direcția. Corpul trebuie să rămînă zvelt și să se stea numai pe coapse.

Acestea se vor executa fără nici un fel de exces de aplecare înainte, înapoi sau balans. Aceasta face ca centru de greutate al corpului să rămână în cea mai bună poziție, în timp ce produce mișcarea cea mai eficientă posibil.

Un program eficient de antrenament de agilitate include exerciții care:

- sunt scurte ca durată (anaerob);
- cer cel puțin 2 – 3 schimbări de direcție;
- se axează pe mișcarea laterală;
- combină mișcări laterale cu mișcări înainte și înapoi, producând rotații rapide
- includ agilitatea gleznei.

Cele mai bune rezultate în antrenamentul pentru agilitate se vor obține în perioadele pregătitoare. În aceste perioade se poate lucra cu întreaga intensitate dar trebuie lăsat timp suficient pentru refacere. Rezultatele acestei pregătiri se vor vedea în timpul sezonului competițional. Dacă un jucător va juca multe minute și va avea timp suficient pentru exercițiile de agilitate, va prezenta ușurință în menținerea nivelului de pregătire. Dacă un alt jucător va juca puțin, va trebui să depună o muncă suplimentară înainte sau după, pentru a-și menține progresul făcut. În perioada extracompetițională se recomandă executarea exercițiilor pentru dezvoltarea agilității de două ori pe săptămână (ex. luna și joia).

Lucrarea prezintă exerciții pentru dezvoltarea agilității.

## CONCLUZII:

1. Ca și îndemânare tehnică, de exemplu aruncarea liberă care necesită multe ore de antrenament organizat, tot așa necesită și înalta îndemânare sportivă de agilitate ?
2. Ca și îndemânare tehnică (ex. aruncare la coș) agilitatea necesită multe ore de antrenament organizat.
3. Cunoașterea exactă a cerințelor agilității și aplicarea lor corectă în lecțiile de antrenament va duce la rezultate remarcabile în competiții.

## BIBLIOGRAFIE

1. G. Brittenham, *Complete Condiționing for Basketball – 50 court drills for ployers*, Ed. Kinetics, 1996.
2. Național Basketball, Conditioning Coacher, Asociațion – N. B. A, *Power condiționing – Exercises and drills from the experts*, Ed. Human Kinetics, 1997.
3. M Netolitzchi, *Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice la sportivele de performanță în jocul de baschet* (Teza de doctorat), ANEFS. București, 2001.

## CONCEPTUL DE ANTRENAMENT SPORTIV ÎN BASCHETUL FEMININ DE PERFORMANȚĂ

NETOLITZCHI MIHAELA\*, PELIN RALUCA\*\*

### **ABSTRACT. The Concept of Training in Female Professional Basketball.**

Reaching basketball sportive performance imposes knowing and respecting sportive training functional and methodological laws and rules.

Training activity develop player's performance capacity hypertrophy, capacity considered integral and separately of sportive training competition components: phisycal, technical, tactical, psychological, teoretical and biological.

### **INTRODUCERE**

"Nivelul înalt al performanțelor în sportul modern impune perfecționarea continuă a loturilor pregătirii sportivilor. Acest nivel atins precum și creșterea în continuare a performanțelor depind direct de o serie de factori și direcții de perfecționare a antrenamentului sportiv": – (Dragnea A.)

### **PREMISE**

Antrenamentul în baschet este considerat ca un proces specializat de dezvoltare și formare a personalității jucătoarei, sub aspectul perfecționării sale fizico – sportive în vederea realizării unei capacități maxime de performanță, a unei disponibilități pentru performanțe înalte, cu caracter permanent.

### **IPOTEZE**

1. Respectarea legilor și regulilor funcționale și metodologice ale antrenamentului sportiv, definit prin elemente de structură, determină realizarea performanței sportive.

2. Exercițiile trebuie să se adreseze în antrenamentul contemporan, pregătirii: fizice, tehnice, tactice, psihologice, teoretice și biologice pentru competiție.

---

\* Netolitzchi Mihaela, Lect.univ.dr., Universitatea "Politehnica" București.

\*\* Pelin Raluca, Asist.univ.drd. Universitatea "Politehnica" București.

## METODE DE CERCETARE

Documentarea bibliografică, observația, ancheta.

Principala rezervă de progres o constituie dirijarea științifică a întregului proces de pregătire care trebuie să se desfășoare coroborat sub forma unui sistem unitar (biologic, metodic, psihologic, ionic, organizatoric) în cadrul unor cercetări interdisciplinare, operaționale. Bazele interpretării interdisciplinare sunt puse de concepția sistematică și reglare prin "**feed – back**" care necesită pregătire specială și bază materială corespunzătoare. Astfel, multitudinea de aspecte și laturi ale pregătirii pot fi interpretate relaționist ca proces multifactorial, înțelegând antrenamentul ca un sistem dinamic complex cu autoreglare și autoorganizare, capabil să-și optimizeze comportamentul performanțial. Se consideră că pentru dirijarea în cunoștința de cauză, sunt necesari peste 4000 de indicatori de natură motrică – fiziologică și psihică.

**1. Pregătirea fizică** – constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului sportiv, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire.

Mulți antrenori și jucători echivalează atletismul cu buna pregătire fizică. Să fi într-o formă bună nu este mai important față de starea minimă de sănătate, iar componentele formei sportive sunt la fel de importante pentru o jucătoare de baschet profesionistă :

- Sănătatea cardio – respiratorie.
- Forța musculară .
- Rezistența musculară.
- Suplețea.
- Raportul dintre greutatea corporală și greutatea relativă a grăsimii.

Pentru un sportiv, menținerea unei capacități fizice dincolo de standardele de bază ale sănătății este la fel de importantă ca și asigurarea unui nivel ridicat de joc pe o durată mai lungă de timp.

Din nefericire, jucătoarele profesioniste care par să fie în formă bună, acordă prea puțin timp stării de sănătate fizică, morală, socială și emoțională, întrebându-se apoi, de ce cariera lor se sfârșește brusc.

**2. Pregătirea tehnică** – cuprinde totalitatea măsurilor cu caracter metodic și organizatoric stabilite în cadrul procesului de antrenament cu scopul însușirii tehnicii specifice baschetului. Tehnica influențează în mod prioritar soluționarea situațiilor complexe de joc.

Procedeele tehnice (deprinderile tehnice) care constituie conținutul noțiunii de tehnică se referă, în egală măsură, atât la manevrarea mingii cât și la deplasările specifice pe care le efectuează jucătoarele în vederea acestor manevrări de minge.

Tehnica nu trebuie înțeleasă ca ceva de sine stătător, ci legată de procesul de joc, în interdependență cu tactica și calitățile motrice ce sunt implicate în execuția lor. Ea trebuie să conțină mișcări raționale, corespunzător aplicării legiților anatomiei, biomecanicii, fiziologiei și altor științe conexe educației fizice și sportului.

**3. Pregătirea tactică** – este un sistem de principii, idei și reguli de abordare a competițiilor de către sportivă, prin care își valorifică toate capacitățile fizice, tehnice, psihologice, în vederea rezolvării situațiilor problematice (de concurs) create de adversare, coechipiere și ambianță, pentru obținerea succesului.

Cel mai important criteriu de sistematizare a tacticii de joc este cel care-i desemnează structura și funcționalitatea în joc, pregătind-o pentru a fi preluată de procesul de instruire. În acest sens, elementele importante sunt: comportamentele de joc; caracterul acțiunilor; grupele de acțiuni și varianta de acționare și regim de solicitare.

Tactica de joc în baschet este mai amplă și mai complexă decât în alte jocuri sportive. Astfel, trebuie făcută distincție între tactica individuală, tactica de două sau mai multe jucătoare și tactica de echipă care le îmbină armonios pe cele anterior amintite, dar are și o amprentă de sine stătătoare.

**4. Pregătirea psihică** – trebuie să asigure dezvoltarea acelor calități psihice care sunt solicitate și determină eficiența activității sportive.

Conținutul pregătirii psihice constă din dezvoltarea acelor laturi ale activității psihocomportamentale a sportivei care-i condiționează acesteia o conduită eficientă în antrenament, atât în privința adaptării depline la solicitări și stresuri, cât și în privința desăvârșirii tehnico – tactice.

Pregătirea psihică pentru concurs constă din formarea unor atitudini și conduite de comportare specifice întrecerilor sportive. Antrenorul trebuie să analizeze cu măiestrie diferite mijloace, pentru a face sportiva "să funcționeze" nu numai singur, dar și inteligent, nu numai dirijat dar și independent (mai ales), nu numai după scheme învățate ci și creator.

**5. Pregătirea teoretică** – reprezintă ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de către antrenori în vederea aplicării în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze randamentul în antrenament și competiții.

Antrenorii au datoria să stimuleze neîncetat gândirea teoretică a sportivelor, să asculte cu atenție opiniile exprimate și, astfel, într-un climat constructiv, să se găsească cele mai indicate soluții de acționare în viitor.

**6. Pregătirea biologică** – este sumumul factorilor fiziologici, naturali sau artificiali aplicați în pregătirea sportivelor de performanță în scopul creșterii potențialului ergotrop al organismului ce determină capacități de efort crescute.

Mijloacele practice în pregătirea biologică sunt:

- refacerea capacității de efort;
- dieta sportivă;

- refacerea farmacologică.

"Refacerea organismului după efort este considerată ca o componentă trofică a efortului alături de cea ergotropă cu care alcătuiește un tot unitar" (Drăgan I.)

În ceea ce privesc mijloacele antrenamentului sportiv, acestea s-au diversificat și în același timp devin mai complexe din punct de vedere al efectelor, datorită (pe de o parte) dezvoltării gândirii metodice care a creat noi combinații de mișcări, aparate și instalații, materiale și (pe de altă parte) prin introducerea unor noi cunoștințe din diferite domenii de activitate.

Mijloacele de antrenament pot fi clasificate astfel :

- mijloace de antrenament (de pregătire generală, cu caracter mixt, cu caracter specific) ;
- mijloace de refacere a capacității de efort ( specifice – care se dirijează medical; nespecifice – pedagogice și igienice);
- mijloace competiționale (jocul școală; de antrenament; de verificare și cel competițional).

Obiectivele antrenamentului, dintre care cel mai important este dezvoltarea capacității de performanță, determină și alegerea metodelor, împletirea armonioasă a lor și acordarea unor metode de valoare ce particularizează foarte mult.

Metodele pot fi combinate în diferite forme, rezultând procedee noi, adecvate sarcinilor de antrenament, specifice baschetului și corespunzătoare nivelurilor de pregătire a sportivelor.

Dintre metodele cele mai des folosite sunt :

➤ **metoda analogiilor** – reprezintă un sistem de operații structurate pe criterii logice cu scopul reunirii clare a unor sisteme cantitativ și calitativ diferite.

➤ **metoda modelării** - reprezintă tratarea cibernetică, cu reguli și etape de aplicare precis delimitate, făcând-o aplicabilă în toate domeniile de activitate ce au ca obiect de studiu sistemul dinamic complex.

Tendențele ce se manifestă pe plan european privitoare la orientarea antrenamentului în jocul de baschet sunt :

- creșterea longevității sportive;
- selecția jucătoarelor este efectuată după criterii științifice ;
- apropierea condițiilor și conținutului pregătirii de cele ale meciului ;
- sublinierea importanței pregătirii fizice în antrenament ;
- obținerea unei rezistențe în tempou maxim ;
- volum, cantitate mare de muncă și efort, în regim de intensitate ;
- refacerea ( și recuperarea ) rapidă fizică și psihică ;
- folosirea elementelor de cibernetică și matematică în programarea antrenamentului ;
- creșterea importanței pregătirii psihologice și teoretice, etc.

## CONCLUZII:

➤ Pentru atingerea performanței sportive în baschet se impune cunoașterea și respectarea legilor și regulilor funcționale și metodologice ale antrenamentului sportiv.

➤ Activitatea de pregătire acționează în direcția hipertrofiei capacității de performanță a jucătoarei, capacitate considerată atât integral cât și separat de componentele antrenamentului sportiv: fizice, tehnice, tactice, psihologice, teoretice și biologice pentru competiție.

## BIBLIOGRAFIE

1. Drăgan I., *Medicina sportivă*, Ed. Editis, București, 1994.
2. Dragnea A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și metodică*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
3. Epuran M., *Psihologia sportului de performanță*, Teorie și Practică, Ed. FEST, București, 2001.
4. Netolitzchi M., *Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice la sportivele de performanță în jocul de baschet* (Teză de doctorat, ANEFS, București, 2001).
5. Predescu T., Negulescu C., *Curs de baschet*, Specializare anul IV, ANEFS, București, 1998.

## ANTRENAMENTUL MENTAL LA JUCĂTORII DE BASCHET

SIMONA MUSAT<sup>1</sup>, IOANNIS DIAMANTAKOS<sup>2</sup>

**ABSTRACT. The Mental Training of Basket Players.** Mental training it is necessary in the last 10 years to be use like player tool to prepare himself tehnico-tactic like basketball player. This is the part of modern training. Mental training is to do in mint some exercises and elements which are done by basket players in the past or to prepare to do them in the future.

In this paper we present the metode to improve throw without ball, only by imitation of the moving in the mind. The players try to do this moving (throw without ball), only by mental imitation keeping the eyes also close. For five months the players will exercise free throw without ball. The players stand near the throw line and they are prepared to shoot, they do dribble, bend knee and also they exercise keeping of the ball in the right position, and try to shoot with the cover of the ball. These moving are done 4 times in the week 10 minutes time in the practice. After we throw the ball you are asked if you score or not and we will count the score shots, to the end of this period, using the score table we found that the players had improved personal record with 10-15%.

**Key words:** modern training.

### INTRODUCERE

Antrenamentul mental s-a impus în ultimele decenii ca un mijloc complementar al pregătirii tehnico-tactice a sportivilor, făcând parte din antrenamentul modern. Antrenamentul mental constituie repetarea în gând a anumitor elemente sau exerciții pe care sportivul le-a efectuat în trecut sau se pregătește să le realizeze în viitor.

Practicarea acestui gen de antrenament este justificată din cel puțin trei puncte de vedere:

1. orice mijloc care poate aduce un progres cât de mic în antrenament și performanța trebuie utilizat;
2. este o continuare nesolicitantă fizică a antrenamentului practic, pe care îl completează;

---

<sup>1</sup> Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca, România.

<sup>2</sup> Drd. Facultatea de Psihologie, Cluj-Napoca, România.

3. în anumite situații, ca accidentare, deplasări lungi, întreruperi fortuite ale antrenamentelor practice, îl poate înlocui pe acesta cu rezultate deosebit de satisfăcătoare.

Mecanismul antrenamentului mental consta în următorul aspect: când cineva se gândește la o anumită mișcare în mușchii săi se produc modificări electrice, tonus, aflix sangvin, care pot fi înregistrate și deci obiectivate cu tehnici fiziologice adecvate. Cu ajutorul acestor tehnici s-a putut dovedi și experimental efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței.

Reprezentările mișcărilor se mai numesc și reprezentări ideomotorii sau ideomotrice; adică reprezentări care determină mișcarea. Ele stau la baza mecanismului mișcării voluntare, căci aceasta nu se poate produce decât atunci când în creier apare imaginea-program a acțiunii, orientată spre un anumit scop.

Unii metodisți consideră că antrenamentul mental este util atât pentru învățare, cât și pentru îmbunătățirea unui procedeu metodic. În mod curent, acest gen de antrenament se practică pentru consolidare și perfecționare de către sportivi care și-au îmbunătățit tehnica de bază și au capacitatea de conștientizare reclamată de metoda. Deci, prima condiție în efectuarea antrenamentului mental este ca un sportiv să aibă un nivel satisfăcător de însușire a mișcărilor și acțiunilor tehnico-tactice.

Celelalte condiții sunt de ordin metodic: sportivul trebuie învățat să se concentreze asupra execuției și să și-o reprezinte; să efectueze sedințe de zece minute zilnic, la câteva minute după antrenamentul practic; să precizeze de fiecare dată asupra căror caracteristici sau detalii ale acțiunii se va opri într-o anumită sedință; să controleze în antrenamentul practic valoarea celor imaginate.

Reprezentarea mentală poate fi efectuată în trei ipostaze:

1. de participant – sportivul participă efectiv la executarea exercițiului respectiv (se vede pe el însuși din înăuntrul său);
2. de spectator – sportivul reprezentându-se, se vede doar pe sine efectuând o anumită mișcare (se vede pe el însuși din afară);
3. de comentator sportiv – sportivul se vede pe el însuși în rolul de comentator sportiv reprezentând exercițiul pe măsura ce se desfășoară.

Când se pot efectua reprezentările mentale?

- În timpul încălzirii;
- În timpul antrenamentului – înainte și după execuție;
- Înainte de a se ridica dimineața din pat;
- În momentul de liniște din timpul zilei;
- La concurs – la încălzire; înainte de execuție, după execuție, între execuții.

Când să se evite reprezentările mentale?

- În noaptea dinaintea concursului;

- In penultima zi se fac de doua ori maximum ca ultima punere la punct. Apoi trebuie sa intervină relaxarea – cheia ultimei zile.

Antrenamentul mental presupune:

- Respectarea ritmului de execuție in reprezentare cu cel real;
- Respectarea succesiunii reale a miscarilor si acțiunilor, așa cum se derulează ele in execuția practica.

In cazul antrenamentului mental, sportivul face un efort de ordonare a imaginilor punându-le permanent in concordanta cu execuția reala a exercițiului, utilizându-si din plin voința. Antrenamentul mental prevede efortul conștient de a controla procesele de atenție si nivelul tensiunilor neuro-musculare. Antrenamentul mental operează cu imagini, nu cu cuvinte care descriu o imagine.

Antrenamentul mental ca metoda, trebuie planificat in perspectiva perfectionarii sportivului împreuna cu o serie de factori, in scopul atingerii performantelor si anume:

- Pregătirea fizica generala si specifica;
- Tehnici de execuție cele mai eficiente;
- Obiceiuri sănătoase de somn, hrana, igiena personala;
- Atitudine mentala adecvata – pregătirea psihica sa prevadă obiective realizabile, sportivul sa primească in acest sens sprijin din partea antrenorului, a echipei, a parintilor, a prietenilor etc.

Primii pasi ai antrenamentului mental sunt: intelegerea de sine; sportivul se autoanalizeaza si descopera ce se ascunde in el, calitati, defecte, rezerve si apoi invata sa utilizeze acestea in performanta. Trebuie sa invete sa realizeze imaginea de sine si auto-apreciere in postura reusitei si sentimentului valorii personale. Dupa observarea atenta a miscarii colegilor, apoi pe cele ale sale, dupa insusirea modelului ideal de executie a unui element sau a unui exercitiu (in urma explicatiilor, demonstratiilor, filmelor, kinogramelor, imaginilor video) se trece la reprezentarea mentala corecta, din punct de vedere tehnic. Se executa practic elementul sau exercitiul respectiv de cateva ori. Se urmareste focalizarea atentiei spre insusirea acelor senzatii cu cea mai mare incarcatura functionala. Stand cu ochii inchisi, sportivul isi reprezinta mental propria executie, precum si senzatiile care se asociaza elementului respectiv. Se cronometreaza durata executiei practice corecte a exercitiului respectiv. Se cronometreza durata reprezentarii mentale si se compara cei doi timpi. Se determina diferenta dintre cei doi timpi, iar daca aceasta este zero atunci imaginea mentala coincide cu executia reala, atat ca durata, cat si ca ritm de executie. In funtie de capacitatea de mentinere in campul atentiei a

imaginii ideomotorii propuse, antrenamentul mental poate dura 10-20 minute. La o concentrare intensă 10 minute sunt suficiente.

Reprezentările vizuale, kinestezice pot fi completate cu reproducerea mentală a zgometelor, sunetelor produse în timpul efectuării mișcărilor asupra unor materiale, aparate de gimnastică, gheață (patinaj artistic). Se cunosc cazuri în jocurile sportive unde sportivii "antrenează mental" diferite procedee tehnice. Un exemplu cunoscut este cel al celebrului fotbalist Beckenbauer care obișnuia să înainte de fiecare meci să-și rezerve un sfert de oră "de meditație" asupra modului cum va acționa pe teren, în raport de adversari și situațiile probabile.

## **METODA**

Eficiența practicării antrenamentului mental la procedeul aruncări libere a fost experimentată asupra unei echipe de baschet de categoria juniori doi, numărul efectivilor a fost de 14 subiecți având vîrsta cuprinsă între 15-16 ani . Acești sportivi fac parte din Clubul Sportiv Pro/Baschet junior Cluj-Napoca.

Studiul a avut loc în perioada ianuarie-mai 2001. În luna septembrie echipa a participat la campionatul național de juniori doi. Echipa a fost împărțită în grup experimental, format din 7 jucători și grupul de control format din 7 jucători.

Experimentul a constatat în trei faze:

1. învățarea subiecților care făceau parte din grupul experimental de a se relaxa prin metoda de relaxare a lui Jacobson : "Relaxare progresivă" . Tot în această perioadă jucătorii au învățat corect procedeul prin mijloace audio-vizuale. Această fază a durat o săptămână.
2. În a doua perioadă, timp de 3 luni, (17 ianuarie-17 martie 2001) acest grup a exersat antrenamentul mental precedat de relaxare progresivă, de patru ori pe săptămână, înainte de somn.
3. În ultima fază a experimentului, (18 martie-20 mai 2001) jucătorii au efectuat în timpul antrenamentelor, de patru ori pe săptămână, timp de 10 minute, aruncări libere cu ochii închiși, fără minge, vizualizând mental execuția corectă din punct de vedere al biomecanicii. După fiecare aruncare erau întrebați dacă au înscris cos și erau notați.

## **REZULTATE**

După această perioadă, jucătorii au efectuat aruncări la cos cu mingea de baschet în serii de cinci câte două aruncări. S-au înregistrat numărul aruncărilor marcate în tabele. După efectuarea experimentului doi jucători din grupul experimental au prezentat fluctuații în procentajul lor, unul avea o evoluție descendentă respectiv cu 8% și ceilalți patru au avut o îmbunătățire constantă în procentaj cu 10-15%.

Subiecții grupului de control au avut următoarea evoluție: cinci dintre ei au avut procentaje fluctuate și doi au prezentat o îmbunătățire cu 10%.

## CONCLUZII

Deși nu suntem specializați în domeniul psihologiei, totuși, din cercetarea noastră reiese că antrenamentul mental poate reprezenta o cale nouă în pregătirea sportivilor și a echipei. Pe lângă progresul care apare la învățarea și consolidarea elementelor sau procedeele tehnice el poate oferi o îmbunătățire a stării psihice, odată cu scăderea indicilor de anxietate.

Antrenamentul mental este folosit mai ales în sporturile individuale, unde durata de timp din reprezentare mentală trebuie să fie egală cu durata de timp în execuția practică (gimnastică). Noi încercăm să sugerăm, că deși nu suntem "presați" de timp, în cazul procedurii pe care l-am ales, (avem la dispoziție cinci secunde pentru pregătirea aruncării libere) antrenamentul mental ar trebui să facă parte din antrenamentul fiecărei echipe.

## BIBLIOGRAFIE

1. Colibaba-Evulet, Dumitru și Bota Ioan (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*. București, Editura Aldin.
2. Epuran Mihai (1990), *Modelarea conduitei sportive*, București, Editura Sport-Turism.
3. Epuran Mihai și Holdevici Irina (1980), *Compendiu de psihologie pentru antrenori*. București, Editura Sport-Turism.
4. Epuran Mihai, Holdevici Irina și Tonita Florentina (2001), *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București, Editura FEST.
5. Holdevici Irina (1993), *Psihologia succesului*, București, Editura Ceres.
6. Holdevici Irina și Ilie P. Vasilescu (1988), *Activitatea sportivă- decizie, autoreglare, performanță*, București, Editura Sport-Turism, pag 147-161.
7. Holdevici Irina și Ilie P. Vasilescu (1988), *Autodepasirea în sport*, București, Editura Sport-Turism.
8. Serban Maria (1983), *Mici secrete-mari performante*, București, Editura Sport-Turism.
9. Niculescu Marian (1999), *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*, București, EDP.
10. Mielu Zlate (2000), *Introducere în psihologie*, Ediția a treia, Iași, Ed. Polirom.

## JUDO SAU ARTA AUTOCONTROLULUI

DUMITRU RAREȘ CIOCOI-POP

**ABSTRACT. Judo or the Art of Self-Control.** The Judo is the sport that makes one control its own behavior by training the mind. It teaches the individual to master his or her feelings and through a systematic and rational training contributes decisively to psychological training.

JUDO sau calea supleței este o artă marțială non-violentă și non-ofensivă, creată în 1882 de Jigoro Kano, al cărei principal temei îl constituie tehnicile de luptă cu mâinile goale. Acest termen, judo, a fost preluat de Jigoro Kano de la școala de ju-jutsu, Jikishin-ryu, care îl folosisese mai înainte pentru a indica o luptă neucigătoare. După Jigoro Kano care dorea să facă din ju-jutsu un "sport marțial" pentru antrenamentul tineretului, "țelul disciplinei judo este de a înțelege și de a demonstra rapid legile vii ale mișcării". În acest scop, Jigoro Kano a codificat un anumit număr de mișcări ale corpului, brațelor și gambelor utilizate în ju-jutsu și care se dovediseră foarte eficace în luptele corp la corp, în picioare sau la sol, pentru dezechilibrarea (kuzushi) adversarului și imobilizarea lui, ba chiar pentru neutralizarea lui. A rezultat o artă de auto apărare, care poate fi deci învățată în cursul studierii mișcărilor de bază executate cu un partener și a exercițiilor de lupte libere numite ran-dori, în timpul cărora adversarul sau "cel care îndură", numit uke, este aruncat la sol și imobilizat de "cel care aruncă", numit tori.

Respectarea principiilor ce stau la baza artelor marțiale au încărcătură axiologică sub aspect comportamental. Astfel:

"Nu te grăbi când judeci, fii rapid când acționezi";

"Păstrează un permanent contact cu universul interior al adversarului";

"Să vezi totul";

"Ceea ce contează mai mult într-o luptă sunt, în primul rând ochii apoi picioarele, apoi curajul și abia după aceea forța";

"Adevăratul adversar de învins este în noi înșine";

"Cunoaște-l pe adversar, cunoaște-te pe tine însuși și vei fi neînvins."

Obținerea performanțelor înalte nu înseamnă doar însușire procedeele tehnice, ci munca sportivului în "antrenamentul complex care trebuie să cuprindă, potrivit formulei tai-gi-shin, pregătire fizică, tehnico-tactică și psihologică, prin

care judoka să obțină rapiditate, rezistență, precizie, calm, încredere în sine și toate celelalte calități care-i sunt necesare." (8, p6).

Conținutul și metodică pregătirii se stabilesc în funcție de vârsta sportivilor, ceea ce impune studierea continuă a posibilităților fizice, a cerințelor, motivației și comportării pe care trebuie să le aibă judoka.

Pentru creșterea performanțelor antrenorul trebuie să aibă în vedere creșterea continuă a volumului, intensității și complexității efortului. Componente ale antrenamentului, volumul și intensitatea efortului constituie mijloace eficiente de dirijare a formei sportive, cu condiția să se înlăture monotonia (se au în vedere mijloacele folosite, metode, cadru ambiental) care se poate repercuta negativ în obținerea sau menținerea formei sportive.

Pregătirea tehnico-tactică se realizează concomitent cu dezvoltarea calităților motrice între ele existând interdependență și interconectare. Experiența a demonstrat că programarea lor separată pe etape încetinește creșterea și îmbunătățirea rezultatelor. Se știe, de asemenea, că pregătirea fizică este mai legată de cea tehnică în unele etape, decât în altele. Nu se poate realiza perfecționarea tehnică a sportivului dacă nu se obține o creștere corespunzătoare și a pregătirii fizice, ținându-se seama de legile generale ale eforturilor specifice de ridicare și proiectare a adversarului, de particularitățile morfofuncționale ale fiecărui judoka.

În antrenamente, judoka trebuie educați astfel încât să se poată conduce singuri în antrenamente și mai ales în concursuri. Simultan cu pregătirea tehnică se recomandă studierea și înțelegerea prevederilor regulamentului de luptă.

După cum arată M. Epuran (1990) "performanța sportivă este multiplu determinată: multidisciplinar și multifactorial" (4, p.33). Performanța sportivă este rezultanta contribuției mai multor discipline care studiază activitățile umane și suportul lor biologic, psihologic și social.

Din punct de vedere tehnico-tactic, în judo-ul modern se conturează maniera de folosire ca principala cale spre victorie atacul decisiv prin surprindere, executat cu precizie din orice poziție, uneori aproape de limita imposibilului. Apare tot mai pregnant caracterul unei lupte bazat exclusiv pe ofensivă, cu treceri rapide din atac în apărare, urmând ca atacul decisiv să se producă cu un mare coeficient de siguranță prin menținerea continuă a adversarului în dezechilibru fizic.

Desfășurarea procesului de antrenament nu poate fi concepută fără respectarea principiilor concordanței pregătirii sportive cu cerințele competiționale; participării conștiente și active; al sistematizării; continuității; intuiției; accesibilității; însușirii temeinice, pentru că acestea formează cerințe fundamentale în procesul de instruire în judo.

Principala caracteristică a judo-ului o constituie dinamismul deosebit cu care se desfășoară lupta.

După clasificarea lui M. Baquet (citată de M. Epuran 2001) judo este un sport de luptă. R. Chapuis (citată de M. Epuran 2001) propune o clasificare având drept criteriu cheltuiala de energie fizică și concentrarea nervoasă. În funcție de

acest criteriu judo-ul se încadrează în grupa A: "Sporturi care cer o mare cheltuială de energie și o mare concentrare nervoasă."

Clasificarea făcută de A. Hubbard (citată de M. Epuran 2001) are criteriul constituit din:

"A. Limitele pe care le depășește sportivul, răspunzând la cine câștigă? Factorii limitativi ai câștigătorului sunt: timpul, spațiul (distanța), scorul sau supremația" (5, p.82). În cazul judo-ului este vorba de supremație.

"B. Împotriva cui acționează sportivul pentru supremație" (5, p.82). În judo sportivul acționează împotriva oponentului, dar trebuie să aibă în vedere și restricțiile impuse de spațiul de luptă (tatami) și de timp (absența atacului).

După clasificarea lui C. Picotti (citată de același autor) judo se încadrează în grupa a: "Sporturi care cer un efort intens, rapid, incluzând promptitudinea reflexelor și a mișcărilor, precum și capacitatea de a condensa o anumită tensiune nervoasă cu scopul de a exprima maxima posibilitate fizică în spațiu și timp reduse..." (5, p.82)

Conform criteriului utilizat de O. A. Cernikova (citată de M. Epuran 2001), judo se încadrează în grupa a 5-a "Sporturi cu schimbări rapide de situații și care solicită mobilitatea proceselor corticale.

Judo-ul, sport din categoria artelor marțiale, este arta apărării nonviolente.

Înșușirea elementelor tehnice și respectarea cu strictețe și convingere a codului moral determină un bun autocontrol, stăpânire de sine, încredere în forțele proprii.

Judoka trebuie să se caracterizeze prin spirit competitiv, să aibă o minte ageră, suplă. El trebuie să aibă un bun autocontrol, fiind în măsură să își controleze adversarul.

Mentalul nu trebuie să fie dependent de un anumit moment sau să rămână blocat ci să fie proiectat mai departe decât adversarul.

Practicanții acestui sport sunt atrași de spectaculozitatea acestuia, dar mai ales de efectele pe care acest sport le are asupra armoniei fizicului, dar și a spiritului.

## BIBLIOGRAFIE

1. AVRAM, I., MURARU, A., 1977, *Judo*. București: Editura Sport –Turism.
2. BAROGA, L., 1980, *Forța în sportul de performanță*. București, Editura Sport–turism.
3. EPURAN, M., 1982, *Ghidul psihologic al antrenorului*. București: IEFS.
4. EPURAN, M., 1990, *Modelarea conduitei sportive*. București: Editura Didactică și pedagogică.
5. EPURAN, M.; HOLDEVICI, I.; TONIȚA, A.; 2001, *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. București: Editura FEST.

6. EPURAN, M., 2002, *Asistența psihologică în sportul de performanță- culegere de texte*. Cluj-Napoca: FEFS-uz intern.
7. LASCU, V., 1986 *Judo competițional-Combinații și înlănțuiri*. București, Editura Sport –Turism.
8. LASCU, V., 1992, *Judo și Kata*. București, Editura Sport-turism.
9. MURARU, A., 1988, *Judo. Pregătirea juniorilor*. București, Editura Sport-turism.
10. ROȘCA, AL., (sub redacția), 1976, *Psihologie generală*, ed. a II-a. București: Editura Didactică și Pedagogică.