

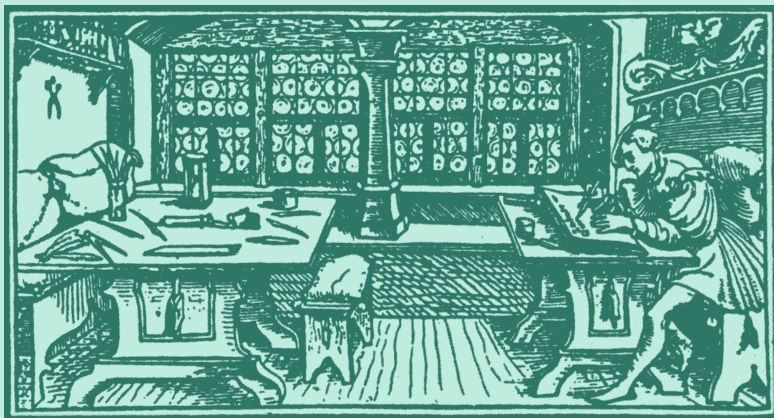
STUDIA

UNIVERSITATIS
BABEȘ-BOLYAI

Educatio Artis Gymasticae

C L U J - N A P O C A

Cluj University Press



SERIES

STUDIA

UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE

1

EDITORIAL OFFICE: Gh. Bilașcu no. 24, 3400 Cluj-Napoca ♦ Phone 064-40.53.52

SUMAR - CONTENTS - SOMMAIRE - SOMARIO

M. MAROLICARU, D. R. CIOCOI-POP, Studiu privind violența și agresivitatea în sport	3
I. PAȘCAN, Le developpement de l'aptitude psychomotrique - l'equilibre - par des exercices a caractere createur dans le cadre de la gymnastique acrobatique ♦ Dezvoltarea aptitudinii psihomotrice - echilibrul - prin exerciții de natură creativă, în cadrul gimnasticii acrobatice	9
M. KORY-MERCEA, E. ZAMORA, The Physical Activity Could Prevent Colon Cancer ♦ Rolul practicării activității fizice în prevenirea cancerului de colon.....	17
E. F. GROSU, Relazione sulla psicomotricita e ritmo Relatia psihomotricitate –ritm.....	21
Gh. ZAMFIR, M. FLOREAN, T. TONITA, The Importance and the Leading Role of the Counter-Attack in the Modern Handball Game.....	25
I. BOROS-BALINT, The Physical Training and Special Means of the Children with Psycho-Motor Deficiency ♦ Educația fizică și mijloace specifice ale copiilor deficienți psiho-motor	29
I. SANDOR, Mediul de viață - factor hotărâtor în selecția și afirmarea sportivilor români	37
N. NEGRU, The Special Physiological Characteristics of Artistic Gymnastics ♦ Caracteristicile psihologice esențiale ale gimnasticii artistice sportive	45

A. - C. RUS, M. KORY-MERCEA, E. ZAMORA, Implementing Judo in the Functional Recovery and Social Integration of the Blind Subjects.....	51
F. C. BATALI, Analisis of Propulsive Movements in Swimming ♦ Analiză a mișcărilor propulsive din înot	55
L. GOMBOȘ, Religious Roots and the Impact of Rituals Upon Modern Sport ♦ Rădăcini religioase și influența ritualurilor în sportul modern	61
A. POPESCU, Sportul de performanță: între ludic și afacere.....	65
LASZLO L., Rescue Skills in Modern Lifeguarding	69
A.- M. VINCZE, Aerobic and Anaerobic Characteristics of the Four Competitive Stroke ♦ Caracteristicile eforturilor aerobe și anaerobe ale celor patru procedee la înot	75
Gh. MONEA, D. MONEA, Pregătirea psihologică în fotbal	79
A.- V. VOICU, Aspecte juridice ale sponsorizării activităților sportive în România anului 2001.....	85
M. CÂMPEANU, Meloterapia și terapia prin dans	93
A. MUREȘAN, Strategie managerială la o echipă de jocuri sportive	97

STUDIU PRIVIND VIOLENȚA ȘI AGRESIVITATEA ÎN SPORT

MAROLICARU MARIANA¹, CIOCOI-POP DUMITRU RAREȘ²

ABSTRACT. This study represents a theoretical and practical approach of the violent and aggressive behavior in sport, regarding both the athletes and the general public. This research is important due to the increased incidence of those behaviors on the sport fields all over the world.

1. Caracteristica de bază a sportului este competiția, adică întrecerea între sportivi. Întrecerea sportivă presupune respectarea unor norme, reguli bine precizate încălcarea lor fiind amendată.

"Lupta" sportivă presupune un anumit grad de combativitate din partea celor care se întrec, căci în această "luptă" fiecare parte urmărește să câștige, demonstrând că este mai bine pregătită, sub aspectele ce caracterizează sportul respectiv. În această luptă se manifestă o anumită incisivitate, fără însă a se ajunge la violentarea fizică sau verbală a opozanților.

Dorința de afirmare, afirmare care înseamnă o serie de avantaje, însoțește participarea sportivului la concurs. Excitația emoțională firească întrecerii declanșează un plus de energie, care stă la baza manifestărilor sportivului. Acestea (manifestările) pot uneori să depășească limitele regulamentare și să fie violente, agresând adversarul. Sunt numeroase situațiile în care dorința de victorie îi determină pe unii sportivi și chiar antrenori să recurgă la orice mijloace, unele în afara eticii sportive.

Supraexcitarea emoțională, elemente de supra-motivație precum și unele particularități temperamentale generează, din păcate, agresivitatea. Aceasta este o tendință distructivă, cu efecte preponderent negative asupra celorla împotriva cărora este îndreptată și, în același timp, asupra spiritului moral al sportivului.

Comportamentul sportivilor, în general, dar mai ales în competiții este o problemă serioasă care ne pune în atenție necesitatea pregătirii psihologice a sportivilor.

¹ Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca

² Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca (student)

Lucrarea noastră își propune realizarea unui studiu complex privind conflictul, agresivitatea și violența în sport - forme de manifestare ale agresivității și violenței în sport.

La baza realizării lucrării au stat metodele: documentarea, observația și ancheta.

2. Sportul în general și mai cu seamă sportul de înaltă performanță solicită la limitele neobișnuitului posibilitățile omului. În acest context, cunoașterea particularităților și a modalităților de realizare a reglării și autoreglării reprezintă mai ales în prezent condiția de bază a obținerii marilor rezultate.

Cadrul impus al activității umane este alcătuit din elemente de ordin biologic, psihologic și social. În cazul activității sportive, al mării performanțe ponderea acestor elemente este maximă și implicarea sportivului este de asemenea, în toate planurile.

Echivalent al termenului behavior - comportamentul înseamnă ansamblul reacțiilor adaptative, obiectiv - observabile, pe care un organism prevăzut cu sistem nervos le execută ca răspuns la stimulii din ambianță care, de asemenea sunt obiectiv - observabili. Cu alte cuvinte, comportamentul este "starea" individului în raport cu factorii endogeni și exogeni ca urmare a unei permanente reglări și autoreglări.

În măsura în care fiecare individ va extinde aria înțelegerii propriului comportament va reuși să-și asigure un control mai bun asupra reacțiilor sale care, altfel, sunt negândite și automate.

În sport starea "conflictuală" este premisa "confruntării" sportive. Sportivul intră în "conflict" cu timpul, cu distanța și cu ceilalți concurenți.

3. Factorii care influențează comportamentul individual și cel de grup al sportivilor (7) sunt de natură psihică și socială. "Dintre aceștia am identificat ca fiind mai pregnanți, următorii:

- nevoia de identitate, de manifestare a eu-lui;
- temperamentul;
- nevoia de a i se recunoaște valoarea;
- dorința de a fi recompensat;
- frustrarea;
- asumarea (sau nu) a responsabilității faptelor;
- încrederea (sau nu) în forțele proprii;
- confortul interior în care intră starea de sănătate și starea psihică de moment;
- reușita/nereușita în plan profesional;
- rezultatul sportiv anterior;

- relația cu coechipierii;
- relația cu antrenorul și factorii responsabili;
- experiența anterioară;
- calificativul pe care îl primește din partea media și a publicului;
- ritualul de consens" (6)

Spectacolul sportiv, ca orice formă de spectacol, este un fenomen social; este o formă de comunicare în masă.

Între spectatori și sportivi se creează o rețea de relații, de a cărei existență ne dăm seama din manifestările tribunei. Relații se creează și între spectatori, uneori existând două tabere, fiecare dintre ele susținând o echipă.

O anchetă (6) efectuată în rândul spectatorilor a scos în evidență motivele pentru care ei participă la competiții. Astfel, cel mai mare procent îl reprezintă categoria "microbiștilor", o altă parte este reprezentată de cei care îndrăgesc sportul, competiția în sine, iar o a treia categorie este a celor care nu au în program alte activități în acel moment.

Este important de a stabili această structură a psihotribunei pentru că manifestările acesteia diferă.

De regulă, în timpul competiției agresivitatea și violența se exprimă prin limbaj, iar uneori spectatorii nemulțumiți de evoluția sportivilor pe care-i susțin recurg la gesturi violente traduse prin aruncarea de obiecte în teren, huiduind adversarii, ba uneori chiar și propriile simpatii. Mai grave sunt acele situații când spectatorii nemulțumiți de rezultat la sfârșitul meciului îi agresează pe arbitrii, pe sportivii din echipa adversă.

Studiul amintit (6) relevă faptul că și cei mai pașnici spectatori, persoane cu o conduită exemplară copiază comportamentele agresive și se manifestă în consecință. G. le Bon cataloghează acest fenomen sub denumirea de contagiune de masă.

Indiferent care sunt cauzele, trebuie subliniat faptul că violența (indiferent de formele de manifestare) în sport ia o amploare tot mai mare, exemplele care pot fi aduse în sprijinul acestei afirmații fiind numeroase.

Spectacolul sportiv exercită influențe variate asupra tuturor participanților, fiecare cu rolul său. Dacă pentru spectatori competiția este un mod convenabil de a-și ieși din rolul de fiecare zi și a juca "rolul" omului eliberat de conveniențe, în cazul celor care fac spectacolul, problema apare diferit, din mai multe unghiuri.

Spectacolul sportiv cu tot ce se întâmplă pe teren, devine câmp de referință pentru manifestările pătimașe, a pronosticurilor; este posibilitatea ca "împătimiții" să-și creeze subiecte de dispută, care se fac de regulă, în cadrul acelorași grupuri de spectatori și durează perioade îndelungate.

Conform teoriei lui Dollard "frustrarea produce instigarea la diferite tipuri de răspuns unul dintre aceste putând fi agresivitatea"

În orice grup, anumiți membrii sunt predispuși să fie selecționați ca și surse de model în detrimentul altora. Valoarea funcțională a comportamentelor demonstrate de diferite modele este de o importanță deosebită în determinarea modelelor care vor fi observate cu atenție și a celor care vor fi ignorate.

Oamenii de știință care sunt preocupați de scăderea și controlul agresivității își pun întrebarea dacă o societate își poate diminua "fondul" de energie agresivă prin abaterea ei spre canale care nu ar fi periculoase cum ar fi concursurile sportive. Nu este un consens clar asupra subiectului. Konrad Lorenz privește toate sporturile ca fiind forme de luptă ritualizată. Deși conțin o motivație agresivă care lipsește în cele mai multe jocuri ale animalelor, ele ajută la menținerea sănătății oamenilor, principala lor funcție fiind cea de descărcare catarhică a agresivității. Astfel sportul furnizează o cale de ieșire pentru formele colective de entuziasm militant care sunt asociate cu naționalismul agresiv. Hebb și Thompson sugerează că sporturile pot fi un mijloc util pentru crearea și eliberarea unei cantități optime de frustrare, contribuind astfel la stabilitatea socială. Lorenz, Frank și alții au văzut un folos foarte mare în Olimpiade ca fiind promotoare ale cooperării și a sportivității, deși nu poate fi negat că în anumite ocazii Olimpiadele au devenit arene ale ostilității internaționale (Nuremberg, 1936), ale conflictului violent, (Munchen, 1972), și a manevrelor diplomatice pentru a exprima opoziția față de țara organizatoare (Moscova, 1980; Los Angeles 1984).

În ultima perioadă, autorii și-au exprimat îngrijorarea că în anumite circumstanțe sportul poate scăpa de sub control, exacerbând atât impulsurile agresive ale sportivilor cât și ale spectatorilor, tensiunea internațională, reaua voință și ostilitatea. Dacă există un "fond" de energie agresivă reținută (o ipoteză care nu a fost demonstrată niciodată), sporturile reprezintă o contrapondere sau o supapă de siguranță, pentru că cele mai multe competiții sportive se desfășoară în pace, iar cei care pierd nu au de obicei resentimente față de învingători. Competițiile internaționale, dacă sunt abordate doar ca și sporturi, într-un spirit de fair-play, pot contribui la întărirea bunăvoinței și amabilității internaționale, dar competițiile sportive, ca și religiile și comerțul, sunt neutre din punct de vedere politic, și nu conduc în mod necesar la pace, în mod special dacă guvernele, mișcările ideologice, organizațiile politice, sau partizanii politicilor de natură etnică încearcă să le exploateze pentru scopurile lor. Pentru a concluda nu putem spune cu siguranță dacă sporturile atenuează sau stimulează agresiunea în indivizi și între națiuni.

BIBLIOGRAFIE

1. Bandura, A., 1973, Aggression: A social learning theory, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jeersey;
2. Dollard, D., Doob, I., Miller, N., Mower, O și Sears, R., 1939, Frustration and Aggression, New Haven, Conn., Yale University Press;
3. Le Bon, G., 1991, Psihologia maselor, Editura științifică, București;
4. Epuran, M., 1990, Modelarea conduitei sportive. Edit. Sport-Turism, București;
5. Epuran, M și colab, 2001, Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București;
6. Marolicaru Mariana, 1997, Spectacolul sportive și psihotribuna, Lucrare comunicată la Sesiunea C.N.C.S., București;
7. Marolicaru Mariana, 1998, Factorii determinanți ai comportamentul individual și de grup la sportivi. Lucrare comunicată la sesiunea C.N.C.S., București;
8. Neculau, A. (Coord.), 1998, Psihosociologia rezolvării conflictului. Iași: Polirom.

LE DEVELOPPEMENT DE L'APTITUDE PSYCHOMOTRIQUE – L'EQUILIBRE – PAR DES EXERCICES A CARACTERE CREATEUR DANS LE CADRE DE LA GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

IOAN PAȘCAN

REZUMAT. *Dezvoltarea aptitudinii psihomotrice – echilibrul – prin exerciții de natură creativă, în cadrul gimnasticii acrobatice.* Programa școlară, la clasele V-VIII, cuprinde o serie de elemente acrobatice cu caracter de echilibru. Lucrarea își propune să contribuie la îmbunătățirea procesului instructiv-educativ al gimnasticii acrobatice, din ciclul gimnazial, prin crearea exercițiilor specifice dezvoltării echilibrului static și dinamic, necesar în acest domeniu, utilizând cele mai importante procedee metodice, ținând cont de particularitățile de vârstă și condițiile didactice și materiale existente.

1. Des considérations générales

Tout activité physique, qu'elle soit statique ou dynamique, doit être réalisée dans la sphère d'attraction de la force gravitationnelle. À cause de cela, on doit maintenir notre équilibre corporel. Afin d'acquérir la stabilité, de divers systèmes sensoriels collaborent avec ceux psychomotriques « résultant que tout acte d'équilibre est de nature sensorio-motrique » (Cârla, L., 1999, p. 111).

Fetz, F. considère que « l'équilibre est le résultat de l'interaction perceptive de plusieurs organes sensoriels qui se trouvent en liaison fonctionnelle avec des actes psychomotriques nécessaires au réglage de la position du corps, du tronc et des segments dans la champ gravitationnel ».

La littérature de spécialité précise que l'équilibre se développe spécialement pendant l'enfance et l'adolescence, à partir de 3 ans jusqu' à 19 ans, mais tout comme les autres aptitudes psychomotriques la capacité d'équilibre progresse évidemment entre l'âge de 9 et 12 ans.

George Herbert (cité par Cârla L., 1999, p. 112) considère que le sens de l'équilibre est donné par un ensemble d'impressions et de sensations fournies par les analyseurs vestibulaire, optique et moteur.

La condition nécessaire au maintien de l'équilibre est que le centre de pesanteur soit au-dessus ou à peu près au-dessus de la surface d'appui (la base de soutien).

Le degré de stabilité est déterminé par les facteurs suivants (Pașcan, I., 1996, p. 35):

- la dimension du polygone de soutien;
- la positions du centre de poids par rapport à la base de soutien;
- la distance entre le centre de pesanteur du corps et la surface d'appui.

Le sens de l'équilibre s'améliore sous l'influence de la pactique des exercices physiques et particulièrement de ceux spécifiques d'équilibre.

Au cours des leçons d'éducation physique, on cherchait des exercices d'équilibre à un plus grand degré de difficulté par rapport aux positions et aux mouvements que la vie de tous le jours nous sollicite.

Le programme scolaire pour les classes 5^e-8^e comprend un grand nombre d'éléments acrobatiques à caractère d'équilibre. Ces élément peuvent être divisés en:

1. Éléments statiques d'équilibre de la position statique;
2. Éléments statiques à caractère d'équilibre et de force, le corps renversé.

2. L'hypothèse

On considère que l'équilibre statique et dynamique nécessaire à la gymnastique acrobatique peut se développer par la création et l'application des plus efficients exercices spécifiques.

3. Le but de l'ouvrage

L'amélioration du processus instructif- éducatif de la gymnastique acrobatique, dans l'école secondaire, par la création des exercices spécifiques au développement de l'équilibre statique et dynamique nécessaires dans ce domaine, conformément aux particularités d'état et aux conditions existent.

4. L'organisation et le déroulement de la recherche

4. 1. Le lieu de déroulement de l'expériment

L'expériment a été effectué au lycée Brassai Samuel, la ville de Cluj-Napoca. Le lycée dispose de deux espaces intérieurs destinés au processus instructif-éducatif au cours des leçons d'éducation physique.

4. 2. Les sujets de la recherche

Les sujets de la recherche ont été représentés par les élèves des classes 5^e-8^e appartenant à l'unité d'enseignement mentionnée.

Dans la recherche ont été inclus 212 élèves, 108 garçons et 104 filles divisés également par groupes d'expériment et groupes de témoins.

Les effectifs des échantillons par classes peuvent être suivis dans le tableau nr. 1.

Tableau 1

- Les effectifs des échantillons par classes

Class e	Garçons		Filles		Tota l
	Expérim ent	Témoi n	Expérim ent	Témo in	
5 ^e	15	15	14	14	58
6 ^e	14	14	14	14	56
7 ^e	13	13	12	12	50
8 ^e	12	12	12	12	48
Total	54	54	52	52	212

Les groupes expérimentaux (le lot expérimental) ont été constitués par les classes: 5^eB, 5^eC, 7^eB et 8^eC, tandis que les groupes témoins (le lot témoin) par les élèves de la 5^eC, la 7^eB, la 7^eA et la 8^eB.

4. 3. L'organisation et les étapes de l'expériment

L'expériment s'est déroulé dans des conditions naturelles dans le cadre des leçons d'éducation physique, ayant comme thème des éléments de la gymnastique acrobatique.

La recherche a eu lieu dans la période novembre- mars de l'année scolaire 2000-2001 et elle a compris trois étapes.

L'étape nr. 1 a inclus la période 6-30 nov. 2000.

Dans cette étape on a eu comme but:

- la réalisation de l'échantillon (des sujets) 6-12 nov. 2000;
- le test initial 13-30 nov. 2000.

L'étape nr. 2 a compris la période 2 décembre 2000 – 18 mars 2001, exceptant les vacances d'hiver.

Pendant cette période on a crée et on a appliqué aux groupes expérimentaux des exercices spécifiques au développement de l'équilibre statique et dynamique par activité et exercices de nature créatrice dans le cadre de la gymnastique acrobatique.

L'étape nr. 3 a compris la période 19 mars – 14 avril 2001 et elle a eu comme but les objectifs suivants:

- le test final (T2) des deux lots – 19 mars – 7 avril 2001;
- la réalisation du tableau, la mise en ordre et l'analyse des données obtenues – 8-12 avril;

- l'analyse statistico-mathématique des résultats obtenus et leur interprétation.

5. Les moyens d'investigation

Partant de l'idée que tout instrument sérieusement appliqué peut apporter un plus de connaissance, on a appliqué dans notre recherche le test, qui peut être accessible aux professeurs d'éducation physique sans nécessiter un appareillage et des conditions spéciales.

«Le Test d'équilibre statique» (E. Fleishman) mesure la capacité de maintenir l'équilibre sur un pied, les yeux fermés, sur un dispositif spécialement crée.

Les mains sur les hanches, le sujet monte d'un pied sur le dispositif de manière que l'axe longitudinal du pied soit parallèle à l'axe longitudinal du dispositif. L'autre pied est courbé vers l'arrière environ 45°-50° sans toucher le dispositif. Les exécutants ont essayé de se maintenir aussi longtemps que possible en équilibre, les yeux fermés.

La position maintenue correctement a été chronométrée. Le chronomètre a été arrêté au moment où l'exécutant a touché le sol à l'aide du pied libre, il est descendu du dispositif, il a abaissé les bras ou il a ouvert les yeux.

Les sujets ont eu le droit à deux essais et on a noté le meilleur temps.

6. La méthodologie utilisée

Dans la création et la sélection des exercices pour le développement des capacités d'équilibre statique et dynamique, on a tenu compte des procédés méthodiques suivants:

- la réalisation de différents positions et mouvements au sol par la réduction de la surface d'appui;
- la réalisation des positions sur de diverses surfaces d'appui, ayant aussi de différentes hauteurs;
- la réalisation des mouvements à hauteur réduite et surface d'appui moyenne;
- la réalisation des mouvements à hauteur augmentée et surface d'appui réduite;
- la réalisation des mouvements au passage d'un objet ou d'un appareil à l'autre, surface d'appui et hauteur diverses;
- la modification de la direction de déplacement sur des surfaces et hauteurs différentes;
- la modification de la vitesse d'exécution;
- des passages sur et sous des obstacles durant le déplacement;
- la réalisation des exercices par couple ou par petits groupes;
- l'élimination du sens visuel pendant l'exécution des positions ou des mouvements d'équilibre.

On doit préciser le fait que les semaines nr. 9, 10 et 11 de l'expérience, pendant chaque leçon dans les étapes 2 et 3 et dans la partie fondamentale de la leçon, dans les étapes 4 et 5, on a travaillé environ 8-10 minutes pour la création et l'étude des exercices spécifiques conformément aux procédés méthodiques présentés.

Sous notre direction, on a créé et appliqué avec toute la classe (le lot expérimental) un nombre optimal d'exercices spécifiques et ensuite les élèves, divisés en différentes formations de travail, ont été encouragés à créer des exercices analogues, aussi variés que possible.

La réponse des élèves a été adéquate, ils ont réussi à créer des exercices applicables aux conditions matérielles et à leur niveau d'instruction.

7. L'analyse et l'interprétation des résultats

Les résultats obtenus à l'épreuve d'équilibre statique sont supérieurs au test final (T2) par rapport au test initial (T1) pour tout le lot utilisé dans l'expérience. Les moyennes indiquent des progrès évidents de T1 à T2 pour toutes les classes expérimentales, moins pour la 8^e.

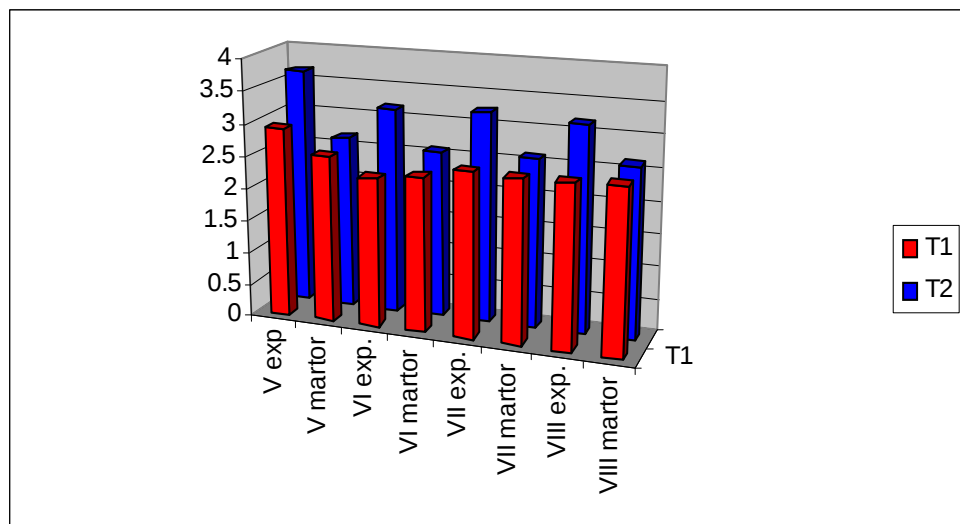
Le coefficient de variabilité présente un manque d'homogénéité à la 5^e expérimentale et aux classes 5^e, 6^e, et 7^e les groupes témoin. Pour toutes les autres classes, l'homogénéité est moyenne.

Les valeurs du test « t » sont fort significatives aux classes 5^e, 6^e et 7^e et insignifiantes pour la 8^e. Le test « t' » est insignifiant pour la 8^e aussi parce que le groupe expérimental à T1 commence à partir des valeurs plus réduites que le groupe témoin (Tableau nr. 2).

Aux groupes de filles, on observe un progrès moins évident, entre les deux tests pour les deux lots pris en considération, un peu plus significatives aux groupes expérimentaux. Le coefficient de variabilité présente une homogénéité moyenne à la 5^e, 6^e et 7^e les groupes expérimentaux et aux classes 5^e et 8^e les groupes témoin; du reste l'homogénéité est réduite, insignifiante. Le test « t » présente des valeurs insignifiantes (à partir de 0,05) aux classes 5^e, 6^e et 7^e et significatives à la 8^e (Tableau nr. 3). Les causes sont les mêmes qui dans le cas des groupes de garçons.

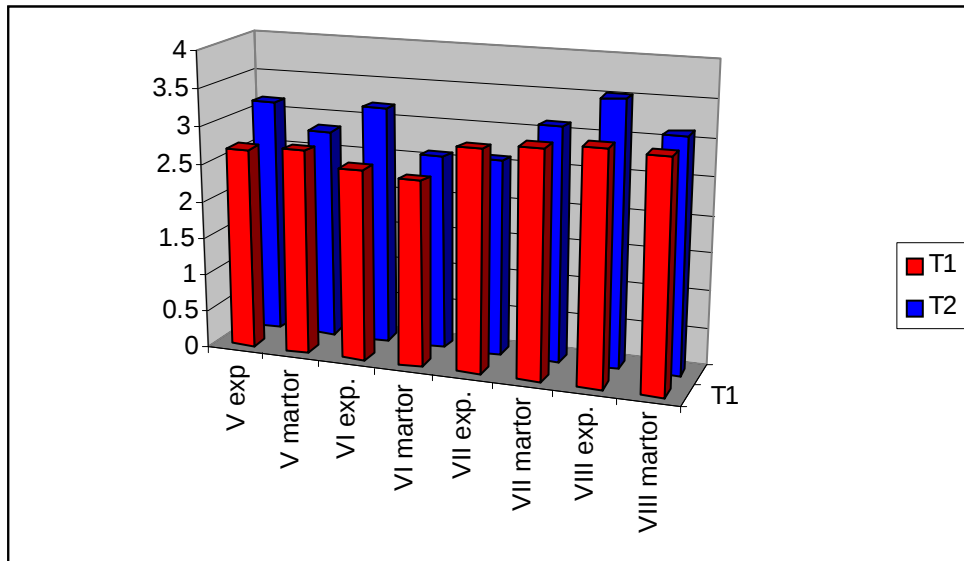
Des indicateurs statistiques concernant l'épreuve d'équilibre stable (garçons)

Classe	Le groupe expérimental						Le groupe témoin						t	p
	moyenne		A.S.		C.V.		Moyenne		A.S.		C.V.			
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2		
5 ^e	2.93	3.66	0.76	0.61	25.9	35.8	2.56	2.67	0.7	0.6	27.5	22.4	2.04	0,002 – fort significatif
6 ^e	2.29	3.17	0.45	0.41	20.4	13.2	2.38	2.58	0.92	0.85	40	32	2.09	0,001 - fort significatif
7 ^e	2.54	3.24	0.49	0.45	19.6	14.0	2.50	2.61	0.43	0.39	17.4	14.9	2.06	0,001 - fort significatif
8 ^e	2.51	3.18	0.48	0.41	19.2	13.1	2.54	2.63	0.7	0.65	27.5	24.9	2.09	0,3 - insignifiant



Des indicateurs statistiques concernant l'épreuve d'équilibre stable filles)

Classe	Le groupe expérimental						Le groupe témoin						t	p
	moyenne		A.S.		C.V.		moyenne		A.S.		C.V.			
	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T2		
5 ^e	2.69	3.16	0.42	0.61	15.7	19.4	2.73	2.82	0.42	0.33	15.5	11.7	2.08	0,09 – insignifiant
6 ^e	2.55	3.19	0.59	0.52	23.1	16.3	2.47	2.61	0.65	0.61	27	24.6	2.05	0,01 - significatif
7 ^e	2.95	2.62	0.57	0.62	19.3	17.1	3.02	3.12	0.88	0.77	29.1	24.9	2.07	0,1 – insignifiant
8 ^e	3.09	3.53	1.05	0.84	34	23.9	3.01	3.12	0.55	0.57	18.2	18.2	2.09	0,19 - insignifiant



Conclusions

1. L'aptitude psychomotricité – l'équilibre – se forme et se développe par la création et l'application d'un nombre optimal et efficient d'exercices spécifiques.
2. Soutenus par les données statistiques obtenues, on peut affirmer avec certitude que les exercices créés et appliqués par nous, sont efficaces et ils contribuent au développement de l'équilibre nécessaire à l'apprentissage des éléments acrobatiques.
3. À la suite de l'analyse des résultats obtenus aux tests finaux, il résulte que les valeurs obtenues aux groupes expérimentaux sont supérieures à celles des groupes témoins.

BIBLIOGRAPHIE

1. Albu, A., Aslbu, C (1999) – Psihomotricitatea, Ed. Spiru Haret, Iași.
2. Cîrla, L. (1999) - Înot, aptitudinile psihomotrice și pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.
3. Horghidan, V. (1997) – Metode de psihodiagnostic, EDP RA, București.
4. Ionescu, M. (2000) – Demersuri creative în predare și învățare, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
5. Slemen, A. M. (1976) – Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, București.
6. Tudor, V. (1999) – Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare, Ed. R. A. I., București.

THE PHYSICAL ACTIVITY COULD PREVENT COLON CANCER

MARILENA KORY-MERCEA, ELENA ZAMORA

REZUMAT. Rolul practicării activității fizice în prevenirea cancerului de colon. Activitatea fizică are efecte importante asupra multor funcții ale organismului, care pot influența riscul de apariție a cancerului. Cancerul de colon este cea mai frecventă formă de neoplasm studiată în corelație cu activitatea fizică. Printre mecanismele de protecție plauzibile s-ar putea număra efectele favorabile ale efortului fizic asupra insulinei, prostaglandinelor și nivelului acizilor biliari, fiindcă toți parametrii menționați influențează creșterea și proliferarea celulelor din colon. În plus, activitatea fizică reduce timpul de tranzit intestinal al bolului alimentar, precum și durata de contact dintre materiile fecale carcinogene și mucoasa colonului.

Physical activity has marked effects on several functions of the human body that may influence cancer risk. These effects vary according to the mode, duration, frequency, and intensity of the activity and include changes in cardiovascular and pulmonary capacity, bowel motility, endogenous hormones, energy balance, immune function, antioxidant defence, and DNA repair. Although a role for energy balance in cancer causation was advanced almost three centuries ago, it is mainly in the past decade that over 200 population based studies have linked work, leisure, and household physical activities to cancer risk. The most researched cancers are those of the bowel, breast, endometrium, prostate, testes, and lung.

Cancer of the large bowel is the most commonly investigated cancer in relation to physical activity. Meta-analysis and systematic reviews show an inverse dose-response association between activity and colon cancer such that physically active men and women experience around half the risk of their sedentary counterparts. This observation is seen across populations and study methods, with little indication of publication bias. Plausible mechanisms of protection include the favourable effect of physical exertion on insulin, prostaglandin, and bile acid levels, all of which influence the growth and proliferation of colonic cells. Moreover, physical activity reduces bowel transit time and thereby the duration of contact between faecal carcinogens and colonic mucosa, which may explain its

inverse association with colon cancer risk and the absence of a relation with cancer at the rectum.

Endogenous sex hormones are strongly implicated in the development of breast and endometrial cancer. Physical activity may modulate the production, metabolism, and excretion of these hormones, so an association with these cancers is biologically possible. Physical activity may also reduce the risk of cancer through its normalising effect on body weight and composition. Evidence from population based studies suggests that occupational, leisure, and household activities are associated with about a 30% reduction in breast cancer rates, with a dose-response relation reported. Findings are, however, less consistent than for colon cancer, and the sizes of the reported associations are generally lower. This may reflect a genuinely weaker relation or the fact that the strength of the association may vary across the life course as it does for more established markers of risk such as reproductive factors and body mass index. Those studies that have explored the link between physical exertion and the risk of endometrial cancer suggest a negative association.

The observation that athletes show lower levels of circulating testosterone than non-athletes, and that testosterone influences the development of prostate cancer, has led to the hypothesis that physical activity may protect against this cancer. Though most studies suggest an inverse association between activity and prostate cancer, null and positive associations have also been shown. These inconsistent findings may be explained by a variation in the detection of latent disease. Data are similarly discrepant for testicular cancer.

Although physical activity improves pulmonary ventilation and perfusion, which may reduce both the concentration of carcinogenic agents in the airways and the duration of agent-airway interaction, the association of activity with lung cancer has received relatively little attention. Findings from most, but not all, studies suggest a negative relation, with those of strongest design – prospective cohort studies relating repeated assessments of physical activity to subsequent lung cancer – showing an inverse, dose-response association in men.

In the absence of randomised trials, confounding could be an alternative explanation for the apparent protective effect of activity. Individuals who are physically active may be different from their sedentary counterparts in genetic predisposition, dietary habits, and tobacco and alcohol use. Although several investigators report inverse associations between activity and cancer that are robust to statistical adjustment for these potential confounders, genetic predisposition has been little studied and dietary characteristics have been inadequately assessed. Furthermore,

physical activity itself is often measured crudely, so misclassification, albeit non-differential, is likely to result.

In addition to the apparent role of physical activity in the primary prevention of some cancers, there is growing interest in its use in the treatment and rehabilitation of patients with cancer. Physical activity may reduce the likelihood of recurrence and enhance survival through its capacity for improving bodily movement, reducing fatigue, and enhancing immune function. Studies are, however, hampered by small sample sizes, short follow up, selection bias, and variations in the stage of cancer at study induction. Thus, although initial results are promising, clearer conclusions depend on larger and better designed studies.

How can the clinician interpret these data on physical activity and site-specific cancers? Overall the evidence supports a potentially important protective effect of activity against colon cancer and probably breast cancer, with no association with cancer of the rectum. Notably, physical exertion does not appear consistently to increase the risk of any cancer. Further data relating activity to cancers of the endometrium, prostate, testes, and lung and to haematopoietic cancer are required. The optimal permutation of mode, intensity, duration, and frequency of physical activity, and its association with cancer at different stages of life, is unclear. In the meantime, in light of the decreasing population prevalence of total physical activity, doctors should advocate moderate endurance-type activity, such as walking and cycling. As well as reducing the risk of chronic diseases such as coronary heart disease and non-insulin dependent diabetes, such physical activity does seem to protect against some cancers.

REFERENCES

1. Shephard RJ, Fitcher R. Physical activity and cancer: How may protection be maximized? *Crit Rev Oncog* 1997; 8; 219-72.
2. Colditz GA, Cannuscio CC, Frazier AL. Physical activity and reduced risk of colon cancer: implications for prevention. *Cancer Causes Control* 1997; 8:649-67.
3. McTiernan A, Ulrich C, Slate S, Potter J. Physical activity and cancer etiology: associations and mechanisms. *Cancer Causes Control* 1998; 9:487-509.
4. Slattery ML, Potter J, Caan B, Edwards S, Coates A, Ma KN, Berry TD. Energy balance and colon cancer – beyond physical activity. *Cancer Res* 1997; 57:75-80.

5. Friedenreich CM, Thune I, Brinton LA, Albanes D. Epidemiologic issues related to the association between physical activity and breast cancer. *Cancer* 1998; 83:600-10.
6. Bernstein L, Henderson BE, Hanisch R, Sullivan-Halley J, Ross RK. Physical exercise and reduced risk of breast cancer in young women. *J Natl Cancer Inst* 1994; 86: 1403-8.
7. Thune I, Brenn T, Lund E, Gaard M. Physical activity and risk of breast cancer. *N Engl J Med* 1997;336:1269-75.
8. Srivastava A, Kreiger N. Relation of physical activity to risk of testicular cancer. *Am J Epidemiol* 2000; 1 51:78-87.
9. United Kingdom Testicular Cancer Study Group. Aetiology of testicular cancer: association with congenital abnormalities, age at puberty, infertility, and exercise. *BMJ* 1994; 308:1393-8.
10. Lee IM, Sesso HD, Paffenbarger RS. Physical activity and risk of lung cancer. *Int J Epidemiology* 1999; 28:620-5.
11. Thune I, Lund E. The influence of physical activity on lung-cancer risk: A prospective study of 81, 516 men and women. *Int J Cancer* 1997; 70:57-62.
12. Courneya KS, Mackey JR, Jones LW. Coping with cancer. *The Physician and Sports Medicine* 2000; 28:49-73
13. Dimeo FC, Stieglitz RD, Novelli-Fischer U, Fetscher S, Keul J. Effects of physical activity on the fatigue and psychologic status of cancer patients during chemotherapy. *Cancer* 1999; 85:2273-7.
14. Davey Smith G, Shipley MJ, Batty D, Morris JN, Marmot M. Physical activity and cause-specific mortality in the Whitehall study. *Public Health* 2000; 114:308-15.

RELAZIONE SULLA PSICOMOTRICITA E RITMO RELATIA PSIHOMOTRICITATE –RITM

EMILIA FLORINA GROSU*

REZUMAT. Ritmul este un fenomen spontan la copil, present deja la noua luni si bine reprezentat in anul de la scoala maternal. Se va favoriza asadar aceeasi atitudine naturala si succesiv se va constientiza structura ritmului insusi. Ritmul se formeaza pe trei notiuni fundamentale care permit reinnoirea sa la nesfirsit: a) *Notiunea de regularitate in succesiune* din care sare *notiunea de timp* si de *frecventa*. b) *Notiunea de alternanta regulara* care se refera la *notiunea de repetare* si de *ciclu*. c) *Notiunea de regrupare regulara*, legata de *notiunea de interval* studiat cu *notiunea de "structuri"*. *Caracteristicile ritmului sunt:* A. Arhitectura ritmului compusa din urmatoarele structuri: timpul, alternanta, regrupări, asocieri de alternanțe și de regrupări; B. Ritmuri și mișcări corporale cu aspectele: analitic - rațional, și afectiv – emoțional; C. Ritmurile prin diferite contraste; D. Orchestrare și interferențe și nu în ultimul rând ritm și relație.

Diversi autori sostengono che l'educazione psicomotoria non e una tecnica specialistica, ma la base comune di ogni tipo di educazione; e in sostanza uno stato d'animo, una certa maniera di vivere, e comprendere il ragazzo nella sua personalità complessa e completa. L'educazione psicomotoria e comunque difficile da definire. L'unica consigliata dagli autori e quella e quella in cui all'inizio vengono affrontate le nozioni più primitive cariche di affettività, cioè "I contrasti, l'associazione dei contrasti, le strutture, i ritmi. Le associazione dei due ritmi, d'alternanza e di raggruppamento, possono essere piu o meno complessi e variabili all'infinito, in quanto non importa l'oggetto proposto, ma il contrasto temporale e spaziale che provoca un ritmo.

Fenomeno spontaneo nel bambino presente già al nono mese e ben rappresentato negli anni della scuola materna. Il ritmo si fonda su tre nozioni fondamentali che permettono il suo rinnovamento all'infinito:

a). nozioni di regolarità nella successione, da cui scaturisce la nozione di tempo e di frequenza.

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

b). nozione di alternanza regolare che si rifà alla nozione di ripetizione e di ciclo.

c). nozione di raggruppamento regolare, legata alla nozione di intervallo studiata con le "strutture". Nel contesto del ritmo vanno considerati degli aspetti come sotto elencati.

1. Architettura del ritmo
2. Ritmo e movimenti corporali
3. Ritmi attraverso diversi contrasti
4. Orchestrazione e interferenze
5. Ritmo e sua relazione

Architettura del ritmo:

- Tempo: si impersona in due tempi di cui il primo personale ed il secondo di gruppo composto gesti e da segni e grafici che con il tempo il gruppo coordina insieme.
- Alternanza: in caso di una alternanza ritmica non coordinata si rappresenteranno sempre con segni variando naturalmente le grandezze ed i colori.
- Raggruppamenti e associazioni: logicamente per creare un ritmo bisogna creare delle alternanze differenziate come lunghezza percepibili dall'allievo per eseguire raggruppamenti regolari inizialmente ed irregolari in un secondo tempo.
- Ritmo formato da diversi elementi distinti: come sarà rappresentato con segni e colori non uguali.
- Suddivisione: si porta a classificare il ritmo alternante raggruppato in strutture diverse con un ordinamento pilotato dalle ampiezze degli intervalli.
- Ritmi riferiti ad una superficie: non calcola come essi siano rappresentati ma considera un piano verticale od orizzontale.

Ritmo e movimenti corporali:

- In ogni alunno si crea spontaneamente una ricerca che porta ad una coordinazione per spostamenti in equilibrio con ritmi spontanei. Da una ricerca attenta si è potuto osservare uno schema naturale di partenza in questo studio

Salto a piedi uniti sul posto molto lento

Salti avanti ed indietro corrisponde ad un ritmo di raggruppamento

Galoppo in avanti e lateralmente con orientamento destro e sinistro

Passo in corsa paragonabile ad un ritmo primario ma con tempi di realizzo più rapidi

Marcia con ritmo lento cambiamento di piedi con il tempo si porterà a ritmi ternari.

Al termine di queste considerazioni si possono trovare tutte le possibili variabili che serviranno a trasformare questa esperienza in nuovi movimenti al fine di poter arrivare a movimenti armoniosi e coordinati che porteranno ad un movimento di danza. Come considerazione si può affermare che l'alunno vive in modo non percepibile queste trasformazioni acquisendo inconsciamente le capacità di un nuovo ritmo, ma da questa analisi si può affermare che esistono due differenze con aspetti espressivi diversi, un aspetto ANALITICO ed un aspetto EMOZIONALE. Analizzando quest'ultimo si nota chiaramente un modo comportamentale avente ritmi eccitanti, calmanti rapidi lenti legati ai suoni ai colori e quindi tutto questo porta ad esprimersi con il proprio corpo

Ritmi attraverso diversi contrasti

- Rumore e silenzio con ritmi regolari sono possibili di rappresentazione.
- Luce al ritmo sonoro si accoppia molto bene il ritmo di luci a diversi colori abbinati ai vari tipi di suoni con possibilità di accoppiamento a grafici
- Forte e debole con continuità continua e discontinua (accompagnamento con mani piedi)
- Duro o molle contrasti provocati da strumenti a percussione o di vario tipo anche con accompagnamento vocale
- Contrasti distanti tipo chiaro, scuro – piccolo, grande – caldo, freddo – spesso, sottile -
- Direzioni tramite contrasti di ritmi regolari si hanno movimenti regolari tipo avanti indietro ect. Con una velocità variabile direttamente correlata al ritmo.

Orchestrazione e interferenze

Linearità dei ritmi sonori ottenuti con strumentazioni di vario tipo si sviluppano nel tempo e si possono correlare con colori gesti e numeri dando al ritmo un senso matematico preciso sempre relazionandolo volendo ai colori ed ai gesti. Si possono incontrare nello stesso tempo due ritmi diversi prodotti da due suoni forti e deboli e studiandoli si può riconoscere un comune denominatore multiplo ad entrambi.

Ritmo e la sua relazione

Non è da considerare il ritmo un prodotto individuale ma bensì collettivo e da notare che l'emozionalità ed il raggruppamento di più soggetti porta a variabili motorie diverse pertanto è bene incominciare con due elementi fino ad un affiatamento del gruppo. Per agevolare l'affiatamento è consigliabile iniziare con una formazione del tipo circolare dato che ognuno

vede specularmente il movimento motorio del collettivo adeguando il proprio movimento. Come relazione sarà utile non creare un capo del gruppo ma far sì che il gruppo stesso lo elegga capendo quale potrebbe essere il migliore.

In conclusione si può affermare che adattandosi ad un ritmo non solo è una disciplina personale, ma si può interpretare anche come un grande adattamento sociale stando attenti però a non approfittarne, dato che è molto facile distruggere la personalità del singolo creando un sottoprodotto identificabile come il gregario di un buon leader.

BIBLIOGRAFIE

1. Ajuriaguerra J., Auzias M., Coumes F., Denner A., Lavondes V., Perron A., Stambak M., (1980)–Scrișul copilului, Ed. Didactica și Pedagogica, Bucuresști.
2. Elleta Borgogno (1985) – Psicomotricità e terapia psicomotoria, in Trattato di neurologia riabilitativa, M. M. Formica, Marrapese editore, roma, 1985.
3. Lappierre A., (1986) – La reeducation physique, vol I, Ed. J. B. Bailliere, Paris.
4. Paunescu C., Musu I. (1990)- Recuperarea medico- pedagogica a copilului handicapat mintal, Ed. Medicala, București.
5. Wallon H. (1975)- Evolutia psihologica a copilului, Ed. Didactica și Pedagogica, București.

THE IMPORTANCE AND THE LEADING ROLE OF THE COUNTER-ATTACK IN THE MODERN HANDBALL GAME

ZAMFIR GH., FLOREAN M., TONITA T.

REZUMAT. Contraatacul, împreună cu combinațiile tactice, sunt primele reguli în antrenamentul celor mai bune echipe din lume (atât la nivel de echipe naționale cât și la nivel de echipe de club). Studiul meu subliniază rolul contraatacului în jocul de handbal modern, și se bazează pe observarea, înregistrarea și analiza evoluției celei mai bune echipe de handbal masculin din Cluj-Napoca în ultimele două sezoane, timp în care echipa și-a îmbunătățit tactica printr-o corelare a apărării cu contraatacul.

My work studies the combination of an aggressive defense with a high speed attack. The first one will trouble the other team's attack, and the second one will be impossible to stop. Theoretically, if the majority of counter-attacks would be won, the success of the team is guaranteed. In fact, this is the goal of this work: to offer a possible solution for the Romanian handball crisis.

Among the new trends in the handball game world – wide, I would like to remind the following:

- The growth of the technical and tactical skills and the increase of the rhythm of the game;
- The collective game based on individual actions;
- The loss of dead times.

We must add here the existence of a counter-attack phase superior to the opponent team, that ends the negative trends in the modern handball game, the aggressive character of all phases, especially of the defence.

The dynamism of the handball game comes especially from the direct counter-attacks or from the tactical combinations in attack.

The counter-attack is a very fast movement of the ball from the defence phase, in the adverse half-court, through some quick passes, followed by shoots at the gate. When the link between the attack system and the defence system works properly, the number of goals as a result of counter-attacks is about 30 – 35% from all the goals. It is therefore important that all the team's players participate in this phase.

The moment chosen for the development of the counter-attack in good conditions should take into account:

- The moment when you take the ball, often anticipated, is the signal for starting the counter-attack, and it has a character of "surprise" in order to pass behind the defence line and to create number superiority,
- The passing of the ball should be short and precise,
- The final phase of the counter-attack and the mental state of the players when scoring or failing, can turn into a sensible matter.

The counter-attacks launched by the gate-keeper, from an interception or opponent's mistake, are the following:

1. Direct counter-attack with an advanced player
2. Direct counter-attack with two advanced players
3. Direct counter-attack with two advanced players and two inters
4. Direct counter-attack with one inter and two advanced players
5. Direct counter-attack with crossing

After having watched many handball games I can say that this phase is very efficient and can guarantee the victory. Therefore, I want to talk about the following assumptions:

1. The counter-attack is an efficient attack weapon, and if applied properly can lead to sure victory.
2. The higher the competional standard is and the better the teams are, the phases of the counter – attack are more difficult.
3. The use of an aggressive defence can influence in a negative way the opponents attack, leading therefore to easier interception of the ball by the players in defence and to the counter-attack.

The purpose of my work is to point out the importance of tactics choosen regarding the games, the correct placement of each player, the covering of different game spaces and the creation of number superiority.

I have to remind some psychological factors that this phase can't be realized without. I would start with the player's temper – energetical-dynamic dimension. The best for this phase are the sanguine type players, with high mobility and powerfull, balanced nerve system. Attention – the psycho-physiological fenomena, consisting of orientation and focussing selectively of physical actions on challenges and tasks. Intelligence – the capacity of our minds to adapt to the environment, to find solutions in unplanned situations. All these, together with a global view of the play field and of the players actions, and their anticipation, they all create the perfect model of an active player in this counter-attack phase.

This work's study is based upon 36 recordings, made in a span of time from 1998 to 2000, including two Championships in which „U" Cluj-Napoca had the best results in A League since 1998.

The comeback in the first 3 Romanian teams is due to a new tactical approach of the games, insisting on a high speed game-style, with an aggressive defense, and an attack based mostly on sustained counter-attack.

Out of economical reasons, most of the recordings were made when playing on home-ground, in „Horia Demian" Sport Court and we succeeded in realizing an accurate analysis of the new tactics used in games.

I also observed and recorded the games at The Women Senior World Championship, where Romania won the qualification at the Olympic Games in Sidney 2000. Unlike the other teams, our team played a dynamic, spectacular and aggressive game (in the limits of the game rules).

After having centralized the data recorded in the observing charts, during the Championships of 1998-1999 and 1999-2000, I saw that the „U" Cluj-Napoca team had scored 458 goals in 11 games, out of which 248 in system, 143 on counter-attack and 67 on sustained counter-attack.

Put as a percentage, this fact shows us that „U" Cluj-Napoca had exceeded the medium percentage of 30-35% of the goals scored from counter-attack, achieving a 39%.

The efficiency of counter-attack actions grew as a result of good training during Tuesdays and Wendsdays, days when the trening was 65-75î specialised on counter-attacks.

In a more detailed analyse of the counter-attacks, can be observed that the scoring was aut of:

- Direct counter-attack with 1 advanced player – 54 goals
- Direct counter-attack with 2 advanced players – 21 goals
- Direct counter-attack with 2 advanced players and one crossing – 6 goals
- Counter-attack with a middle player and an advanced player – 49 goals
- Counter-attack with a middle player and 2 advanced players – 13 goals

When playing on other teams'courts, „U" Cluj obtained some famous victories using the same techniques. In the 1998-1999 season, „U" Cluj was the leader of the Championship in the fall, and in the 1999-2000 season, after a weak start, they managed in the end to be on the third place.

Another great problem here is the efficiency of the counter-attack, efficiency which makes the difference between the teams. The mistakes made by the team that attacks - balls missed, interceptions, players mistakes – create the possibility to start the counter-attack.

One of the counter-attacks „elements" of great value in the economy of the game is its psychological value, followed by its energy saving value for the team.

The climax of the counter-attack is the fact that it's almost impossible to be stopped. And it creates a certain psychological superiority, that's why many specialists consider it the most effective attack weapon. It is well known the fact that many great teams lost a game, in which they had a certain advantage at the beginning, after 3 counter-attacks that made a difference impossible to restore until the end of the game. I remind here the game between Romania and France at the World Championship in 1999, where our team lost due to this very problem.

The conclusions have confirmed the assumptions pointed in the first part of my work, and the ideas that come out are the following:

- The use of the counter-attack, backed by an aggressive defence, can save a team from difficult situations;
- The use of a game without the ball makes easier the counter-attack;
- The same thing works with breaks in the rhythm of the play, which surprise the opponents;
- A great contribution has the subordination of each individual player to the general tactics applied in defence and in attack;
- The players should be trained in a „fair-play" spirit, respecting their work and the other players, for achieving the established goals;
- A mixed physical and intellectual training;
- A good psychical training can save a team from many difficult situations;
- Of course, the physical qualities have much to do with the ability to sustain a counter-attack based game, and a aggressive and efficient defence.

BIBLIOGRAFIE

1. Csudor, Gavril – *Handbal, combinații tactice*, București, Ed. Sport-Turism 1989.
2. Kunst-Ghermănescu, Ioan – *Teoria și metodică handbalului*, București, Ed. Sport-Turism 1984.
3. Spate, Dietrich și colaboratori – *Conceptul de pregătire al contratacului*, traducere F.R.H., 1995.
4. Zamfir, Gheorghe, Marcel Florean, Tonița Tudor – *Handbal – Inițiere, consolidare*, Cluj-Napoca, Ed.Casa Cărții de Știință, 2000.

THE PHYSICAL TRAINING AND SPECIAL MEANS OF THE CHILDREN WITH PSYCHO-MOTOR DEFICIENCY

BOROS-BALINT IULIANA

REZUMAT. Educația fizică și mijloace specifice ale copiilor deficienți psiho-motori. Activitatea de educație fizică și sport în școlile speciale, deși de foarte mare importanță în direcția recuperării, este tratată încă superficial de toți cei care ar trebui să o sprijine. În aceste școli lecțiile de educație fizică se transformă într-o ședință de tratament. Obiectivele principale ale lecțiilor trebuie să se adreseze recuperărilor psihice și motorii, precum și pregătirii pentru integrarea socială a acestor elevi.

Indroduction

It is assessed that 2-3% of the world's infant population represents the percents the percentage of the mentally deficient children. Some of the countries exceed this percentage that differs from one state to another. The data regarding Romania aren't available yet, and it is only now that specialists try to organize a census in this sense.

As an expression of a society's civilization level, the concerns with the mentally deficient children's issue have been materialized through the organized scientific research, the analysis of causes and effects, the prophylactic and therapeutically measures, the organization of an efficient treatment system, the setting up and functioning of an education suitable for these categories of children, and so on.

RENE ZAZZO evaluates the historical evolution of the attitudes this problem in four great periods of time:

- before 1800, this problem didn't exist from the selectific point of view;
- from 1800 to 1870, the first therapeutically and educational efforts are undertaken in a humanitarian and romantic enthusiasm climate;
- between 1870-1940, the development of the efforts in favor of the abovementioned deficiencies meets fear and rejection;
- after the last World War it seems that the issues are fenced more realistically and optimistically in the same time.

The setting up of the special education represented the most efficient ction. In our country, this education includes the following stages:

- a) special kindergarten for children with charley diagnosticated mental deficiencies;

- b) special school of 8 years for the scholar aged, mentally disabled children (plus a preparatory class);
- c) special professional school of 4-6 years, in proportion to the former educational level and the mental disorder degree.

We notice that sometime the term of special education appears under the name of education for the disabled and that according to this, the schools are either special or are destined for the disabled.

The special education's main objectives start from idea of the mental disordered children and youth's integration in to the social life, and these are: the maximum capitalization of the mental disordered children's biological and psychical potential. the stimulation and correction of the psychical and intellectual development, the preparation for the social-professional integration. These objectives are feasible through the follow-up of two task categories that complete each other:

- a) tasks that are common with those of the general education, directed toward the children's multilateral development, their equipment with a minimal level of knowledge, skills and abilities necessary to their adaptation;
- b) tasks that are specific for the special education, aiming at the diminution of the mentally disturbed children's cognitive activity insufficiency and of the associated disorders.

Definition

The mentally deficient person is "the individual who, due to physiological or psychical reasons, needs special care to order to adapt to the living condition or otherwise he/she would be at a lower level than his/her real possibilities (UNESCO - 1975)".In the specialty literature we meet other definition terms, too. Thus, the flaw is a deviation from the normal condition of an individual's physical or psychical development. The flaw is different form the deficiency in that the former, as a deviation from normal, is a disease, insufficiency, disorder of the physical or psychical condition that creates a certain disadvantage, a handicap. Whenever this disadvantage determines an irregularity of the psychical development, obviously embarrassing the handicapped individual's adaptation relationship to its environment and certain complex measures are necessary from global, psycho pedagogical and social point of view we are talking about a deficiency (3).

Sometime the authors use other terms too, directed towards the same definition: mental delay, mental backwardness, intellectual or weakness, mental weakness, etc.

In our country, the mentally disturbed children's gathering is provided by the special scholar units existing in all counties.

The special education includes three categories of disciplines and school activities (3):

- a) commune disciplines stipulated in the primary classes' education plan;
- b) disciplines and activities which in the normal schools' education plan appear subsequently to the primary classes;
- c) activities stipulated only in the special schools' education plan, aiming at the correction of the speaking disorders and physical flaws.

The Physical Education is foreseen within the frame of the common discipline categories of the special schools, which include physical deficiencies, and is classified as a correction activity.

Physical Education in special schools

In special schools, the Physical Education represents one the fundamental means in the handicapped person's psycho-motor recovery, and preparation for the social life.

The special schools present certain characteristics specific to each unit, and so, the means and method are also specific.

The specific features on groups of handicapped person are not enough for choosing and establishing the means and methods, and the specific activities. In this kind of schools one must also require the establishment of the individual specific features that are considered diverse forms. In this case we again must mention the need for adequate content, means and methods.

In the detailed cognition of the psycho-motor deficiencies the teaching stuff must be provided with continuous training. The cognition of each student from psychomotor point of view remains a special profession duty of any of the teachers. For this, the teaching stuff members need continually refreshed theoretical specialty knowledge, investigation means and methods, solution to different issues, etc.

Generally, the Physical Education methodology refers more to the normal, healthy child and less to the handicapped one. In order to increase the Physical Education lessons' efficiency in special schools, each teaching stuff member of this specialty needs permanent study that would bring the satisfaction of the professional success.

The Physical Education, together with the education plan's other objects, must contribute to the deficient person's recovery, thus facilitating his/her learning of on adequate profession, so that prospectively he/she would become more and more independent and responsible, meeting one of the social integration conditions.

In special schools, the Physical Education's most important objective is its contribution degree of thinking for the operation with notions, elaborating logical notions and judgments. In the same time with the

mentally deficient person's recovery, the Physical Education assumes the retrieving of the person with motor deficiency, also known as "motor disorder" in order to increase the assimilation degree of the motor skills that are specific to every learnt profession.

The deficient person's Physical Education has a series of special adjectives as:

- teaching the students to acquire and maintain correct attitudes in order to eliminate their instability condition;

- homogenizing the body segment muscles' tonicity in order to prevent the syncinezies, tics and other motor gestures that result from the mentally disordered person's characteristic, psychomotor instability;

- teaching the coordination of common motor action, the perception of special behaviors, but most of all the motor actions' temporaries with accent on the education of rhythm, the motor actions' temporal successions, and a more independent orientation;

- enriching the language with specific Physical Education notions resulting from the used materials, hygiene and different kinds of sports rules and so on;

- forming the fundamental motor, appreciative-utilitarian skills those belonging to different types of sports correctly, and teaching how to use these in variable circumstances;

- developing the teaching with accent on the formation of the generalization and abstraction capacity, permanently simulating the thinking operations' rapidity in view of elaborating more adequate judgments as answers to newly created situations. Thus, one can notice the development of the observation, imagination and even creativity;

- providing neuro-motor reeducation in students with partial or tetra paresis and other neurological disorders which otherwise are the objective of the therapeutically training.

One can clearly detach the attention paid to the Physical Education. its importance in the recovery and social integration activities.

Specific means in the psycho-motor hamdicapped individuals' recovery

Through specific means, the Physical Education, along other disciplines a and means, fully contributes to the handicapped individuals' psycho-motor recovery. Present in the special schools' education plan, the Physical Education appeals first of all to the means used in normal schools too, adapting them to the requirements and specific cases.

In the mentally deficient children, besides the means necessary for a proper Physical Education according to age and sex, there are other means mandatory for the retrieving progress:

- special exercises for the consolidation of the correct body position reflex and its maintenance under control and auto control;

- exercises for the correction of the "motor disorder" as: simple, symmetrical and asymmetrical, free and object-associated, analytic and global coordination exercises; exercises for the teaching of different motor actions' rhythm and tempo; exercises for the muscles' toughened homogenization;

- exercises for the consolidation of the fundamental and utilitarian-appreciative motor skills and abilities;

- special exercises for orientation in space, observation, thinking, decision, creativity, as: motion games with tasks, appreciative circuit with establishing the procedures of different skills that have to don't have to be used, thus being left at the children's choice, elementary sports games or some with limitation of rules, that would require creativity, collaboration with the partners and individual action conjugated with that of the partners' and anamies', different kinds of competitions with the nomination of the winners, breathing exercises in the form of phonic and musical manifestation.

For the reeducation of the physical deficiencies we use the same means as with those for the normal children, plus an additional special supplementary program.

The operation technology

In this category of children there are a series of feasible Physical Education objectives and one of impossible ones due to the lack of thinking and language that determines these children to act in a more mechanical and less conscious way. As a result of the abovementioned situation, the specialty teacher must promote the objectives' achievement in order to support them mutually. Thus, at the beginning attention will be paid to the exercises for the education of the correct attitudes, using the limiting factors link: the vertical plan, the mirror, etc.

Then come the exercises for the correction of the peripheral muscle tone, in the terms of homogenization and symmetrization in order to meet the eventual tonic rigidity or insufficiency of the body attitude.

The next step is attributed to the mental disorder's limitation and recovery concentrated upon the use of the coordination, space-time orientation, rhythm exercises and so on, in order to prepare the next step whose main objective is the correct formation of the fundamental and utilitarian-applicative motor skills and abilities.

After achieving the fundamental fund come the exercises that contribute to the "mental deficiency's" correction, in collaboration with the other education disciplines for the development of thinking and attributes, facilitating the fixed profession's assimilation.

The positive influence upon the physical development constitutes a permanent objective. Attention must be paid upon the symmetrical toughening of the upper, lower limb's and trunk's muscles. The position asymmetry and the body attitude's fixation is caused by an insufficient muscle toughening, but especially and the symmetrical way. Important are the ability and speed that can influence the mobility and cerebral plasticity.

After laying the fundamental physical and motor development's general base, there is the students' initiation in the practice of different specialties which are compatible with the mental deficiency condition. The athletics, the sports and basic gym games will have priority.

In the lessons' organization and unfurling, the specialty teaching stuff will permanently try to collaborate with the teaching stuff of other disciplines, the doctor and psychologist for the assessment of some more adequate means, work categories, discussions over some common or even individual specific features of the students, the results' periodical evolution, etc.

It is recommended that generally the lesson have a dynamic character, using certain objects and apparatus that would implicate the of the hands. But it's not good to get to intense efforts.

The complexity should be in the attention of the specialists, being adapted to the accumulation made by the students, but any forcing isn't welcome. It is indicated very often to use new exercises, but with the same degree of difficulty in order to entertain the attention and interest.

The specialty stuff's constant preoccupation should be the promotion of dynamic games with tasks in lesson that require attention, memory, observation-collaboration, creativity.

Conclusion

The Physical Education and sports activities in special schools, although of great importance in the students' recovery, is still treated superficially by all those who should support it. The special schools' Physical Education lesson is transformed into a treatment session in respect of the contribution brought to the psycho-motor recovery. These lessons' main objective should address the psychological and motor recovery, as well as the students' preparation for social integration. In our country, these special schools need a great material backup that would provide an acceptable possibility to achieve the objectives.

REFERENCES

1. CLISON, PIERRE; Educatia copiilor handicapați fizic.; Editura Didactică și Pedagogică; București, 1970.
2. EPURAN, M.; Psihologia educației fizice și sportului.; Ed.Sport-Turism; București; 1992.
3. FIREA, ELENA si BRATA, I.; Metodica educatiei fizice in invatanatul special.; București; 1984.
4. PAUNESCU, C.; Deficiența mintală și procesul învățării.; Ed. Didactică și Pedagogică; București; 1976.
5. XXX Programa școlară pentru școlile ajutătoare.; Ed. Didactică. și Pedagogică, București; 1976.
6. ZAZZO, RENE și colab.; Debilitățile mintale.; Ed. Didactică și Pedagogică; București; 1979.

MEDIUL DE VIAȚĂ – FACTOR HOTĂRĂTOR ÎN SELECȚIA ȘI AFIRMAREA SPORTIVILOR ROMÂNI

SANDOR IOSIF

ABSTRACT. Most important in the obtain of results by the romanian sportmen is the way of life in the rural environments. However, in Romania 65 percent belong to the rural environment, based on the poor agricultural economy; it's mean that the village people has a different style of life, based on the hard work; so, the physical and psyhical development of the young people could be a good premises for the couches, teachers and trainers in sport selection in order to obtain good results. We have made distinctions beetwen the most important geographic areas and make the analysis of them in order to see the causes of this fenomens.

DESCRIPTORI: SELECȚIE, ZONA GEOGRAFICĂ, MOTIVAȚIE

Una dintre cea mai mari întruniri mondiale, la care au participat oameni din cele mai îndepărtate colțuri ale Terrei, au fost, sînt și vor fi Jocurile Olimpice.

În vederea acestui rendez-vous, fiecare țară, stat se pregătește cu cea mai mare atenție; este considerată o datorie, nu numai de onoare, participarea cu succes la cea mai mare sărbătoare a sportului. Succesele, victoriile, în ultima vreme, au depășit faza pur sportivă. Sportul de performanță, prin nivelul rezultatelor obținute la Jocurile Olimpice, oglindește standardul de viață, dintr-o țară anume. Cu cît un stat este capabil să implice, cu succes și într-o simbioză perfectă cu pregătirea sportivă, domenii de activitate variate, cu caracter științific, cu atît rezultatele sportive obținute de către cei care o reprezintă capătă o semnificație mai mare.

În vederea participării cu succes la Sărbătoarea mondială a sportului, Romania s-a pregătit exemplar, nu a rămas mai prejos de celelalte state. România, deși nu a avut condiții optime pentru practicarea sportului de performanță, a făcut față exigențelor cerute de acesta, avînd rezultate deosebite ori de cîte ori a participat la rendez-vous-ul olimpic. Baza materială sărăcăcioasă, lipsa dotărilor sportive moderne, a cercetării în domeniul sportului, a unei precare metodici de pregătire specifice diferitelor ramuri de sport, etc., a reprezentat un handicap serios în calea afirmării sportului românesc.

Un rol deosebit în obținerea de către sportivii români a unor performanțe de răsunet l-a avut mediul de trai. În România, datorită formelor variate de relief, întâlnim medii de viață diferite, specifice fiecărei forme geografice în parte. Drept urmare, ca o reacție de adaptare, oamenii și-au modelat regimul de trai. În acest mod fiecare zonă geografică are conturat un anumit tipic de viață, particular, ce determină un anumit comportament al locuitorilor săi, care se răsfrânge și asupra laturii ce are în vedere sportul de performanță.

În cele ce urmează voi încerca să arăt în ce măsură tipologia diferită a zonelor geografice, cu medii de trai diferite, a avut influențe în obținerea de performanțe sportive de către sportivii români.

Pentru aceasta am luat ca punct de reper locul nașterii sportivilor români participanți la Jocurile Olimpice de la Sydney. Pe baza acestor date, folosind metoda statistică, am reușit să determin zonele geografice furnizoare de sportivi de performanță și să analizez cauzele care au favorizat implicarea celor născuți acolo în circuitul sportiv de performanță.

Privind tabelul de mai jos, se observă că cele mai multe medalii au fost obținute la gimnastică, pe următoarele locuri fiind sporturi ce implică o deosebită dezvoltare a rezistenței și forței. Astfel, canotajul, kaiac-canoe, atletismul și luptele completează, fericit, un palmares deosebit.

Tabelul 1

MEDALIILE OLIMPICE ALE ROMANIEI

Ramura Sportivă	AUR	ARGINT	BRONZ	TOTAL
GIMNASTICA	24	17	21	62
CANOTAJ	25	10	7	42
KAIAC-CANOE	11	10	18	39
LUPTE	7	8	17	32
ATLETISM	10	12	9	31
BOX	1	9	14	24
HALTERE	2	6	3	11
SCRIMA	3	3	6	12
TIR	5	4	5	14
NATATIE	2	2	3	7
HANDBAL		1	3	4
CALARIE		1	1	2
JUDO			3	3
RUGBY			1	1
VOLEI			1	1
TOTAL	90	83	112	285

De-alungul celor 24 editii ale J.O. România a obținut medalii doar în 15 discipline, ceea ce este puțin, avînd în vedere că la ultima ediție – Sydney - s –au desfășurat întreceri în cadrul a 29 discipline.

Jocurile Olimpice reprezintă cea mai mare competiție sportivă mondială. Ele reprezintă un punct de referință în ceea ce privește dezvoltarea unui sport într-o țară anume, la un moment dat. La aceste Jocuri participă cei mai buni sportivi ai țării respective.

Tabelul 2

ZONELE DE PROVENIENTA A SPORTIVILOR OLIMPICI, AVIND DREPT CRITERIU LOCUL NASTERII

ZONA ISTORICĂ	TOTAL	FETE	BĂIEȚI
MOLDOVA	52	30	22
TRANSILVANIA	29	16	13
MUNTENIA	28	15	13
DOBROGEA	12	2	10
BANAT	4	3	1
CRÎȘANA	4	1	3
BUCUREȘTI	24	10	14
TOTAL	153	77	76

În analizarea zonelor furnizoare de sportivi de performanță am luat ca reper locul de naștere al sportivilor tricolori ce au participat la ultima ediție a J.O., Sydney – 2000. Analiza zonei geografice în care s-au născut sportivi reprezentativi ne poate oferi date relevante în ceea ce privește influența mediului de trai asupra organismului uman, cu implicații în sportul de performanță.

Dacă luăm ca punct de reper regiunile istorice, cei mai mulți sportivi selecționați sînt născuți în Moldova, 52 – la 12 ramuri sportive din cele 15 la cîte a luat parte România, (vezi tabelul Nr. 2), ceea ce reprezintă o treime din totalul delegației de sportivi (153). Dintre aceștia, 28 au participat la două discipline sportive: atletism și canotaj, discipline la care s-au obținut patru medalii de aur. În acest "clasament", cu un număr de 29, respective 28 sportivi, Moldova este urmată de Transilvania și Muntenia. Bucureștiul, unde se găsesc cele mai puternice cluburi sportive din țară, nu "furnizează" decît 24 de sportivi, pentru 10 discipline sportive (cei mai mulți, cîte 4, la natație și canotaj). Celelalte regiuni și-au adus o "contribuție" infimă la acest clasament.

În urma analizei rezultatelor la J.O. de la Sydney, precum și a verificării locurilor de naștere a sportivilor români au ieșit în evidență, ca

semnificative în obținerea de rezultate deosebite, următoarelor zone geografice:

- CÎMPIA MOLDOVEI
- PODIȘUL SUCEVEI
- DELTA DUNĂRII

De la bun început trebuie să menționăm faptul că în atenția noastră nu au intrat rezultatele excepționale ale gimnasticii deoarece, de la vîrstă preșcolară, elementele talentate sunt selecționate și cooptate în cadrul centrelor olimpice de pregătire (în special la Deva); de la această vîrstă, toate sportivele selecționate se pregătesc în același loc unde beneficiază de cazare, masă și școlarizare în condiții identice. Astfel, influența mediului de trai specific unei anume zone, bine determinate, este, în cazul nostru, nesemnificativă. În urma analizei caracteristicilor fizico-geografice, ale climei, regimului hidrografic, al populației și așezărilor umane din zonele mai sus amintite, în strînsă corelație cu rezultatele sportive, am ajuns la următoarele concluzii:

Cîmpia Moldovei este una dintre cele mai reprezentative zone de selecție pentru sportul românesc. În această zonă s-au născut 16 sportivi participanți la J.O. de la Sydney, ceea ce reprezintă un procent de 10,4 la sută din totalul delegației de 153 sportivi români și 19,5 procente din totalul pe discipline. În **Podișul Sucevei** s-au născut 10 sportivi. Paradoxal, cei mai mulți - 5, fac parte din lotul de canotaj, acolo unde unul dintre factorii limitativi ai performanței este talia; la prima vedere s-ar crede că acest sport este numai apanajul celor ce s-au născut, cresc, trăiesc pe luciul apelor; iată că acest lucru este infirmat de cele 4 fete și un băiat ce s-au născut pe aceste meleaguri. Cei 10 sportivi reprezintă 6,5 procente din totalul delegației sportivilor români și 15,1 procente din totalul pe discipline. Nu este cea mai numeroasă "delegație", dar dacă în calcule o includem și pe gimnasta Maria Olaru, născută la Fălticeni, cu siguranță că această zonă este cea mai "bogată", avînd în vedere numărul și valoarea medaliilor obținute de sportivii născuți pe aceste meleaguri. **Delta Dunării** a avut doar 5 reprezentanți din totalul de 11 sportivi ce ne-au reprezentat la kaidac-canoe; noi am luat-o în considerare prin modul de trai cu totul și cu totul diferit al locuitorilor ei, ea fiind un simbol al victoriilor obținute, de-alungul anilor, de marii maeștri ai padelei și pagaei; pînă nu demult, toți marii campioni români la kaidac și canoe au fost originari de aici. Considerăm că orice analiză a mediilor particulare de trai din zone geografice diferite, furnizoare de sportivi români nu poate să omită această regiune.

Ca o primă trăsătură a zonelor geografice analizate este aceea că toate sunt reprezentante ale ruralului profund, tradițional, bazat pe gospodăria autarhică, de subzistență. Ocupația de bază a locuitorilor este agricultura, în special cultivarea pămîntului.

Nivelul de viață este scăzut, ca rezultat al subdezvoltării, atât în mediul rural cât și în cel urban.

Modul de viață este specific unei societăți ce nu se poate moderniza, pentru că nu poate moderniza ruralul. Dacă acesta ar fi modernizat, unul dintre rezultatele imediate ar fi acela că performanțele sportive ar fi mult mai bune, asta presupunînd, însă, ca subiecții selecționați să se prezinte cu cel puțin același nivel al calităților motrice ca și în momentul de față.

Sportul de performanță dispune în aceste zone de obază de selecție importantă, avînd în vedere natalitatea excesivă și sporul populației, în ciuda fenomenului de migrație.

Majoritatea sportivilor născuți în aceste zone au participat la ramuri sportive unde, primordiale, sunt calitățile motrice rezistența și forța; ei prezintă o talie corespunzătoare sportului practicat, peste media populației.

Cercetările efectuate de către specialiști de la Centrul de Cercetări pentru probleme de sport (sub îndrumarea lui N. Alexe), împreună cu colaboratori din alte domenii asociate sportului, au scos la iveală faptul că populația școlară din România, din zone de șes, prezintă valori superioare, în ceea ce privește dezvoltarea somatică, față de cei din alte zone geografice, cu forme de relief diferite. De asemenea, același studiu scoate în evidență faptul că tinerii proveniți din mediul rural prezintă valori superioare la ramurile sportive cu componenta principală forța, fetele și rezistența, baieții; putem spune, în acest caz, că sportivii născuți în aceste trei zone se încadrează optim în caracteristicile celor doi parametri: șes și rural;

- fiind zone caracteristice ruralului profund, modul de viață specific își pune amprenta asupra dezvoltării fizice și psihice a tinerilor; tinerii sunt nevoiți să ajute familia la munca de zi cu zi, specifică unei gospodării autarhice; lucrările sînt efectuate cu instrumente rudimentare, care implică multă muncă fizică; munca fizică, efectuată încă din copilărie favorizează dezvoltarea unui trup armonios, cu parametri somatici superiori; totodată, copiii, tinerii sunt supuși unor transformări psihice accentuate; aceștia, obișnuiți cu lipsurile de tot felul, sunt conștienți că numai prin forțe proprii pot să răzbată în viață;

- muncile cotidiene desfășurate, în general, în aer liber amplifică efectele climei asupra organismului; clima temperat continentală excesivă din aceste zone, cu diferențe mari de temperatură de la un anotimp la altul, cu vînturile și viscolele puternice, călește trupurile, le fortifică, le face mai apte de muncă; factori naturali de călire cu ajutorul apei, aerului și razelor solare acționează intens asupra sistemelor și aparatelor organismului decît în alte zone geografice;

- calitatea apei potabile (cu unele excepții din Deltă) este superioară, conține elemente care, în combinație cu alimentația cu produse naturale, din gospodăria proprie, ajută la dezvoltarea parametrilor somatici;

- alimentația cu produse conținând proteine și vitamine naturale obținute în gospodăria proprie are un efect benefic în ceea ce privește dezvoltarea armonioasă, multilaterală a organismului;

- amprenta nivelului dezvoltării economice este un factor la fel de important ca și cele mai sus menționate; nivelul de trai scăzut este un factor hotărâtor în a-i determina pe tineri să opteze pentru un sport unde s-ar putea afirma mai repede și mai sigur și care ar aduce, odată cu victoria, avantaje materiale mult mai mari decât cele obținute în agricultura de subsistență, specifică acestor regiuni;

- nivelul superior al dezvoltării calităților motrice de bază oferă tinerilor posibilitatea alegerii unor sporturi "grele" gen canotaj, caiac - canoe, atletism, care sînt mai puțin agreate de tineri cu o viață sedentară, ce prezintă deficiențe în dezvoltarea calităților motrice;

- fiind zone cu ocupație economică eminentă agrară, factorii poluanți ai mediului proveniți de la obiectivele industriale lipsesc; astfel, aparatul cardio-vascular, respirator și circulator, care sunt factori fiziologici limitativi ai performanței, se pot dezvolta optim;

Sportivii reprezentativi ai acestor medii geografice sînt produsul tuturor acestor factori, plus încă ceva, foarte important în sportul de performanță:

- dorința de afirmare prin prisma propriilor puteri;
- aptitudinea de a face sport de performanță;
- și, la urma urmei, "norocul" de a fi fost "văzut" de un selecționer, profesor, antrenor.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA, A. – *Antrenamentul sportiv*. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A. București, 1985.
2. DRAGNEA, A. – BOTA, A. – *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, R. A. București, 1999.
3. ESPENCHADE, – ECKERT, H. – *Motor development*. Ch. E. Merrill Publishing Company. Columbus. 1980. 349.
4. FARMOSI, I. – *Mozgasfejlodes – az alapveto mozgásformák es kepessegek fejlodese*, Budapest 1992.

5. FARMOSI, I. – NADORI, L. – BAKONYI, F. – *The somatic development and motorial performance of 12 –year –old children considering factors of social - cultural condition s(order of birth,the number of family and the extent of settlement)*,International Journal of Physical Education, 1986. 3; 15-19.
6. FINTINEANU, E. -*România la Jocurile Olimpice*, Redacția Publicațiilor pentru Străinătate, București, 2000.
7. IFRIM, M. – *Antropologie motrică*, Ed. Stiințifică și Enciclopedică, Bucuresti,1986.
8. MARINESCU, M., NITU,C. – *Pe firul Dunării*, Ed. Meridiane, București,1968, 9. MATEI, I. – MIHAIESCU, M. – *Satul românesc*, Studii, Ed. Academiei Române, 1985.
9. MIHAILA, J. – ULMEANU, F.C. – *Raportul dintre performanță și mediul geografic* Anale de Educație fizică,1983. 2.
10. PANIGHIANT, E. – *Delta Dunării*, Ed.Tineretului, București,1960.
11. PASTI, V. și colab. - *România – starea de fapt, vol. I, Societatea*, Ed Nemira, 1997.
12. PAYNE, V.G. – ISAACS, L.D. – *Human motor development*. Matfield Publishing Company, Mountain View, California. 1987.
13. POP, P. GR. - *România – Geografie economică*, Curs, Cluj-Napoca, 1988.
14. SURD, V. – *Introducere în geografia rurală*, Tîrgu – Mureș, 1998.
15. M.E.I. - *Potențialul biomotric al elevilor din clasele IX-XII*, Studiu comparativ, Uz intern, București. (1982-1983).
16. M.T.S. – *Anuarul Sportului*,1998.
17. XXX – *Anuarul Statistic al României*, Direcția generală de statistică,1991.
18. XXX - *Geografia României, III, IV*, Ed. Academiei, București, 1984.
19. XXX - *Studiu comparativ al potențialului biomotric al elevilor din clasele V-VIII la a treia ediție a evaluării*, București, 1994.

THE SPECIAL PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ARTISTIC GYMNASTICS

NICULAIE NEGRU*

REZUMAT. *Caracteristicile psihologice esențiale ale gimnasticii artistice sportive.* Lucrarea prezintă cateva aspecte generale ale gimnasticii artistice sportive, dar în mare parte ea este axată pe caracteristicile de ordin psihologic ale acestui sport. În cadrul aspectelor generale, am scos în evidență mediul în care se desfășoară acest sport, amintind despre aparate, despre varietatea elementelor tehnice și a legilor care le guvernează și nu în ultimul rând despre aptitudinile psihomotrice pe care trebuie să le aibă un gimnast.

În partea a doua a lucrării am pus accent pe latura psihologică a acestui sport, trecând în revistă procesele cognitive și manifestările afective care se evidențiază atât în cadrul antrenamentelor cât și a competițiilor sportive.

1. General characteristics of the sport

As an essential component of the contemporary people's life, gymnastics was used since antiquity in different purposes, and it evolved during the years together with the society.

Artistic gymnastics is divided in two categories: masculine and feminine, depending on the polyathlon that it consists of. The masculine polyathlon is made up of the six apparatus - floor, horse, vault, rings, parallel bars, bar and the feminine consists the apparatus – floor, parallel bars, balance beam and vault.

The whole artistic gymnastic activity, that consists of training and competition is oriented towards forming the psycho-motric abilities of the athletes that contributes to achieve high performances. As part of the competition the athletes must perform compulsory or free exercises at all the six apparatus, these exercises are presented in front of a referee commission that has the task to estimate the performance with the help of grades and to nominate the athlete or the team that at the end of the competition succeeded to accumulate the highest score.

* Universitatea "Babeș-Bolyai", Cluj-Napoca Facultatea de Educație Fizică și Sport

The final purpose of the training in artistic gymnastics as in other sports as well, is the contest. This can be considered a mean of training as well, underlining the quality and the efficiency of the means and methods used in training.

2. The motrical and psycho-motrical characteristics of the sport

Artistic gymnastic presents a large and varied number of technical elements. All these elements, movements have a multitude of characteristics: spatial, temporal and energetic.

If we refer to the spatial characteristics, we have to specify that in artistic gymnastics movements are performed in the anatomic plane of the body, and the rotations are performed around the body axes (axial skeleton).

From the temporal point of view we can classify the technical elements on two categories, statically and dynamic, elements that we can find harmoniously combined during the exercises.

During the performance the athlete is subject to efforts that are created by forces classified as internal and external forces.

Artistic gymnastics is part of the individual sports category, but this characteristic can be seen only in the moment in which the athlete performs at the apparatus, otherwise he is in permanent contact with the surroundings, other athletes and the coach.

The athlete unfolds his activity in a vast universe, *"the working group, the team in which he is a member, the public, the jury which will appreciate him, the day in which he will have to show what he is capable of, the opponents, these will always have a great influence upon the subject."* (Leguet Jaques, 1996, pg. 16)

The forming process in gymnastics has two protagonists, on one hand is the coach, on the other the athlete. The coach must have a high qualification, he must be a good psychologist, and the athlete must be motivated to attend consciously every part of the activity. The major object of the process in this kind of education is obtaining of high performances and at the individual level from the bio- psycho- social point of view it must be the capability to bring him in the society in concordance with nowadays tasks.

The training process must include the possibility that will allow the athlete to act at all three levels: emotional, cognitive and motive.

The artistic gymnastics specific exercises lead to the development of motive, conditional abilities and to the improvement of coordination at athletes.

Psycho-motrical and coordinative abilities

We can say that in gymnastics their presence is compulsory because without them the activity couldn't be unfolded. From the category of these abilities we can mention: coordination, spatial-temporal orientation, static and dynamic balance, and body scheme, kinesthetic perception.

We cannot imagine difficult technical elements, like double grouped vault back on floor, being done without the athlete possessing the following abilities:

- Good coordination in the moment of detachment, the closing and opening for landing
- Good spatial-temporal orientation, he must be aware of his position, and when to open for landing in safe conditions
- A good reflex (speed of reaction) in the moment of closing and opening
- A clear perception of the head position, the line of the back, hand position under the knee articulation or in the back inferior side of the thighs, and the tips stretched in the air.

3. Psychological requirements at athletes

The presence of a special environment in gymnastics, represented by the six apparatus in the competition, eloquent from the point of view of physical and psychological efforts that the athletes undergo.

The accomplishment of complex technical elements with a high degree of difficulty implies the activity of cognitive processes.

- Sensation: these cognitive processes are unleashed by the stimulative influences on exteroceptors and proprioceptors. As typical gymnastics sensations we mention: heat, hardness or elasticity of apparatus; kinesthetic sensations, straining and relaxing, folding and unfolding; moving sensations for which the vestibular system is responsible.
- Perception: these processes ensure the connection between the athlete and the environment, visual, auditory and entrance plays an important part. They are fundamental in the moment of learning, being followed by analyzing, memorizing and expressing (restoration, expression) what had been seen and heard.
- Representation: has an important role in the activity of the athletes being the fundamental cognitive process in the mental training. Established athletes that have a well-developed psycho-motive ability can mentally repeat some elements.
- Thinking: is also important in gymnastics activity and it includes the analytic and syntactic operations.

- Memory: is also intensely used, we mostly consider the motive memory, such as memorizing a great deal of elements, the actions that characterizes them, and their order inside the exercise as well.
- Imagination: also has an important part in the athletes training. The athlete must previously imagine other athletes performance, than step by step his own performance having the accent on the his specific parameters, speed, degree of tension, necessary strength, and so on.

An important part in the special artistic gymnastics activity has attention, and the capacity of individual to filter the information; this is compulsory in obtaining performances. It is important for the athlete to be capable to concentrate on short terms and at the key moments of the exercise.

"Focusing for a long period brings after himself inevitably the loss of concentration, by this is explainable the fact that sometimes they miss rather easy elements."(Koremberg, V.,1972, pg. 145). Usually during the exercises high difficulty elements are combined with not so difficult elements, this is why the degree of attention oscillates. A sudden fall of this degree can produce the failure of not so difficult elements or hesitation when performing them.

Coming back to the initial idea " filter the information" we can say that this operation is essential, because the psychological requirement level is decreased through it.

During the performance the athlete determines a few essential fix points, minimizing the importance of the others.

During the training sessions, competitions, we can notice some affective manifestations like: emotions, anxieties, feelings towards the coach, other athletes, opponents, and members of jury.

Emotions and their rank of manifestation have a direct implication in obtaining performances. They determine the endocrine changes, and they influence the cerebral cortex, that determines a series of modifications in usual manifestation. One way to decrease these emotional influences on the reaction of the subject is the consciousness of the negative effects upon the emotional level of the psychological effects.

The characteristic of this environment, represented by the six apparatus, draws after him a reflex based on self-protection. The capability of the athletes to dominate this reflex has an important role in obtaining performances. To be capable to perform difficult technical elements (at a height) over 2.5 m takes a lot of courage.

The feeling in artistic gymnastics can be manifested in different directions: towards the coach, other athletes, opponents, and members of jury.

In the training process, an important issue is the communication between the coach and the athlete; this communication can be verbal or nonverbal.

The coach must have an agreeable outlook, a welcoming attitude, friendly gestures, using a tone that gives security, he also has to support the athlete, reflecting dynamism, enthusiasm and joy. Every word, every phrase has a powerful affective coloration that can motivate positive psychological energy.

6. Conclusions

Gymnastics through his analytic character and his psychological request assures the harmonious development of the individual physically and psychologically as well.

High performances obtained on national and international competitions bring after themselves a high degree of satisfaction on both material and moral side. In our country established athletes enjoy a special appreciation from the public at large.

The long training periods, characteristic at this kind of sport, can create a series of negative effects upon the athlete, if they do not give time enough for recovering. During the time he performs technical elements, the athletes articulations have to endure a weight two, three times bigger than his own regular weight.

Because gymnastics give a great importance to coordination and ability, it creates a kinesthetic and balance sense that helps athletes to accommodate easily to almost every other sport branch.

REFERENCES

1. Carasco, Roland, 2000, Comportament et langage de l'Entraineur, Internet.
2. Colibaba, Dumitru si Bota Ioan, 1998, Jocuri Sportive-Teorie si Metodica, Editura Aldin.
3. Cucu, B., Pascan, I., Grosu Emilia, 1996, Gimnastica, Cluj-Napoca.
4. Epuran, Mihai, 1968, Psihologia Sportului, Editura Sport- Turism, Bucuresti.
5. Epuran, Mihai, 1999, Psihologia Sportului, Bucuresti.
6. Korenberg, V., 1972, Siguranța Execuției în Gimnastica.
7. Lequet, Jaques, 1996, Actions Motrices en Gymnastique Artistique Sportive.
8. Șlemin, A., 1976, Pregătirea Tinerilor Gimnaști, Editura Sport-Turism.
9. Vieru, Nicolae, 1997, Manual de Gimnastică Sportivă, Editura Driada.

IMPLEMENTING JUDO IN THE FUNCTIONAL RECOVERY AND SOCIAL INTEGRATION OF THE BLIND SUBJECTS

ANA-COSMINA RUS, MARILENA KORY-MERCEA, ELENA ZAMORA

REZUMAT. *Introducerea judo-ului in recuperarea functionala si integrarea sociala a nevazatorilor.* Articolul demonstrează că folosirea procedeelor judo-ului în recuperarea funcțională a nevăzătorilor este posibilă și valabilă, atunci când este aplicată corect și prezintă efectele practicării judo-ului asupra nevăzătorilor. Este accentuat de asemenea și rolul kinetoterapeutului, care trebuie să fie un bun psiholog, cu bune calități pedagogice, pentru a putea dirija procesele psihice ale nevăzătorului.

Introduction

Physical education has a prophylactic role, preventing the occurrence and development of physical deficiencies, but also has a therapeutic role by its contribution to recover or compensate the diminished or absent functions.

Physical education performed on our situation by the mean of judo, adapted to the blinds, leads to a normal evolution of the child affectivity, knowing processes, and other skills. This is the aim of our article. Based on a long analogy of the instruction-education process we try to detect the characteristics of this work, its objectives, strategies and compensatory mechanisms that we can rely on, the results of compensation and recovery which we can hope to obtain.

We chose this subject starting from a real life situation. There are children with a poorer sight than normal, as well as children completely blind. As the all other children, they should benefit completely from the education, as the normal children do.

Theoretical considerations

The blinds can practice judo successfully. This, adapted properly, can lead to a normal evolution of the knowing process, of affectivity, skills and finally to the social integration of the blinds.

The main purpose is to prove the hypothesis and the practical validity.

By judo, blind people can be taught to improve the orientation on the environment and to adapt to the environment by the intact senses: hearing, touch and balance.

Judo develops in the blinds the spirit of collectivity, of team, taking them out from the state of apathy and isolation that is characteristic to a blind.

The children must be aware that the lack of sight is not a handicap that prevents their practice of judo and their successful participation of the training lessons.

Many methods help to the adaptation of the organism to answer to the environment.

At the beginning of the activity, the children are not adapted subjects. Therefore, the main task of the kinetotherapist is to apply the functional reeducation and recovery procedures that should prevent the manifestations of lack of adaptation and to facilitate the apparition of compensatory processes, i.e. the integration of the instruction-education process with the compensatory process was followed.

In the same time with the experimentation of the technical aspects, which were at the base of the research, we followed:

- The children's own way of reaction in certain situations
- The way the impaired-vision child establishes the human contact with the other children
- How they react to the proposed tasks
- The way in which he organizes for himself and percepts his own action
- How he expresses himself by word, gestures and mimicry
- The concerning and opinions confessed by the subject.

Materials and methods

As a research method, we used observation and experiment.

We chose The School for the Children with Sight Deficiencies from Cluj-Napoca. First, we advertised the benefits of this sport among the children of this school.

The method of observation leads us to sustain the hypothesis that is at the beginning of this study. Based on this stated hypothesis, we performed the experiment, which has the role to verify and confirm the hypothesis and to suggest new methods and techniques for practicing judo by blind children.

The study begins from the anticipation of the results and their effects. In this case, we anticipated the result, and putting the result into practice is necessary to prove the practical validity of the hypothesis.

In organizing the experiment, the first action was the selection of the subjects. We used an empirical selection.

The research was performed between October 1998 and May 1999 and between October 1999 and February 2000, with two trainings of one hour every week.

By observing the subjects taken into our research also in other specialties, not only in sport, it was observed that the blind subjects who practice judo have a better body mobility, and they are ready to react by active movements in every situation they would be. The blind subject, if left outside an organized educative activity has difficulties in feeling the changes of the environment. This results in "fear of motion", rigidity, tendency of imobility, which often enhances the development of body deformations.

It is also observed an improvement of tactile sense in blind subjects for both hands and feet soles and the entire body. The kinesthetic sense and balance are also improved (by the fundamental judo position of JIGOTAI). The blind judoka are able to feel better the objects that can be touch by hand. They are able to feel the positions of the feet and the properties of the ground and TATAMI. They react by appropriate motor reflexes for maintaining and reestablishing the body postures and the positioning of the body into the environment.

From the beginning of the research, we notice the improvement of the preparatory stage (which is a classic component of every lesson of physical education). We must reserve 20 – 25 minute for the preparatory stage. We can state that the success of learning the judo techniques by the blind subjects depend on the way the preparatory stage is planned and performed.

Solving these objectives needs special procedures for the blind subjects, compared to those used for normal subjects. The blind subjects gradually develop an appropriate space environment representation, by using the sound information, which plays a secondary role in normal subjects.

If there is a need to change the place on the TATAMI in order to perform a certain task during the training sessions, the column march is used, the blind subjects keep themselves hand in hand and an ambliop subject leads the column. These changes of position have a high difficulty level due to limitations of the working space and TATAMI, so the blind subjects use also the supplementary information they could achieve from the environment by hearing, smell or touch. The first satisfaction the blind subjects achieved is the capability of self-orienting and moving on the TATAMI with ease.

In order to ensure the success, the way the blind subject was helped in the fundamental part of the training lesson proves to be very important. The process of learning the exercises and complex movements of body and its segments needs a good motor coordination, space orientation and balance.

The accuracy of a procedure is achieved by conscious analysis of the tactile-kinesthetic sensations obtained by the grip and contact with the adversary, and by verbal information received before and after the training, and this helps the blind subject to form a frame of the space orientation.

Due to the lack of sight, the little judoka has no possibility to form a global sight of an exercise or a chain-movements procedure from the beginning as the trainer demonstrates it. He must be helped to intuit the movement by health senses. The intuition should have an analytical characteristic demonstrated on each subject. The procedure is decomposed in elements with marking points and is presented directly to every judoka. This means that during the judo lessons with the blind subjects, the attention is focused on the individual activity, rather than the normal frontal activity, as on

normal sighted subjects. This means analytical intuition of movements, grouping and subsequent representation shortly after.

In order to prevent and remove the execution errors, not only the means for forming the movements representations were used, but also the use of known movement elements was necessary, and to these new elements were added. This was designed to permit an execution with a certain level of correctness even from the first movements.

Every blind subject was ensured by the professor who stand nearby, in order to offer safety and help if necessary.

Conclusions

Implementing judo to the blind subjects proved to be necessary, starting from the morfogenetic exercises with plastic purposes (for correcting and preventing the trend of physical disharmony) up to exercises which have also a physiologic effect and an educative role.

The specific procedures of judo contribute, when properly applied, to the transformation of the little blind subject into an optimistic subject, who is also very confident in his own capabilities, and aware that his functional potential can be developed and successfully used in his social life.

REFERENCES

1. Constantinescu V. Probleme de defectologie vol.VII Ministerul Învățământului - Institutul de Științe Pedagogice, Filiala Cluj, Editura Didactică și Pedagogică, București 1970.
2. Damaschin D. Defectologie - Teoria și practica compensației. Nevăzători, ambliopi, orbi-surdomuți Editura Didactică și Pedagogică, București 1973.
3. Damaschin D. Defectologie, Centrul de multiplicare al Univ.Bucuresti 1971.
4. Hanțâu I. Manual de judo Editura Didactică și Pedagogică, București 1996.
5. Mircea St. Educarea copiilor cu vedere slabă ambliopi Editura Didactică și Pedagogică, București 1981.
6. Mureșan A., Constantinescu V. Probleme de defectologie vol 11 Editura Didactică și Pedagogică, București 1983.
7. Preda V. Revista de educare specială nr.1 1993 Editura Institutului pentru recuperare și educație specială a persoanelor handicapate, Univ. Babeș-Bolyai, Cluj.
8. Roth W. Probleme de defectologie Vol. VI. Editura Didactică și Pedagogică, București 1968.
9. Roth W. Probleme de defectologie și psihopatologie vol.1 Editura Didactică și Pedagogică, București 1959.
10. Stelian S. Antrenamente sportive în judo Editura Scrisul Românesc, Craiova 1983.
11. Muraru A., Avram I. Judo Ed. Sport-turism, București 1977.
12. Rus Ana-Cosmina Contribuții la studiul introducerii judo-ului în dezvoltarea perceptiv-motrică și integrarea socială a nevăzătorilor, Lucrare de licență, Univ. Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca 1999.

ANALISYS OF PROPULSIVE MOVEMENTS IN SWIMMING

FLORIN CRISTIAN BATALI*

REZUMAT. *Analiză a mișcărilor propulsive din înot* Prin metode empirice sau științifice s-a încercat în permanență găsirea răspunsurilor la întrebări de genul: care este tiparul tracțiunii ideale?; sub ce unghiuri se introduce mâna în apă?; cu ce viteză și pe ce direcții ar trebui să se execute mișcările de tracțiune subacvatică?; este indicată adoptarea unor tracțiuni mai lungi în detrimentul celor scurte dar cu o frecvență mai mare?

Încercând să concentrăm conținutul acestei lucrări într-o singură frază, putem spune că mișcările de propulsie au evoluat ca urmare a încercărilor de transformare a principiilor de bază din dinamica fluidelor – aplicate înotătorului – într-o tehnică eficientă.

In early swimming movements the hand was used like a paddle, pulling straight backwards, and the correct pulling was considered to be a mistake. Any change of the palm direction (inside or outside movement) was supposed to produce drag. It is established now that the correct pulling pattern, in all swimming strokes, has a curved path across the longitudinal line of the body. The first who emphasized curved path of the pulling was James Counsilman who used a strobe light in order to record a swimmer's movements in the dark, in front of an underwater window placed in the side wall of the pool. He attached a flashing light to swimmer's third fingertip and the recording obtained in this way was used for a detailed analisys and for the understanding of the technique.

The study conducted by Counsilman showed that the hand that follows curved path produces also lift, which helps body's forward motion. Although the principle of action and reaction applies in the case of linear pulling too, it is a fact that a continuous adjustment of the angle of the palm synchronized with the movement of the body, can improve considerably the propulsion.

It is proved that the curved path it is more efficient than the linear path not only in competitive swimming, but also requires less effort from any swimmer, performer or not.

Some studies, which followed Counsilman's direction, discovered that the interaction between lift and drag forces combined with the pulling can generate propulsion. Two new concepts were introduced: the lift

* Universitatea "Babeș-Bolyai", Cluj-Napoca Facultatea de Educație Fizică și Sport

coefficient and the drag coefficient. The first refers to the relation between the lift generated by the hand movement and its angle of pitch and the second refers to the relation between the drag component of the hand and its angle of attack. The lift increases until the angle of pitch reaches 45° , and it decreases between 45° and 90° .

Another important aspect is the tridimensional aspect of the pulling: in the horizontal plan, in the vertical plan and in the lateral plan.

The pattern of the pull once established, new questions appeared? Which should the speed of the underwater hand movement be? The best swimmers increase progressively the speed of the hand in each of the three directions. Maintaining a high speed in one direction can cause a "slip" of the water, thing that generates a poor propulsion. In conclusion, after reaching the top speed in one of the three plans, direction must be changed immediately. However Ernest Maglischo (1982) affirmed that there was a small probability that any swimmer consciously emphasized the lateral or the vertical component of the swimming stroke. The efficiency may vary from a stroke to another depending on factors like: the style of swimming, speed of propulsion, degree of muscular fatigue or even current mood of the swimmer.

Beside hands, the feet also help, in a smaller percentage, the propulsion, but they are not to be neglected. The studies showed that the path of the feet resembles to the path of the hands. A very important factor that can improve the efficiency of the foot action is the degree of ankle flexibility. A good flexibility generates a high lift, requires less energy and the propulsion is directed forward.

A correct pulling and kicking pattern with an adequate speed must be combined with a prolonged momentum. A prolonged momentum denotes a high degree of technique. An experienced swimmer is capable to finish a stroke with the hand coming up from the water in front of the point in which it entered. This thing was supposed to be possible due to the portance but in fact it is about pulling of the other hand and swimmer's skills to maintain a prolonged momentum on the arm stretched forward. Other factors which help to keep a prolonged momentum are: the hidrodynamic shape of the body, a good flexibility and the ability to accelerate the movements in order to defeat drag forces. A good transition from the finish of a stroke to the beginning of another, a good alignment of the body and an ideal timing of the limbs are essential in order to obtain a prolonged momentum. The shape of the body, rotation movements and the path of the arm in the air must also be carefully controlled. The butterfly stroke and the breast stroke requires a shorter momentum than the crawl stroke or the back stroke do, because the pulling is executed with both hands and the head and a part of the bust are above the water forming a considerably drag force.

The concepts of "distance per stroke" and "stroke frequency" are rather new, but the relation between these two was studied in the first half of the century. Louis de B. Handley, a pioneer of the female performance swimming, remarked that a slow but strong pulling was better than a shallow and a quicker one. John Weissmuller also used a smaller number of strokes than his opponents. He said his secret was a slow movement of the hand in the beginning of a stroke and a gradual increase of speed during the stroke. Jack Nelson (1973) was the first to use the term "distance per stroke". Using his exercises, the swimmers could feel the effect of pulling with one arm, thing that led to a greater efficiency. Excepting the butterfly stroke, performers increase the length of the stroke according to the length of the event they swim in, because the stroke frequency will decrease due to the muscular fatigue.

Is relevant the fact that a long stroke can produce a higher speed than a quick and short one. A propulsion with great efficiency can be obtained by pushing a large quantity of water over a short distance and without accelerating too much. A sudden impulsion in a linear path leads to the pushing of a small quantity of water, fact that reduces a lot the speed of the body's forward motion. Usually, the hand begins the stroke quite slowly and the speed increases up to 3-4 times than the body's. By this competitive swimming differs from the elementary one which has constant, uniform movements. Crawl stroke, butterfly stroke and breast stroke have a resembling frequency of movements and the back stroke has a smaller frequency but a longer stroke than the others, due to dorsal position of the body. Studies showed no correlation between the frequency of strokes and the average speed, but there was established a relevant correlation between their length and the average speed. Most of the swimmers have a different length of stroke with right and left arm. This thing is, probably, related to the difference of strength between the two arms. Although it was not too much studied, this observation furnished a great deal of information and allowed a close analysis of the stroke length.

The position of the palm has two major functions: to move the mass of water in different directions and, by this, to obtain propulsion. A poor direction control in which the palm moves, may be caused by a too strong pulling or by an ununiform movement acceleration. As a result, a great loss of kinetic energy materialized in the presence of many vortexes around the body, it takes place. A smooth movement of the palm is easier to obtain at submaximal speed which maintains an organized system of vortexes and, of course, generates a higher speed of the whole body. Although man has no natural skills in swimming, he successfully adapted some propulsive mechanisms from nature. The birds, the insects and the fish offered the best models worthy to be studied in detailed manner. Man tried to copy the

movements and the shapes which some animals adopt naturally or purposely. Investigations showed how important the change of the palm position from wrist in all three phases of swimming, was:

- During the propulsive impulse
- At the end of the propulsive impulse
- During the transitional phase between the end of one propulsive impulse and the beginning of another.

Experienced swimmers adopt, probably unconsciously, two common shapes from nature, but with great efficiency:

- The projection of the thumb in order to form a 90° angle with the pointer finger. This shape creates stable currents. When the hand enters the water in certain angle of attack and begins the pulling, generates vortexes, meaning drag forces. The thumb has the function, to transform the vortexes in stable currents.
- Ulnar wrist flexion, which has a lunate shape from the fingertip to the elbow.

Late discoveries, using digital technology, shows that the classic shape of rain drop is not the most aerodynamic shape. It seems that the most aerodynamic shape is the lunate shape which is commonly seen at sea birds (sea gull), fishes (tuna) and sea mammals (dolphins and wales) and helps to convert kinetic energy of created vortexes in forward motion. In case of man, adopting lunate shape helps in order to maintain a steady flow around the hand and does not allow the vortexes to divide and to produce a greater resistance.

Although these shapes and positions have a great efficiency, scientifically proved and checked in swimming practice, they can not improve the technique in a dramatic manner. They help to understand the way in which currents created by swimming movements can improve body's forward motion through the water, if they are properly manipulated. The above mentioned shapes represent a primordial aspect of the technique and they must not be required to all swimmers without discrimination, but considering their anatomical specific features. An important role is played by the way in which the water reactions are felt, recognized and properly used by the swimmer.

REFERENCES

1. Colwin, M.C., 1992, *Swimming into the 21st century*, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
2. Counsilman, J., 1977, *Manual metodic, Counsilmanco*, Bloomington, Indiana.
3. Guzman, R.J., 1998, *Swimming drills for every stroke*, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
4. Hannula, D., 1995, *Coaching swimming successfully*, Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois.
5. Maglischo, E., 1990, *Să înotăm mai repede*, C.P.S., București.

RELIGIOUS ROOTS AND THE IMPACT OF RITUALS UPON MODERN SPORT

LEON GOMBOȘ¹

REZUMAT. *Rădăcini religioase și influența ritualurilor în sportul modern.* Toate culturile cunosc importante influențe religioase în trecutul lor istoric. Manifestările și consecințele acestor influențe sunt încă prezente chiar dacă factorul religios și-a pierdut impactul. Mișcarea Olimpică a fost creată ca o religie artificială, prevăzută cu toate accesoriile de cult și ceremonial. În privința conținutului, în măsura în care acest cult a ajuns să se demodeze – expresia "citius, altius, fortius", la origine un îndemn mental la viața monastică, a devenit un motto pentru mania recordurilor și un scop în sine pentru sportul competițional.

Key words: *culture, religion, rituals, and society, sport.*

Each culture has met the impact of religion starting with their very beginnings. Nowadays this proper historical impact might have disappeared. However its manifestations and consequences are still present. The different religions with their different images of men and women, with their different attitudes towards the human body, motion exercise, work ethics, and success have led to different social and economic systems and thus they have also influenced the spread of a certain image of sport in the world.

Sport, as a modern social institution is under the influence of society. Society is influenced by the major culture, which is modeled upon religions and philosophical conceptions as well as social evolution. Therefore one could say there is an undeniable connection between sport and religion. In his workbook "Sport and Social systems", Mc Pherson speaks about an interrelation ship between sport and Religion, saying that: "there are many religious values and practices in sport, including ceremony, ritual, magic and superstition. They are still a part of sport, being considered as necessary for its institutionalization or being related to the result of a certain sport event. More than that, ritual and ceremony, either in sport or in religion, come to support certain values and beliefs"².

¹ Universitatea Babeș-Bolyai Cluj –Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

² Mc. Pherson B.D. Sport and social sistems, 1978, p. 302.

Sage G.H. showed in his work "Sport and religion" that "sport has taken over many characteristics of religion and we can even look at it as a new religion which has supplemented or, in some cases, replaced the traditional religious expressions"³.

In such a situation when we witness the decline of religious influence as well as the renewal of religious interest often outside the borders of acknowledged churches, the religious roots of sport and of other physical manifestations, tend to focus the interest of culture and sport sociology.

In sport literature and mainly in sport sociology the word **ritual** is often used yet rarely defined or analytically, put into practice. Within any ritual the important aspects are the social significance and the symbolic meaning of both things and events.

In sport the omnipresence of rituals is more obvious than in the case of other areas of social life. In this respect Weis⁴ gave emphasis to a few characteristics of rituals, showing that they:

- are part of sport festivals;
- create a feeling of community and solemnity;
- regulate confrontations in order not to become too "serious";
- mark the beginning and the end of competitions;
- characterize the kindness exchange between friend or rival teams, the presentation of prizes and the celebration of victory.
- control and limit behavior, treating problematic situations in a symbolic way so that one world knows what and how should be done.

Religious and sport rituals are carried out for varied reasons and functions. There were cases when they were the work of people holding the political power, who hoped that the splendor of these rituals would throw a better light on themselves. This was the case of the Olympic Games in 1936, in Berlin, when Hitler and the 3rd Reich wanted to show to the participants, to the spectators and to the whole world, by means of huge ritual productions what effective and praise – worthy partners they could be. In the same respect, during the Olympic Games in 1998, in Seoul, the South Korean tried and managed to gain the international recognition they needed.

In the case of ritualized sport festivals, world championships or the Olympic Games, the values and contents of the society are turned into symbols, commented and preached upon. It is well known that as part of the festivities organized for the opening and the closing of the Olympic Games every country has tried to give emphasis to the main aspects of

³ Sage G.H. Sport and religion, in Handbook of social science of sport, 1981, p. 147.

⁴ Weis K. Ritual, in Reinhold G. (ed), Soziologie-Lexicon, Munchen, Oldenbourg Verlag, 1991, p. 486.

their culture and civilization by means of certain rituals, full of mystical and religious significance. This kind of rituals has lately become very expensive and therefore financially dependent on mass media, especially on T.V. corporations.

Coubertin expressed his intention to revive the Olympic Games, to enrich them with ceremonies, rituals and ideologies, to create, in these post-Christian times, a new religion for the youth of his country and of the whole world. This new religion was expected to have an increased socializing influence, which the old churches and religions had lost.

Being a passionate educator, Coubertin thought physical, intellectual and moral qualities of the French young people could only be motivated by a new religion. In the post-revolutionary society it was only sport which could accomplish his intentions. Therefore the new religion had to be popularized as a means to reform the educational system. Olympism had to become the instrument for the popularization of sport.

Coubertin's ideas were successful but many things proved to be different from his intentions. The completely regular repetition of festively adorned competitions is identical in both modern and antique Olympic Games. The idea of the ideal man, which Coubertin thought he could take over from the ancient Greeks

did not even exist in antiquity. The modern image of man that comes to us through sport is dim and contradictory. Olympism and the popularization of sport were not mere means for getting to a certain target; they have got their own dynamics and have helped to the moral improvement of the educational system.

The Olympic Movement has been created as an artificial religion having all the specific cult and ceremonial accessories. As far as its content is concerned because the expression "*citius, altius, fortius*" which originally represented a mental and moral impulse to monastic life has now become a motto for a real record mania, a purpose in itself of all competition sports, and because the Olympic Movement has now begun to lose its credibility an empty place remains to be filled up.

Modern society is going through a period of religious re-orientation stepping towards religious pluralism. Sport and Olympism could follow the same way and find other contents, functions and ideals to go with those of nowadays world.

REFERENCE

1. Guttmann, A., (1978) From ritual to record: the nature of modern sports, New York Columbia University Press.
2. Kirițescu, C., (1964) Palestrica, Editura U.C.F.S., București.
3. Mc. Pherson, B.D., (1978) Sport and social systems, Quebec City International Symposium.
4. Neța, Gh., Rusu, F., (1999) Istoria milenară a educației fizice și sportului, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5. Riordan, J., (1986) State and sport in developing societies, International Review for the Sociology of sport.
6. Sage, G.H., (1981) Sport and religion, in Handbook of social science of sport.
7. Weis, K., (1991) Ritual, in Reinhold G., (ed), Soziologie-Lexicon, Munchen: Oldembourg Verlag.

SPORTUL DE PERFORMANȚĂ: ÎNTRE LUDIC ȘI AFACERE

POPESCU ADRIAN

ABSTRACT. Sportul considerat activitate ludica prin excelenta, denota azi o discrepanta intre caracterul de joc si cel mercantil, care se accentueaza uneori pana la distonanta. Suntem pusi in situatia de a decipta valorile sacre si culturale ale societatii in locuri in care acestea existau firesc si evident, activitatea sportiva fiind unul dintre acestea.

THE SPORT BETWEEN IT'S LUDIC AND MERCANTILE SIDES

In today's dynamic society each of it's component elements are in alert interactions in a manner that comparising one with another, or the same element in different periods of time, showins us a progress, a regress or a stagnation.

The fundamental human activities are combined with the game elements: the language, the myths, the worship; from those take birth other activities like arts, professions etc. and we may agree that the roots of those activities are in the same soil of ludic action (4).

Huizinga, J. made his assertion solid by using example related to the social, political and cultural reality, concluding finally that the culture is not beginning from gamebut in game. Sport like a social phenomenon, creator of culture, subscribe to this "rule". It is impossible to determine completely the game, biological, logical and ethical; but we may affirm that it is out of the major antonymous categories: good-bad; wisdom-madness; virtue-sin. On the other hand it is strong related to the aesthetic categories: rithm, harmony, beauty,We must admitt the presence of spirit which remove the pure physical existence, the mechanical side and so we caught the human being playing but he know that he's playing.

Analyzing the professional sport it seems that the ludic side is loosing field and the mercantile side is grooving up rapidly.

Between physical education and sport, eluding other differences, we have basicly the formative and the competitive matters. The competitionl atribute is more acute in direct proportion with the level of performances to reach, and that exclude in the same proportions the ludic side. Because the presence of the ludic is found more or less evidently in different places of our culture, it is obviously presentt also in the physical activities area.

The game, like a free action, meet some premises of formal and functional nature. The functional one can be synthesised in to the struggle for something or expressing of of something, both of them often found in a dialecticall relation. Concerning the formal nature, the game may be defined acording to the statement of Huizinga, J. in the following therms: "Summing up the formal characteristics of play we might call it a free activity, standing quite consciously outside "ordinary"life as beeing "not serious", but at the same time absorbing the player intensely and uterly. It is an activity connected with no material interest, and no profit can be gained by it. It proceeds within its own boundaries of time and space according to fixed rulesand in an orderly manner. It promotes the formation of social groupings which tend to sorround themselves with secrecy and to stress their difference from the common wordl by disguise or other means." (5, pag. 7).

We observe, reporting the characteristics above, that the professional sport preserve the functional premises, but not entirely the formal ones.

During the History of human culture it is obviously to observe that the phenomenon concerning the sportive side of the society obey or not entirely to the general "rules" of the play; it is a "wave" movement: sometimes we have approaching and sometimes we register deviations from the "rules".

The ludic spirit itself is loosing field, although the public opinion considers the sport ludic by excellence. Today we have a strong competitionall system all over the world comparing with the occasional physical entertainment.

The aspects that are threatening the play character are related to the reward system, the marketing behind the visible competition. The actual professionalism penetrate different activities and it let his visible marks in sport field: the "actors" of the sportive shows can not afford mispreparation, hard preparation with violent explosion during the competition becalming now frequent.

Behind the sport organizations are interest groups from the economical and political world, they put pressure for achieving high performances in sport with almost any prices; this situation is one step away from violent manifestation concerning the protagonists and supporters, for using doping, opponent bribery etc.

Obviously the mercantile character is present and it is very profitable for some people, not always for sportsman and never for the consumer of the sport shows. Reality reveal how far we are now beside the Olympic spirit and its generous idea; we miss the emotional charge offered by the straight contests where the best may win. We compete now for

money, for different advantage and we are determined to brake principles. The message coming up from sport arena shows again a hard working society, the struggle for the first place using any methods, eluding the rules and the spirit of fair-play.

So, the sport phenomena, like micro society, borrow and relieve for the entire society the hardest agonistic values which must be removed from our conveniences and promote real, stemic attributes which are very close to be put away and forgetted. Today we have this contradiction between game spirit and the real sport, inexisted almost in old Greek's times, their free Olympic spirit we must promote by compulsion in the sport world and all society.

From the social point of view which is the real purpose:

- Few "perfect " athletes offering a master show, with the human being touching their perfection, for the other millions spectators. Or,
 - "Everyone" to participate in very good conditions for honest competitions at the proper level, without having top results, but with maximal spiritual ones.
- Yes, we need both of them in the same time in our attempt for eradicate the violence and mystification from our sport arenas.

Finally we may conclude that the performance sport, considered to be ludic by excellence presents nowadays a discrepancy between it's playful and its mercantile sides, which is sometimes enhanced up to becoming discordant. We find ourselves in the situation of decoding the sacred and cultural values of society, there where they used to exist naturally and evidently.

Today the competition is loosing its ludic, sacred and cultural sides for degenerating in passion, said Huizinga, J. at the middle of the last century, can we denied it?

REFERENCES

1. Drimba, O. , Civilizația și cultura greacă: Jocurile Olimpice; Palestre, gimnazii, sporturi. În Istoria culturii și civilizației. Ed. Științifică, București, 1984, vol. I.
2. Drimba, O., Viața cotidiană. În Istoria culturii și civilizației. Ed. Științifică, București, 1990, vol. II.
3. Geissler, Erich E., Jocul în mijloace de educație. E. D. P. , București, 1977.
4. Huizinga, J: Natura și importanța jocului ca fenomen de cultură; Jocul și competiția ca funcții creatoare de cultură; Elementul ludic al culturii actuale. În "Homo ludens". Încercare de determinare a elementului ludic al culturii. Ed. Humanitas, Bucuresti, 1998.
5. Morgan, W. J.; Meier, K. V., The nature of play. In "Philosophic inquiry in sport". Ed. Human kinetics, Champaign, Illinois, 1995, second edition.
6. XXX Academia Română: D. E. X. Ed. Univers enciclopedic, București, 1996, ediția a doua.

RESCUE SKILLS IN MODERN LIFEGUARDING

LASZLO LEVENTE

REZUMAT. În aceasta lucrare am dorit sa prezint câteva tehnici de salvare de la înec, a victimelor active sau pasive, aflate la suprafața apei sau scufundați. Principalul obiectiv al salvamarului este scoaterea în condiții de securitate din apă a victimelor. El trebuie să se concentreze, primordial, asupra acestui fapt și asupra propriei siguranțe, după care să se gândească la tehnica pe care o va aplica în procesul de salvare.

As a lifeguard, you are expected to enter the water to make a rescue in an emergency. To do this properly, you must first assess that a person needs help and determine his or her condition and then use an appropriate rescue skill for the situation.

General rescue procedures

You use different rescue skills for someone who needs help in the water, depending on the situation. In all rescues, however, you must provide for your own safety, as well as the victim's. Always use rescue equipment to provide support and flotation for the victim so that he or she can breathe. Focus on the outcome of the rescue, not just the steps of the skill. Getting the victim safely out of the water is more important than performing each and every step perfectly.

1. In all rescue situations, follow these seven general procedures:
2. *Activate the facility's emergency plan.* Once you recognize an emergency situation, alert other lifeguards and staff so they can provide backup coverage, give additional help, and call EMS personnel if necessary.
3. *Enter the water.* Do this as quickly and safely as possible. Choose the best entry based on this factors: -water depth, the height from which you make your entry, facility design.
4. *Approach the victim.* Swim to the victim to make contact and perform the rescue. Depending on the on the victim's location, you may slow your approach before making contact to get into a good swimming position to tow the victim to safety.
5. *Perform an appropriate rescue.* Before contacting the victim, determine the victim's conditions: a distressed swimmer, active

drowning victim, or passive drowning victim and whether he or she is at the surface or submerged. Then make contact and use the appropriate rescue skill for the situation.

6. *Move the victim to safety.* The type of kick you use depends on your strength, comfort, and ability.
7. *Remove the victim from the water.* If possible, get help for lifting the victim safely from the water.
8. *Provide emergency care as needed.* Depending on the victim's condition, you may have to clear the victim's airway or perform rescue breathing, CPR, or other first aid until EMS personnel arrive.

The rescue tube is a vinyl, foam-filled, floating support approximately 1m long. This is the most frequently used piece of equipment in lifeguarding today. A towline and shoulder strap are attached to the rescue tube. If your rescue tube slips out of position during a rescue, try to reposition it quickly. Above all, always use the rescue equipment.

Entries. When you recognize an emergency in the water, you often have to enter the water for a rescue. Following are two safe ways to enter the water for a rescue.

1. *Stride jump.* - squeeze the rescue tube high against your chest with the ends under your armpits. Hold the excess line in one hand to avoid entanglement while you jump into the water;

- leap into the water with one leg forward and the other leg back. Lean slightly forward. Keep your chest forward of your hips as you enter the water;

- as you enter the water squeeze or scissor your legs together for upward thrust. The buoyancy of the rescue tube and your kick help bring you to the surface;

- when you surface, focus on the victim and begin your approach.

2. *Compact jump.* - squeeze the rescue tube high against your chest with the ends under your armpits. Hold the excess line in one hand to keep it from getting caught in the lifeguard chair or other equipment;

- jump out and away from the lifeguard chair or pool deck. Keep your knees bent and your feet together and flat to absorb the shock if you strike the bottom. Do not point your toes or enter with straight or stiff legs;

- the buoyancy of the rescue tube helps bring you back to the surface;

- when you surface, focus on the victim and begin your approach.

Approaching the victim

The most effective swimming stroke to reaching a nearby victim is a modified crawl or breaststroke. Keep the rescue tube in control at all time, and swim toward the victim with your head up.

If you have a great distance to swim to the victim, let the rescue tube trail behind you. When get close to the victim slow your approach and take a good swimming position before make contact with the victim.

Victims at or near the surface

Often a victim is at the surface or within reach of a rescuer at the surface. When rescuing a distressed swimmer or an active drowning victim, your goal is to support the person on the rescue tube with his or her head above water.

Swimming extension rescue

The swimming extension rescue is simple and can be used for a distressed swimmer.

- approach the victim from the front;
- extend the end of the rescue tube to the victim. Tell the victim to grab and hold the rescue tube for support and to kick if he or she can;
- move the victim to safety.

Active victim rear rescue

The active victim rear rescue can be used for either a distressed swimmer or an active drowning victim.

- approach the victim from the rear;
- reach under the victim's armpits, and grasp his or her shoulders. Squeeze the rescue tube between your chest and the victim's back;
- lean back and pull the victim onto the rescue tube. Use the rescue tube to support you and the victim with his or her face out of water;
- move the victim to safety.

Passive victim rear rescue

Use the passive victim rear rescue when the victim seems unconscious and you do not suspect a spinal injury. Because of differences in buoyancy, the victim's position may vary from nearly vertical to nearly horizontal.

- approach the victim from the rear;
- reach under the victim's armpits, and grasp his or her shoulders. Squeeze the rescue tube between your chest and victim's back;
- roll the victim over so that he or she is face up on top of the rescue tube;
- move victim to safety.

Submerged victims

Sometimes a victim is below the surface and beyond your reach. This may occur when a weak swimmer enters water over his or her head, such as by jumping or diving from a diving board or platform. A victim may also submerge after having a heart attack, stroke, or seizure or otherwise becoming unconscious in the water.

Feet-first surface dive

By surface diving, you can submerge to rescue or search for a submerged victim.

- when you are over the victim, let go of the rescue tube but keep strap around shoulders, press downward with your hands and give a strong kick to rise out of water. Take a breath and let your body sink. Keep your legs straight and together with your toes pointed;
- when your downward momentum slows, turn your palms outward and sweep your hands and arms upward. Repeat this arm movement until you reach the desired depth.

Submerged victim rescue

A submerged victim may either be passive or still active, but you use the same rescue skill in both cases.

- do a feet-first surface dive, and position yourself behind the victim;
- reach one arm under the victim's arm and across the victim's chest. Hold firmly onto the victim's opposite side;
- when you have secured the victim, reach up with the other hand and grasp the towline, then pull it down and place in the hand holding the victim;
- as you surface, position the rescue tube so that it is squeezed between your chest and the victim's back;
- reach your free arm under the victim's armpit, and grasp his or her shoulder;
- move your other arm from across the victim's chest, and grasp his or her shoulder;
- support the victim in a face-up position on the rescue tube;
- move the victim to safety.

Multiple-victim rescue

A rescue situation may involve two or more victims. Often a victim will clutch a nearby swimmer in an effort to stay at the surface. For safety, the best arrangement is to have one lifeguard for each victim. Each lifeguard should have his or her own rescue tube.

- approach one victim from the rear;

- grasp the victim by reaching under his or her armpits and grasping the shoulders. Squeeze the rescue tube between your chest and the victim's back;
- begin kicking and lean back. This helps bring the faces of both victims out of the water. Remember to talk to the victims to calm them;
- move the victims to safety;

This chapter describes rescue skills for active or passive victims who may be on the surface or submerged. Your goal in rescue is to get the victim safely out of the water.

Stay focused on this outcome rather than worrying about performing each step perfectly. Although rescuing a victim safely is the goal, do not overlook your own safety. By using a rescue tube in a rescue situation, you can provide an extra measure of safety for yourself and the victim.

REFERENCES

1. Basic Water Safety – Washington D.C., ARC, – 1998.
2. CPR for the Professional Rescuer – St. Louis: Mosby, - 1993.
3. Emergency Water Safety – Washington D.C., ARC, - 1988.
4. Lifeguarding – Washington D.C., ARC, - 1990
5. Lifeguarding Today – The American Red Cross, - 1994.
6. Swimming and Diving – St. Louis:, Mosby, - 1992.
7. XXX – Dictionar Englez – Roman, Editura Mondero, - 1991.

AEROBIC AND ANAEROBIC CHARACTERISTICS OF THE FOUR COMPETITIVE STROKE

VINCZE ANA-MARIA

REZUMAT. *Caracteristicile eforturilor aerobe si anaerobe ale celor patru procedee la inot.* Antrenamentul de inot, poate fi imbunatatit, daca regimul de antrenament este astfel conceput incat sa indeplineasca cerintele specifice competitiei. Cercetarile anterioare au descris eforturile necesare, in timpul exercitiilor de diferite durate. Informatiile obtinute ne arata ca procedeul bras și procedeul fluture au cea mai inalta cerinta anaeroba din cele patru procedee de inot.

In recent years, the swimming economy characteristics for each of the four competitive strokes have been described. This information has been useful in the selection of specific training paces for each stroke. Additional information, however, was needed to describe the aerobic and anaerobic contributions or the anaerobic requirement of each stroke. This information is important because the specific energy requirements and contributions for each stroke can help identify which type of training will be more effective for stroke specific work.

For the most part, stroke-specific training has focused on the biomechanical aspects and neuromuscular recruitment patterns thought to vary between the stroke. Little attention has been focused on the potential differences in energy system contributions, as carryover training from freestyle has been believed to be effective. It has recently become possible to measure accurately the energy system contributions of the four stroke using the swimming treadmill.

Methods

Subjects. Forty-eight swimmers from the USS Select Camp Program participated in the project. The swimmers ranged in age from 14 to 18 years and represented top age-group junior national competition levels. All testing was done during the early to mid-seasonal phases. Swimmers were selected on the basis of performance time, with swimmers tested in their specialty stroke.

Test Administration. Swimmers participated in the following series of tests:

1. Swimming economy energy demands of each stroke. From these data, paces specific to 100 and 200 meter stroke swims were selected and the total energy contribution cost was calculated.

2. Measurement of the aerobic and anaerobic contribution, carried out during each of the two event-specific swims. During these swims, the accumulated oxygen uptake was measured 10 second increments. The aerobic contribution was taken to be measured accumulation oxygen uptake, with the anaerobic contribution being the difference between measured and total energy demand.

3. Maximal anaerobic capacity, determined during a five-minute swim in stroke at a pace equal to 100 % of max. VO₂. This test is determined by measurement of the oxygen deficit.

4. Finger-stick blood samples, collected before and after each test swim for determination of lactate and blood gas responses.

5. Anthropometric measurements of the upper body arm muscle area, done to describe the influence of muscle mass.

Performance data were recorded from time trial and competition swims in each of the specialty strokes.

Breaststroke and butterfly show an increased contribution from the anaerobic energy system. Backstroke and freestyle show lower but very similar requirements. That breaststroke and butterfly have a higher anaerobic contribution may not seem too surprising, in that each of these stroke uses more total muscle mass and has a larger leg contribution. This commonly results in a need for anaerobic energy use. Because of this contribution, swimmers specializing in these events will derive important benefits to performance by emphasizing more anaerobic work.

Perhaps more interesting in the observation that the aerobic and anaerobic contribution during 100 and 200 meter swims are essentially the same for each of the four competitive stroke. It would seem that the percent energy system contribution is strongly related to the intensity and duration of the event. This affects the rate at which energy can be utilized, so in spite of the need for larger anaerobic capacities in breaststroke and butterfly, the rate at which this energy can be used become more important.

The more successful butterfly and breaststroke will probably be that athlete who has larger anaerobic capacity able to meet the demands of the stroke and event. While this is linked to increased muscle mass, it is further reflected by the observation of higher concentrations of lactate following swims in these strokes. Additionally, lower base excess is seen following breaststroke and butterfly swimming.

A similar relationship with 200 versus 100 meter swims has also been observed. The longer the sprint event, the greater the aerobic and anaerobic contribution and the higher the lactate concentration. Further, base excess

values were lower during the 200 versus the 100 meter swims. Again, a close similarity between the strokes appears with distance.

In summary: the more muscle mass involved in a stroke movement, the greater the anaerobic energy requirement. Additionally, the shorter the event duration, the greater the percent anaerobic contribution.

REFERENCES

1. CEONTEA DAN, Curs de specializare.
2. COLWIN, M. C., Swimming into the 20th century, HUMAN KINETICS PUBLISHERS, CHAMPAIGN ILLINOIS 1992.
3. GUZMAN, R. J., Swimming drills for every stroke, HUMAN KINETICS PUBLISHERS, CHAMPAIGN ILLINOIS 1998.
4. HANNULA, D., Coaching swimming successfully, HUMAN KINETICS PUBLISHERS, CHAMPAIGN ILLINOIS 1995.
5. JOHN P. TROUP, Ph. D., International center for aquatic research annual, United States swimming press, COLORADO SPRINGS, 1991.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ ÎN FOTBAL

GHEORGHE MONEA, DAN MONEA

ABSTRACT. *Psychological Training in Soccer.* The purpose of psychic trainment of the sportman is realization trough sport trainment methods and trough psihoeducational actions of psychic capacities wich allowed sportsman efficientactivities in training and superior resoultis in competition.

We can say, sintetic that psihic, preparation should improve the development of that, psychic qualities that are solicited and the resault is efficienty sport activities.

Conținutul psihologic al pregătirii fizice

Unitatea psiho-somatică a ființei umane nu mai are nevoie de argumentare. Pragătirea fizică urmărește dezvoltarea calităților motrice, care în esență sunt aptitudini psiho-motrice determinate, în același timp de factorii genetici de maturizare și de educație.

Această pregătire asigură "dialogul" sportivului cu corpul propriu, cu obiectele, cu partenerii, cu adversarii sau cu natura, de condițiile diferite ale performanței.

Conținutul psihologic al pregătirii fizice constă:

A. Fondul aptitudinal, care, supus programului de perfecționare, se va expima în formele cele mai diferite ale performanței motrice. Acest fond cuprinde:

➤ **Aptitudinile psiho-motrice**

- Coordonare generală:
- Coordonarea segmentară
- Chinestezia
- Schema corporală
- Lateralitatea
- Echilibrul static și dinamic
- Viteza de reacție, repetiție, anticipare, execuție
- Orientarea și perceperea mișcărilor corpului, propriu în spațiu

- Coordonarea perceptiv-motrică (percepția spațiului, timpului, tempo, ritm, durata mișcării obiectelor)
- Ideomotricitatea

➤ **Aptitudinile motrice mari;**

- Viteza
- Rezistența
- Forța
- Mobilitatea
-

B. Capacitatea de autoapreciere

C. Încrederea în forțele proprii

D. Capacitatea reglării voluntare a acțiunilor și capacitatea de efort voluntar, perseverența, suportarea durerii etc.

Sportul de performanță pretinde subiecți dotați, ei operează selecția pe bază de aptitudini, mai ales psiho-motrice și motrice. În același timp urmărește să maximizeze aceste aptitudini. Unele dintre ele sunt perfectibile, mai ales la vârsta școlară mică și mijlocie, cum sunt aptitudinile psiho-motrice. Dacă la această vârstă nu se acționează eficient, sportivul adolescent (junior) sau tânăr, nu-și va putea manifesta total înzestrarea sa. Un talentat antrenor de atletism începe instruirea copiilor prin a le forma mai întâi capacitatea de apreciere a duratei și tempoului de alergare și apoi de a învăța tehnica acesteia.

Componentele psihologice menționate anterior sunt efecte ale execuțiilor specifice din domeniul pregătirii motrice(fizice) dacă acestea sunt organizate și conduse corect.

Pregătirea psihică a sportivului

Aceasta urmărește să realizeze prin mijloacele antrenamentului sportiv și ale acțiunilor psiho-educative, nivelul capacității psihice care să-i permită sportivului activități în antrenamente și rezultate superioare în concursuri. Este vorba de a forma personalitatea sportivului, capacitatea lui de autoconducere și de autoreglare, sintetic vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure dezvoltarea acelor calități psihice care sunt solicitate și determină eficiența activității sportive.

Fiind solicitare maximală a capacităților fizice și psihice ale individului, este firesc ca sportul să-si aleagă campionii tocmai dintre aceia care dispun de calități deosebite și care lucrează intens pentru perfecționarea lor. Creșterea volumului de lucru la peste 1. 500 de ore anual, în sportul de performanță a făcut contrar unor aparențe, nu să

scadă, ci dimpotrivă, să crească și ponderea factorilor psihici. Capacitatea de a depune eforturi mari, de a rezista diferitelor privațiuni, de a suporta stagiile lungi de pregătire centralizată, de a accepta subsolicitarea relațiilor familiale și sociale, fac parte din „modul de viață al sportivului de performanță” și sunt în același timp un rezultat al pregătirii lui psihice adecvate.

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

Treptele pregătirii psihice

Viața sportivă a unui individ poate începe încă de la vârsta școlară mică și se poate încheia la maturitatea avansată. Individul rămâne totuși sportivul care trebuie ajutat, schimbat, pregătit indiferent de vârsta și experiența pe care o are. De aceea vom distinge trei trepte ale pregătirii psihice.

1. *Pregătirea psihică de bază* cuprinde, ca cerința formarea personalității sportivului-cetățean. Ea constă în principal, din formarea lui caracterială și atitudinală. Copil, junior sau senior, sportivul trebuie să se manifeste ca un cetățean și față de semenii, punctual, serios, modest, patriot, dornic de progres și autoperfecționare, copil sau adolescent, trebuie să învețe bine să se califice într-o profesie utilă, tânăr sau adult să fie un exemplu la locul de muncă, să fie corect în relațiile sociale și familiale. Pe acest fond de calități moral-caracteriale se vor putea forma și dezvolta altele mai „apropiate” necesităților sportive imediate.

2. *Pregătirea psihică specifică* jocului de fotbal- constă din dezvoltarea și perfecționarea acelor calități care condiționează direct performanța. Se știe că sportivii de performanță sunt oameni superiori dotați. Performanța sportivă este condiționată nu numai de aptitudinile fizice și motrice ci și de cele psihice.

Analiza psihologică a ramurii sportive scoate în evidență tocmai acele calități psihice care condiționează marea performanță și care trebuie deci să fie evaluate, dezvoltate și perfecționate la fiecare sportiv în funcție de profilul și nivelul său actual și de perspectivă. Să luăm un singur exemplu din domeniul atenției. Calitățile ei vor fi dezvoltate diferit la trăgătorul cu pușca sau pistol –viteză (concentrare, stabilitate), la luptător (vigilență) sau la jucătorul de fotbal (distribuție, volum, comutativitate).

3. *Pregătirea psihică pentru concurs*. Această a treia etapă cuprinde:

- a) pregătirea pentru concurs sub aspectul general și
- b) pregătirea pentru un anumit concurs.

De la primul contact cu sportul, copilul învață să și concureze. Preocuparea antrenorilor de a forma de la bun început un sistem de

atitudini și conduite specifice participării în concursuri îi va scuti atât pe el, cât și pe sportivi de necazuri și eforturi ulterioare.

Concursul este principala caracteristică a sportului. Sportivul se antrenează pentru a obține performanțe bune în condițiile întrecerii cu alții. Fiecare sport are un specific de pregătire psihică pentru întrecere, care trebuie format de timpuriu la sportivi. Însușirea atitudinilor și conduitelor generale este condiția esențială pentru pregătirea unui anumit concurs.

Relația dintre cele trei trepte ale pregătirii psihice transpare cu ușurință. Este vorba de o relație ierarhică, de condiționare de la prima treaptă spre următoarele. Desigur sunt și influențe reciproce, dar din punct de vedere metodic, antrenorul va trebui să asigure prima treaptă ca suport pentru celelalte, chiar dacă în munca sa va efectua în principal antrenamente de specialitate. Este vorba deci de o anumită atitudine, de acordarea priorității factorului care poate influența favorabil întregul proces al pregătirii.

Laturile pregătirii psihice

Laturile sau direcțiile în care se acționează pentru pregătirea psihică a sportivului, sunt constituite din componentele sistemului psihic uman. Ele pot fi descrise fie în tehnologia tradițională fie în terminologia modernă cibernetico-sistemică. În aceasta din urmă vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure obună funcționare a subsistemelor psihice informaționale, decizionale, reglatorii, activatoare și efortorii.

1. *Pregătirea psihomotrică.* Această latură s-a impus în ultimii ani ca urmare a analizei detaliate a conduitelor motrice, tehnico-tactice, din care a rezultat că măiestrie execuțiilor depinde de gradul dezvoltării unor funcții psihomotrice deosebit de importante ca: shema corporală, lateralitatea, chinestezia, echilibrul static și dinamic, percepțiile spațio-temporale, timpul de reacție, anticipare și coincidență, viteză de execuție și repetiție.

2. *Pregătirea intelectuală* (poate mai corect ar fi să se numească pregătire cognitivă.) constă din dezvoltarea funcțiilor și mecanismelor de cunoaștere (informare) și apreciere-decizie. Aici ne interesăm de dezvoltarea atenției (detecție, urmărire, comutare), a percepțiilor specializate, a gândirii ca proces de cunoaștere rațională și operațională, dar, în același timp, de creativitate și decizie, precum și dezvoltarea memoriei și imaginației- toate acestea la nivelul solicitărilor specifice și intense ale activității sportive de performanță.

3. *Pregătirea afectivă* Se cunoaște foarte bine funcția reglatoare a afectivității care e alcătuită din dispoziții, emoții, sentimente și pasiuni. Activatoare sau trenatoare, dinamizatoare sau inhibitivă, afectivitatea- în relație cu funcțiile cognitive și volitive-influețează parametrii calitativi ai oricărei activități.

La sportivi vom urmări să dezvoltăm în principal stările afective cu caracter pozitiv și să asigurăm o bună dispoziție pentru efortul din

antenament și concurs, un bun echilibru afectiv, stabilitate emoțională și capacitate de stăpânire și de control asupra emoțiilor negative.

4. *Pregătirea volitivă.* Realizându-se prin eforturi mari, și foarte mari, performanța sportivă solicită maximal calitățile de voință ale individului. Aceste calități trebuie privite atât sub aspectul lor activ, de dezlănțuire a energiilor și de susținere a angajamentului, cât și sub aspectul pasiv, de abținere, reținere, răbdare, suportare a durerilor. Caracterul reglator al voinței constând din echilibrarea deplină a celor două direcții-activă și pasivă. Dintre calitățile voinței amintim: orientarea spre scopuri stabilite conștient, perseverența, dârzenia, curajul, inițiativa, răbdarea. De domeniul activității voluntare depinde nu numai energia susținerii actelor motrice, ci și învățarea acestora (formarea priceperilor și deprinderilor) și desăvârșirea execuțiilor prin supraînvățare.

5. *Formarea componentelor personalității.* Personalitatea este un sistem foarte complex, a cărui formare și dezvoltare constituie preocuparea centrală a tuturor factorilor educativi. Aici ne interesează influența sistemică a antrenorului asupra principalelor componente ale structurii personalității. Nu vom sublinia însemnătatea fiecăreia dintre aceste „dimensiuni”, ci le vom enumera: orientarea filosofică generală, interesele, motivația, atitudinile, trăsăturile temperamentale, aptitudinile specifice, trăsăturile, conștiința de sine. Din toate acestea rezultă însemnătatea concentrării atenției asupra acestor componente care înregesc profilul psihologic al sportivului, conferindu-i trăsături esențiale ale unei orientări și conduite de calitate.

BIBLIOGRAFIE

1. Predescu Teodora, Gabriel Ghițescu –Pregătirea echipelor de performanță 2001.
2. Mihai Kramar –Psihologia culturii fizice și a sporturilor 1997.
3. Piaget J. – Psihologia inteligenței 1963.
4. Mircea Epuran – Pregătirea psihologică și psihologia sportivului 1971.
5. Mircea Epuran, Horn E. - Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal 1985.

ASPECTE JURIDICE ALE SPONSORIZĂRII ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE IN ROMANIA ANULUI 2001

ALEXANDRU-VIRGIL VOICU

ABSTRAC. *Legal Aspects of Sponsorship in Sport in Romania in 2001.* Organized mainly in three forms, namely sports for all people, amateur sports and professional sports, sports activity has imposed itself as an important part of social life. In order to carry on this activity, private sports organizations have to get by their own means material goods or financial means other than those from their own activity or, if need be, from budgetary execution. The efficient material support of the activity we refer to implies a different approach to the issue of financing, from the point of view of sports management and marketing. In this context, **sponsorship** may become an important support of sports activities, first of all a financial one, but only to the extent to which the provisions of the authoritative acts that regulate it are known.

Keywords – management and marketing in sports, physical education and sports, sponsorship

Termenul de *sponsor*, de origine latină, desemnând inițial "calitatea de garant, raportată inițial la îndeplinirea unei promisiuni de căsătorie, urmînd ca în timp sub influența latinei bisericești să fie înțeles ca o calitate a nașilor de botez" (R.Campana - Belgia), revendicat și de lingviștii englezi, în a căror limbă semnifica inițial "pe cel care se oferea garant, chezaș, protector, susținător" (Giampalo Morea - Italia), astăzi îl putem considera din import american întrucît primele forme de sponsorizare modernă și completă s-au înregistrat în SUA. De asemenea, este de remarcat teoria britanicului Townley Grayson care a precizat ("Sponsorship of sport, arts and leisure" 1984, London) că "sponsorizarea indică și raportul dintre o societate comercială sponsor și o asociație, manifestare cu caracter sportiv, sau un singur sportiv, pentru a promova sau a crește imaginea firmei/întreprinderii sponsor".

Carta Sportivă Europeană, adoptată în 1992, concretizează în art. 3 (5) parte a politicii Consiliului Europei cu privire la sport - "Organizațiile sportive vor fi încurajate să încheie aranjamente reciproc avantajoase cu alți parteneri sau potențiali parteneri, cum ar fi sectorul comercial,

mijloacele de informare etc. asigurându-se că nu se produce o exploatare a sportului sau a sportivilor".

Preocupările specialiștilor de a găsi soluții de sprijinire financiară a activității sportive vor face ca la a 3-a Conferință a Miniștrilor Europeni ai Sportului desfășurată la Palma de Majorca sponsorizarea sportului să fie definită ca *"orice acord/convenție în condițiile căreia una din părți (sponsorul) pune la dispoziție mijloace materiale, financiare și alte avantaje celeilalte părți (sponsorizatului), în schimbul asocierii sale cu un sport sau un sportiv și îndeosebi al promisiunii de a folosi această asociere cu sportul sau sportivul în scopuri de reclamă, mai ales de publicitate TV"*.

Această definiție care are totuși meritul de a fi prima definiție oficială, nu a reușit să delimiteze noțiunea de sponsorizare în sport de sponsorizarea radio-televizată, activități care sunt diferite atât sub aspect tehnico-economic cât și juridic.

După o analiză critică a acestei definiții, Thomas Klooz în referatul intitulat *"The structure and the potentiality of sponsorship contract"* prezentat la "Primul Seminar Juridic" pe probleme de sport desfășurat la Moscova în perioada 18-20 sept. 1991, definește contractul de sponsorizare în sport *"acordul prin care o parte numită aici sponsor furnizează bani și/sau o prestație echivalentă în bani, iar cealaltă parte, numită de noi sponsorizat, furnizează posibilitatea de comunicare și/sau alte compensații în contrapartidă, solicitate de sponsor și rezultând direct sau indirect din practicarea sportului"*.

Din definițiile termenelor de sponsor, sponsorizare, contract de sponsorizare, se desprinde concluzia că angajarea într-un eveniment sportiv a devenit o investiție, realizată în vederea obținerii unui profit.

Asemănător activităților de publicitate, promovare sau a relațiilor publice și sponsorizarea este o tehnică de comunicare eficientă, prin care o întreprindere/organizație poate să-și îmbunătățească imaginea, prestigiul produselor și/sau a serviciilor sale pe piața consumatorilor, preferându-se sponsorizarea sportivă care oferă o mai mare implicare a publicului.

Consultând literatura de specialitate de până în 1993, observăm totuși că în țările dezvoltate economic nu existau reglementări speciale privind contractul de sponsorizare, "cu atât mai puțin o lege a sponsorizării" (Ștefănescu, I., Revista "Dreptul", nr. 1/1993).

După evenimentele din decembrie 1989, România înscriindu-se în faza de tranziție spre economia de piață, pentru susținerea unor domenii de activitate cu caracter cultural, sportiv etc. s-a solicitat o lege a sponsorizării. Nu mai mult de aceasta din motive lesne de înțeles, Ministerul Tineretului și Sportului prin Ordinul 104/1992 privind organizarea și desfășurarea activității sportive în anul 1992, la punctul 8 prevedea : *"Încheierea de către federații și unitățile sportive cu partenerii români și străini a contractelor de*

sponsorizare, reclamă și publicitate sportivă, se va face conform legislației în vigoare și normele stabilite de Departamentul Sportului.

Proiectele de contracte de sponsorizare încheiate de federații, se avizează de către Ministerul Tineretului și Sportului. Cele care urmează a fi încheiate de unitățile sportive se avizează de către oficiile județene pentru tineret și sport".

Până la apariția Legii sponsorizării în România, mai precis până în 1994, așa precum comercianții nu acționau în accepțiunea Codului Comercial, nu a fost utilizat nici contractul de sponsorizare în sport (Voicu, A. V., "Managementul organizațiilor și activităților sportive", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.

În această ipostază "contractului de sponsorizare", fiind un contract nenumit - neavând o reglementare legală proprie, i s-a aplicat legislația comercială completată de legea civilă ca drept comun, adică, "sponsorizarea" s-a efectuat pe baza unor norme generale din Codul Civil, din Legea nr.12/1991 și Legea bugetelor de stat anuale.

Din imperativele sociale și economice, cât și din nevoia ca sponsorizarea să se desfășoare într-un cadru legislativ unitar, Parlamentul României a adoptat Legea nr. 32/19 mai 1994 privind sponsorizarea, publicată în Monitorul Oficial nr. 125/25 mai 1994. În temeiul prevederilor art.16 a acestei legi, Ministerul Finanțelor a emis Ordinul nr. 994/2 august 1994 privind aprobarea Instrucțiunilor pentru aplicarea Legii nr.32/1994 privind sponsorizarea, publicat în M. Of. nr. 210 din 11 august 1994. Legea a fost modificată și completată prin Ordonanța nr. 36/1997 (publicată în M. Of., Partea I, Nr. 43/30 ian. 1998), care ordonanță, și ea la rândul ei, a fost aprobată prin Legea nr. 204/20 aprilie 2001.

Potrivit legii "sponsorizarea este actul juridic prin care două persoane convin cu privire la transferul dreptului de proprietate asupra unor bunuri materiale sau mijloace financiare, pentru susținerea de activități fără scop lucrativ, desfășurate de către una din părți, denumită *beneficiarul sponsorizării*" - art. 1 (1). Se instituie și *mecenatul* care "este un act de liberalitate prin care o persoană fizică sau juridică, numită *mecena*, transferă fără obligație de contrapartidă directă sau indirectă, dreptul său de proprietate asupra unor bunuri materiale sau mijloace financiare către o persoană fizică, ca activitate filantropică cu caracter umanitar, pentru desfășurarea unor activități în domeniile: cultural, artistic, medico-sanitar sau științific-cercetare fundamentală și aplicată" – art. 1 (3). Observăm că mecenatul nu sprijină activitățile sportive, dar ar putea sprijini unele activități conexe lor.

Actul de mecenat se încheie în formă autentică în care se vor specifica obiectul, durata și valoarea acestuia (art. 1 alin. 4). Contractul de sponsorizare se încheie în formă scrisă, cu specificarea obiectului, valorii și

duratei sponsorizării, precum și a drepturilor și obligațiilor părților (art. 1 alin. 2). În cazul sponsorizării sau mecenatului, constând în bunuri materiale, acestea vor fi evaluate, prin actul juridic încheiat, la valoarea lor reală din momentul predării la beneficiar" (art. 1 alin. 5). Conform art. 3 al Legii 32/1994 modificate, în vigoare, persoanele fizice sau juridice din România nu pot efectua activități de sponsorizare sau de mecenat din surse obținute de la buget.

Potrivit prevederilor art. 1 pct. 3 și ale art. 4 (1) lit. a și b, poate beneficia de sponsorizare: *orice persoană juridică fără scop lucrativ* care desfășoară în România sau urmează să desfășoare o activitate în domeniile: cultural, artistic, educativ, de învățământ, științific – cercetare fundamentală și aplicată, umanitar, religios, filantropic, **sportiv**, al protecției drepturilor omului, medico-sanitar, de asistență și servicii sociale, de protecția mediului, social și comunitar, de reprezentare a asociațiilor profesionale, precum și de întreținere, restaurare, conservare și punere în valoare a monumentelor istorice; *orice persoană fizică* cu domiciliul în România a cărei activitate poate fi obiect al sponsorizării este recunoscută de către o persoană fără scop lucrativ sau de către o instituție publică ce activează în domeniul pentru care se solicită sponsorizarea. Poate fi beneficiar al *mecenatului* orice persoană fizică cu domiciliul în România fără obligativitatea de a fi recunoscută de către o persoană juridică fără scop lucrativ sau de către o instituție publică care necesită un sprijin în domeniile prevăzute la art. 1 (1). Poate fi beneficiar al *mecenatului* orice persoană fizică cu domiciliul în România, fără obligativitatea de a fi recunoscută de către o persoană juridică fără scop lucrativ sau de către o instituție publică care necesită un sprijin în domeniile prevăzute la art. 1 (1).

Având în vedere complexitatea activității sportive și faptul că legea a fost concepută și pentru sprijinirea acestei activități, atât sponsorul cât și beneficiarul au atât drepturi, cât și obligații. Sponsorul ori beneficiarul au dreptul să aducă la cunoștință publicului sponsorizarea prin promovarea numelui, a mărcii sau a imaginii sponsorului; Sponsorul ori, beneficiarul este obligat să aducă la cunoștință publicului sponsorizarea într-un mod care să nu lezeze, direct sau indirect, activitatea sponsorizată, bunele moravuri sau ordinea și liniștea publică; Denumirile publicațiilor, titlurile cărților și ale emisiunilor de radio și televiziune sponsorizate trebuie anunțate ca atare (a se vedea și Decizia C. N. A. nr. 43/24 aprilie 1997 privind completarea Deciziei C. N. A. nr. 19/15 febr. 1995 pentru aprobarea Normelor obligatorii privind sponsorizarea în domeniul audiovizualului). Anunțurile vor fi astfel formulate încât să reiasă clar acțiunea de sponsorizare și vor fi aduse la cunoștință publicului, în mod gratuit, de către beneficiarul sponsorizării; În cadrul activităților de sponsorizare sau de mecenat se interzice sponsorului - mecena sau beneficiarului să efectueze

reclamă comercială anterioară, concomitentă sau ulterioară în favoarea acestora sau altor persoane.

Facilitățile prevăzute de Legea nr. 32/1994 nu se acordă în cazul: sponsorizării reciproce între persoane fizice sau juridice; sponsorizării efectuate de către rude ori afini până la gradul al patrulea inclusiv; sponsorizării unei persoane juridice fără scop lucrativ de către o altă persoană juridică care conduce sau controlează direct persoana juridică sponsorizată; De asemenea, nu beneficiază de facilitățile prevăzute de lege sponsorul care, în mod direct sau indirect, urmărește să direcționeze activitatea beneficiarului, dar nu se înlătură dreptul părților de a încheia potrivit legii, acte juridice afectate de sarcină, dacă prin aceasta nu se direcționează ori nu se condiționează activitatea beneficiarului.

Persoanele fizice sau juridice române care efectuează sponsorizări în domeniile expres prevăzute de lege beneficiază de reducerea bazei impozabile cu echivalentul sponsorizării, dar nu mai mult de: a) 10 la sută din baza impozabilă pentru sponsorizări în domeniile: cultură, artă, învățământ, sănătate, asistență și servicii sociale, religioase, acțiuni umanitare, protecția mediului; b) 8 la sută din baza impozabilă pentru sponsorizări în domeniile: educație, drepturile omului, știință – cercetare fundamentală și aplicată, filantropic, de întreținere, restaurare, conservare și punere în valoare a monumentelor istorice, *sport* – cu excepția fotbalului; c) 5 la sută din baza impozabilă pentru sponsorizări în domeniile: religios, social și comunitar, reprezentarea intereselor asociațiilor profesionale, fotbal. Totalitatea reducerilor aplicate bazei impozabile pentru sponsorizările efectuate potrivit alin (1), cumulate cu cele aferente actelor de mecenat, nu poate depăși 10 la sută din venitul sau din profitul impozabil după caz.

Persoanele fizice sau juridice străine care datorează statului român, conform legislației în vigoare, un impozit pe un venit realizat în România, și care efectuează sponsorizări sau acte de mecenat, beneficiază, de asemenea, de reducerea bazei impozabile cu echivalentul în lei al sponsorizării sau al actului de mecenat, calculat la cursul de schimb valutar al zilei, la data transferului de proprietate, în aceleași cote aplicate persoanelor fizice sau juridice române, conform alineatelor din lege. Sumele, precum și bunurile materiale primite din sponsorizare sau mecenat, sunt scutite de plata impozitului pe venit. Începând cu data de 1 ian. 2000, prevederile legii sponsorizării referitoare la posibilitatea persoanelor fizice de a deduce suma sponsorizată din venitul impozabil au devenit aplicabile nu numai la nivel de text de lege, ci și în practică. Acest fapt se datorează introducerii noului sistem de impozitare a venitului, reglementat de O. G. nr. 73/1999 publicată în M. Of., Partea I, nr. 419/31. august 1999. Art. 16 pct. 4 lit. c din această ordonanță prevede în mod explicit

că nu sunt cheltuieli deductibile cheltuielile de sponsorizare sau mecenat, care depășesc limitele prevăzute de lege – astfel că, sumele sponsorizate de către persoanele fizice, în limita procentului legal prevăzut de Legea nr. 32 cu privire la sponsorizare – cu modificările ulterioare pot fi deduse din venitul impozabil.

Contestațiile privind acordarea sau neacordarea facilităților prevăzute în prezenta lege se soluționează conform prevederilor Legii nr. 105/1997 pentru soluționarea obiecțiunilor, contestațiilor și a plângerilor asupra sumelor constatate și aplicate prin actele de control sau de impunere ale organelor Ministerului Finanțelor. De asemenea, cu privire la soluționarea litigiilor ce pot apărea în desfășurarea contractului de sponsorizare, propunem ca în contractul de sponsorizare, la capitolul litigii, sau clauze speciale, datorită faptului că Tribunalul de Arbitraj al Sportului, organism al Comitetului Olimpic Internațional, a fost abilitat și a devenit operațional în vederea reglementării prin arbitraj a conflictelor ce pot apărea în lumea sportului, atât cele de natură pur sportivă cât și cele de natură economică, să fie nominalizat ca și competent în ultimă instanță, dacă prin convenția de arbitraj sau prin clauza compromisorie părțile hotărăsc astfel (Voicu, A.V., "Răspunderea civilă delictuală cu privire specială la activitatea sportivă", Editura Lumina Lex, București, 1999).

Având în vedere că sponsorizarea în sport prezintă interes tuturor participanților din activitatea sportivă ne propunem, ca după republicarea legii în Monitorul Oficial și a emiterii instrucțiunilor de aplicare a acesteia de către M.T.S, să revenim cu o analiză detaliată și propuneri de modele pentru astfel de contracte.

Pentru ca o întreprindere să fie interesată față de proiectul prezentat de cel ce vrea să se constituie în sponsorizat, este necesar de a se elabora un dosar de sponsorizare. Aceasta face parte dintr-o strategie stabilită de o federație, un club sportiv etc., în scopul obținerii mijloacelor financiare. Un dosar de sponsorizare trebuie să prezinte precis operațiunea sub toate aspectele sale, să-i evidențieze punctele tari, să dovedească seriozitatea acțiunii și buna pregătire a proiectului, să trezească în cititorul sponsor dorința de a ști mai multe despre operațiune.

Forma de prezentare a acestui dosar trebuie să evidențieze valabilitatea și valoarea ofertei, dar totodată, problemele de fond rămân, însă, foarte importante. Dosarul trebuie să cuprindă, pe lângă anexe, trei părți principale care descriu *operațiunea, comunicarea și organizatorii* care participă la proiect. În lucrarea "Sponsorizarea în sport" elaborată de Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului în anul 1991, se susține că **prezentarea operațiunii** va avea în vedere următoarele: o expunere referitoare la domeniul în care urmează să se investească; descrierea evenimentului: loc, dată, caracteristici, obiectiv; program precis, itinerar; calendar detaliat; lista echipamentului necesar, disponibil deja sau care

trebuie procurat; eventual, probleme de securitate, asigurări contractate, sprijin logistic obținut.

Comunicarea va evidenția: dezvoltarea domeniului respectiv; evaluarea cantitativă și descrierea publicului, evenimentului, potrivirea cu ținta întreprinderii; lista mass-media care va susține acțiunea; alte suporturi de comunicare: broșuri publicitare, afișaj, programe etc.; estimarea audienței indirecte: cea maximă și cea minimă; posibilități de exploatare: pe teren(planuri sau machete), operațiuni satelit.

Partea cu privire la **organizatori-participanți** are în vedere: prezentarea partenerilor (colectivități locale, minister, federații sportive, personalități, ziariști etc.); prezentarea echipei organizatoare (curriculum vitae pentru fiecare dintre membrii săi, incluzând numele, vârsta, profesiunea și experiența în domeniul operațiunii); dacă este cazul, o scurtă prezentare a operațiunilor precedente.

Având drept punct de plecare stabilirea nevoilor și a costurilor care decurg de aici, precum și resursele avute în vedere, este momentul elaborării bugetului operațiunii, care va constitui baza negocierii cu sponsorul. În toate cazurile, politica de sponsorizare este dusă până la vânzarea produsului sau efectuarea serviciului, obiecte ale publicității. Sponsorul, numai astfel poate să-și evalueze avantajele reieșite din contractul de sponsorizare, numai când va putea cuantifica în evidențele contabile ale societății o creștere apreciazabilă a sumelor încasate după vânzarea sau prestarea acestor servicii.

BIBLIOGRAFIE

1. Curta, Ioana Cecilia, *Sponsorizarea, teorie și practică*, Editura Expert, București, 1993.
2. Ștefănescu, I. T., *Revista Dreptul* nr. 1/1993.
3. Voicu, A. V., *Managementul organizațiilor și activităților sportive*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1988.
4. Townley Grayson, *Sponsorship of sport, arts and leisure*, London, 1984.
5. Voicu, A. V., *Răspunderea civilă delictuală în activitatea sportivă*, Editura Lumina Lex, București, 1999.

MELOTERAPIA ȘI TERAPIA PRIN DANS -tehnici educaționale și terapeutice psiho-corporale- pentru bolnavii cu dereglări mentale.

MELANIA CÂMPEANU

RESUMÉE. *La melotherapie et la therapie par la dans.* La melotherapie et la therapie par la danse representent deux techniques educationnelles et therapeutiques psycho-corporelles pour personnes souffrant de maladies mentales.

Elles sont accessibles a ceux-ci grace au langage monoverbal sur lequel elles se basent et grace au climat emotionnel-sentimental qui favorise les aspects positifs de la personnalite et stabilisent de nouveaux canaux de communication.

Appliquees ensembles, elles entrainent la correction des involutions psycho- physiques et le developpement de la conscience de son propre corps.

Proprietățile terapeutice ale muzicii și ale dansului se cunosc din cele mai vechi timpuri ca fiind strâns legate de mijloacele medicinei, în arta de a vindeca.

În ceea ce privește melo-terapia aceasta se poate defini ca o tehnică terapeutică care utilizează muzica pentru a alina, a preveni și a vindeca afecțiunile psihice. Cunoșcînd-se impactul emoțional pe care muzica o produce asupra persoanelor, melo-terapia a început să fie utilizată tot mai mult în mediul deficiențelor mentale.

Această tehnică este accesibilă copiilor bolnavi mental, pentru că limbajul nonverbal pe care se bazează ea, permite acestora să stabilească noi canale de comunicare.

Gaetner 1981 specifică importanța a trei elemente muzicale care au o influență majoră asupra personalității individului. și anume:

- melodia, care se poate defini ca o succesiune organizată de fraze muzicale într-o unitate cu un sens expresiv ce permite o percepție globală a ei. Aceasta are influență în special asupra vieții afective.

- ritmul, se definește ca o ordine în mișcare. Ritmul este emoție, iar tensiunile și relaxările induse de acesta sunt trăite cu intensitate. Acesta are influență în ordonarea mișcărilor.

- armonia, este concordanța fonică a mai multor sunete produse simultan. S-a demonstrat că acordurile perfecte induc stabilitate și calm în timp ce dezacordurile incită la agitație și perturbări mentale. Are influență asupra coordonării.

După cum afirmă meloterapeutul Serafim Poch influența muzicii asupra sentimentelor este mult mai puternică atunci când se traversează momente de exaltare sau de depresie. Beethoven spunea că "Muzica este cea mai bună mediatore între partea spirituală și senzorială a unei persoane."

Este indicat să se folosească aceste terapii în toate bolile de origine mentală, și mai ales la pacienții bolnavi psihici care au probleme de adaptare și de formare a relațiilor interpersonale. Pentru ca meloterapia să fie eficientă trebuie să folosim bucăți muzicale adecvate la caracteristicile personale ale fiecărui pacient. Pentru aceasta este nevoie de alcătuirea unor fișe individuale care să cuprindă :

- tipul de muzică preferat,
- instrumentul preferat,
- reacția în timpul audierii unei melodi concrete

Ca și celelalte tehnici corporale, dansul reprezintă o acțiune psihomotrică, ce este însă, intim legată de muzică. Rose Gaetner 1981 consideră dansul ca o activitate terapeutică privilegiată pentru că el este expresia corporală cea mai elaborată, ce cere o concordanță perfectă între spațiu și timp și care exprimă și simbolizează, cu un minim de cerințe, un maxim de emoții, senzații și acțiuni dintre cele mai diverse. Limbajul dansului are un înalt nivel simbolic, fiecare poziție, gest sau mișcare are o semnificație precisă. Corpul în acțiune se destinde în totalitate, se înalță se orientează și se dimensionează în spațiu pe cele două coordonate; orizontală și verticală. Toate aceste motive fac din dans o tehnică incontestabilă pentru prefigurarea unei vieți mentale mai bune, atât a persoanelor sănătoase cât și a pacienților cu dereglări psihice.

Dansul cere o bună autopercepție, o vizualizare susținută și fină a danului educatorului și o posibilitate de recunoaștere a mișcărilor. Toate acestea presupun o corectă reprezentare și coordonare a părților corporale dar și o mare dorință de cunoaștere și învățare. În același timp dansul crează autostimă.

Asupra bolnavilor mentali, care nu și-au format încă propria personalitate, simțindu-se străini de ei înșiși, terapia prin dans, permite instalarea unui climat emoțional- sentimental care favorizează laturile pozitive ale personalității chiar dacă sau cu atât mai mult dacă, se începe terapia de la necunoașterea totală a dansului, după cum susține Rose Gaetner 1981.

În acest sens organizarea acestei terapii se face pe grupe formate dintr -un număr de 6-10 pacienți așezați în cerc. Educatorul este secondat de doi trei adulți ca modele de referință care crează mișcări în concordanță cu muzica. Aceștia vor fi imitați de către copiii bolnavi care trebuie să mențină tot timpul o empatie clară cu adulții pe care îi imită.

Muzica provoacă o serie de sentimente și simțiri mai vesele sau mai triste, iar dansul este un mod de exteriorizare și exprimare a acestora. În general atât meloterapia cât și terapia prin dans vin să completeze celelalte tehnici psihoterapeutice.

Aplicate împreună vor reduce mult dereglările mentale și vor corecta involuțiile psiho corporale, apărute la persoanele care suferă alterații mintale, înțelegând acest termen ca un proces degenerativ creat din cauze diverse ca: ereditare, consum masiv de medicamente, dereglări afective și sexuale, bioritmuri dezechilibrate, alimentație neadecvată. Acestea duc la o deteriorare a corporalității bolnavului care se traduce printr-o pierdere a cunoștinței de sine.

Expresivitatea corporală ca tehnică terapeutică permite reînvățarea limbajului corporal, dezvoltarea conștiinței proprii corporalității, posibilitatea exprimării și comunicării cu el însuși și cu ceilalți cu ajutorul propriului instrument, *corpul*.

În activitatea cu persoanele care suferă de o formă de deficiență mentală trebuie să se țină cont de următoarele principii de lucru.

1) Educatorul trebuie să se transpună emoțional, să fie cât mai apropiat de pacient și să-l trateze ca pe o persoana dragă.

2) Este nevoie ca educatorul să se înarmeze cu o mare doză de răbdare și înțelegere în activitatea sa cu pacientul.

3) Crearea unei ambianțe relaxante și de liniște fundamentală în sală, evitându-se orice factor de anxietate sau agresiune.

5) Este esențial ca materialele folosite să se găsească în stare bună și întotdeauna aceleași iar sala să fie deasemenea întotdeauna curată, luminoasă și călduroasă. Această constantă este foarte importantă pentru siguranța psihicilor.

Finalitatea care se dorește prin activitățile psiho corporale sunt: - dezvoltarea E-ului,

- dezvoltarea calităților motrice, iar prin acestea două se urmărește maturizarea cognitivă și afectivă.

Cel mai important este însă dobândirea unei autonomii personale și sociale.

BIBLIOGRAFIE

1. Dinu M. Comunicare, București, Ed. Științifică, 1999.
2. Knapp M. La comunicacion no verbal, Barcelona, 1892.
3. Lowen A. El lenguaje del cuerpo, Barcelona, 1985.
4. Miclea M. Psihologia cognitivă, Cluj-Napoca, Gloria RL, 1994.
5. Orlic M. Metodo de reeducacion psicomotriz La educacion gestual, Madrid 1980.
6. Salzer J. La expresion corporal, Barcelona, 1984.

STRATEGIE MANAGERIALĂ LA O ECHIPĂ DE JOCURI SPORTIVE

ALEXANDRU MURESAN

ABSTRACT. Team Games Management. For every organization it is extremely helpful if the employees, the volunteers and the board and executive committee are clear about their roles and authorities and to whom they report. Most importantly, an attitude by all to work cooperatively for the good of organization, to support and encourage each other efforts, and recognize the contribution of each is paramount for success. The leadership of the organization has an important role to play to ensure these conditions are met.

Key words: S.W.O.T., management, resources, evaluation.

Caracterizarea activitatii precedente

Analiza S.W.O.T. cu ajutorul căreia se evaluează activitatea din organizația sportivă prin prisma amenințărilor și oportunităților a punctele slabe și forte din mediul extern și cel intern. Analiza S.W.O.T. conduce la definirea obiectivelor strategice (factori critici ai succesului) și găsirea soluțiilor de rezolvare prin acțiuni strategice.

Instabilitatea unui buget financiar,

Greseli în administrarea bugetului (exemplu: 200 U. S. D. cheltuiți pentru organizarea unui turneu de pregătire acasă)

Fluctuația jucătoarelor, care a determinat modificarea concepției de joc și pregătire, a planurilor de pregătire etc.

Strategia

Selectarea jucătoarelor din centrele locale de juniori,

Obiectivele de instruire ale echipelor de juniori în concordanță cu nevoile echipei de seniori (jucătoare instruite multilateral, 183 cm-una anual),

Asigurarea condițiilor atractive pentru jucătoare.

Politica organizației

Valorificarea resurselor interne,

Imagine,

Rezultate.

Motivatia:

Crearea premizelor de excelenta la nivel de echipa sportiva si echipa manageriala.

Management orientat spre cresterea potentialului material-financiar la nivelul concurential al primelor trei echipe din tara. Motivarea optima a componentilor organizatiei pentru realizarea obiectivelor pe termen scurt si termen lung.

Mijloace:

- adaptarea activitatii la situatia economico-politica generala,
- adaptarea la legile economice,
- adaptarea la "Legea educatiei fizice si sportului"(69/91)'
- adaptarea activitatii la "Legea voluntariatului",
- adaptarea activitatii la specificul local sau ambiental,
- valorificarea altor resurse decat cele traditionale,
- angajarea, atribuirea sau pregatirea unei persoane pentru functia de manager pe baza de concurs (program si C.V., sau alte criterii de competenta)

Conducere prin bugete si obiective avand la baza: previziunea, organizarea, coordonarea, motivarea, control-evaluarea.

Timp: stabilirea obiectivelor imediate, intermediare si de lung parcurs dupa evaluarea potentialului general.

EVALUAREA RESURSELOR**Materiale:**

- ✓ sala de sport "V. Geleriu" "Horia Demian",
- ✓ sala de pregatire fizica: sala de atletism F.E.F.S., Parcul Sportiv "I. Hatieganu", natura etc.,
- ✓ teren de volei pe nisip F.E.F.S.,
- ✓ echipament de antrenament,
- ✓ echipament de meci,
- ✓ echipament de reprezentare,
- ✓ mingi de competitie (Mikasa etc.),
- ✓ mingi medicinale,
- ✓ aparate medicale,
- ✓ materiale medicale (leucoplast, fesi, unguente, etc.)
- ✓ recuperare dupa efort si accidente (fonduri sau alte resurse), materiale ajutatoare in procesul de antrenament.

ALIMENTATIE:

cantina primariei, restaurant studentesc, restaurant, alte forme.

TRANSPORT:

conditii necesare si obligatorii pentru calatorie comoda in functie de distantele de parcurs.

CAZARE:

camin studentesc,
hoteluri si hoteluri pentru sportivi, locatii onorabile in deplasari.

RESURSE FINANCIARE

Utilizarea resurselor financiare pentru atingerea scopului major- evitarea retrogradarii.

- organigrama adaptata posibilitatilor financiare,
- restringerea lotului de jucatoare cu drepturi banesti sau de altfel,
- cresterea (ajustarea) venitului jucatoarelor de baza si de perspectiva in coroborare cu termenul contractelor si angajamentelor,
- sistem de premiere atractiv la realizarea obiectivului final,

Angajarea de voluntari (organizare, bilete, publicitate etc.),

Atragerea de fonduri:

- infiintarea unor societati comerciale in cadrul organizatiei ca exemplu (sifonarie, piata toneta, subinchirieri de spatii "U" agentie de turism, imprimerie tricouri, dischete postere sau altele care aduc bani sau economisesc bani).
- vanzare de jucatoare,
- vanzare de imagine,
- ospitalitate,
- organizare competitii, activitati sportive sau de alt fel,
- altele.

Atragerea de sponsori:

R.A.T.U.C., Terapia, dulciuri, lactate, confectii, incaltaminte, sticla, alimente, restaurante, firme de echipament sportiv, etc.

RESURSE UMANE

- ✓ Finantator- presedinte,
- ✓ Consiliul director,
- ✓ Casier, trezorier,
- ✓ Practicanti sau lotul de jucatoare,
- ✓ Antrenori,
- ✓ Preparator fizic,

- ✓ Medic, kinetoterapeut,
- ✓ Psiholog,
- ✓ Organizator de competitii,
- ✓ Magaziner,
- ✓ Contabil,
- ✓ Purtator de cuvânt, sau reprezentant în relațiile cu media,

Sarcini:

stabilesc relații de colaborare cu alte organizații sau reprezentanții lor: Club "U" și F.E.F.S., U.B.B. -un prorector, director administrativ, C.O.R., M.E.C. învățământul universitar și preuniversitar, M.T.S., F.R.V., D.J.T.S., Inspectoratul școlar județean, Primăria, Prefectura, Poliție, Comisia județeană de volei, etc.

Antrenori

- ✓ durată, formă de angajare și remunerare, obligații și atribuțiuni,
- ✓ program coroborat optim cu cel de la F.E.F.S.
- ✓ relație directă cu președintele organizației,
- ✓ realizează legătura dintre președinte și capitanul de echipă sau jucătoare,
- ✓ selectează jucătoare după criterii ca exemplu: lot național de senioare, varfuri de generație la nivel de junioare, acuratețea tehnică și înălțimea săriturii, capacitate de concurs și intelectuală.
- ✓ formează echipa,
- ✓ stabilesc și propun programul de pregătire al echipei,
- ✓ conduc echipa la meciuri,
- ✓ participă la organizarea de competiții, stabilesc adversarii etc.

Lotul de jucătoare:

1. nr.jucătoare(triplare sau dublare pe posturi)
2. posturi
3. valoare
4. vârstă :consacrate, perspectivă,
5. etc.

RESURSE INFORMATIONALE

- ✓ F.R.V.
- ✓ buletinul informativ al F.R.V.
- ✓ regulamente ale F.R.V.
- ✓ rezultate, scoruri,
- ✓ starea altor echipe și jucătoare,
- ✓ relații cu antrenori arbitri,

- ✓ vizionarea de meciuri la toate nivelurile,
- ✓ cursuri de perfectionare interne si internationale,
- ✓ promovarea antrenorilor la loturile nationale,
- ✓ convergenta datelor informationale spre antrenori,
- ✓ centre regionale de pregatire in colaborare cu F.R.V. si M.E.C.

Mijloace:

telefon, vizite, vizionari competitii si alte forme de comunicare.

RESURSE DE TIMP

- ✓ doi ani, pentru participare in Cupe europene,
- ✓ doi ani in div. "A " cu completarea lotului cu trei jucatoare, (A. A., R.I., o ridicatoare mai inalta),
- ✓ 60 de meciuri anual cu experienta internationala,
- ✓ daca se retrogradeaza, recalificare in anul 2004 si reluarea strategiei.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLESCU, O, VERBONCU, I.- Management, Editura economica, Bucuresti 1996, 19-30;105-105;170-1180;262;280; 314-322;329;365;380.
2. *** Sport Administration Manual, 2000 I.O.C., Lausanne, Switzerland, p.205-209; 219-222; 227-235; 239; 295-307.
3. *** Surse de finantare in sport-Ministerul Tineretului si Sport, Consiliul Europei, Comitetul pentru Dezvoltarea Sportului, C.C.P.S. Bucuresti 1996, p.10-15; 17-46; 71, 91-92; 97-102.