

STUDIA

UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE

Editorial Office: 3400 CLUJ-NAPOCA, Gh. Bilașcu no.24, ♦ Tel. 405300; int. 167

SUMAR - CONTENTS

E. F. GROSU, Îmbunătățirea performanțelor în gimnastica artistică prin mijloacele antrenamentului mental ♦ 'Improving Gymnasts' Performance by Means of Mental Training	3
A. POENARU, Studiu asupra ameliorării procesului de instruire a unor combinații tactice, corelate cu diferite sisteme de apărare, din modelul intermediar de joc pentru echipele de începători, în jocul de volei ♦ A Study about the Improvement of the Process of Instruction of Certain Tactical Combinations, Correlated with Different Defense Systems, from the Intermediate Game-Model for Beginner Teams in Volleyball	9
A. POENARU, Evoluția voleiului prin prisma noilor modificări ale regulamentului de joc după Campionatul Mondial din Japonia, Tokyo, 1998 ♦ The Evolution of Volleyball in Concordance with the new Modifications of the Statute of the Game after the World Championship from Japan (Tokyo) in 1998	17
GH. MONEA, Optimizarea metodelor și mijloacelor în antrenamentul probelor de sprint - 400 metri ♦ Improving Methods and Means in 400 meters Sprint Training	21
MARIA-DELEANU MILITARU, Metode și mijloace de realizare a pregătirii psihologice în antrenamentul sportiv ♦ Psychological Methods and Means in Physical Training.....	25
ELENA ZAMORA, MARILENA KORY-MERCEA, L. S. BRĂTUCU, Considerații clinice asupra ciclului menstrual în sportul de performanță ♦ Clinical Considerations about Menstrual Hemorrhage in Performance Sports	37

MARIA MACRA OȘORHEAN, T. BOGDAN, Mijloace tehnico-tactice de dezvoltare a atenției în jocul de handbal ♦ Technical-Tactical Means for Developing Attention in Handball.....	43
I. ȘANDOR, Rolul profesorului de educație fizică, antrenorului și instructorului sportiv în motivarea tinerilor pentru practicarea sportului ♦ The Motivator Role of the Coaches, Sport Teachers and Sport Instructors in Youth People Forming as Sportsmen.....	55
SĂRUCAN I., Mijloace de refacere după efort ♦ Means of Recovery after Effort...	61
A. POENAR, Metode și mijloace pentru optimizarea procesului de instruire și antrenament a unor combinații tactice, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, din modelul intermediar de joc pentru echipele de avansați, în jocul de volei ♦ Method and Means for Optimizing the Process of Instruction and Training of Certain Tactical Combinations, Correlated with the System of Defense with the Player in the 6 th Zone Retain for the Intermediate Game-model in Volleyball for Advanced Teams	75
E. F. GROSU, Recomandări pentru gimnaști și antrenori în perspectiva folosirii antrenamentului mental ♦ Advice to Gymnasts and Trainers to Include the Mental Training	83
V. BERARU, Ponderea activităților corporale în bugetul de timp al studenților.....	87
IOANA PANTEA, Componenta psihologică a modelului campionului ♦ The Psychological Part of the Champion Pattern	91
A. POPESCU, Comunicare și terminologie în activitățile corporale ♦ Communication and Terminology in Physical Activities	97
A. BACIU, Caracteristicile jocului de tenis în funcție de suprafața de joc ♦ The Particularities of Tennis Depending of the Field Surface.....	105
FLAVIA RUSU, Conceptul de olimpism și profesionismul în sport ♦ Olympian Concept and Professional Sport	111
LÁSZLÓ L., Istoric al polo-ului clujean ♦ A Short History of Waterpolo in Cluj.....	115

ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚELOR ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ PRIN MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI MENTAL

EMILIA FLORINA GROSU

ABSTRACT. *Improving gymnasts' Performance by Means of Mental Training.* Gymnasts have a **general representation** about a certain movement as well as a **work representation** of the way they feel and imagine their own performance and it depends on several factors and circumstances (as Prof. Epuran put it, 1958) such as: the development of the body and kinetic scheme; the perceptive experience due to other persons' demonstration; the personal perceptive experience due to the test performances and different repetitions; the ability to express verbally these performances by using special terminology.

The mechanism of the mental training represents a particular case of the objective-subjective relations in the psycho-behavioral field. As the imagined action leads to appropriate changes in the neuromuscular system, this type of training helps to improve the functional psychomatic indices. At the very end of last century Secenov described the phenomena concerning the exteriorization of the image related to movements. Professor Epuran (1996) noticed, in this respect, that when a person reflects upon a certain movement his muscles undergo changes of tonus, innervation, blood flow that can be recorded with proper physiological means. rther to the imagination of certain movements, variations of blood pressure occur in the capillary vessels as well as changes in electrodermal reflexes, breathing, temperature and electromyodiagram frequency. The techniques employed helped to prove the positive effects of the mental training.

Am urmărit succesiunea etapelor descrise de profesorul Epuran în *Psihologia Sportului de performanță*, 1996.

Gimnastica artistică este o disciplină sportivă, componentă a grupei sporturilor compoziționale în care departajarea se face prin aprecierea de către o brigadă de arbitrii a exercițiilor efectuate de către sportivi. Aprecierea are un grad mare de subiectivitate datorită condițiilor specifice de execuție a exercițiilor - timpul scurt de desfășurare, imposibilitatea măsurării obiective a unor parametrii ca: unghiuri, direcții, lungime, înălțime, dinamism. În codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică sunt specificate o serie de particularități ale tuturor elementelor tehnice care pentru a fi executate corect trebuie să se încadreze în anumite limite (parametrii temporali sau spațiali). De exemplu în cazul nostru la elementul acrobatic dublu salt înapoi se apreciază: corbetul sau unghiul de lansare, înălțimea zborului, poziția corpului în timpul zborului, viteza de rotație, traiectoria corpului și aterizarea. La săritura Yurcenko, de asemenea, se urmărește bătaia pe trambulină, unghiul de lansare în zbor cu corbetul și desprinderea, zborul I (înălțime, dinamism, direcție, amplitudine), contactul cu calul și zborul II (cu

aceleași specificații ca la zborul I), aterizarea. Pe tot timpul săriturii se urmărește ținuta gimnastei, acțiunea și poziția brațelor: înainte, în timpul și la ieșirea din aparat, precum și poziția picioarelor.

Ipotezele generale ale lucrării noastre sunt:

Gimnastele supuse unui antrenament imagistic mental timp de un an în vederea formării unor reprezentări complexe specifice elementelor acrobatic: dublu salt înapoi la acrobatică și săritura Yurcenko - la cal, vor executa după acest stadiu de pregătire, elementele menționate la un nivel superior gimnastelor care nu lucrează după acest tip de pregătire (antrenament mental în reprezentare).

Obiectivele cercetării noastre sunt:

1. Formarea reprezentărilor mișcărilor. Fixarea clară a obiectivelor de instruire a antrenorului și ale gimnastelor.
2. Învățarea tehnicilor relaxării prin metoda Schultz și autosugestiei, în etapa începătoare cu cele cinci faze pe care le vom explica mai jos.
3. Educarea capacității de concentrare asupra propriilor reprezentări;
4. Învățarea tehnicilor cognitive prin folosirea cuvintelor-cheie.

Experimentele s-au efectuat pe o grupă de 12 gimnaste care au fost împărțite în două loturi: Lotul experimental (L_E) și Lotul de Control (L_C) - a se vedea pag. 129. Gimnastele sunt sportive de performanță de vârstă 11-14 ani, de la CSSA Cluj-Napoca, categoria a III-a de clasificare. Inițial toate gimnastele au rezultate competiționale relativ egale. S-au ales doar 12 gimnaste deoarece elementele acrobatic folosite în experiment sunt elemente grele cu valoare C și D în codul de punctaj al Federației Internaționale de Gimnastică

Locul de desfășurare și resursele materiale - sala de gimnastică artistică CSSA Cluj-Napoca pe timp de 1 an (pentru elementul acrobatic: dublu salt înapoi și săritura Yurcenko).

Alte aparate necesare desfășurării experimentului au fost: o cameră video, aparatura specială a Facultății de Psihologie a Universității Babeș-Bolyai, aparatul Dual 300 EMG, oscilograf pentru măsurarea variațiilor și amplitudinii la următorii parametri: tensiunea arterială la nivelul capilarelor (pletismograma), a diferenței de potențial la nivelul pielii (RED), a valorii și amplitudinii respirațiilor, tensiometru, stetoscop, aparat audio-video.

Planul model de antrenament mental

Formarea reprezentărilor mișcărilor

Antrenorul:

- urmărește să se demonstreze de către gimnasta *model* cele două elemente; dublu salt înapoi și săritura Yurcenko;
- explică mișcărilor și caracteristicile spațiale, temporale și energetice ale mișcărilor;

- folosește celor două mișcări și înregistrări video de la campionatele mondiale și ultimele trei olimpiade;
- în calitate de antrenor îndrumă activitatea mentală a gimnastelor prin indicații și recomandări;

Sprijinul tehnologic se recomandă și în procesul de învățare și predare din antrenamentul motric sportiv:

- când există o valoare de perspectivă certă a unei mișcări și ea trebuie prezentată sportivului pentru a-și dezvolta o reprezentare motrică proprie (ciclograme video bucle de film);
- când anumite execuții motrice se desfășoară atât de rapid încât percepția vizuală umană nu este suficientă pentru a aprecia precis detaliile (înregistrări filme de înaltă frecvență, derulări lente video);
- când senzațiile percepute subiectiv de sportiv sunt confruntate cu informații obiective în scop comparativ și de schimbare (video-feed-back, bio-feed-back);
- când urmează să fie coroborate o multitudine de rezultate sau date individuale pentru a obține informații certe cu privire la dirijarea antrenamentului și concursului.

Etape în formarea reprezentărilor video-motorii

Gimnastele în primele ședințe de antrenament:

- urmăresc demonstrațiile și expunerea antrenorului;
- reproduc verbal indicațiile de execuție și încearcă să execute cele două elemente acrobatice foarte dificile; de aceea se execută și alte mișcări asemănătoare pentru prima parte a elementelor cât și pentru partea a doua.

Gimnastele au executat pe părți fiecare element având în vedere că 6 luni am lucrat pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea dublului salt și alte 6 luni pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea săritura Yurcenko.

Gimnastele au exersat cele două elemente analizând permanent nivelul execuției și au relatat modificările și progresele realizate în prima parte verbal iar apoi în scris. Tot acum se realizează și primele comparații între execuția proprie și cea a colegelor.

Dintre relatările gimnastelor după două luni de la începerea antrenamentului mental pentru ambele elemente (dublu salt înapoi și săritura Yurcenko) am ales câteva din prezentările scrise realizate de gimnastele lotului experimental pentru a evidenția nivelul reprezentărilor ideomotorii în acel timp.

1. Ban Oana - rondă flic-flac dublu salt:

Deoarece deprinderile acestor elemente tehnice nu erau bine fixate gimnastele au descris câte o execuție corectă și câte o execuție greșită după cum se poate observa:

Relatarea reprezentării în execuție corectă - Sunt în colț și mă liniștesc, apoi fug, fug, se aud pașii. Fac pasul de apel, pun mâinile jos pentru rondă, fac corbetul și se aude o bătaie apoi printr-o mică extensie fac flicu iar domnu Miși îmi strigă să nu fac corbetul lung apoi mă înalț pentru dublu, fac primul salt, al doilea salt și aterizez în picioare unde se aude un mic zgomot.

Relatarea reprezentării în execuție corectă pentru saltul Yurcenko -
Îmi găsesc semnul și pornesc, fug, fug, fac pasul de apel, pun mâinile jos pe burete, bat pe trambulină unde se aude un mic zomot, mă înalț, intru în flic, pun mâinile pe cal, împing, mă înalț, pentru salt iau grupa și aterizez în picioare.

Relatarea reprezentării în execuție greșită - *fug, fug, fac pasul de apel, pun mâinile jos pe lângă burete, bat trambulina unde se aude un mic zgomot, mă înalț, intru în flic, împing în cal, iau grupa pentru salt și aterizez în fund.*

Din relatările gimnastelor tot în acest stadiu de formare a reprezentărilor mișcărilor am mai selecționat câteva din primele senzații și percepții ale gimnastelor.

Teodora - la dublu salt înapoi: *nu pun bine mâinile la rondă, la înălțare cu flexie (cu bazinul în spate) nu duc brațele sus, la aterizare nu fixez aterizarea.*

După 4 luni de antrenament mental

Ana-Maria - la dublu salt înapoi: *nu ridic brațele sus, nu mă rotesc bine, aterizarea nu mi-i clară cu picioarele nesigure, iar la rondă fac pasul de apel scurt.*

Leontina - la dublu salt înapoi: *la flic fac corbetul lung și la dublu mă duc lung.*

În această etapă gimnastele încep să conștientizeze și greșelile pe care le fac, reprezentările fiind mai curate.

Exemplu: se observă aceleași imagini câte 5-10 min. la intervale scurte de o zi, până ce sportivul apreciază că cunoaște fiecare detaliu al execuției. După fiecare execuție gimnastele își reprezintă mental timp de 5-10 min. elementul respectiv ca și cum l-ar fi executat apoi relatează ce și cum a făcut și primește întărirea (aprecierea) de la antrenor. Gimnastele ajung acasă relaxate și refăcute parțial își reprezintă de 3-5 ori execuția considerată cea mai reușită în antrenamentul zilei și își propune repetarea acestei execuții la antrenamentul de a doua zi. Voi prezenta în continuare din relatările gimnastelor la sfârșitul acestei etape aproximativ după 3 luni de antrenament mental.

Am subliniat cuvintele cheie din execuția actului motric și putem urmări evoluția reprezentărilor ideomotorii care nu sunt însoțite de percepții auditive, olfactive, ceea ce întregesc cataloul percepțiilor.

Maier Teodora - dublu salt înapoi: *Sunt în colț, sunt calmă și liniștită. Fug, fug, simt aerul curentului care-mi trece pe la urechi până la aterizare, fac pasul de apel, pun mâinile jos puțin înapoi, fac corbetul, pun picioarele jos, împing, fac flicul printr-o mică extensie, pun mâinile jos, fac corbetul, corbetez, împing tare din mâini, bat pentru înălțare, mă înalț, fac primul salt, al doilea salt și aterizez unde mă părăsește curentul și din corear iese un miros de praf.*

Maier Teodora - runda flic-flac (săritura Yurcenko): *Sunt calmă și liniștită, îmi găsesc semnul și pornesc. Fug, fug, fug, fac pasul de apel printr-o mică înuarcere și pun mâinile jos, corbetez, bat pe trambulină și simt cum bătaia intră prin tot corpul, fac flicul printr-o mică extensie, corbetez, fac înălțarea la care mă duc în sus, iau gruparea, fac saltul și aterizez când fac aterizarea se aude sunetul lemnului care se lasă în jos.*

Bondor Ioana - flic salt - săritura Yurcenko: *Mă pregătesc pentru săritură. Îmi găsesc semnul și pornesc. Fug, fu în timp ce fu se aude curentul care mă înconjoară până ce termin saltul și aterizez. Iau pasul de apel, pun mâinile pe*

burete, pe burete se aude o mică scârțâitură, fac corbetul, bat pe trambulină, pe trambulină se aude un zgomot puțin mai mare, ca și la rondă fac flicul printr-o mică extensie corbetez pentru salt. Am corbetat, mă înalț, iau grupa și aterizez în picioare și sub picioarele mele se aude o scârțâitură puternică din care iese un miros neplăcut.

Relatarea reprezentării gimnastei Mureșan Leontina: *Săritura durează câteva fracțiuni de secundă și în timpul rotației saltului văd întâi tavanul apoi salteaua. Am avut probleme în învățarea elementului rondad flic salt întins și am simțit că nu pot răsturna saltul pentru că anu aveam rotația necesară. Când sar aud cum mă corectează antrenorul iar câteodată nu mă pot concentra la săritură. Alteori când sunt obosită mă stimulează și mă ajută să sar mai bine.*

Etapa a doua - Educarea capacității de concentrare asupra propriilor mișcă. Gimnastele învață să observe (studieze) atent celor două elemente acrobatice. Ele își observă execuția proprie și cea a colegelor analizând în etape diferitele momente ale actului motric, fazele mișcării sau momentele corpului în mișcare.

Etapa a treia - Antrenamentul mental propriu-zis Se efectuează de către gimnastele L_E după 6 luni după parcurgerea primelor două etape când au învățat mișcărilor corect la un nivel satisfăcător de pretenție.

Am realizat ședințe ritmice de câte 5 min. iar apoi pe măsura dobândirii capacității de control a reprezentărilor de câte 10-12 min. în condiții de odihnă și relaxare. Gimnastele își reprezintă propria execuție în forma și cu caracteristicile optime ca la concurs menținând în conștiință imaginea cea mai bună.

Se dau indicații în ceea ce privește comportamentul gimnastelor în antrenamentul mental. Dacă întâmplător devine anxioasă sau nervoasă întrerupe antrenamentul, se relaxează într-o activitate mentală revenind când crede că va putea să se concentreze.

În continuare una din relatările gimnastelor în ceea ce privește nivelul reprezentărilor ideomotorii la sfârșitul a 5 luni de antrenament mental.

Năstase Anca (relatarea reprezentării unei execuții corecte)- *Stau în colțul solului, sunt calmă, și liniștită. Pornesc. Fug, fug, unde curentul îmi trece pe la urechi, fac pasul de apel, pun mâinile pe saltea, unde bătaia îmi trece prin tot corpul, fac corbetul unde se aude bătaia mică a corbetului, apoi fac flicul printr-o mică extensie, pun mâinile jos unde simt iar bătaia care îmi trece prin tot corpul, fac corbetul dar aici se aude o bătaie mai mare și fac înălțarea unde domnul profesor strigă "Ridică brațele și rotează-le!", rotezi brațele și pornesc în primul salt unde se aude vâjâitul curentului, fac al doilea salt unde se aude același vâjâit și mă deschid în picioare. Am stat, iar domnul profesor îmi zice "Bine!"*

Năstase Anca (relatarea reprezentării unei execuții greșite)- *Stau în colț până ce colega mea Teodora termină. Sunt calmă și liniștită. Pornesc. Fug, fu, unde curentul îmi trece pe lângă urechi, fac pasul de apel scurt și mă duc puțin strâmb,, pun mâinile jos unde simt bătaia care îmi trece prin tot corpul, fac corbetul unde se aude o bătaie mică, iar apoi fac flicul printr-o mică extensie, puțin deviat, pun mâinile pe saltea unde simt iar bătaia mică care îmi trece prin tot corpul, fac*

corbetul dar acum bătaia corbetului este mai mare, fac înălțarea iar domnul Miși strigă: "Ridică brațele și rotează-le!", dar eu fac înălțarea cu brazele doar până la jumătate și le rotez dar nu chiar cum trebuie. Pornesc în primul salt unde se aude vâjâitul curentului, fac al doilea salt unde se aude același vâjâit și mă deschid în picioare. Cad în fund.

Concluzii parțiale. Din relatările reprezentărilor gimnastelor se poate observa ceea ce simt ele în momentul imaginării momentelor acrobatice dublu salt înapoi și săritura Yurcenko, că numărul și nivelul percepțiilor și senzațiilor gimnastelor practice ale antrenamentului mental sunt în continuă creștere. Aceste valori în creștere determină și îmbinătătirea reprezentărilor ideomotorii a elementelor, deci în final creșterea performanței sportive. De la prima etapă: formarea reprezentărilor ideomotorii la etapa următoare: educarea capacității de concentrare asupra propriilor mișcări și până la etapa finală de antrenament mental propriu-zis se pot observa creșterea valorică a cuvintelor care exprimă o acțiune: verbele. Aceasta demonstrează că gimnastele și-au îmbunătățit substanțial paleta de senzații, deci canalele de comunicare cu antrenorul și se poate concluziona că cu cât sunt mai multe canale de comunicare cu atât procesul instruirii educativ este mai eficient. În continuare vom enumera câteva exemple de **sugestii** pe care noi le-am găsit eficiente în acest experiment: "mă pot stăpâni perfect în orice situație"; "sunt bine pregătit și voi putea să concurez la nivelul pregătirii mele"; "situația de concurs este aproape egală cu cea din antrenament și nu se deosebește în mod esențial"; "adversarele îmi sunt indiferente, mă întrec doar pe mine însumi". Ista de sugestii utile poate continua apelându-se doar la creativitatea antrenorilor pentru autoreglarea stărilor psihice și pregătirea pentru antrenamentul mental în activitatea sportivă. Sintetizând din expunerile gimnastelor și din observațiile personale vom enumera în continuare câteva **cuvinte cheie**: pentru dublu salt înapoi ("**corbetul scurt!**"; "**intră în rotare!**"; "**brațele - ajută-te de brațe!**"; "**du-te în sus!**"; "**gruparea - grupa!**"; "**întinde picioarele!**"; "**deschide-te din rotare!**"; "**atenție aterizarea!**"; "**apropie picioarele!**"; "**amortizează!**"); pentru săritura Yurcenko ("**pasul de apel!**"; "**corbetarea - corbetul sub tine!**"; "**bătaia energică!**"; "**ajută-te de brațe!**"; "**du-te înalt!**"; "**întinde-te!**"; "**brațele întinse!**"; "**împinge în brațe scurt!**"; "**picioarele apropiate și întinse!**"; "**închide unghiul rapid cu picioarele!**"; "**atenție la grupare!**"; "**intră în rotare!**"; "**fixează aterizarea!**"; "**privirea înainte!**").

**STUDIU ASUPRA AMELIORĂRII PROCESULUI DE INSTRUIRE
A UNOR COMBINAȚII TACTICE, CORELATE CU DIFERITE SISTEME
DE APĂRARE, DIN MODELUL INTERMEDIAR DE JOC
PENTRU ECHIPELE DE ÎNCEPĂTORI, ÎN JOCUL DE VOLEI**

AUGUSTIN POENARU

ABSTRACT. *A Study about the Improvement of the Process of Instruction of Certain Tactical Combinations, Correlated with Different Defense Systems, from the Intermediate Game-Model for Beginner Teams in Volleyball.* The paper speaks about the issue of instruction of beginner teams in volleyball, based on the usage of efficient means in the process of training.

Activitatea voleibalică actuală trebuie structurată astfel încât să corespundă diferitelor categorii de jucători: începători, avansați și perfecționați, în scopul unei pregătiri cât mai eficiente, în vederea realizării înaltelor performanțe ale căror valori se apropie tot mai mult de capacitatea maximă a jucătorilor.

Tematica supusă cercetării caută să aducă o modestă contribuție la ameliorarea procesului de instruire a unor combinații tactice, corelate cu diferite sisteme de apărare, specifice modelului intermediar de joc pentru echipele de începători din volei.

Prezenta investigație a fost declanșată în anul universitar 1998-1999, folosind ca subiecți cei 46 de studenți componenți ai grupelor 122 și 123 din anul I de studiu de la facultatea de profil, care în planul de învățământ au programată această disciplină precum și combinațiile respective alternate cu sistemele de apărare din modelul de joc pentru echipele de începători.

Deoarece am constatat că nivelul pregătiri tehnico-tactice, precum și a celorlalte componente ale jocului la subiecții celor două grupe erau eterogene, am găsit necesar organizarea desfășurării pregătirii acestora pe 3 subgrupe valorice, care corespund nivelului de ansamblu al studenților, făcând în acest fel de a nu mai exista diferențe notabile între componenții grupelor respective. Această organizare a stimulat evident interesul subiecților pentru asimilarea materialului predat din cadrul lecțiilor practice, întrucât aceștia au fost tratați diferențiat în funcție de cunoștințele pe care le posedau. Astfel, dacă pentru unele dintre subgrupe scopul didactic a unor teme era învățarea diferitelor acțiuni individuale sau colective din atac sau apărare, mă refer la studenții care nu posedau decât cunoștințe minimale din învățământul preuniversitar, pentru subgrupele de nivel 1 și 2 din cadrul aceluiași lecții, cu aceleași teme, aceștia erau tratați diferențiat în sensul că se selectau mijloace adecvate care vizau în mod deosebit scopul didactic de consolidare și chiar de perfecționare a acțiunilor respective.

Metodologia învățării și perfecționării combinațiilor, cu ridicare înainte la distanță mică (de la o zonă apropiată la alta), corelate cu sistemele de apărare cu zona 6 retras și avansat, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare

În scopul realizării învățării și perfecționării modelului intermediar de joc pentru echipele de începători am ales combinația cu ridicare înainte la distanță mică, corelată cu sistemul de apărare cu zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, ca o etapă specifică unui astfel eșalon de pregătire, respectând etapizarea menționată în conținutul lucrării, procedându-se prin folosirea următorului algoritm:

1. Explicare și demonstrare

Se explică și se demonstrează folosindu-se unul sau următoarele procedee metodice: pe machetă, la tablă și cu imagini video, a *combinației cu ridicare înainte, la distanță mică, cu traiectorie înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj un jucător corespondent, dublare și plasament în atac și apărare.*

2. Așezarea jucătorilor celor 2 echipe în teren

Cele două echipe de câte 6 jucători fiecare se așează în teren, de o parte și de alta a fileului, una la efectuarea serviciului (echipa A) și cealaltă la recepția acestuia (echipa B).

Echipa A:

- Jucătorul din zona 1 are mingea, fiind așezat la efectuarea serviciului, fie în zona de serviciu (lățimea terenului), fie în terenul de joc la o adâncime de cca. 5-7 m de fileu.
- Ceilalți jucători din linia a doua (zonele 6 și 5) sunt situați în teren la o adâncime de cca. 7 m de linia de centru, jucătorul din zona 6 și pe mijlocul terenului, iar zona 5 în lateral stânga la o adâncime de cca. 6 m de fileu și la 2 m de latura longitudinală a acestuia.
- Jucătorii din linia întâi (zonele 4-3 și 2) se așează la fileu în poziție specifică de blocaj individual la corespondent, în așa fel, încât să nu fie între ei un interval mai mare de cca. 2-2,5m, ocupând în mod egal tot câmpul de joc al fileului (suprafața fileului).

Echipa B:

- Se află la recepția (primirea) serviciului și se așează în terenul advers, în așa fel încât jucătorul din zona 3 (ridicător) să se afle la fileu, la o distanță de cca. 1 m și la mijlocul terenului de joc.
- Ceilalți jucători din zonele 4 și 2 sunt așezați lateral și la o adâncime de cca. 4,5 m de linia de centru și la cca. 2m de latura longitudinală a terenului.
- Jucătorii din linia a doua (zonele 1-6 și 5) se așează în așa fel încât, zona 6 să se afle la mijlocul terenului de joc, la o adâncime de cca. 4-5m de fileu, iar ceilalți jucători de pe zonele 5 și 1 să se plaseze în lateral la o adâncime de cca. 4-5m de fileu și de 2 m de laturile longitudinale ale

acestui, intercalându-se primul între jucătorii din zonele 4-6 și al doilea între zonele 2-6. Aceasta în scopul unei cât mai bune acoperiri de ansamblu a terenului propriu de joc (Fig. 1).

Aceeași așezare la efectuarea și la recepția (primirea) serviciului în sistemul cu jucătorul din zona 6 avansat (Fig. 2).

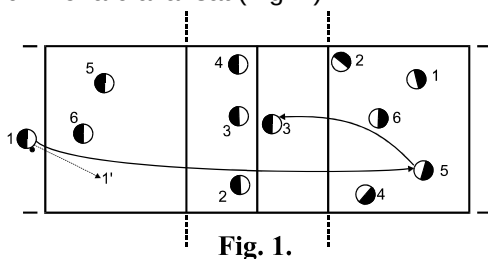


Fig. 1.

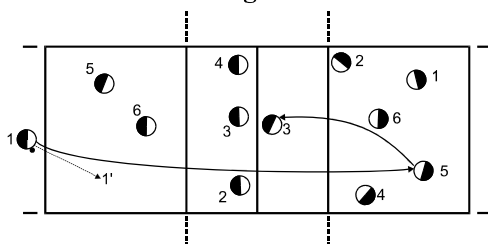


Fig. 2.

NOTĂ:

Figurile 1a și 2a reprezintă aceeași așezare la efectuarea și la recepția serviciului, atâta doar că atât în faza ofensivă cât și în cea defensivă, în linia a doua (zonele 1-6-5) se folosește un **jucător libero**, cu drept de schimb nelimitat și cu restricții specifice unui jucător apărător.

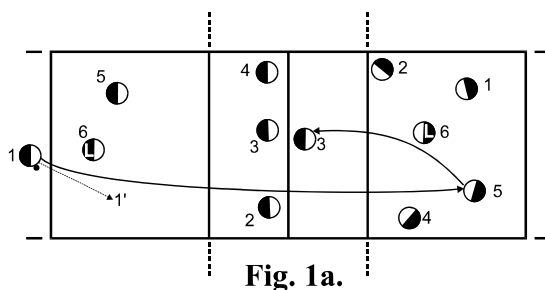


Fig. 1a.

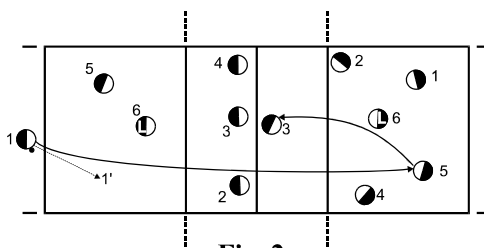


Fig. 2a.

3. *Derularea jocului în condiții ușurate*

- La semnalul conducătorului (profesor - antrenor), echipa A efectuează serviciul, din zona de serviciu (lățimea terenului) sau din terenul de joc, peste fileu la unul dintre jucătorii din linia a doua (zonele 1-6 sau 5) din echipa B.
- Cel căruia i-a fost transmisă mingea o reține pentru un moment, pentru ca apoi să o paseze spre jucătorul ridicător din zona 3 proprie. Acesta ridică jucătorului din zona 4, care ar urma să efectueze atacul. El însă nu finalizează acțiunea respectivă ci reține mingea în scopul verificării dublării și plasamentului în atac.
- În același timp echipa A, care după efectuarea serviciului se află în fază defensivă, pe partea în care urmează să se finalizeze atacul, de echipa adversă, se execută blocaj individual la corespondent. În exemplul prezentat, acesta este jucătorul din zona 2. În același moment, la echipa în defensivă, se verifică dublarea și plasamentul în apărare, făcându-se în același timp și unele corectări ale deplasărilor jucătorilor dacă este cazul. În situația în care nu există asemenea greșeli, mingea se pasează peste fileu la unul dintre jucătorii din linia a doua (zonele 1-6 sau 5 a echipei adverse). Cel căruia i-a fost transmisă mingea, o reține în scopul reaşezării ambelor echipe în dispozitivul raportat la noua situație tactică a derulării jocului. Echipa din atac, după pasarea mingii peste fileu, se aşează în dispozitiv specific de apărare, iar cea din apărare în dispozitiv specific de atac, după care se reia jocul prin respectarea aceluiași reguli.
- După alternarea a 5-7 faze de joc, ambele echipe efectuează o rotație și jocul continuă până când fiecare jucător din ambele echipe trece prin toate zonele și momentele alternării fazelor de atac și apărare ale jocului.
- Figurile 3 și 4 reprezintă aşezarea inițială și pe poziții viitoare ale jucătorilor în teren la efectuarea și la recepția (primirea) serviciului, utilizând în atac combinația cu ridicare înainte cu traiectorie înaltă, la distanță mică, din zona 3 la jucătorul din zona 4 care execută atacul, moment în care în terenul advers echipa din apărare efectuează blocaj individual la corespondent pe zona 2 și respectiv blocaj în grup de 2 jucători (zonele 3-2), folosindu-se atât în faza de atac cât și în cea de apărare, dublarea și plasamentul jucătorilor în sistemul cu zona 6 retras.

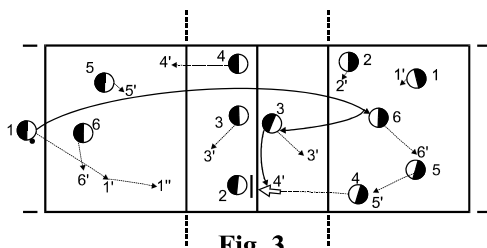


Fig. 3.

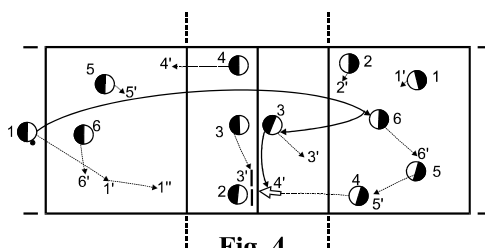


Fig. 4.

NOTĂ:

Figurile 3a și 4a reprezintă aceeași așezare inițială și pe pozițiile viitoare cu un *jucător liber*.

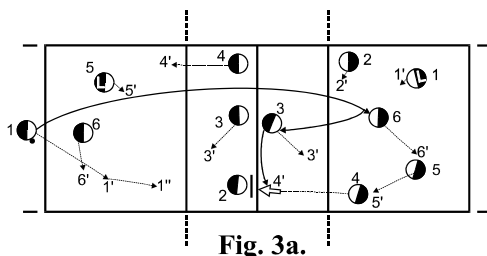


Fig. 3a.

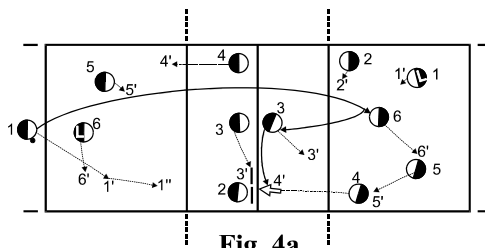


Fig. 4a.

- Figurile 5 și 6 reprezintă așezarea inițială și pe poziții viitoare ale jucătorilor în teren, la efectuarea și la recepția serviciului utilizând în atac combinația cu ridicare înainte cu traiectorie înaltă, la distanță mică, din zona 3 la jucătorul din zona 4 care execută atacul. Moment în care în terenul advers echipa din apărare efectuează blocaj individual la corespondent pe zona 2 și respectiv blocaj în grup de 2 jucători (zonele

3-2), folosindu-se atât în faza ofensivă, cât și în cea defensivă, dublarea și plasamentul jucătorilor în sistemul cu zona 6 avansat.

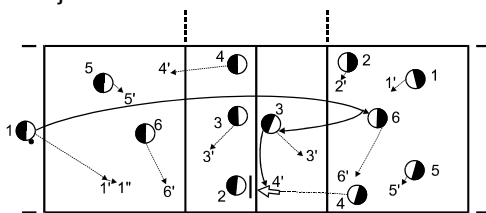


Fig. 5.

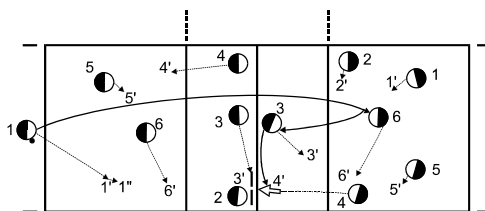


Fig. 6.

NOTĂ:

Figurile 5a și 6a reprezintă aceeași așezare inițială și pe pozițiile viitoare cu un *jucător liber*.

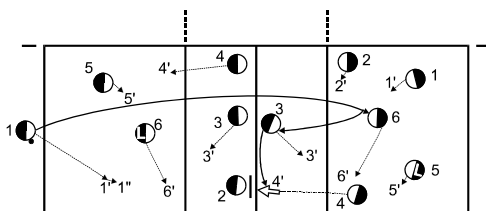


Fig. 5a.

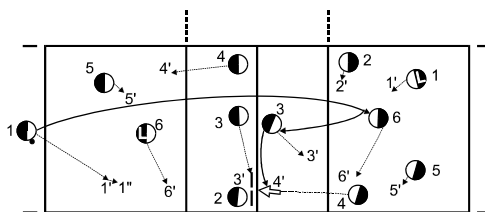


Fig. 6a.

4. Derularea jocului în condiții apropiate de joc

Din aceeași formație de 12 jucători, se efectuează același exercițiu, atâta doar că în momentul în care se pasează mingea peste fileu de către atacant, jucătorul din terenul advers, cel căruia i-a fost transmisă mingea, nu o mai reține, ci execută 2-4 pase de control, până când ambele echipe se reasează în dispozitivele specifice noilor situații tactice. Echipa din atac se așează în

dispozitiv de apărare iar cea din apărare în dispozitiv de atac. Toate acestea în scopul de a putea face și unele corectări din mers în ceea ce privesc acțiunile jucătorilor pentru asigurarea dublării și plasamentului în faza ofensivă și cea defensivă precum și de derulare a fazelor de joc respective.

5. Derularea jocului în condiții de joc

Din aceeași formație de 12 jucători, se efectuează același exercițiu, atâta doar că în momentul în care se pasează mingea peste fileu în terenul advers, jucătorul din linia a doua căruia i-a fost transmisă mingea nu o mai reține și nici nu mai execută pase de control, ci o preia și apoi o pasează direct jucătorului ridicător, care ridică mingea atacantului propriu. Acesta la rândul său pasează mingea de pe sol sau din săritură peste fileu în terenul advers, timp în care echipa din ofensivă execută dublare și plasament în atac, iar cea din apărare, în același moment blocaj individual, dubare și plasament în apărare, în sistemul cu jucătorul din zona 6 retras. În acest moment se inversează rolurile între echipe și exercițiul continuă prin respectarea aceluiași reguli.

6. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu unele îmbunătățiri

Din aceeași formație de 12 jucători, în care una dintre echipe este în atac, iar cealaltă în apărare, același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă, în momentul în care se ridică mingea pentru atac, efectuează atacul ușor, lobat chiar, în linia a doua a terenului advers, concomitent cu dublarea și plasamentul în atac, iar cea din apărare, efectuează blocajul individual, defensiv și dublare și plasament în apărare, după care se reia jocul prin respectarea aceluiași reguli.

7. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu îmbunătățiri mai pronunțate

Din aceeași formație de 12 jucători, în ambele terenuri, același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă execută atacul în condiții regulamentare (la libera acționare), în funcție de situația tactică respectivă, executând în același timp dublarea și plasamentul în atac, iar echipa din apărare, blocajul individual și dublarea și plasamentul în apărare, după care se reia jocul prin respectarea aceluiași reguli.

8. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu îmbunătățiri și mai pronunțate

Din aceeași formație de 12 jucători în ambele terenuri același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă finalizează acțiunea, fie prin atac, fie prin plasare de minge în spațiile vulnerabile ale sistemului de apărare cu zona 6 retras, urmând ca echipa din apărare să recupereze mingea și să o treacă peste fileu prin acțiune ofensivă în terenul advers, după care se reia jocul prin respectarea aceluiași reguli.

9. Derularea jocului în condiții de depășire de joc

Joc de 6x6 jucători (cu mai multe mingi), cu mingea aruncată de conducător atunci când faza de joc se întrerupe de către una dintre echipe și cu acumularea a 3-5 puncte de către una dintre echipe, după care se efectuează o rotație de ambele echipe și apoi jocul continuă după aceleași reguli. Joc de 6x6 jucători cu diferite echipe de valori apropiate și chiar mai valoroase (joc de verificare).

10. Derularea jocului în condiții de perfecționare de joc

Joc competițional și oficial în cadrul competițiilor organizate de M.E.N. prin inspectoratele școlare județene care sunt programate în mai multe etape.

Combinațiile cu ridicare înapoi la distanță mică, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, păstrează în esență aceiași pași din algoritmul prezentat anterior, atâta doar că algoritmul trebuie adaptat noilor situații tactice ofensive și defensive ale alternării fazelor de joc din cadrul acțiunilor respective.

În urma investigațiilor și a cercetării efectuate se poate constata o ameliorare evidentă a cunoștințelor subiecților atât în privința însușirii diferitelor acțiuni individuale și colective din atac și apărare, cu și fără mingi, precum și a celor corelative care s-au realizat pe baza folosirii în procesul de instruire a algoritmului prezentat în lucrare, cu pașii respectivi care trebuie adaptați și respectați în totalitate, mai ales în pregătirea echipelor din eșalonul grupelor de începători.

BIBLIOGRAFIE

1. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
2. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Ed. Sport-Turism, București, 1990.
3. Mitra, E., Mogoș, A., *Metodica educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
4. Neacșu, I., *Instruire și învățare*, Ed. Științifică, București, 1990.
5. Poenar, A., *Teorie, tactică, metodică*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
6. Șerban, M., Pierre, D.H., *Volei - strategie și tactică*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
7. Teodorescu, L., *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
8. ***, *Volei, orientare unitară*, FRV, București, 1989.

EVOLUȚIA VOLEIULUI PRIN PRISMA NOILOR MODIFICĂRI ALE REGULAMENTULUI DE JOC DUPĂ CAMPIONATUL MONDIAL DIN JAPONIA, TOKYO, 1998

AUGUSTIN POENARU

ABSTRACT. *The evolution of volleyball in concordance with the new modifications of the statute of the game after the World Championship from Japan (Tokyo) in 1998.* The paper speaks about the new modifications that appear after the World Championship from Japan in 1998 to grow the spectacular and dynamism of the game.

Noile modificări aduse regulamentului de volei după **Campionatul Mondial din Japonia (Tokyo, 1998)** se înscriu pe linia creșterii mai pronunțate a echilibrului dintre fazele de atac și cele de apărare ale derulării jocului și în același timp pentru ridicarea pe o treaptă superioară a spectacolului voleibolistic. Acestea se aplică începând cu anul 1999 și se concretizează prin introducerea următoarelor prevederi regulamentare:

- un nou sistem de marcare a punctelor pe baza **TIE-BREAK**-ului;
- introducerea unui jucător **LIBERO**;
- exigențe mărite în privința manifestărilor necontrolate ale jucătorilor și a tuturor celor implicați în desfășurarea competiției.

În continuare vom proceda la analiza modificărilor menționate.

• **Un nou sistem de marcare a punctelor pe baza TIE-BREAK-ului** (*tie - meci nul; break - pauză, întrerupere*)

Schimbarea sistemului de marcare a punctelor pe baza introducerii **tie-break**-ului nu numai în setul decisiv (al cincilea) cum era până la acea dată, ci și în seturile I-IV, prin acumularea a 25 de puncte, la o diferență minimă de două puncte în raport cu cealaltă echipă.

Astfel, un set este câștigat de oricare dintre echipele care a realizat prima 25 de puncte pe baza **tie-break**-ului, la o diferență minimă de două puncte în raport cu cealaltă 25-23, însă, același set poate fi adjudecat și la scorul de 25-7, 25-15, 25-20 etc. În caz de egalitate la unul sau mai multe dintre seturile I-IV, de 24-24, jocul va continua, până când una dintre echipe se va distanța în raport de cealaltă la două puncte diferență: 26-24, 28-26, 42-40 etc.

În cazul în care scorul din cadrul meciului respectiv va fi de 2-2 la seturi (deci cele două echipe a câștigat fiecare câte două seturi indiferent de ordinea lor) în setul decisiv (al V-lea) se va juca în continuare pe baza tie-break-ului, până când una dintre echipe va totaliza prima 15 puncte, cu o diferență minimă de două puncte în raport cu cealaltă (exemplu: 15-13), însă, același set decisiv poate fi câștigat de una din echipe și la scorul de 15-5, 15-8, 15-11 etc. În caz de egalitate

la scorul de 14-14, jocul va continua până când una dintre combatante va acumula prima o diferență de două puncte în plus în raport cu cealaltă: 16-14, 17-15, 22-20 etc.

- **Introducerea unui jucător LIBERO**

Jucătorul "**Libero**" este un jucător care poate fi introdus în teren de la începutul setului sau pe parcursul derulării acestuia și a seturilor următoare. El trebuie înscris de antrenor atât în foaia de arbitraj a lotului echipei cât și pe fișa cu poziția primilor 6 jucători din formația de start (de bază), fiind identificat prin litera "L" din dreptul numelui său, ca jucător de schimb. Acesta intră în componența celor 12 jucători a unei echipe, care se întrece în meciul respectiv.

Libero-ul este specializat în mod deosebit în jocul defensiv, cu drept de schimb nelimitat cu coechipierii din zonele 1-6 și 5 la echipa de la recepția serviciului și cu jucătorii din zonele 6 și 5 de la echipa care efectuează serviciul.

Precizăm că jocul se poate desfășura cu sau fără prezența **libero**-ului în teren pe întreaga desfășurare a competiției respective sau parțial numai în anumite faze și seturi, respectându-se în totalitate restricțiile regulamentare specifice acestuia.

Libero-ului îi este permis să participe la fazele de joc ale echipei dar numai ca jucător în linia a doua, nepermițându-i-se să realizeze un atac efectiv din oricare parte a terenului (terenul de joc și zona liberă), dacă în momentul contactului cu traiectoria mingii, aceasta se află în întregime deasupra marginii superioare a fileului.

Libero-ul nu are voie să efectueze serviciul, să blocheze sau să efectueze o tentativă de blocaj.

Mingea venită dintr-o ridicare de sus în degete a **libero**-ului aflat în zona de atac sau în extensia acestuia, nu poate fi atacată dacă traiectoria acesteia este mai sus decât marginea superioară a fileului. Dacă însă **libero**-ul execută aceeași acțiune de ridicare din linia a doua, mingea poate fi atacată fără restricții de jucătorii din linia întâi și a doua. De asemenea se precizează că **libero**-ul poate ridica mingea pentru atac însă numai de jos cu două mâini sau cu o mână, eventual cu orice altă parte a corpului în situații fortuite, atât din linia întâi cât și din linia a doua pentru finalizare fără ca aceasta să constituie o greșeală.

Libero-ul trebuie să poarte tricou de culoare diferită și în contrast cu ceilalți jucători, purtând un număr oarecare de la 1 la 18, pe care nu-l au ceilalți coechipieri.

Înlocuirile **libero**-ului nu vor fi înregistrate în foaia de arbitraj, iar numărul lor este nelimitat, dar trebuie să se joace o fază de joc între cele două înlocuiri.

Libero-ul poate intra și ieși din teren dar numai pe partea liniei laterale aflată în fața băncii de rezerve a propriei echipe, între linia de atac și linia de fund a terenului, aceasta numai când jocul este oprit și înainte de fluierul arbitrilor principal de autorizare a serviciului (chiar și înainte de începerea unui set).

Înlocuirea **libero**-ului accidentat cu oricare dintre jucătorii trecuți pe foaia de arbitraj a meciului respectiv se poate face numai cu aprobarea prealabilă a arbitrilor principal, însă lui nu i se mai permite să reintre în joc după aceea. Jucătorul care l-a înlocuit este obligat să joace de această dată numai pe post de

Libero pe tot parcursul meciului. Libero-ului i se aplică aceleași sancțiuni ca oricărui alt jucător din teren, sau de pe banca de rezerve, în privința gradării acestora.

- **Exigențe mărite în privința manifestărilor necontrolate**

Amendamente importante s-au făcut și în privința conduitei incorecte a unora dintre jucători și a cadrelor tehnice, comise față de oficiali, adversari, coechipieri sau spectatori precum și sancționarea lor. Acestea sunt clasificate în trei categorii în funcție de gravitatea faptelor respective:

1. **conduita nesportivă**, care este considerată o acțiune împotriva bunelor maniere, a principiilor morale și a unor expresii disprețuitoare;
2. **conduita ofensatoare**, care se referă la cuvinte sau gesturi defăimătoare sau chiar insultătoare;
3. **agresiunea**, care constă în atac fizic sau tentativa de agresiune.

Toate aceste infracțiuni se încadrează într-o scală (gradare) a sancțiunilor, în funcție de gravitatea lor și de aprecierea arbitrilor principal, care vor fi aplicate și înregistrate în foaia de arbitraj după cum urmează:

a. **Avertismentul** se acordă pentru prima conduită nesportivă și aceasta se face verbal sau gestiv jucătorului în cauză, reprezentând în același timp o atenționare prealabilă, fără a avea o consecință imediată sau o penalizare în evoluția scorului.

b. **Penalizarea** presupune o a doua conduită nesportivă făcută de același jucător în același meci sau set, ori de alt membru al echipei și care va fi penalizată cu pierderea fazei de joc respective, în timp ce echipa adversă marchează un punct și câștigă dreptul de a efectua serviciul, după ce în prealabil a efectuat o rotație. Aceasta în situația în care sancțiunea respectivă este dată de arbitrul principal unuia dintre jucătorii echipei de la serviciu, iar dacă penalizarea respectivă este dată unuia dintre jucătorii de la recepția serviciului, echipa care a servit marchează un punct și efectuează serviciul prin același jucător.

c. **Eliminarea** presupune o a treia conduită nesportivă în același meci sau set provocată de unul dintre jucători și sancționată cu excluderea din lotul echipei a jucătorului respectiv pe toată durata setului în cauză, fără alte consecințe, făcându-se precizarea că acesta poate rămâne pe banca de rezerve a echipei proprii.

d. **Descalificarea** se acordă la prima agresiune sau la a doua conduită ofensatoare (gravă) făcută în același meci sau set de același jucător fără de alte consecințe. De asemenea și a doua eliminare în același meci, precum și a patra conduită nesportivă făcută în același meci de același jucător se sancționează cu descalficare, fără alte consecințe precizându-se în același timp că acestuia îi este interzis a mai rămâne pe banca de rezerve a propriei echipe sau a zonei libere pe tot restul desfășurării jocului.

În privința cartonașelor (galben și roșu) arătate de către arbitrul principal pe baza infracțiunilor comise de către jucători sau cadrele tehnice, sancțiunile aplicate sunt:

- cartonaș galben - penalizare;
- cartonaș roșu - eliminare;
- cartonașele galben și roșu ținute într-o singură mână de partea echipei care a săvârșit infracțiunea - descalificare.

- **Alte prevederi regulamentare**

- Anvelopa mingii poate fi confecționată și din piele sintetică, iar culoarea acesteia poate fi și o combinație de culori omologată de F.I.V.B. pentru meciurile oficiale organizate atât pe plan național cât și pe plan mondial.

- Numerele de pe tricoul jucătorilor trebuie să fie de 15 cm înălțime pe piept și de 20 cm pe spate.

- Antrenorul în timpul meciului poate da indicații jucătorilor din teren, stând pe banca de rezerve cât și în picioare, sau deplasându-se în afara terenului de joc, de la nivelul zonei libere din fața băncii echipei proprii până în zona de încălzire de 3x3 m, fără minge, însă fără a deranja sau întârzia desfășurarea jocului.

- Se anulează regula tentativei de serviciu, potrivit căreia se aruncă mingea pentru efectuarea serviciului și ea se lasă să cadă pe sol, în cota a 5 secunde, urmând apoi a fi repetat serviciul a doua oară în cota a 3 secunde.

- La toate competițiile internaționale timpii tehnici obligatorii în număr de 2 din fiecare set (din seturile 1-4) nu se mai fac la scorul de 5 și 10 puncte, acumulate de una dintre echipe, ci la scorul de 8 și 16 puncte realizate prima de una dintre acestea, în timp ce T.O. atât din seturile I-IV, cât și din setul decisiv al V-lea, rămân valabile conform vechilor prevederi ale regulamentului.

În urma celor prezentate se poate concluziona că noile modificări aduse regulamentului jocului de volei conduc la o ameliorare a procesului de instruire și antrenament a echipelor de la nivelul tuturor eșaloanelor de pregătire voleibolistică cât și la o ridicare pe o treaptă superioară și spectaculară a competițiilor organizate la nivel național și internațional.

BIBLIOGRAFIE

1. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Ed. Sport-Turism, București, 1990.
2. Epuran, M., Marolicaru, M., *Metodologia activităților corporale*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
3. Poenar, A., *Volei - Teorie, Tactică, Metodică*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
4. Șerban, M., Pierre, D.H., *Volei - strategie și tactică*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
5. ***, *Buletin informativ*, FRV, București, 1998-1999.

OPTIMIZAREA METODELOR ȘI MIJLOACELOR ÎN ANTRENAMENTUL PROBELOR DE SPRINT - 400 METRI

GHEORGHE MONEA ¹

ABSTRACT. Improving Methods and Means in 400 meters Sprint Training. Higher performance need complex studies and research to establish scientific criteria, methods and parameters to conduct the coaching process.

The paper assumption is the need to introduce forms of training, based on physiological and biochemical criteria in training programs.

The elaboration of training programs is in accordance with the real possibilities of the sportsman, with corresponding adaptation to effort and with the suggested objectives.

The starting idea is to obtain higher level intensity in longer period of time, to increase the rate of progress in the conquests period.

Introducere în problematica lucrării

Performanțele sportive tot mai ridicate impun specialiștilor domeniului studii și cercetări complexe menite să determine criterii, metode și parametri strict științifici de dirijare a procesului de antrenament.

Accesul la marile performanțe al tinerilor studenți și elevi care sunt preocupați în primul rând de formarea profesională și având un buget de timp limitat dedicat practicării atletismului îl determină pe antrenor la adaptarea unor sisteme de pregătire standardizate, conținutul mijloacelor de acționare de maximă eficiență, eșalonate pe perioade de pregătire, etape și cicluri săptămânale riguros evaluate.

Ipoteza lucrării

Promovarea în antrenamentul atleților sprinteri a unor mijloace de pregătire modelate în funcție de criterii fiziologice și biochimice care să fie apoi ancorate în programele standardizate de pregătire. Datorită caracteristicilor probelor de sprint (durată scurtă de desfășurare și intensitate ridicată) consider necesar ca alegerea mijloacelor de pregătire să fie dirijată prioritar spre următoarele direcții:

- ▶ Folosirea cu precădere a eforturilor anaerobe caracteristice alactacide, acordarea priorității intensității în dinamica efortului;
- ▶ Reducerea și chiar excluderea eforturilor aerobe și în special a celor de rezistență de tipul alergărilor de cros, alergările repetate pe distanțe ce depășesc 500 de metri;

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

- ▶ Alegerea unor complexe de exerciții care stimulează pachetele enzimatică angrenate în eliberări de energie musculară.

În dirijarea procesului de instruire specialistul (antrenorul) trebuie să cunoască detaliat și să acționeze în funcție de următorii factori implicați:

- ▶ Tipul efortului în alergările de viteză;
- ▶ Factorul care condiționează efortul în alergările de viteză;
- ▶ Considerații de ordin genetic;
- ▶ Sursele energetice în funcție de durata și intensitatea efortului;
- ▶ Calitățile motrice specifice;
- ▶ Posibilitățile energetice ale proceselor anaerobe;
- ▶ Durata pauzelor și refacerea.

Metode și mijloace pentru dezvoltarea rezistenței speciale în probele de sprint (400 metri):

Beneficiind de experiența acumulată de-a lungul anilor ca antrenor, consider că pregătirea în proba de 400 m, locul prioritar trebuie acordat rezistenței special, calitate motrică determinantă în obținerea unor performanțe de mare valoare, fără a neglija rolul celorlalte componente care concură la realizarea obiectivelor din planurile de pregătire.

Rezistența specială este un factor important de progres pe fondul unei rezistențe generale bune, o viteză dobândită genetic, îmbunătățită prin tehnica de alergare și forță.

Am stabilit ca metodă de bază în pregătirea atleților repetarea în trepte în etape de 4 săptămâni în perioada pregătitoare și 1-2 săptămâni în perioada competițională.

Această metodă se poate constitui ca fiind cea mai sigură formă de abordare a pregătirii și mai ușor controlabilă pe întreaga perioadă de pregătire și competițională. Pe parcursul unui ciclu săptămânal trei antrenamente au fost dedicate rezistenței speciale, eșalonate în trei tipuri de volume de intensitate în perioada noiembrie-februarie și aprilie-august.

V1= în ziua de luni cu repetări pe distanțe de 200 m.

V2 = în ziua de miercuri cu repetări pe distanțe de 500 m.

V3 = în ziua de vineri cu repetări pe distanțe de 300 m.

În afară de luna octombrie în care sportivii cuprinși în pregătire fac o acomodare cu efortul specific, începând din luna noiembrie activitatea se profilează pe un volum mare de lucru (număr de repetări) și o intensitate evaluată la minimum 75% din posibilitățile fiecărui sportiv raportat la performanțele realizate în sezonul trecut pe distanțele folosite în antrenament.

Pentru a sigura participarea în sezonul competițional de sală pregătirea am eșalonat-o pe două mari perioade de pregătire respectându-se aceleași principii de bază:

- ▶ Creșterea intensității se face concomitent cu scăderea volumului și mărirea pauzei de odihnă și refacere;
- ▶ Creșterea intensității de la etapă la alta (de obicei 1 lună) se face în trepte;

- Distanțele folosite în cadru repetărilor rămân aceleași pe toată perioada anului fiind un mijloc sigur de evaluarea a potențialului fizic al sportivului implicat în pregătire.

O dată încheiat sezonul competițional de sală, după o perioadă de refacere de 2 săptămâni (luna martie), sportivul își reia activitatea cu volumul pe care este nevoit să-l abordeze din luna aprilie.

Se pornește de la un volum aproximativ egal cu luna noiembrie și cu o intensitate de 80%.

Având ca obiectiv fundamental concursuri de mare importanță în luna iulie-august, eșalonarea pregătirii se face în funcție de aceste concursuri. După cum se poate vedea din graficele prezentate volumul scade în favoarea creșterii intensității efortului.

Elaborarea acestor tehnologii de acționare se face în strânsă concordanță cu posibilitățile reale ale sportivului, cu adaptarea al efort și obiectivul de performanță propus în planul anual de pregătire.

Premisa de la care se pornește este realizarea pe o distanță de timp cât mai lungă a unui volum de intensitate cât mai ridicat ce conduce implicit la o rată mai mare de progres și în perioada competițională a unui așa-zis platou de formă sportivă.

Concluzii

1. Pregătirea în probele de 400 m să fie abordată în special de către acei sportivi care dovedesc o mare adaptare la efortul anaerob, viteză și relaxare musculară în timpul efortului, ușurință în refacerea cheltuielilor energetice în antrenamente și competiții.

2. Simțul timpului și ritmul bine dezvoltate, un psihic puternic, tenace și perseverent pentru a face față situațiilor delicate cu care se confruntă în timpul curselor și în perioadele de pregătire foarte solicitante.

3. Să fie dispuși a efectua pe o perioadă lungă de timp un volum de intensitate care să nu producă modificări fiziologice ce ar putea influența sau stagna evoluția performanțelor sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexandrescu, D., *Antrenamentul în probele de sprint*.
2. Avramov, E., *Probleme fiziologice în efortul ciclic*.
3. Dumitrescu, V., *Alergările de viteză*, Ed. 64.
4. Kinderman, K., *Capacitatea anaerobă și aerobă ca bază pentru diagnosticarea potențialului de performanță*, Ed. 184.
5. Troulion, P., *Antrenamentul în atletism, abordare fiziologică*.

METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE A PREGĂTIRII PSIHOLOGICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

MARIA-DANIELA MILITARU

ABSTRACT. Psychological Methods and means in Physical Training.

In circumstances in which in sport the technique has been transformed in virtuosity, aspiring to perfection, and the tactics appeal to the most fine subtlety, the physical training in achieving at higher and higher indexes, the competition success, performance acquiring, are decided increasingly by the sportive properties of thinking, feelings and wishes, and also by their psychological grounding. This study, which consists in eight questions formula, was realized to see the manner in which the coaches perceive, understand and achieve the psychologically preparation during the trainings, and to what extent they are conscious of their influence, of which training labor conscription is exerting on sportive personality.

Cuvinte cheie: performanță; antrenament; științific; pregătire psihologică; atitudine; comportament; personalitate.

Noțiuni introductive de psihologie sportivă

În ultimii ani, în declarațiile sportivilor, în articolele ziariștilor sportivi, în studiile cercetătorilor din domeniul culturii fizice se vorbește tot mai mult despre importanța pregătirii psihologice a sportivilor, despre rolul deosebit pe care aceasta îl are în obținerea unor performanțe de valoare. Sublinierea importanței pregătirii moral-volitive s-a realizat prin includerea ei în cadrul factorilor antrenamentului sportiv, fiind abordată în strânsă relație cu pregătirea fizică, tactică și teoretică.

În momentul de față, pregătirea sportivilor în scopul realizării performanței nu mai poate fi concepută fără unul dintre acești factori, care se tratează în strânsă interdependență și acționează ca un tot unitar.

Pe sportivi îi caracterizează năzuința spre performanțe înalte, spre victorii și succese obținute în fața unor adversari puternici și abili. Pentru aceasta, ei trebuie să se pregătească cu intensitate, seriozitate și perseverență, într-un proces continuu, riguros structurat, în concordanță cu noile descoperiri științifice. Colaborarea permanentă dintre sportivi, antrenori și oamenii de știință (teoreticieni, medici, psihologi, statisticieni etc.), alături de o muncă dusă uneori până la sacrificiu, reprezintă calea sigură spre obținerea performanțelor. Tendința actuală este ca antrenorul să devină un cercetător al specialității lui prin faptul că aplicarea celor mai eficiente metode de antrenament îl obligă să studieze aspecte subtile ale fenomenelor fiziologice, psihologice, igienice, biomecanice, tehnice etc, iar sportivul să se transforme treptat în propriul său antrenor.

Psihicul constituie reflectarea, în creierul omului, a lumii materiale. Diferitele procese și fenomene psihice, cunoscute sub numele de senzații, percepții, gândire,

emoții, sentimente, voință, aptitudini, temperament, caracter, constituie lumea noastră subiectivă, rezultat al reflectării în creier a lumii obiective.

Pregătirea psihologică cuprinde un ansamblu de măsuri generale și speciale care urmăresc să dezvolte acele laturi ale psihicului sportivului care sunt solicitate de activitatea sportivă și fac posibilă obținerea rezultatelor remarcabile în concurs.

În procesul de pregătire cât și în concurs este angrenată întreaga personalitate a sportivului. Fără participarea conștiinței, fără contribuția gândirii, pasiunilor, intereselor, fără voință, nu ar putea fi posibilă munca intensă din antrenamente și solicitările din concursuri, pentru că, în întreaga activitate a omului, psihicul - conștiința lui - are rolul hotărâtor. Reflectarea corectă în creierul sportivului a situațiilor în care se află și acționează îl ajută să aleagă cele mai eficiente soluții, în timpul cel mai scurt.

Totodată, acest gen de pregătire formează, la sportivi, capacitatea de a se autoconduce, autoevalua, putând să-și analizeze activitatea, să-și interpreteze rezultatele, să-și propună anumite obiective și să acționeze cu inițiativă. Ea dezvoltă la sportivi capacitatea de a învinge greutățile care apar pe parcursul activității lui, ceea ce constituie principalul obiectiv al educării calităților morale și de voință. Pregătirea psihologică ajută și la o adaptare largă, variată, a întregului comportament al sportivului la situațiile schimbătoare sau neobișnuite care apar fie în antrenamente, fie în competiții. Această adaptare are două aspecte principale: primul, în legătură cu posibilitățile sportivului de a alege și folosi procedeele cele mai eficace în momentul respectiv, în cadrul întrecerii (conținutul psihologic al pregătirii tactice); în al doilea, privind conținutul psihologic al pregătirii morale, prin care sportivul dobândește capacitatea de a-și stăpâni emoțiile, de a reacționa coordonat și lucid în situațiile dificile, de a-și păstra claritatea gândirii.

O corectă pregătire psihologică formează la sportivi capacitatea de mobilizare a resurselor fizice și psihice, le oferă posibilitatea de a mobiliza o mare energie în scurt timp. Resorturile de ordin psihologic acționate în acest scop sunt ideile mobilizatoare, un scop superior, motivația fermă, sentimentul răspunderii, încrederea în forțele proprii, plăcerea succesului etc. De asemenea, educarea sentimentelor și a calităților de voință, fac posibilă evoluția și perfecționarea sportivului pe toate planurile și-l ajută să obțină succesul în orice condiții s-ar desfășura întrecerea și indiferent de adversarii întâlniți.

Sportul de performanță reprezintă o activitate specifică de limită a posibilităților fizice și psihice ale individului, un experiment social în care interacționează un număr mare de științe și discipline cu caracter științific. În performanța sportivă trebuie să se țină seama de trei componente, ce formează o unitate: componenta biologică, reprezentată de natura fiziologică, biochimică, somatică a sportivului; componenta psihologică, ce cuprinde întreaga sa personalitate, cu aspirații și idealuri, voință, creativitate etc. și componenta socială, care înglobează în ea civilizația, știința, tehnica, cultura, dar, în special, relațiile interumane.

Conceptul de "antrenament total" vizează dezvoltarea totală a individului și a echipei, maximizarea personalității sportivului care să determine îmbunătățirea performanțelor. Pentru aceasta, pe lângă activitatea propriu-zisă de antrenament,

tehnicienii recurg și la tehnicile de relaxare integrate în "antrenamentul de psihoreglare" cu "antrenamentul autogen" al lui I.H. Schultz sub forma "antrenamentului psihoton" - tehnici de relaxare și de reglare a respirației, tehnici de concentrare - toate cu scopul de a realiza un cât mai bun și stabil autocontrol al sferei afectiv motrice, "antrenamentul mental" sau "antrenamentul invizibil".

"Antrenamentul mental" a devenit un "alt fel" de antrenament tehnico-tactic, pentru că privește învățarea mișcărilor prin exersare, învățare realizată însă cu ajutorul tehnicilor de psihoreglare.

"Antrenamentul invizibil" cu numeroasele sale componente are drept obiectiv să-i asigure sportivului o bună stabilitate a funcției fizice și psihice, posibilitatea de a folosi integral energia sa pentru obținerea performanței. Toate aceste tehnici sunt folosite în sprijinul realizării unei eficiente legături între sferile somatică și psihică.

Omul este un produs complex al factorilor biologici, psihologici, social-culturali. Optimizarea proceselor instructiv-educative depinde de gradul de utilizare a datelor științifice de către antrenori, de caracterul interdisciplinar al tratării celor 4A ai performanței (Mihai Epuran - "Psihologia Sportului"): Aptitudinile, Atitudinile, Antrenamentul și Ambianța.

Cercetarea psihologică în sport vizează în mod deosebit acțiunea de organizare și formare a personalității sportivului. Personalitatea este un fenomen multidimensional, care necesită cercetări complexe, metode de investigație corelate.

Sub aspectul dinamicii generale date de proprietățile fundamentale ale sistemului nervos central (mobilitatea, intensitatea și echilibrul) care imprimă întregii activități sportive o notă distinctă, se impune investigarea unor variabile ca: impresionabilitatea și impulsivitatea sportivului, tempoul și expresivitatea comportamentului, orientarea și tendința spre extroversiune sau introversiune, spre a domina sau a fi dominat etc.

Latura intelectuală a personalității sportivului urmărește investigarea sistemelor de informații și a modului de prelucrare a lor, împreună cu structurile cognitive și cu operațiile intelectuale, calitățile lor individuale și stilul propriu sportivului.

Aspectele relațional-valorice, de caracter ale personalității se exprimă în atitudini constante și selective față de activitatea sportivă, față de ceilalți sportivi din echipă, dar și în exigențele, încrederea și autoaprecierea obiectivă a performanțelor proprii. Interesele, preferințele, scopurile și idealurile sportivului alcătuiesc un sistem de orientare și proiecție al personalității sale, formând expresia echilibrului dintre aspirațiile sportivului și posibilitățile de a le realiza, având la bază o motivație puternică.

Investigarea psihologică în domeniul sportului are drept scop cunoașterea profundă a proceselor și calităților psihice implicate în activitatea sportivă, fiind determinată de necesitatea organizării și dirijării științifice a antrenamentului.

Fundamentul pregătirii psihologice o constituie pregătirea psihologică de bază, nivelul general al educației individului (caracteristicile principale ale proceselor psihice intelectuale, afective, volitive). Acest nivel asigură funcția de reglare a activității omului în raport cu mediul social în care trăiește.

Urmează apoi pregătirea psihologică specifică ramurii de sport, în sensul că fiecare ramură sau probă pretinde anumite însușiri, anumite calități mai bine dezvoltate. Ea cuprinde dezvoltarea percepțiilor specializate până la perfecționare, duce la desăvârșirea gândirii tactice, a calităților morale și de voință ale sportivului.

Pregătirea psihologică pentru concurs constituie continuarea pregătirii psihologice speciale. Principalele ei elemente sunt crearea unei dispoziții speciale pentru întrecere și anticiparea, adică prevederea acțiunilor proprii și ale adversarului.

Procese psihice INTELECTUALE	Procese psihice AFECTIVE	Procese psihice VOLITIVE	Însușiri ale PERSONALITĂȚII
PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ PENTRU CONCURS			
PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ SPECIALĂ DE RAMURA			
PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ DE BAZĂ			

Mihai Epuran, "Pregătirea psihologică a sportivului"

Metode și mijloace de realizare ale pregătirii psihologice

Fundamentele teoretico-psihologice ale tuturor metodelor utilizate în pregătirea psihică a sportivului (educare multilaterală și maximizare a capacității psihice de tip performanțial) ar putea fi grupate în trei: învățare, comunicare și conducere.

Metodele și tehnicile utilizate în pregătirea și refacerea psihică a sportivilor se împart astfel:

- pedagogice - de instruire și educare, având drept tehnici de realizare: conversația, explicația, povestirea, prelegerea, demonstrația, observația, modelarea, exersarea, studiul individual, convingerea, aprobarea-dezaprobară, studiul de caz;
- somato-fiziologice (și psiho-fiziologice): stretching, respirație, încălzire intensă, dietă, masaj;
- de relaxare: analitică, antrenament autogen, antrenament psihoton, relaxare alfagenică, muzică;
- de conștientizare a realului: conștientizarea perceptivă mono și plurisenzorială, conștientizarea corporală, conștientizarea ambianței și a relațiilor sociomotrice;
- imaginative: imaginarea obiectivelor, imaginarea situațiilor și acțiunilor motrice, imaginarea pentru desensibilizare;
- de programare lingvistică: vorbire pentru sine, autoevaluare, formule autosugestive, autocomenzi, gândire pozitivă, antrenament mental, stabilirea de obiective, activare mentală, mobilizare, restructurare a conduitelor, creativitate;
- sugestive: hipnoză, sugestie, autosugestie;
- de comunicare în grup: jocul cu rol, coperare, ascultare, acceptarea altora, conducere;
- de psihoigienă: concentrarea pe sarcină, relaxare pentru imunitate la perturbații;

- j) de sinteză (autoreglare): controlul energiei psihice, controlul stresului, controlul anxietății, controlul durerii, controlul diferențelor culturale.

Pregătirea psihologică a sportivilor se va realiza planificat, prin formularea de către antrenor a obiectivelor generale și particulare, stabilirea metodelor, procedeele, mijloacelor sau tehnicilor de realizare a acestora, toate acestea însă, în funcție de particularitățile individuale ale sportivilor.

Obiectivele și mijloacele de realizare ale pregătirii psihologice generale (de bază)

1. Pregătirea intelectuală

Educarea atenției:

- exerciții de concentrare;
- jocuri de atenție cu obiecte portative;
- antrenamente cu muzică;
- schimbarea terenului de antrenament (a ambianței);
- antrenamente cu spectatori (în condiții de concurs).

Educarea spiritului de observație:

- studierea mișcărilor proprii;
- exerciții în oglindă;
- observația execuțiilor altor sportivi;
- studiul fotografiilor , chinogramelor și filmelor.

Educarea capacității de înțelegere și a gândirii discursive:

- lecturi;
- dezbateri pe anumite teme;
- analiza execuțiilor proprii, a greșelilor proprii.

Acumularea unor cunoștințe generale și de specialitate:

- lecturi din literatura beletristică;
- lecturi din literatura de specialitate;
- urmărirea mass-mediei;
- analiza și discuțiile pe temele urmărite.

2. Pregătirea afectivă

Educarea unor sentimente estetice:

- audiții muzicale;
- vizionarea unor spectacole (balet, operă, teatru);

Educarea conduitei morale, a convingerilor:

- discuții individuale și în grup;
- dezbateri tematice.

Căile de înlăturare a efectelor negative ale unor emoții:

- rolul cuvântului este foarte mare (sfaturile și încurajările);
- sugestia și autosugestia;
- încrederea în sine.

3. Pregătirea volitivă

Educarea spiritului de disciplină și ordine:

- sarcini concrete în activitate cu controlul și analiza critică a nivelului de realizare;
- educarea capacității de răspundere personală în realizarea sarcinilor;
- recompense și sancțiuni;
- orientarea către scop, independența, hotărârea, spiritul de disciplină și ordine, stăpânirea de sine, curajul, dârzenia, perseverența, dorința de a învinge;

Educarea tenacității:

- impunerea unor exerciții cu număr fix de repetări și reluarea de la început în cazul în care sportivul greșește;
- antrenamente în condiții îngreuiate;
- condiții exterioare nefavorabile;
- necesitatea de a respecta regimul de viață, de muncă etc.

Educarea hotărârii:

- punerea sportivului în situații în care trebuie să ia singur decizii (atât pentru el cât și pentru ceilalți);

4. Dezvoltarea trăsăturilor pozitive de caracter

Atitudinea față de sine:

- încredere în forțele proprii, siguranță:
 - antrenamente în condiții variate;
 - antrenamente cu public;
 - educarea independenței și inițiativei sportivului
- autoaprecierea realistă a propriilor posibilități și realizări:
 - analiza propriilor rezultate;
 - compararea rezultatelor proprii cu cele ale altor sportivi;
 - aprecierile antrenorului;
 - cultivarea de idealuri înalte, năzuințe și interese superioare;
 - educarea capacității de a se cunoaște și dorința de autoperfecționare;
 - jurnal de antrenament ca mijloc de analiză a propriei activități;
 - formarea de cunoștințe generale și specifice.

Atitudinea față de alții:

- spirit de echipă: exerciții cu coechipierii;
- activități realizate în comun
- spirit colegial: ajutor reciproc în anumite probleme;
- prietenie: participarea în comun la activități culturale – educative, distractive, de recreere.

Atitudinea față de muncă:

- hărnicie, dăruire: - analiza activității;
 - recompense, sancțiuni;
 - laudă, dojană;
 - discuții individuale și în grup;
 - atitudine pozitivă față de muncă: încurajări;
- Atitudinea față de societate:
- cunoșterea realităților sociale;
 - implicațiile sociale ale sportului;
 - impactul societății asupra activității sportive;
 - reflectarea performanțelor sportive în relațiile sociale ale sportivului;

Pregătirea psihologică de ramură

1. Capacitatea perceptivă
Educarea percepțiilor spațiale:
 - lucru pe suprafețe limitate;Educarea percepțiilor de timp:
 - exerciții pe muzică cu modificarea ritmului și tempoului;Educarea simțului ritmului:
 - exerciții cu acompaniament sonor;Dezvoltarea echilibrului:
 - analiza execuției proprii;
 - controlul prin norme și teste;
 - jocuri de mișcare.Dezvoltarea percepțiilor mișcării obiectelor:
 - jocuri cu obiecte portative.
2. Memorie motrică:
 - exerciții prin care se cere să se memoreze structuri motrice sau legări (prezentate pe baza demonstrației sau pe benzi video)
3. Imaginație creatoare:
 - improvizații pe muzică;
 - crearea unor exerciții originale;
 - pantomimă;
 - aplicarea unor teste de creativitate sub formă de joc.
4. Atenția:
Capacitatea de concentrare:
 - exerciții de concentrare sub formă de joc;Distribuție:
 - jocuri de atenție cu obiecte portative.
5. Echilibru emoțional:
 - antrenament psihoton;
 - sugestie;
 - autosugestie;
 - exerciții din antrenamentul autogen;
 - antrenamente imitând condițiile de concurs;
 - antrenamente cu public;
 - participarea la multe competiții.

6. Expresivitatea artistică (capacitatea de trăire):

- educație vizuală;
- vizionare de spectacole de balet, operă;
- exerciții cu elemente din coregrafie;
- pantomimă pe teme artistice.

7. Motivația

Emulație:

- discuții individuale și în grup;
- analiza rezultatelor și interpretarea lor;
- compararea cu alte rezultate (anterioare sau ale altor sportivi);
- recompense, sancțiuni;
- întreceri în antrenament sau oficiale;

Interes pentru sport:

- lecturi de specialitate;
- vizionări de meciuri sau concursuri actuale;
- discuții în colectiv.

8. Trăsături de personalitate (caracter):

Spirit critic:

- analiza acțiunilor unor coechipieri și evidențierea părților bune și a celor slabe;
- corectări pe baza observațiilor anterioare;

Spirit autocritic:

- vizionarea și analiza propriei execuții;
- discutarea și acceptarea greșelilor proprii.

Independență:

- obișnuirea sportivului să se autoconducă și să ia singur decizii;

Curaj:

- exerciții cu un grad mai mare de risc.

Atitudine creativă (dorință de nou) :

- stimularea curiozității;
- oferirea de recompense pentru originalitate;
- documentarea în domeniu.

9. Aptitudini:

Capacitatea de însușire rapidă și eficientă a unei sarcini motrice:

- antrenamente cu teme motrice noi;
- exersarea unei mișcări după o singură demonstrație.

Capacitate de progres prin exersare și autocontrol:

- antrenamente cu control;
- însușirea unei structuri motrice într-un timp cât mai scurt.

Îndemânare:

- antrenamente cu obiecte portative, sub formă de jocuri.

Pregătirea psihică, la fel ca întreaga pregătire generală a sportivului, se dezvoltă în spirală, în mod progresiv, pe nivele din ce în ce mai înalte, componentele ei influențându-se reciproc și permanent în cadrul sistemului psihic.

Scopul pregătirii psihice pentru concurs constă în formarea la sportiv a unui sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglator prin care

acesta să se adapteze suplu și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarului.

Pregătirea psihică pentru concurs

1. Pregătirea generală (atitudini, deprinderi și obișnuințe agonistice) cuprinde acțiuni vizând:

- motivația pentru performanță și înalte sentimente morale

2. Pregătirea pentru un anumit concurs(atitudini și conduite adecvate unui anumit adversar și condițiilor concrete de concurs) cuprinde acțiuni care vizează:

- conștiința omului;
- capacitatea autoreglării afective și volitive;
- echilibrul afectiv;
- antrenamentul mintal înainte de competiție;
- încrederea în forțele proprii;
- combativitate;
- spirit de echipă;
- fair-play față de adversar, arbitrii etc.
- rezistență psihică la factorii de stres și frustrări;
- activitate în condiții de oboseală și solicitare maximă a organismului;
- efortul voluntar.

Ambele aspecte ale pregătirii psihologice pentru concurs au comune o serie de stări de preparare:

1. Dispunerea, care constă în motivație, nivel de aspirație în cunoașterea adversarului și cunoașterea propriilor posibilități;
2. Anticiparea - elaborarea planului tactic și a conduitelor pentru concurs;
3. Angrenarea - modelarea se caracterizează prin experimentarea mintală și practică a planului propus în faza anterioară;
4. Aplicarea - adaptarea se referă la autoreglarea inteligentă și creatoare din timpul concursului;
5. Analiza - ultima stare de preparare se caracterizează prin elaborarea unor concluzii pentru îmbunătățirea conduitei sportivului în concursul următor.

Concluzii în urma studiului efectuat

Obținerea unor performanțe înalte depinde de unitatea dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică a sportivilor în cadrul procesului de pregătire.

Pentru a vedea maniera în care antrenorii percep, înțeleg și realizează pregătirea psihologică în cadrul antrenamentelor am aplicat un chestionar cu 8 întrebări unui număr de 25 de antrenori (handbal, volei, baschet, tenis) cu vârsta între 25 și 56 de ani.

Studiul nostru pornește de la premiza că antrenorul trebuie să posede cunoștințele necesare care să-i permită abordarea, în mod științific, a antrenamentului, cu toate componentele sale, deci și pregătirea psihologică.

Răspunsurile la chestionar denotă curențe în pregătirea lor profesională sub aspectul urmărit, faptul că unii dintre ei nu fac nici distincție între mijloace și metode în pregătirea psihologică, sau nu cunosc deloc modalități de realizare a pregătirii psihologice(32 % din subiecții chestionați nu au exemplificat nici măcar un singur mijloc de realizare a pregătirii psihologice).

Astfel, la întrebarea "Considerați pregătirea psihologică un factor de bază al antrenamentului sportiv?", 80% din cei chestionați consideră pregătirea psihologică un factor foarte important, iar restul o consideră doar importantă.

La întrebarea "Pregătirea psihologică contribuie la formarea personalității sportivilor?" de asemenea, 80% apreciază că pregătirea psihologică contribuie în foarte mare măsură la formarea personalității sportivilor iar restul, în totalitate, apreciază contribuția ei drept "relativă".

Fiind întrebați dacă "pregătirea psihologică din antrenament influențează performanța sportivă", 8% dintre subiecți o consideră decisivă iar 92% consideră că pregătirea psihologică influențează în foarte mare măsură performanța sportivă.

La întrebarea numărul cinci "Obişnuieți ca în antrenament să faceți pregătire psihologică?", 56% dintre subiecți declară că în fiecare antrenament acordă atenție pregătirii psihologice, 32% o abordează sporadic, iar 12% întâmplător. 100% din cei chestionați consideră că cel mai important criteriu de selectare a metodelor și mijloacelor de realizare a pregătirii psihologice îl reprezintă caracteristicile individuale, iar 20% dintre subiecți adaugă că țin cont și de postul ocupat de sportiv în echipă.

"În ce măsură considerați că personalitatea sportivului este influențată de prestația dumneavoastră din antrenament?" este întrebarea prin care am vrut să vedem dacă antrenorii sunt conștienți de influențele pe care le exercită asupra sportivilor, conduita și profesionalismul antrenorilor. Din răspunsuri aflăm că 28% conștientizează rolul pe care îl are influența antrenorului asupra personalității sportivilor, 64% consideră semnificativă această influență, iar 8% consideră relativă această influență.

Punctul numărul trei ("Enumerați câteva metode pe care le utilizați în pregătirea psihologică din antrenamente") ne oferă răspunsuri care denotă o pregătire necorespunzătoare a subiecților sub aspectul stăpânirii și înțelegerii metodelor și mijloacelor de realizare a pregătirii psihologice. Referitor la metodele pe care le folosesc, 72% dintre subiecți se folosesc de metoda verbală tradusă în aprecieri, încurajări și în discuții individuale cu sportivii. Restul răspunsurilor arată o necunoaștere totală a semnificației și conținutului pregătirii psihologice, fapt care reiese din răspunsuri ca: "pregătirea teoretică", "metoda experimentală", "metoda observației", "metoda motivației", dar dintre cei chestionați am primit și răspunsuri de felul: "repetarea unor situații limită", "antrenament mental" fără să precizeze cum îl realizează, "metoda folosirii factorilor stresanți", răspuns din care se poate înțelege orice.

Punctul șase ("Enumerați câteva mijloace pe care le folosiți frecvent pentru pregătirea psihologică") ne oferă răspunsuri de tipul:

- "discuții individuale și colective" (52% dintre subiecții chestionați);
- "sublinierea reușitelor, încurajări" - 16%;
- "stimularea prin recompense" - 16%;

- "conștientizarea responsabilităților" - 12%;
- "formarea caracterului de învingător" - 8%;
- "pregătirea sportivului înaintea competiției" - 4%.

Trebuie să arătăm că am avut și răspunsuri care arată că pregătirea psihologică a sportivilor trebuie realizată de specialiști și că nu intră în atribuțiile antrenorului.

În concluzie la datele de mai sus se poate afirma că sub aspectul înțelegerii și realizării pregătirii psihologice, mulți antrenori nu dispun de competența necesară, ca rezultat al unor carențe în pregătirea lor profesională. Unii dintre subiecții chestionați nu au o experiență suficientă pentru a înțelege și realiza pregătirea psihologică ca latură a antrenamentului sportiv, dar și cei cu o experiență mai mare se complac într-o rutină care le domină activitatea. Rezultă că trebuie acordată atenția cuvenită pregătirii antrenorilor, care să fie pregătiți periodic pentru a veni la zi cu anumite cunoștințe și ar fi foarte indicat, ca mai ales la echipele de juniori să existe o persoană specializată care să poată realiza optim pregătirea psihologică, știind importanța acestei perioade de vârstă, decisivă pentru formarea personalității sportivului.

Rezumat

În condițiile în care în sport tehnica s-a transformat în virtuozitate tinzând spre perfecțiune, iar tactica apelează la cele mai fine subtilități, pregătirea fizică se realizează la indici din ce în ce mai înalți, succesul în concurs, obținerea performanței sunt influențate, de multe ori, de calitățile gândirii, sentimentelor și de voința sportivilor, de pregătirea lor psihologică. De felul cum gândește, cum își stăpânește emoțiile sau își învinge neîncrederea în forțele proprii, de răbdarea cu care își structurează acțiunile, de spiritul de solidaritate, de gradul de colaborare cu coechipierii poate să depindă succesul, pentru că performanța sportivă înseamnă angajament total pentru cel care dorește să o realizeze.

Acest studiu constând dintr-un chestionar cu opt întrebări, s-a făcut pentru a vedea cum percep, cum înțeleg și cum realizează antrenorii pregătirea psihologică în antrenament.

Răspunsurile la chestionar denotă carențe în pregătirea profesională sub aspectul urmărit, faptul că nu se face nici distincție între mijloace și metode în pregătirea psihologică (32% dintre subiecții chestionați nu exemplifică nici măcar o singură modalitate de realizare a ei).

Una dintre concluziile rezultate în urma prelucrării răspunsurilor la chestionar este aceea că trebuie acordată o atenție mai mare pregătirii și testării periodice a antrenorilor pentru a ține pasul cu noutățile apărute în abordarea antrenamentului sportiv. De asemenea, ar fi foarte indicat ca mai ales la echipele de juniori să existe o persoană specializată care să realizeze pregătirea psihologică, știindu-se importanța acestei perioade de vârstă, decisivă pentru formarea personalității. În fond, dincolo de performanță, de gloria și bucuria realizării ei, sportivul păstrează avuția moral-volitivă pe care o va investi mai apoi în toate proiectele și trăirile sale dintr-o viață de om.

BIBLIOGRAFIE

1. Călin, M., *Datoria morală și procesul educației*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1978.
2. Cristea, R., *Personalitatea și idealul moral*, Editura Albatros, București, 1989.
3. Dumitrescu, Gh., *Educația fizică în evoluția gândirii pedagogice*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică, București, 1969.
4. Guyan, J. M., *Educație și ereditate*, Editura Librărilor, București, 1986.
5. Jarov, K. P., *Pregătirea volitivă a sportivilor*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
6. Epuran, M., *Pregătirea psihologică a sportivului*, Editura Societatea Ateneul Român, București, 1997.
7. Kramer, M., *Psihologia culturii fizice și a sporturilor*, Editura Fundația "Vasile Goldiș", Arad, 1997.
8. Mahler, F., *Tineret și valori morale*, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1972.
9. Nicky Hayes, Sue Orrell, *Introducere în psihologie*, Editura All Educational S.A., București, 1998.
10. Piaget, J., *Judecata morală la copii*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980.
11. Salade, D., *Educație și personalitate*, Casa Cărții de Știință, Cluj, 1995.
12. Sciurkova, N.E., *Convorbiri cu antrenorul despre educație*, Editura Sport-Turism, București, 1975.
13. Truța, E., *Relația profesor-elev în procesul educației morale*, Teză de doctorat, 1983.
14. Toma, S., *Autoeducația*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.

CONSIDERAȚII CLINICE ASUPRA CICLULUI MENSTRUAL ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

ELENA ZAMORA, MARILENA KORY-MERCEA, L. S. BRĂTUCU

ABSTRACT. *Clinical Considerations about Menstrual Haemorrhage in Performance Sports.* The female body has morphological and physiological characteristics, as well as cyclical variations whom people must take into account in the case of performance sports. In our study, we tried to make a link between the characteristics of the menses and menstrual haemorrhage and the practicing of the performance sports. Mainly, our findings are consistent with the data from the literature.

Ipoteza de lucru

Particularitățile morfofuncționale ale organismului feminin fac ca în sportul de performanță să se țină seama de dozarea efortului în raport cu etapele biologice și modificările ciclice în organismul femeii.

În literatura de specialitate se mai caută încă răspuns la câteva întrebări referitoare la ciclul și fluxul menstrual:

- instalarea pubertății este întârziată de practicarea sportului de performanță încă din copilărie?
- capacitatea de efort este influențată de modificările ciclice lunare?
- sportul de performanță induce tulburări ale ciclului și fluxului menstrual?
- trebuie oprit fluxul menstrual în timpul participării la concursuri pentru creșterea performanței?

Material și metodă

Studiul a fost efectuat pe un lot de 20 de sportive de performanță, studente la FEFS Cluj-Napoca, care practică atletismul - 8 cazuri, handbalul - 4 cazuri, voleiul - 2 cazuri, baschetul - 2 cazuri, tenisul de masă - 2 cazuri și gimnastica - 2 cazuri (Tabelul 1).

Tabel 1

Sportul practicat	Număr de cazuri
Atletism	8
Handbal	4
Volei	2
Baschet	2
Tenis de masă	2
Gimnastică	2
Total	20

Fiecare din sportive au răspuns la 8 întrebări referitoare la caracteristicile ciclului menstrual, așa cum reiese din chestionarul anexat, înainte și după începerea practicării sportului de performanță. O atenție deosebită am acordat

influenței exercitate de ciclul menstrual asupra performanței sportive, precum și medicației specifice modificării sau opririi fluxului menstrual asupra performanței sportive, precum și medicației specifice modificării sau opririi fluxului menstrual în perioadele competiționale.

Rezultate și discuții

Analizând caracteristicile ciclului menstrual înainte de începerea sportului de performanță, am constatat următoarele:

Tabel 2

Caracteristicile ciclului menstrual înainte de începerea sportului de performanță - număr de cazuri:

	Regulat	Neregulat	Cantitatea fluxului			Amenoree	Dismenoree	Metroragie	Durata fluxului	Menarha
			mare	medie	mică					
Nr. cazuri	10	10	5	10	5	0	7	0	4-6 zile	13-14 ani
% din total	50%	50%	25%	50%	25%	0%	35%	0%	-	

- la un număr de 10 sportive (50 %) ciclul a fost regulat;
- la un număr de 10 sportive (50 %) ciclul a fost neregulat;
- cantitatea fluxului menstrual a fost: mare la 5 cazuri (25 %), medie la 10 cazuri (50 %) și mică la 5 cazuri (25 %);
- nici una din sportive nu a prezentat amenoree;
- dismenoreea (sindromul premenstrual), manifestată prin balonare, irascibilitate, tumefierea sânilor, dureri lombosacrate, a fost prezentă la 7 sportive (35 %);
- durata fluxului menstrual a fost variabilă între 4-6 zile;
- menarha a apărut la vârsta de 13-14 ani, normal pentru zona noastră geografică.

După începerea practicării sportului de performanță, am constatat apariția următoarelor modificări ale caracteristicilor ciclului menstrual (Tabelul 3):

- la un număr de 15 cazuri (75 %) nu s-au înregistrat modificări, în ceea ce privește ritmul de apariție;
- ciclul menstrual a devenit neregulat, chiar cu perioade de amenoree (1-5 luni) la un număr de 5 cazuri (25 %);
- cantitatea fluxului menstrual nu s-a modificat la 6 cazuri (30 %), a crescut la 4 cazuri (20 %) și a scăzut la 10 cazuri (50 %);
- dismenoreea a fost prezentă la 12 cazuri (60 %);
- la nici un caz nu au apărut metroragii.

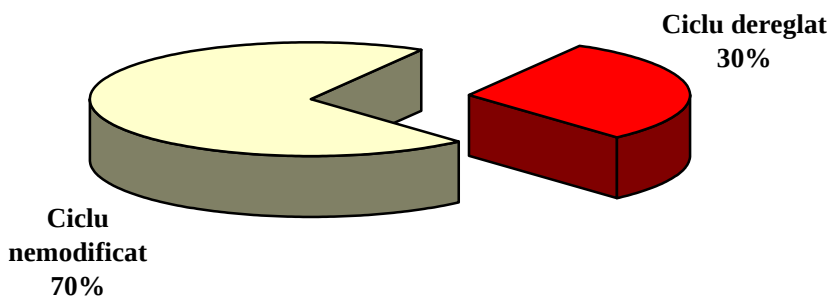
Tabelul 3

	Nu s-a modificat	S-a dereglat	Cantitatea fluxului			Dismenoree	Metroragie	Durata fluxului
			nu s-a modificat	a crescut	a scăzut			
Nr. cazuri	15	5	6	4	10	12	0	4-6 zile
% din total	75%	25%	30%	20%	50%	60%	0%	-

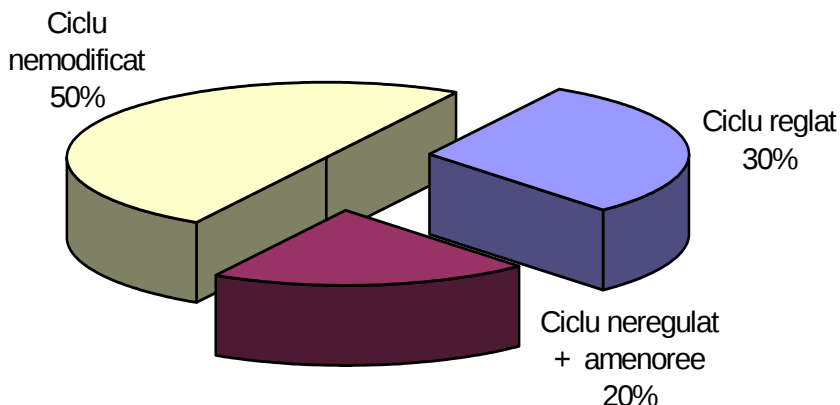
Analizând comparativ rezultatele obținute în cele două situații - înainte și după începerea practicării sportului de performanță, au reieșit următoarele:

- din cele 10 cazuri care au prezentat ciclul menstrual regulat, înainte de începerea practicării sportului de performanță, la un număr de 6 cazuri (30 %) ciclul nu s-a modificat, iar în 5 cazuri (25 %) ciclul s-a dereglat, așa cum reiese din graficul 1; calculând χ^2 a rezultat că diferențele sunt întâmplătoare ($\chi^2 < 9$);

Graficul 1: Modificările ciclului regulat după începerea sportului de performanță



- din cele 10 cazuri la care ciclul menstrual a fost neregulat, după începerea practicării sportului de performanță, la 5 cazuri (25 %) ciclul a rămas neregulat, la 2 cazuri (10 %) s-au adăugat luni cu amenoree, iar la 3 cazuri (15 %) ciclul menstrual a devenit regulat, așa cum reiese din graficul 2; calculând χ^2 a rezultat că diferențele sunt întâmplătoare ($\chi^2 < 9$);

Graficul 2: Modificările ciclului neregulat după începerea sportului de performanță

- dismenoreea a fost prezentă în 7 cazuri (35 %) înainte de începerea practicării sportului de performanță și în 10 cazuri (50 %) după începerea acestuia, diferență care este deja semnificativă ($\chi^2 > 9$).

În ceea ce privește participarea la antrenamente, toate cele 20 sportive au efectuat în timpul fluxului menstrual antrenamente cu parametri de intensitate, volum și durată ca și în afara acestei perioade (Tabelul 4).

Participarea la concursuri și performanțele sportive nu au fost influențate la nici unul din cazuri de ciclul menstrual (Tabelul 4).

Un fapt îmbucurător este acela că nici una din sportive nu și-a administrat medicamente care să oprească fluxul menstrual (Tabelul 4).

Tabelul 4

	Antrenamente		Concurs		Medicație pentru modificarea ciclului	
	DA	NU	DA	NU	DA	NU
Nr. cazuri	20	0	20	0	0	20
Procentul din total	100%	0%	100%	0%	0%	100%

Rezultatele obținute de noi în studiul efectuat sunt în mare parte în concordanță cu cele prezentate în literatura de specialitate. De remarcat că noi am găsit un număr mai mare de cazuri (50 %) în care dismenoreea s-a instalat sau s-a accentuat după începerea practicării sportului de performanță.

Considerăm că participarea la concursuri și antrenamente și mai ales dozarea efortului (volum, intensitate, durată) trebuie să fie individualizată în funcție de particularitățile fiecărei sportive.

Concluzii

1. Instalarea menarhăi ca vârstă și caracteristici ale ciclului menstrual nu se deosebește la sportive față de celelalte fete care nu practică sportul de performanță.
2. Practicarea sportului de performanță nu a dus la creșterea semnificativă a cazurilor de tulburări ale ciclului menstrual.
3. Metroragiile sunt inexistente la cazurile luate în studiu.
4. Amenoreea, deși prezentă în 5 cazuri, a fost înlocuită cu un flux menstrual normal, după câteva luni de practicare a sportului de performanță.
5. practicarea sportului de performanță nu modifică semnificativ ciclul menstrual și caracteristicile fluxului menstrual.
6. Dismenoreea este mai frecventă după începerea practicării sportului de performanță.

Chestionar

1. Ce sport practicați?
2. Practicați sportul de performanță sau doar exercițiul fizic?
3. La ce vârstă a apărut menarha?
4. Caracteristicile primelor cicluri:
 - regulate, neregulate, la câte zile:
 - hemoragia menstruală: cantitate, număr de zile:
 - dacă au existat dureri în afara ciclului și localizarea lor:
 - dismenoree:
5. Modificările ciclului menstrual după începerea sportului de performanță:
 - durata
 - hemoragia menstruală
 - amenoree
 - metroragie
 - dureri în afara ciclului
6. Efectuați antrenamente în perioada ciclului?
7. Susțineți concursuri în timpul ciclului menstrual?
8. Luați medicamente care să oprească și să modifice ciclul menstrual înainte de concurs sau în timpul concursurilor?

BIBLIOGRAFIE

1. Drăgan I., *Practica medicinei sportive*, Editura Medicală București, 1994
2. Fox E. și Matthews, *Introduction to Sports Medicine and Exercise Physiology*, Ed. McGraw Hill, Philadelphia, 1995
3. Hăulică I., *Fiziologie umană*, Ediția a II-a. Ed. Medicală, București, 1996.
4. Weineck, J., *Biologia sportului*, Ed. Vigot, 1992.
5. Zamora E., *Igiena educației fizice și a sportului*, Curs, Litografia UBB, 1996.

MIJLOACE TEHNICO-TACTICE DE DEZVOLTARE A ATENȚIEI ÎN JOCUL DE HANDBAL

MARIA MACRA OȘORHEAN¹, TUDOR BOGDAN¹

ABSTRACT. *Technical-Tactical means for Developping Attention in Handball.* This work presents some technical-tactical means for developping the attention in the handball game.

The distributive attention and the volume of attention are very important in handball because the player has to perceive simultaneously the adversaries' and partners' action, to react, to lead the ball, to prepare the next steps of the game, as well as to control one's own movements.

Literatura de specialitate prezintă în unanimitate, atenția ca fiind capacitatea psihicului omului de a se orienta și concentra asupra unui fenomen sau a unei activități. Pentru a înțelege mai bine ce reprezintă atenția ne propunem să intrăm noi în amănuntul subiectului. Astfel orientarea activității psihice reprezintă activitatea de selectare a celei mai importante informații din tot câmpul informațional. Concentrarea se manifestă prin aprofundarea, insistarea asupra fenomenului sau activității respective.

În legătură cu capacitatea de orientare a activităților psihice, cu alte cuvinte a atenției, I.P. Pavlov a arătat că la baza atenției se află reflexul de orientare caracterizat prin îndreptarea analizatorilor spre sursa de stimuli. În aceste condiții atenția are trei forme de manifestare: atenție senzorială (când observăm un obiect), atenție mentală sau intelectuală (când suntem preocupați de tactică, rezolvarea de probleme etc.) și atenție motorie (când pregătim să conducem mișcărilor noastre).

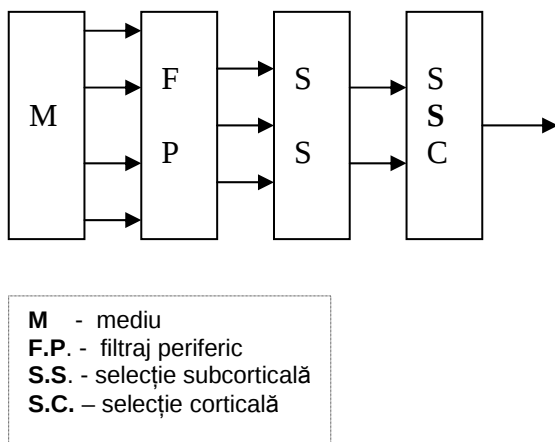
Aceste trei forme nu se găsesc singure, ci combinate, însă, întotdeauna una dintre ele are caracter predominant. În jocul de handbal acestea pot fi întâlnite astfel: atenția senzorială în perceperea mingii, a adversarului direct, a coechipierului; atenția mentală în cazul tacticii jocului; iar atenția motorie o întâlnim în timpul executării procedurilor tehnico-tactice.

În substratul funcțional al atenției există două mecanisme neurofiziologice care facilitează procesul atenției. Unul dintre acestea ar fi activarea cortexului, adică starea de veghe.

În această stare creierul este capabil nu doar să prelucreze și să capteze o cantitate mai mare de informație nespecifică, dar este capabil de a opera și o informație specifică. Astfel în starea de veghe un stimul senzorial specific provoacă atât un potențial evocat cortical specific (efect transmis prin căile nervoase specifice, cât și o activare cerebrală difuză), nespecifică (efect transmis prin formațiunea reticulată). O altă particularitate neurofiziologică a atenției o reprezintă

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

filtrajul senzorial. Acest fenomen este prezentat de teoria "filtrului" BROADBENT, conform căreia creierul are capacitatea de a selecta informația relevantă. Această teorie prevede selectarea informațiilor încă de la nivelul receptorilor, preîntâmpinând în acest fel supraîncărcarea etajelor superioare. "Filtrajul" decide în fiecare moment care informație necesită un răspuns. De altfel, teoria "filtrului" are o aplicare mai justificată în cazul competiției dintre stimuli unde este nevoie de permutarea rapidă a atenției. În sport informațiile vin predominant de la receptori vizuali, auditivi și tactili, este posibil, deci, să fie excitați concomitent mai mulți receptori. Creierul nu poate realiza decât o singură activitate de adaptare specifică apărând astfel, inevitabil, concurența.



Caracteristicile de "filtru" a atenției se manifestă ca un sistem având în componență trei subsisteme: filtrajul "periferic", o selecție subcorticală și o selecție corticală, urmând ca după aceea informația selectată să fie supusă altor procese psihice. Astfel filtrajul "periferic" se realizează la nivelul receptorilor, de aici, informațiile rămase vor fi supuse unui proces de selecție la nivel subcortical

unde formațiunea reticulară și în special SAA joacă un rol iar o altă selecție se realizează la nivel cortical, cortexul cerebral reglând fluxul informațiilor aferente. Alți autori menționează existența unui proces de filtrare și la nivel central și se descriu aici așa numiții "neuroni ai atenției", situați în anumite "unități ale atenției" denumite "detectorii de noutăți". După tot procesul de selectare rămâne o singură informație care deține caracterul de predominant. În handbal sau în jocuri sportive, în general această informație este mingea, de aceea mai ales la începători eficacitatea este redusă. Toată atenția jucătorilor este concentrată asupra mingii. Nu se respectă "regula gradării informațiilor – adversar, minge și coechiper". Datorită acestui fapt jucătorii nu văd coechiperul cel mai bine plasat, nu sesizează culoarele libere, aglomerează jocul, nu creează și nu profită de superioritate numerică, etc.

Alături de activare și "filtrare", autorii manualului de psihologie pentru licee pedagogice menționează și ORIENTAREA ca fiind mecanism neurofiziologic al atenției. Ei realizează acest lucru prin faptul că orice stimul nou sau neașteptat provoacă o reacție de orientare care include manifestări motorii (întoarcerea capului în direcția stimulului), vegetative (modificări respiratorii, circulatorii etc.) și bioelectrice (activarea cerebrală difuză). Stingerea reacției de orientare față de stimuli lipsiți de semnificație reprezintă unul din mecanismele neatenției.

Pentru ca aceste mecanisme neurofiziologice să funcționeze este necesar ca ele să fie stimulate de o serie de stimuli proveniți de la diverse surse. Dintre acestea amintim :

- ambianța - fiind constituită din stimuli interni și externi
- competiția stimulilor – aici intervin mai mulți factori:
 - intensitatea stimulilor
 - contrastul față de fond (sonor, luminos)
 - mobilitatea
 - variația și noutatea (surpriza)
- incertitudinea stimulilor depinde de cantitatea de informație pe care o conțin
- motivația
- curiozitatea
- recompensa (cointeresarea)

Mecanismul atenției se declanșează în condițiile în care stimulii emiși de sursele de mai sus atinge un nivel optim. Un stimul fie prea mic, fie prea mare provoacă tulburări ale atenției. Pentru a declanșa mecanismul atenției stimulul trebuie să aibă următoarele calități intensitate, mărime, culoarea contrastului, poziția spațială, mobilitatea. Odată ce sursele atenției produc stimuli care să declanșeze mecanismele atenției, atenția însăși, în manifestarea sa prezintă o serie de calități. Toți autorii certifică prezența acestor calități dar ca terminologie diferă puțin. Astfel aceste calități sunt următoarele:

- selectivitatea care alături de concentrare sunt elemente definitorii ale atenției;
- concentrarea - capacitatea de aprofundare a problemelor;
- stabilitatea - menținerea îndelungată a atenției asupra unui fenomen sau activități;
- distributivitatea atenției- capacitatea ce o cuprinde simultan mai multe acțiuni;
- mobilitatea atenției- ușurința cu care subiectul poate trece de la o problemă la alta;
- direcționarea atenției- este îndreptată către o sursă de stimulare în momentul când aceasta a început să acționeze;
- intensitatea atenției
- volumul atenției- numărul de obiecte pe care sportivul le poate cuprinde simultan în câmpul conștiinței sale.

În legătură cu concentrarea putem spune că aprofundarea unei probleme se realizează concomitent cu detașarea de altele. Cu alte cuvinte un stimul care provoacă o excitație într-o anumită formă corticală, este însoțită de inhibiția zonelor alăturate. Acest fenomen poartă numele de inducție negativă.

În jocul de handbal de o mare importanță este atenția distributivă și volumul mare al atenției, pentru că jucătorul trebuie să perceapă simultan acțiunile partenerilor și adversarilor, să acționeze, să conducă mingea, să pregătească fazele următoare de joc, să-și supravegheze propriile mișcări, dar în același timp să caute să abată atenția adversarului de la intențiile sale prin mișcări sau gesturi. În jocurile sportive calitățile atenției sunt foarte importante, de acestea depind atât captarea informațiilor, cât și prelucrarea și decizia în rezolvarea corectă a situațiilor tactice de joc.

Atenția este o activitate psihică care nu poate fi luată decât împreună cu alte activități psihice care stimulează psihicul omului. Printre acestea cele mai importante sunt voința și motivația. Astfel neurofiziologii menționează că în funcție de calitățile stimulului, de motivație și voință, atenția este de două feluri: atenție involuntară care depinde de particularitățile stimulului și atenția voluntară, care depinde de personalitatea subiectului. Atenția poate să devină voluntară prin aplicarea unui act de voință asupra celei involuntare. ținând cont de faptul că atenția poate fi modificată și orientată prin intermediul motivației și voinței, înseamnă că atenția poate fi educată.

- Atenția se captează și menține prin lecții atractive, cu elemente și sarcini noi în care materialul de studiu se diversifică;

- Este necesar ca sportivilor să li se dea sarcini bine precizate pentru activitate și studiu, în vederea concentrării eficiente asupra acestora;

- Capacitatea deplasării atenției poate fi formată prin modificarea sistematică a ambianței și prin îngreunarea condițiilor activității, imediat ce sportivul a depășit stadiul însușirii elementare a deprinderilor;

- Atenția este foarte stimulată de dezvoltarea interesului pentru lecții, pentru însușirea tuturor elementelor necesare pregătirii, cât și de trezirea curiozității și a receptivității față de nou;

- Concursul - ca mijloc de verificare, cât și ca mijloc de antrenare a calităților atenției;

- Se recomandă evitarea acțiunilor s-au situațiilor care-l pot sustrage pe sportiv de la sarcina de bază;

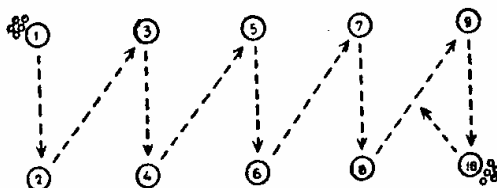
- Prin exerciții sistematice, sportivul își poate forma obișnuința unei rapide și intense concentrări în momentul când e necesar, ca și capacitatea stăpânirii de sine și rezistența la stimuli perturbatori;

- Cunoașterea însușirilor "tari" și "slabe" ale atenției sportivului este singura premisă a influențării acesteia în mod favorabil de către sportivul însuși și de către antrenor.

În continuare prezentăm următoarele mijloace:

Exercițiul 1.

Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri față în față. În dreptul primului jucător sunt plasate 3-5 mingi. La semnal, acesta ridică mingea și o transmite jucătorului 2 ș.a.m.d. După ce mingile au ajuns la ultimul jucător se execută pasele în sens invers. După 1-2 ture se schimbă locurile.

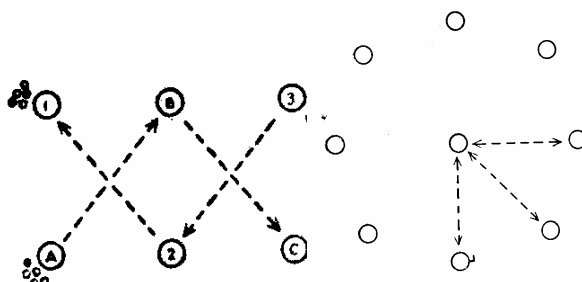


Recomandări

Pasele se execută de pe loc, cu sau fără joc de picioare, numai prin răsucirea trunchiului, picioarele fiind fixe pe sol.

Exercițiul 2.

Jucătorii sunt plasați pe două șiruri față în față. În dreptul jucătorului 1 și A se vor plasa 3-5 mingi. La semnal se execută pase până ce mingile ajung în dreptul jucătorilor 5 și E după care se pasează în sens invers. După 1-2 ture se va proceda la schimbarea locurilor.

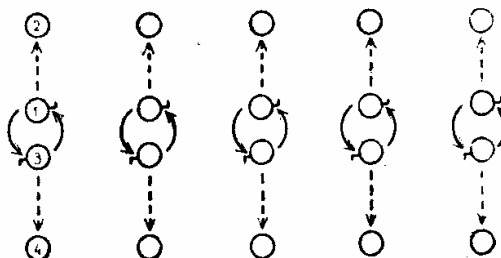


Recomandări

Se va insista asupra întoarcerii rapide după primirea mingii și transmiterea ei. Piciorul opus brațului de aruncare se va orienta în direcția din care vine mingea apoi va fi dus rapid pe noua direcție.

Exercițiul 3

Jucătorii sunt plasați pe 5 șiruri, câte doi față în față. Cei din centru spate în spate, iar cei din lateral cu fața spre centru. Jucătorii din centru vor avea câte o minge, pe care la semnal o vor pasa, după care se întorc rapid și primesc mingea de la jucătorul din partea opusă, pasează și se întorc. După un număr de 10-20 pase se va proceda la schimbarea locurilor, cei din margine vor deveni jucători centrali și invers.



Recomandări

După ce pasează jucătorii din mijloc se întorc rapid cu fața în direcția din care primesc mingea, iar în momentul transmiterii mingii execută joc de picioare.

Exercițiul 4.

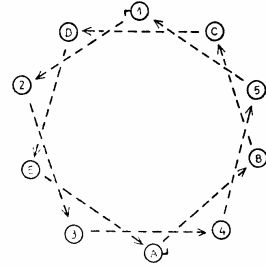
Jucătorii, plasați în cerc, execută pase de pe loc cu o singură minge.

Recomandări

În timpul paselor se efectuează joc de picioare, iar după fiecare tură jucătorul din centru va fi schimbat.

Exercițiul 5.

Jucătorii sunt dispuși în formație de cerc, cu două mingi. Se execută pase din doi în doi. Așa cum se observă în figură jucătorii vor fi numerotați din doi în doi, unii cu cifre ceilalți cu litere, cei cu cifre pasează între ei, iar cei cu litere, între ei.



Recomandări

După executarea unui număr de pase într-o direcție, la comanda antrenorului se va schimba direcția.

Exercițiul 6.

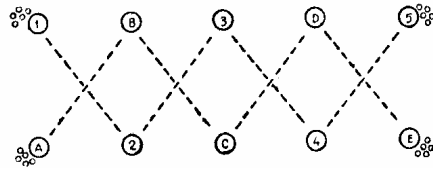
Jucătorii sunt plasați pe două șiruri față în față și numerotați. În dreptul jucătorului cu numărul 1 și a celui cu litera A vor fi plasate 3-5 mingi. La semnal se ridică mingea și se pasează; după ce toate mingile au ajuns la ultimul jucător, se pasează în sens invers.

Recomandări

După fiecare tură se va proceda la schimbarea locurilor. Exercițiul se poate executa sub formă de concurs. Se insistă asupra corectitudinii prinderii și pasării mingii.

Exercițiul 7.

Jucătorii sunt dispuși în formație de pătrat, în fiecare colț al pătratului fiind clasați 2-4 jucători. Primii din colțurile 1 și 3 vor avea câte o minge. La semnal se execută pase zvârlite, de la stânga la dreapta, cu deplasare la coada propriului șir. După un număr de pase se schimbă direcția.



Recomandări

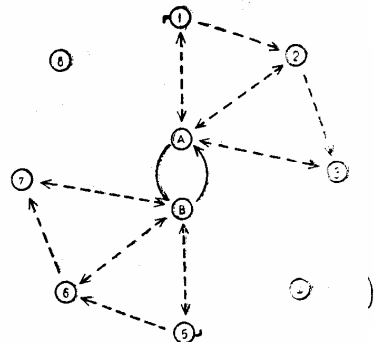
Transmiterea mingii se face pe pozițiile viitoare. Deplasarea la coada șirului se face cu spatele. Exercițiul este indicat pentru jucătorii specializați pe linia de 9 m.

Exercițiul 8.

Colectivul este dispus în formație de cerc cu doi jucători în centru care au fiecare câte o minge; la semnal ei transmit mingea unui jucător de pe cerc după care se întorc rapid și primesc mingea de la jucătorul din partea opusă, o transmit din nou și iar se întorc ș.a.m.d.

Recomandări.

Sensul de transmitere a mingii nu se schimbă. Timpul dintre prindere și pasare să fie cât mai scurt. După 2-3 ture se schimbă sensul de pasare și jucătorii din centrul cercului.

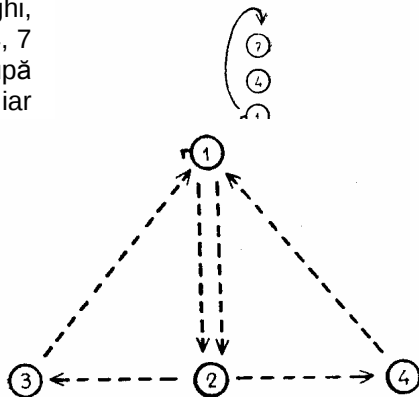


Exercițiul 9.

Jucătorii sunt dispuși în formație de triunghi, câte 2-4, în fiecare vârf. Primii din șirurile 1, 4, 7 vor executa câte două pase și prinderi după care se vor deplasa la coada propriului șir, iar restul jucătorilor, după fiecare pasă se vor deplasa la coada șirului. La semnal se schimbă poziția mingii față de vârfuri.

Recomandări

Se insistă asupra poziției corecte a picioarelor și a umărului față de locul de pasare. Timpul dintre prindere și pasare să fie cât mai scurt. Jucătorii se vor deplasa cu spatele la coada propriului șir.

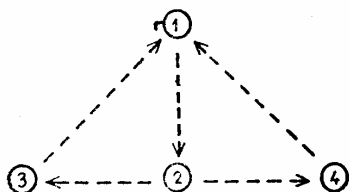


Exercițiul 10.

Jucătorii sunt plasați în formație de triunghi. La semnal se va pasa după cum urmează: 1-2, 2-3, 3-1; 1-2, 2-4, 4-1; După un anumit număr de pase jucătorul plasat în vârf se va schimba.

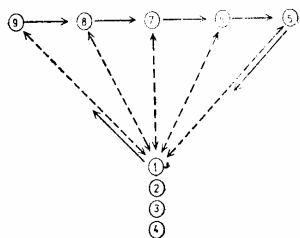
Recomandări

În timpul prinderii și pasării se execută joc de picioare. Jucătorul plasat pe poziția nr. 2 va efectua și pase speciale.



Exercițiul 11.

Jucătorii 1-4 sunt plasați în șir câte unul, 5-9 în linie. La semnal, jucătorul nr. 1 pasează mingea după cum urmează: 1-9, 1-8, 1-7, 1-6, 1-5; când mingea a ajuns la nr. 5 se va produce schimbarea locurilor, 1 va lua locul lui 9, 9 lui 8, 8 lui 7, 7 lui 6, 6 lui 5; exercițiul se oprește după executarea unui număr de pase sau la comanda antrenorului.



Recomandări

La exercițiu se folosește o singură minge sau mai multe. Deplasarea jucătorilor pentru schimbarea locurilor se face urmărind cu privirea în permanență mingea.

Exercițiul 12.

Jucătorii sunt plasați în formație de triunghi. Cel din vârful triunghiului va avea mingea. La semnal se pasează după cum urmează: 1-2, 2-3; 3-1, 1-2; ș.a.m.d. După un anumit număr de pase jucătorul din vârf va fi schimbat.

Recomandări. Se execută pase zvârlite sau se combină anumite procedee, de exemplu pasa zvârlită cu pasa pe la spate, pasa zvârlită cu pasa din pronație etc.

Exercițiul 13.

Jucătorii sunt plasați în formație de suveică, cu delimitare precisă a spațiului de pasare. Se execută pase de pe loc urmate de deplasarea la coada șirului opus; pase din deplasare cu alergare la coada șirului opus.

Recomandări

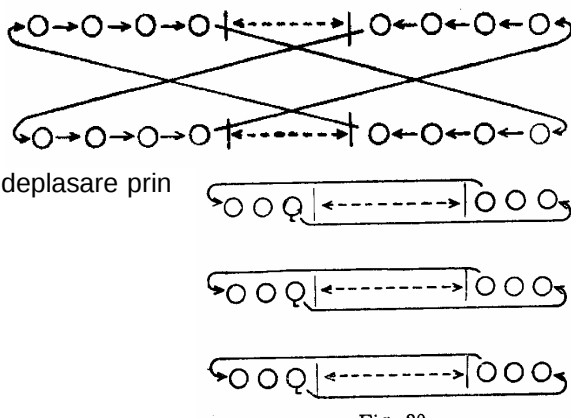
De pe loc se aruncă prin procedeele zvârlit lateral pe lângă umăr și lateral deasupra umărului. Din deplasare se folosesc procedeele lansat și zvârlit, iar prinderea și pasarea mingii se face din alergare, nu de pe loc.

Exercițiul 14.

Jucătorii sunt dispuși pe 4 grupe, în formație de suveică, cu două mingi. Se plasează în față, iar deplasarea se face la coada șirului din partea opusă

Recomandări

Se execută pase de pe loc și din deplasare prin procedeele zvârlit și lansat.



EXERCIȚII SUB FORMĂ DE CONCURS

Exercițiul 1

Jucătorii sunt așezați pe două șiruri (A și B). La o distanță de 1-2 m în fața acestora va fi plasat un alt jucător cu o minge. La semnal jucătorul 1 va pasa, zvârlit sau împins, cu o mână sau cu două, jucătorul 2, care transmite mingea

înapoi se ghemuiește. Când mingea ajunge la ultimul jucător el va alerga cu ea în mână, va lua locul jucătorului 1, care se va plasa în fața propriului șir. Jocul continuă până ce jucătorul 1 ajunge la locul de început.

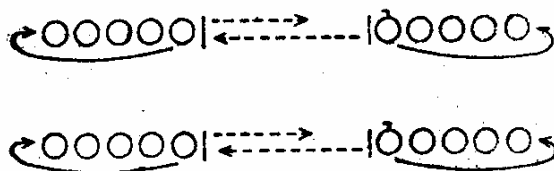
Recomandări

Se corectează poziția în momentul executării paselor.

Se va stabili dinainte punctajul pentru câștigarea concursului.

Exercițiul 2

Jucătorii sunt așezați pe patru șiruri sub formă de suveică, la o distanță de 3-4 m între șiruri. La semnal se execută pase urmate de deplasarea la coada propriului șir.



Recomandări

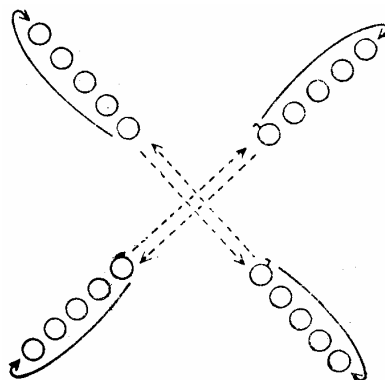
Se execută pase zvârlite.

Deplasarea se face cu fața sau cu spatele.

În timpul jocului antrenorul corectează poziția picioarelor și a umărului la execuția paselor.

Exercițiul 3.

Jucătorii sunt plasați pe patru șiruri, câte două față în față. La semnalul antrenorului se pasează mingea de la un șir la altul cu deplasarea la coada propriului șir. Jocul continuă până în momentul în care primul jucător revine în față. Jocul se termină după prima, a doua sau a treia tură, cum stabilește antrenorul.



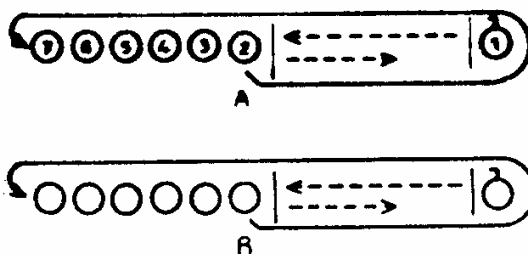
Recomandări

Deplasarea la coada șirului se face cu fața sau cu spatele.

Antrenorul face aprecieri privind corectitudinea paselor și a poziției picioarelor și a trunchiului.

Exercițiul 4.

Jucătorii sunt așezați în șir câte unul, împărțiți pe două grupe (A și B). Din fiecare grupă se plasează un jucător, în față, la o distanță de 3-4 m. La semnal jucătorii vor pasa, apoi se vor deplasa în alergare, vor ocoli jucătorul din față și se vor așeza la coada propriului șir. Jocul va lua sfârșit după ce toți jucătorii au trecut prin poziția 1.



Recomandări

Va câștiga grupa care a terminat mai repede, adică toți jucătorii au trecut prin poziția 1.

Alergarea se face în viteză mare.
Se insistă asupra preciziei paselor.

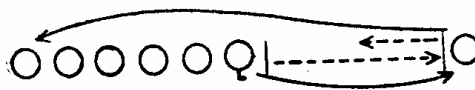
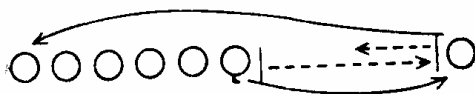
Exercițiul 5.

Jucătorii, dispuși ca în figură. Se execută pase de pe loc urmate de deplasare (distanța dintre jucători va fi marcată).

Recomandări

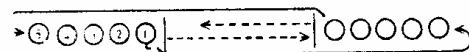
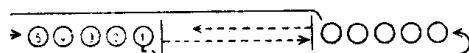
Atenția asupra poziției fundamentale, pentru a lua startul rapid după executarea pasei.

Întoarcerea se face foarte rapid.



Exercițiul 6.

Jucătorii așezați pe 4 șiruri sub formă de suveică, la distanța de 2-3 m între ele, execută pase urmate de deplasare la coada șirului din partea opusă. Exercițiul se va încheia după ce jucătorul nr. 1 va ajunge a doua oară în față.



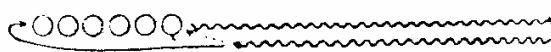
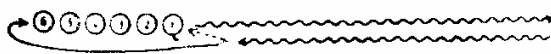
Recomandări

Se execută pase zvârlite de deasupra umărului.

Se insistă asupra vitezei de pasare și de deplasare.

Exercițiul 7.

Jucătorii sunt dispuși în șir câte unul, în spatele unei linii trasate de antrenor sau la linia semicercului de 6 m. La semnal jucătorul nr.1 din fiecare șir pornește în dribling până la semicerc, poartă sau peretele din partea opusă, se întoarce tot în dribling și pasează următorului.



Recomandări

Se driblează pe o lungime de teren cu mâna stângă și pe alta cu dreapta.

În timpul driblingului privirea este orientată înainte.

Mingea nu se lovește ci se împinge în sol.

BIBLIOGRAFIE

1. Bota, I., Bota, M., *Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Editura Sport-Turism, București, 1990.
2. Brătucu, L., *Fiziologie*, Cluj-Napoca, 1996.
3. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Editura Sport-Turism, București, 1976 .
4. Kramar, M., *Psihologia culturii fizice și a sporturilor*, Editura Fundația "Vasile Goldiș", Arad, 1997.

ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ, ANTRENORULUI ȘI INSTRUCTORULUI SPORTIV ÎN MOTIVAREA TINERILOR PENTRU PRACTICAREA SPORTULUI

IOSIF ȘANDOR

ABSTRACT. *The Motivator Role of the Coaches, Sport Teachers and Sport Instructors in Youth People Forming Like Sportsmen.* Lately, we can deserve a coldness of youth from sport bases and arenas for other activities - not always nocive - which came in contradiction with "MENS SANA IN CORPORE SANO".

To get back to the arenas the young people, the most important is the motivational activity of the teachers, coaches and instructors which, with a new motivational philosophy, adapted to a concrete social-economical life in Romania, must inoculate to the youth, on one way, the love for sport - generally - and on the other site, the ambition, the desire to pull over their physical condition and the natural aptitudes in order to practice with more or less success one or another sport.

Cercetările de opinie efectuate recent, în România, relevă faptul că doar 9% din populația țării este dispusă pentru a practica sportul. Este un procent absolut amețitor prin faptul că în nici o țară care se dorește civilizată nu întâlnim un procent așa de mic de amatori în a practica sportul, luând în considerare și numărul foarte mic de spectatori la competițiile sportive putem spune că nici ca "asistenți" populația din România nu stă prea bine, ea neparticipând nici ca parte "pasivă" la fenomenul sportiv.

Care să fie motivele acestui dezinteres total al populației din România pentru sport? Să fie doar motive ce țin de sfera social-economică a țării sau sunt motive care derivă din munca efectivă cu cazuri și temeri, din metodele de lucru a ei? Să fie antrenorii, profesorii de educație fizică și instructorii sportivi de vină - prin metodele pe care le folosesc - că nu fac copii și tinerii mai mult sport ca în alte țări sau ca în alte perioade de timp, când terenurile de joacă, parcurile, stadioanele, terenurile de sport erau neîncăpătoare pentru amatorii de sport?

Dar să lăsăm la o parte factorul economic actual al țării, acum la sfârșitul celui de-al doilea mileniu, știind că foarte multe familii nu pot asigura copiilor minimul de necesar pentru practicarea sportului;

- din cauza problemelor cotidiene, adulții nici măcar nu au timp să urmărească "live" spectacolul sportiv (ca de altfel nici pe cel cultural), apoi să mai și practice "de facto" sportul...;
- cluburile, asociațiile sportive, școlile au o situație materială precară și din acest punct de vedere fiecare se descurcă cum poate și să scoatem în evidență, în câteva rânduri, factorul social general de derulare a vieții acelor care pot, ar putea face, dar nu fac sport: COPIII ȘI TINERII.

Unele dintre motivele pentru care aceștia nu ajung la bazele sportive sunt:

- programul școlar prea încărcat;
- obligația de a-și ajuta - sub o formă sau alta - părinții în gospodărie, firmă, asociație familială etc.;
- comoditate, lene;
- viață dezorganizată, cu foarte mult tutun, alcool, jocuri mecanice, nopți pierdute în discoteci și mai nou DROGURI (ATENȚIE FOARTE MARE);
- lipsa unor "catalizatori", persoane care să-i ducă la sport și să le insuflă "microbul" sportului, a mișcării în aer liber - și nu numai;
- lipsa unei educații adecvate care să conțină cunoștințe minime despre ceea ce înseamnă cultura fizică în general și sportul în special, în ceea ce privește menținerea sănătății, dezvoltare fizică armonioasă, etc.

La copii și tineri *rolul mediului* în care trăiesc este hotărâtor în vederea constituirii raportului lor cu activitatea sportivă. Părinții, antrenorii, profesorii de educație fizică și instructorii sportivi licențiați sunt cei care-l pot călăuzii, îndruma pașii spre descoperirea bucuriei de a practica - nu neapărat de performanță - un sport sau altul și de a beneficia de avantajele pe care practicarea sportului le-ar aduce pe toată durata vieții.

Este foarte bine că *părinții* se implică foarte mult în "viața sportivă" a copiilor - o fac doar spre binele copiilor lor, însă de multe ori își depășesc atât condiția cât și competențele, implicându-se prea mult în pregătirea sportivilor, fără cei în măsură să se ocupe nemijlocit cu aceasta: antrenorii, profesorii sau instructorii sportivi, de multe ori rezultatul fiind unul și același: abandonul sportului.

Cauze ale abandonului sportului ar putea fi și următoarele:

- un comportament pasiv, resemnat și supus al copilului, inclusiv înclinat spre o realizare de sine;
- obligația unui randament, care îl privează de bucuria deplină a rezultatelor sale sportive;
- riscul de a vedea sportul ocupând un loc excesiv în viața sa în detrimentul "flăcărilor ieftine", mai ușoare, ca discoteca, petrecerea timpului cu "prieteni" etc.;
- monotonia antrenamentului, fără componente haotice, fără noutate și fără varietate.

Cei care continuă factorii motivaționali esențiali în a preda interesul pentru sport în rândul copiilor și tinerilor sunt antrenorii, profesorii de educație fizică și instructorii sportivi.

Aceștia intră în contact cu copiii și tinerii, neterminați din punct de vedere sportiv, care vin să facă sport pentru a se distra, pentru a stăpâni deprinderi noi, pentru a intra în competiție și a câștiga, pentru a-și face prieteni, pentru a avea o condiție fizică bună, pentru a simți emoția și relaxarea. Pe teren, stadion sau pe orice bază sportivă, copii, tinerii depind de cei care se ocupă nemijlocit de ei, respectiv antrenori, profesori, instructori, care trebuie să știe cum să exploateze motivația personală de participare la actul sportiv, s-o dirijeze și s-o conducă, pe de o parte, iar pe de altă parte trebuie să depună eforturi în vederea instituirii unor relații de autoritate corecte sau cel puțin să tindă către ele. Dacă cei care conduc și

îndrumă activitatea sportivă încearcă să exercite din exterior anumite presiuni nu vor avea prea multe șanse să-și motiveze discipolii, ba din contră, aceștia ori vor înceta total activitatea sportivă, ori vor căuta un alt sport sau o altă persoană care să-l îndrume.

Antrenorii, profesorii, instructorii; pentru a înțelege mai bine inspirațiile și nevoile copiilor, tinerilor trebuie să aibă capacitatea de a se transpune în situația lor, de a observa și trăi sentimentele lor, trebuie să fie capabili să trăiască starea interioară care stă la baza exteriorizărilor lor vizibile. Ei, pentru a crea o relație armonioasă cu sportivii, trebuie să se sensibilizeze la semnalele venite din exterior, atitudinile sportivilor fiind vizibile ca niște emoții prea puțin observabile și de foarte puține ori exprimate.

Scopurile urmărite în practica sportivă constituie surse de motivație. Antrenorii, profesorii, instructorii trebuie să fie în stare "SĂ CEARĂ" de la sportivi pentru că cerințele nu sunt altceva decât SCOPURI pe care sportivul trebuie să le îndeplinească. Ei trebuie să stabilească obiective bine definite, acestea reprezentând țintele pe care sportivii trebuie să le atingă. Aceștia din urmă, la rândul lor trebuie să știe ce trebuie să facă pentru a atinge țintele și, de asemenea, să știe când le-au atins. Obiectivele trebuiesc fixate din aproape în aproape și cel mai important, mijloacele alese pentru îndeplinirea lor va trebui să fie accesibile pentru cel care va trebui să le atingă, dar să fie și pe placul lor.

Stabilirea exactă a obiectivelor cconsolidează motivația sportivilor, îndeplinirea lor făcându-l pe sportiv mai încrezător în forțele sale. Stabilirea obiectivelor se face de comun acord cu sportivul. Între sportiv și cei ce-l conduc pașii va trebui să existe o atmosferă familială, plină de căldură, bunăvoință și protecție. Pentru aceasta, în limita cunoștințelor sportivului și el va fi lăsat să participe la planificarea pregătirii și, eventual, a competiției. Stabilirea corectă a obiectivelor se caracterizează prin:

- să fie structurate pe termen scurt, mediu și lung;
- trebuie să fie considerate etape care duc la succes;
- sportivul trebuie să fie sigur că le poate îndeplini;
- trebuie să aibă un grad diferit de dificultate, unele chiar stimulatorii, dar întotdeauna realizabile;
- trebuie să se poată măsura, existând astfel posibilitatea recunoașterii succesului;
- trebuie să precizeze ce se cere din partea sportivului;
- nu trebuie să specifice rezultate care depind de alte persoane.

Prin stabilirea obiectivelor împreună cu sportivul, acestuia din urmă i se dă șansa să-și verbalizeze cunoștințele, dorințele, sentimentele, dar și îndoielile și problemele și să le înglobeze în procesul de pregătire. Aceasta îi va da în plus și siguranța că este ascultat și luat în seamă, nu se va simți ca un pion, ci ca un element constructiv în procesul de pregătire.

Antrenorii, profesorii, instructorii trebuie să fie un exemplu pentru sportivi pentru ca toate influențele lor să facă credibile. Ei trebuie să -și analizeze critic propria filosofie despre motivație și să-și examineze eficiența metodelor de aplicare a acestei filosofii: dacă această politică nu dă roadele scontate se vor căuta altele;

ei trebuie să fie conștienți că nu dețin "piatra filosofală", metodele lor având fără îndoială virtuți, dar și scăpări.

Fiecărui sportiv trebuie să i se respecte felul său particular. Trebuie să i se cunoască sportivului resortul motivațional atât la nivel individual, cât și la nivel colectiv. Antrenorului, profesorului, instructorului îi revine misiunea de a consolida voința sportivului, care la rândul-i va trebui să-și educe voința, învățând că trebuie să renunțe la multe distracții și plăceri, impulsul și voința pentru pregătirea sportivă trebuie să crească de la sine. Sportivul nu are voie să se identifice cu cei care-l conduc pașii în sport, acesta implicând renunțarea la propriul "EU". Exemplul pe care-l urmează sportivul va avea valoare ca linie de conduită, un ajutor dat în acest sens. Sportivul va trebui să capabil să acționeze la nevoile sale personale, din propria sa concepție despre lume și viață și nu are voie să devină niciodată executantul unei voințe străine.

Una dintre cele mai bune politici motivaționale în munca cu sportivii este participarea sinceră și entuziastă alături de sportivi la realizarea unor obiective comune. În timpul activității se poartă discuții atât cu lotul, în întregime, dar și individual.

Sportivii vor fi abordați discret și variabil, trecerea de la o metodă de motivare la cealaltă se va face discret, pentru a nu se atrage atenția asupra lor. Niciodată nu strică o îmbărbătare, încurajare verbală. Cuvintele de îmbărbătare, încurajare arată măsura talentului pedagogic al acelor care le folosesc. Ele trebuiesc folosite în cadrul unei intervenții relativ spontane, dar pregătită dinainte, ele trebuie să poarte o anume încărcătură emoțională, să impresioneze în cazul participării la competiții să întrețină, să redeștepte dorința de victorie. În concurs se va intra pe deplin pregătiți emoțional. Sportivii vor fi "montați" la începutul competiției, dar în același timp vor fi învățați să-și învingă emoțiile. Indicațiile dinaintea competiției vor avea un caracter general, urmând ca chiar înainte de a intra în "luptă", ele să aibă exactitate mai mare.

Antrenorii, profesorii, instructorii trebuie să găsească metode de a motiva sportivii conform cu atitudinea lor față de sport. De la sportivi ei pot obține ceea ce doresc atât printr-o atitudine apreciativ-laudativă, cât și prin măsuri primitive.

În primul caz:

- sportivul va avea o atitudine mai pozitivă față de pregătirea pe care o face, față de competiție, față de ce ce-l îndrumă pașii și chiar față de el însuși
- recunoașterea meritelor sale reale determină o creștere a încrederii în propriile forțe;
- sportivul este stimulat și totodată ajutat să înțeleagă care este calea cea bună pe care trebuie să o urmeze.

Măsurile primitive nu fac altceva decât să semnaleze sportivului că a greșit sau greșește; ele nasc îndoială și confuzie în mintea sportivului cu privire la propria sa valoare și la capacitatea conducătorului de a-l ajuta.

O abordare din punct de vedere emoțional trebuie să respecte următorul plan de acțiune:

1. Recunoașterea meritelor reale a sportivului
2. Concluzii și sugestii
3. Încurajare

Concluzie

Copiii și tinerii României anilor '90 își fac prea puțin timp pentru a practica sportul în general și sportul de performanță în special. Antrenorii, profesorii de educație fizică și instructorii sportivi licențiați cu menirea ca să le schimbe această mentalitate folosindu-se de toată priceperea, măiestria și tactul lor pedagogic. Dar copiii și tinerii nu numai că trebuie să "aduși" pe bazele sportive, ei trebuie să și "rămână" acolo și pe lângă alți factori - să recunoaștem, deloc de neglijat, că: baza materială acceptabilă și tot ceea ce ține de condiții minime de practicare a sportului - antrenorii, profesorii de educație fizică, instructorii sportivi trebuie să-și probeze pregătirea profesională. Pentru a putea câștiga câți mai mulți adepți ai sportului trebuie să-și reorganizeze "filosofia" motivațională și să o aplice în concordanță cu condițiile concrete social-economice. Dar, este nevoie nu numai de o nouă "filosofie" motivațională, ci și de o nouă concepție de muncă - cel puțin cu începătorii - mult mai atractivă, mai plăcută, eficientă, dar și utilă, care să le insufle copiilor, tinerilor "microbul" efortului, microb pe care să-l poarte tot restul vieții.

BIBLIOGRAFIE

1. Manno, R., *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Ed. Revue E.P.S. 1992, București, 1996.
2. Reiss, M., *Probleme ale antrenamentului de mare performanță în sporturile de rezistență* - broșura "Sportul de performanță" Nr. 329-330, București, iulie 1992.
3. Thomson, Peter, J. L., *Introducerea în teoria antrenamentului*, C.C.I.S. 1993.

MIJLOACE DE REFACERE DUPĂ EFORT

SĂRUCAN LÁSZLÓ

ABSTRACT. Means of Recovery After Effort. The recovery of the organism, the biological balance or renew, the trophical regenerate, in the opinion of the specialist, represents the trophical component of working of sport effort, next to ergotrophical component, existent a sistematical interference relationship in both sides.

The recovery of the organism represents not only a reserve of performance, but mainly a source of health and reinforce after an effort, a huge reserve of applied methods, wich must be scientifically established and included in daily life of each of us.

The realities of the modern training which contains volume and big intensities in soirt(ing) effort, expousing the organism to some risks, which may cause a rigorous morbid state of health, the neurosis of exhaustion of to much training.

In this context the propylactic side of the sport therapy intervene, being individualised in the limits of the sport training, the controlled recovery. This is realized by a real "feed-back" mechanism, haveing a certain reaction on the previous ergotrophical moment, and it coused indirectly a mode to support the following effort.

In this work, are preztented the individualisation, differentiation and classification of the methods, belong to different authors.

Following the introduction are presented those practical methods of recovery, which are used in the whole word and also in our country, with good and very good results.

At the same time this work presents a few recovery scheme which could be very useful for teachers and trainers meaning these being devided acoording to predominantly effort.

"Refacerea organismului, reechilibrarea sau reconditionarea biologica, reprezinta componenta trofica a efortului sportiv, alaturi de componenta ergotropica cu care alcatuieste un tot unitar. Intre aceste doua componente exista o relatie sistematica de interferenta" (I. Dragan 1989 pag. 184).

Din punct de vedere etimologic, termenul de refacere are la diferite popoare sensuri diferite. Astfel, readucerea la starea dinainte, restabilire, insanatosire, intarire (Dicionarul limbii romane moderne - Ed. Academia R.S.Romania); in "Larousse" 1968 Paris, *recuperation* defineste sensul real al refacerii dupa efort pretand insa la confuzii cu recuperarea propriu-zisa; *to recover* in limba engleza exprima exact notiunea de refacere; in limba italiana *riordinamento* exprima substantivul refacere s.a.m.d.

I. Dragan (1989, pag 185) defineste refacerea ca "aceia componenta a antrenamentului sportiv, care foloseste in mod rational si dirijat o serie de mijloace

metodico-pedagogice, naturale si artificiale, provenite din mediul exterior sau intern al organismului, in scopul reeditarii homeostaziei de dinaintea efortului si mai ales - daca este posibil - depasirea acestui nivel, prin realizarea "supracompensarii functionale" conform teoriei lui Folbort.

Refacerea reprezinta un mecanism natural prin intermediul caruia organismul tinde sa-si refaca constantele dar in sportul de performanta, cand sloganul modern este de-a te antrena cat mai mult si cat mai tare, au aratat ca restabilirea spontana, naturala a organismului dupa efort este depasita, expunand organismul sportivului la unele riscuri, ce pot merge pana la instalarea unei stari morbide severe, nevroza de suprasolicitare, supraantrenament. Astfel refacerea prin repaus, prin asteptarea revenirii organismului la parametri optimi, nu mai este satisfacatoare pentru un sportiv de performanta. De aceea, trebuie intervenit activ in procesul refacerii, actionandu-se prin tehnici si mijloace speciale.

Refacerea are un caracter strict individual, ea fiind direct dependenta de particularitatile si starea prezenta a sportivului, de capacitatea de efort, de specificul activitatii desfasurate, de sexul, varsta, gradul de pregatire, de factorii de mediu geografic si de microclimatul in care s-a desfasurat activitatea. De asemenea regimul de viata, igiena si bioritmul pot influenta restabilirea.

"Individualizarea mai are in vedere mijloacele la care apelam si principiile dupa care se aplica aceste mijloace: de la simplu la compus, de la general la particular, respectand o conditie fundamentala: 'primum non nocere'(mai intai sa nu faci rau)" (I.Dragan 1983, pag. 105)

Cand vorbim de refacere trebuie sa tinem cont de refacerea diferentiata a diverselor substrate ale organismului. Refacerea diverselor functii si substrate are loc intr-o anumita inlantuire. Astfel, frecventa cardiaca si presiunea arteriala se reface in 20 - 60 minute dupa efort, glucidele in 4 - 6 ore, proteinele in 12 - 24 ore, iar lipidele, vitaminele si substantele enzimatice chiar peste 24 ore. In mod concret trebuie sa apelam la acele mijloace, accesibile si eficiente, care pot sprijini cu prioritate refacerea functiilor afectate de efort.

Tratand problema refacerii trebuie sa diferentiem mai multe situatii: refacerea dupa un efort depus in antrenament, refacere dupa o proba, refacere dupa o competitie cu mai multe probe, refacere dupa ciclu saptamanal, refacere dupa o etapa, refacere dupa un an sportiv, refacere dupa un ciclu olimpic, etc.

In abordarea concreta a refacerii in sport trebuie sa pornim neaparat de la intelegerea efortului desfasurat din punct de vedere fiziologic, din punct de vedere al urmelor pe care acest efort le lasa asupra organismului unui sportiv. In efortul de rezistenta trebuie utilizate cu precadere metodele si mijloacele care grabesc refacerea surselor de energie, imbunatatesc aportul de oxigen, stimuleaza eliminarea deseurilor metabolice, restabilind astfel in timpul cel mai scurt, capacitatea functionala a organismului.

Mijloacele de refacere se pot clasifica dupa diferite criterii. Astfel Belenski (1976) clasifica in 3 grupe:

- mijloace pedagogice de refacere - care prevad structurarea rationala a antrenamentului, individualizarea lui, imbinarea corecta a efortului cu odihna;
- mijloace psihologice de refacere, care se adreseaza procedeelor psihoterapeutice, psihoprofilactice etc.

- mijloace medico-biologice, care se refera la alimentatie, la vitaminizare si la procedee fizioterapeutice.

Ioan Dragan le clasifica in mijloace specifice - care se dirijeaza medical si nespecifice (pedagogice, igienice). Tot I. Dragan face o clasificare a mijloacelor dupa natura efortului. Astfel, in eforturi predominant aerobe mijloacele sunt clasificate in:

- mijloace de refacere metabolica (oxigenare, aeroionizare, alimentatia, medicatia);

- mijloace de refacere a sistemului neuro-muscular (sauna, hidroterapie, masaj, alimentatie, medicatie, odihna, psihoterapia);

- mijloace de refacere a sistemului cardio-respirator (oxigenare, reechilibrare hidroelectrolitica, odihna, aeroionizare etc.).

Viorel Calaian le clasifica in: mijloace practice de refacere (regimul alimentar, medicatia) si mijloace adjuvante de refacere (oxigenare, masajul, hidroterapie calda, sauna, odihna).

Unele mijloace pot fi aplicate de antrenor, iar altele de medic. Principalul este insa sa fie aplicate sistematic, sa porneasca de la lucrurile cele mai simple si accesibile catre cele mai complicate, care reclama o dotare speciala, respectandu-se o succesiune a mijloacelor de refacere in sensul crearii unui asa zis "stereotip de refacere".

Revazand aceste baze teoretice, nu putem omite faptul ca organismul trebuie privit ca un tot unitar, sistemului nervos central revenindu-i un rol major in dirijarea refacerii dupa efort. Tocmai de aceea problema refacerii trebuie cunoascuta de toti sportivii, ea urmand a fi insusita si aplicata ca si ceilalti factori ai antrenamentului.

Privind problema in mod unitar, vom intelege mai usor dirijarea unor mijloace catre refacerea sistemului nervos central, a sferei endocrino-vegetative, cardio-respiratorii, metabolice, a aparatului de sustinere etc.

Mijloace practice ale refacerii

1. Mijloace balneo-fizio-hidroterapeutice

1.1 Hidroterapia

Hidroterapia reprezinta aplicarea unor procedee, in scop profilactic, care au la baza apa la diferite temperaturi si sub diferite stari de agregare, apa simpla sau cu diferite ingrediente in ea.

Imediat dupa terminarea efortului, sportivul trebuie sa stea, timp de 10 - 20 minute, pentru o revenire partiala a aparatului circular, care este obosit si nu trebuie solicitat imediat prin baie calda.

Baie calda generala, timp de 15 - 20 minute, sub forma dusului cu apa calda si sapun, pentru inlaturarea transpiratiei. Acest dus are si efecte calmante asupra sistemului nervos si asupra musculaturii periferice. Pentru refacere durata unui dus este de 8 - 10 minute. Dusul masaj cu o durata de 8 - 15 minute combina efectul hidroterapiei calde cu cele mecanice ale masajului, exercitand bune efecte in refacerea locala si cea generala.

Baile calde se practica la o temperatura a apei de 36° - 40° C. Se pot efectua bai de durata medie 10 - 20 minute sau lunga peste 20 minute. Pentru imbunatatirea efectelor favorabile ale apei, I. Dragan (1979) recomanda adaugarea in apa a 50 - 100 g iodura de potasiu, 1 kg sare de Bazna, infuzie de musetel sau menta. In absenta acestor substante se pot folosi 200 - 300 g de bicarbonat de sodiu dizolvat in apa din cada.

Dupa baie corpul se sterge cu un prosop sau cearsaf si se recomanda un repaus la pat de minimum 15 - 20 minute.

1.2 Sauna

Sauna poate fi umeda sau uscata. Este preferata cea uscata, la o temperatura de 40° - 80° C, utilizandu-se plante aromate si dezinfectante (Menthol, Eucaliptol, etc.). Se foloseste o data pe saptamana in cadrul refacerii saptamanale avand o durata de 5 - 8 - 10 minute.

Utilitatea si eficienta saunei la cei ce depun eforturi de rezistenta sunt inca controversate. Sauna poate accelera eliminarea substantelor de uzura, dar sa nu uitam ca, o data cu ele se pierde o mare cantitate de apa si saruri minerale, substante care, daca nu sunt inlocuite, influenteaza negativ desfasurarea antrenamentului urmator. De aceea, se recomanda ca acest procedeu sa fie aplicat cu moderatie, in perioada de pauza sau dupa eforturi foarte mari in perioada de pregatire, dar in nici un caz nu inainte de concurs.

Cateva indicatii pentru folosirea corecta a saunei prezentata de Constantin Alexandrescu (1979):

- inainte de sauna trebuie luata o masa frugala;

- inainte de intrare in sauna se recomanda dusul cu apa calda si uscare prin stergere;

- dupa terminarea saunei este necesar un repaus de circa 20 minute, timp in care sportivul

- poate consuma o cantitate moderata de apa minerala, sucuri de fructe;

- dupa terminarea saunei este contraindicat efortul fizic.

1.3 Masajul si automasajul

Masajul relaxator se aplica timp de 15 - 20 de minute, pe grupele musculare care au fost mai intens solicitate in efort. Se poate face masaj manual sau mecanic, folosind talc sau diverse revulsive. In lipsa unui masor, sportivul isi poate face un automasaj, chiar sub dus, cu apa calda si sapun. Se poate folosi cu bune rezultate vibromasajul.

I. Dragan indica masajul numai dupa ce parametrii fiziologici revin la valorile cat mai apropiate de cele din repaus. Se folosesc manevre blande, decongestive ale grupelor musculare mai solicitate. In perioada de concurs continutul si durata sedintelor de masaj difera in raport de numarul concursurilor.

Atunci este foarte eficace, deoarece in apa segmentele corpului isi pierd din greutate, vasele se dilata, iar circulatia de intoarcere se face mai usor.

Dupa antrenament sau concurs, de obicei dupa bazin, baie, dus, sauna se aplica masajul general in scop de relaxare, defatigare si refacere. Inainte de antrenament sau concurs masajul este segmentar si cu caracter stimulativ si numai la cei obisnuiti cu el sau la cei ce acuza dureri musculare.

1.4 Acupunctura si acupresura

Este o metoda chinezeasca veche si este un mijloc de reflexoterapie. Efectele acestei metode sunt de corectare a unor tulburari functionale si este foarte utila in refacerea neuro-psihiica, bineinteles in mana unui specialist.

O metoda perfectionata o reprezinta acupresura (presiuni digitale). Reprezinta tot o reflexoterapie. Practicarea acestei terapii, ca si a acupuncturii nu poate fi efectuata decat de cadre foarte bine familiarizate cu aceste metode. Aplicarea empirica, nestiintifica a ambelor metode poate avea efecte daunatoare.

1.5 Oxigenarea

Oxigenoterapia are efecte defatigante, deoarece favorizeaza trecerea acidului lactic la glicogen si bioxid de carbon, ultimul eliminandu-se prin respiratie.

In practica, oxigenoterapia se prescrie dupa eforturi epuizante si de lunga durata sau in eforturile la mare altitudine, in scopul platii datoriei de oxigen, contractate in efort.

Oxigenarea poate sa fie naturala sau artificiala. De preferat este cea naturala in spatii bine aerisite, in natura sau in zona montana.

In ultimii ani, insa, in contextul marilor solicitari cardiorespiratorii care au loc in antrenamente de rezistenta si competitii, a trebuit sa se apeleze si la oxigenarea artificiala.

Se recomanda a se administra circa 150 l de oxigen intr-o perioada de 10 - 15 minute, fie prin masca individuala, sportivul stand relaxat pe un fotoliu si va respira calm, linistit si amplu, fie in incaperi supraoxigenate.

1.6 Aeroionizarea negativa

Aeroionii negativi au o serie de efecte binefacatoare asupra organismului. Astfel, restabilirea rapida a parametrilor circulatori si respiratori, linistirea sistemului neuro-psihiic, relaxarea psihiica si neuro-musculara, cresterea numarului de globule rosii, etc.

Aeroionizarea negativa se face cu ajutorul unor aparate mici (casnice) sau mari (industriale), care produc aeroioni negativi si-i raspandesc intr-un anumit spatiu. Sportivii aflati intr-o pozitie relaxatoare respira calm si amplu.

1.7 Cura de altitudine

Pentru refacere sunt indicate altitudinile joase de 600 - 1000 m care exercita efecte sedative asupra sistemului nervos cerebral.

Acest mijloc de refacere este utilizabil in refacerea anuala si trebuie sa aiba o durata de cel putin 10 - 12 zile.

1.8 Yoga

Reprezinta un sistem de intretinere si activare a organismului. In practica noastra se aplica Hatha-yoga, reprezentand echilibrul intre activitate si repaus. Este extrem de utila in refacere. Exerciitiile au o durata de 10 - 20 minute, se executa zilnic, individual, intr-un spatiu inchis si imbina efortul fizic cu cel mental, ducand la o relaxare extrem de importanta pentru refacere.

2. Mijloace psihice

2.1 Sugestia

Sugestia utilizează excitantul verbal și are o pondere nebanuită în refacere. Atitudinea antrenorului și a colegilor, modul cum te pot încuraja la succese, conditionează o bună refacere neuro-psihică. Modul de reacție violent, inadecvat ca gesturi și vocabular în caz de nereușită, contribuie la o stare de excitabilitate ridicată a sistemului nervos, întârziind refacerea.

Climatul de la locul de antrenament, atmosfera și ambianța stabilă în colectiv, sunt elemente care pot influența refacerea.

2.2 Autosugestia

Autosugestia poate juca un mare rol în refacerea organismului. Metoda se bazează pe marea voință de care trebuie să dea dovadă sportivul în învingerea unor bariere psihologice, bariere limită ale randamentului.

Participarea conștientă și interesată la procesul muncii, învingerea afectivă a unor senzații neplăcute, de disconfort, ce pot apărea în timpul efortului, participarea conștientă la înălțarea, chiar afectivă, a oboselii induse de efort. Toate acestea sunt posibilități care stau în mâna fiecăruia, spre a le utiliza într-o direcție favorabilă refacerii.

2.3 Antrenamentul psihoton

"Antrenamentul psihoton este una dintre metodele cele mai eficiente pentru liniștirea sportivului, economirea energiei sale nervoase. Are la bază relaxarea, tehnica ce urmărește realizarea unei decontractii musculare și psihice în vederea obținerii unui repaus cât mai eficient și a unei conservări a energiei psihice a individului." (M. Epura, I. Holderici 1980, pag. 181)

Cele mai cunoscute și mai larg răspândite metode de relaxare sunt:

a. Relaxarea analitică - Jacobson-

- această metodă are ca punct de plecare fiziologia musculară caracterizându-se prin conștientizarea de către subiect a contractiei și relaxării diferitelor grupe musculare.

Subiectul, într-o poziție comodă, conștientizează inițial prezența contractiilor diferitelor grupe musculare. Într-o fază ulterioară, subiectul este deprins cu relaxarea diferențiată, de asemenea pe grupe musculare. Astfel se realizează progresiv și analitic relaxarea musculară generală a întregului corp.

b. Antrenamentul autogen - I.H. Schultz

- antrenamentul autogen are la bază o concepție globală asupra personalității, decontractia musculară și viscerală reprezentând de fapt un mijloc de relaxare psihică. Metoda cuprinde un ansamblu de exerciții psihice și fizice, astfel alcătuite pentru a realiza o decontractie generală a organismului.

c. Antrenament psihoton

- este o metodă de reglare și autoreglare a stărilor psihice ale sportivilor. Cercetările au arătat că antrenamentul psihoton are o serie de efecte psihice

asupra sportivilor: echilibrarea tensiunilor musculare, recuperarea rapida si eficienta dupa efort, ameliorarea odihnei etc.

Trebuie mentionat insa ca metodele prezinta unele riscuri, efectele contrare sau nule si de aceea trebuie insistat mai intai la insusirea teoretica si numai dupa aceasta la aplicarea practica.

Aceste terapii de refacere trebuie practicate mai intai sub supravegherea unui cadru de specialitate si numai dupa o buna stapanire a metodei respective este voie sa se treaca la aplicarea ei individuala.

3. Mijloace dietetice

Efortul provoaca o serie de modificari atat pe plan metabolic cat si la nivelul marilor functii, sistemelor si organelor corpului.

Alimentatia reprezinta mijlocul cel mai eficace si natural de corectare a acestei modificari induse de efort, contribuind astfel la mentinerea homeostaziei mediului intern, la combaterea oboselii provocate de efort. Masa se poate lua la circa o ora si jumatate dupa efort, pentru a se preveni conflictul dintre stomac si muschi. Dupa A.F.Creff si J. Berard alimentatia de refacere dureaza circa 24 ore. Ea trebuie sa fie hidrozaharata, alcalina si bogat vitaminizata, urmarindu-se reechilibrarea metabolismelor perturbate.

In primul rand trebuie realizata reechilibrarea hidroelectrolitica, deoarece in timpul efortului se produce o pierdere mare de lichide si saruri minerale prin transpiratie. Datorita caracteristicilor efortului de rezistenta cererea de apa creste. Saltiu si Slanberg au aratat ca, dupa un efort de 3 ore, efectuat cu 85% din capacitatea maxima aeroba, se observa pierderi hidrice chiar si de 5 l.

Pentru rehidratare se recomanda (Constantin Alexandrescu, 1979) imediat dupa proba: 300 g apa minerala sau suc de fructe indulcit, dupa baie, masaj si oxigenare, 1/4 de litru de lapte. Cu o jumatate de ora inainte de cina 1/4 sau 1/2 litru de apa slab mineralizata. La cina ciorba de legume sarata, fructe coapte zemoase.

Tot pentru rehidratare si reechilibrare hidroelectrolitica se mai recomanda urmatoarele formule:

- dupa Creff, modificat de I. Dragan (1974): 300 ml lichide alcaline, 20 - 25 g glucoza, 1 - 2 g clorura de potasiu, 10 mg vitamina B₁ si 200 mg vitamina C.

- dupa Belinski (1976): 200 ml apa minerala alcalina, 50 g zahar, 50 g glucoza, 40 ml suc de fructe, 500 mg acid ascorbic, 2 g acid limonic, 1,5 g natriu acid fosforic acid.

Mierea va fi un aliment energogen ce trebuie folosit zilnic alaturi de lapte pentru aport de vitamine, saruri minerale si hidroelectroliti. Ca alimente, pentru refacerea metabolismelor perturbate se recomanda: legume si fructe proaspete, oua, lapte, branzeturi nefermentate, carne de pasare sau peste alb, unt, paste fainoase.

In alcatuirea meniului pe care-l servim imediat dupa efort trebuie sa tinem seama de felul efortului depus pentru a putea alcatui ratia in functie de aceste solicitari. In acelasi timp se va tine seama de sex, greutate corporala si anotimp. La fel se va tine seama ca alimentatia influenteaza starea psihica a sportivului si la fel psihicul sportivului va influenta alimentarea lui.

4. Mijloacele farmacologice

Substanțele farmacologice de refacere sunt substanțe naturale sau sintetice, care au efect trofotrop și intervin în reechilibrarea biologică, funcțională sau a unor substanțe organice intens solicitate sau epuizate, prin stresul psihofizic indus de efortul sportiv de durată. El acționează împotriva oboselii generale sau locale. Unele au efecte antitoxice și anabolice postefort, altele au efecte psiho sau miorelaxante. Totodată, unele dintre ele, accelerând refacerea, contribuie indirect și la prepararea biologică a organismului pentru efortul următor, devenind astfel sustinatoare biologice de efort, cu efort ergotrop.

Vitaminele și mineralele constituie primele grupe din medicația de refacere, datorită faptului că, pe de o parte, se consumă exagerat datorită efortului sportiv, sărăcind astfel depozitele, iar pe de altă parte, se elimină excesiv prin lichidul sudoral.

Compușii glucidici. Glucoza constituie un combustibil energetic pentru eforturile de durată. Depresia de glicogen muscular, uneori hepatic, ca urmare a eforturilor de durată, trebuie compensată după efort pentru a putea repeta antrenamente și competiții la intervale relativ scurte de timp și chiar supracompensată. Această compensare se realizează prin rată hiperglucidică din alimentație, în special prin glucoză și fructoză. Produsele condiționate sunt: Elental, Inozidol, Mineral Plus 6 etc.

Aminoacizi și concentrate proteice. Acidul aspartic exercită o acțiune detoxifiantă. Produse ca Aspacardin, Tromcardin, Sargenor, sunt utilizate cu bune rezultate în refacerea metabolică. Glicocolul se dovedește a fi util în refacerea neuropsihică și neuromusculară. Concentratele proteice se dovedesc utile în refacerea metabolică în special în eforturile de durată.

Mineralele. Efortul sportiv, mai ales în sezonul cald, poate antrena pierderi marcante de calciu care poate duce la hiperexcitabilitate neuromusculară. În practică, calciul este folosit sub formă de săruri organice. Magneziul, activator a numeroase sisteme enzimatice, alături de calciu controlează contractibilitatea și excitabilitatea musculară. Spolierea organismului de magneziu prin transpirație excesivă impune administrarea orală a unor săruri organice sau anorganice de magneziu.

Substanțele farmacologice de refacere indicate de dr. Ioan Dragan și de Viorel Calaniciu după eforturile de rezistență sunt: Piracetamol, Piraviton, Piritinol, au efecte individuale în refacerea neuropsihică. Preparatele polivitaminice ca Electovit, Viplex, 9 Vita, Decamevit, Supradyn, etc., Efortexul, Ultra K, Nootropil, se administrează la fel, după eforturi intense, în care apare o acidoză metabolică accentuată. Mecopar forte și Sargenor au efecte hepatoprotectoare și regeneratoare. Alte substanțe farmacologice de refacere după eforturile cu pierderi mari de lichide sunt: Boile Aspartic, Folcisteina U, Electrofort și altele.

În cazul unor dereglări de comportament, în stări de excitație excesivă, după solicitări epuizante se recomandă substanțe cu acțiune vegetativă sau corticală, care intervin în refacerea neuropsihică, câte o tabletă seara la culcare (Distonocalm, Napoton, Valium) se pot administra și psiho-miorelaxante pentru refacerea neuromusculară și psihică (Cloroxazon, Midocalm etc.)

"Administrarea acestor substante de refacere trebuie privita ca un act strict medical, corelat direct cu efortul desfasurat si cu scopul urmarit. Sa nu uitam ca refacerea metabolica se asigura prin alimentatie, sustinuta de medicatia de refacere care are rol compensator, accelerator." (I. Dragan, 1993, pag 51).

Abordand fenomenul refacerii prin mijloace farmacologice trebuie sa ne oprim asupra unui fenomen caracteristic epocii moderne si anume, abuzul de medicamente. Se cer si se iau cantitati mari de excitante si calmante, vitamine, hormoni, saruri, sustinatoare de efort si recuperatoare dupa efort. Ca o reactie la aceasta adevarata "manie" de a axa refacerea in exclusivitate pe medicamente se contureaza o noua conceptie care tinde sa le elimine, inlocuindu-le cu produse naturale. De exemplu, ceaiurile si preparatele din plante incep sa fie tot mai des utilizate in procesul refacerii deoarece pot furniza o gama larga de substante nutritive, vitamine si saruri minerale, avand un rol trofic, calmant sau excitant. Cateva ceaiuri si infuzii din plante in care se pot dizolva glucide, pentru a li se mari valoarea nutritiva: astfel de ceaiuri din fructe de catina alba, infuzie de hamei cu efecte sedative asupra sistemului nervos; infuzia de izma cu efecte dezinfectante si calmante digestive; ceaiul din fructe de maces, cu un continut bogat in vitamine; infuzia din flori de musetel are efecte calmante, antiseptice si antiinflamatorii; infuzia de flori de tei cu efectele sale sedative, sudorifice si fluidifiante; ceaiul de urzici are un continut bogat in vitamine si minerale.

La fel si sucurile obtinute din: usturoi, care este fortificant general si contine vitaminele B, C si o serie de elemente minerale; vinul de ceapa obtinut din ceapa, miere si vin natural are un efect fortificant; telina este o sursa de saruri minerale, se recomanda dupa antrenamente cu volum crescut; patrunjelul contine magneziul cu rol deosebit in contractia musculara cu specificatie deosebita la activitatea muschiului cardiac. Sucurile obtinute din fructe contine o gama larga de vitamine.

Si produse anabolizante bazate pe hormoni steroizi gen Naposim, Decadurabolin, Dianabol, etc., sunt excelente mijloace de refacere, dar in ultimul timp anabolizantul a devenit cel mai raspandit dopping, datorita caruia sunt complet interzise.

5. Odihna activa si pasiva

Odihna activa este un mijloc important de refacere. Conform principiului lui Secenov, practicand exercitii fizice si activitati sportive de alta natura decat cele din antrenament, se creaza pe scoarta cerebrala alte zone de excitatie decat cele anterioare, ceea ce duce la o refacere mai rapida. Este indicat ca noul stimul sa fie mai putin intens si de alta natura. Exemplu: usoare alergari, fotbal, tenis, baschet, volei, etc., dar nu cu iza de concurs. La fel pentru reducerea incordarii nervoase V. Calaniciu ne recomanda plimbări in padure, vizionari de file muzicale si comedii, concerte, etc. C. Alexandrescu recomanda sportivilor plimbări sau excursii in locuri cu multa verdeata, deoarece culoarea verde are influenta de linistire asupra sistemului nervos.

Specialistii au parerea ca somnul ramane totusi elementul cel mai important al reechilibrării organismului, supus unui regim sever de antrenament, fiind un

mijloc natural de refacere si dezobosire. El trebuie sa dureze minimum 8 ore si sa se desfasoare totdeauna intre aceleasi ore, pentru a se crea un reflex conditionat. Orele cele mai indicate pentru somn sunt de la 22 pana la 7 dimineata. Pentru ca acesta sa fie adanc si odihnitor este necesar sa se inlature o serie de excitanti externi ca lumina, zgomot, temperatura necorespunzatoare, etc., precum si interiori, datorati servirii unei copioase mese de seara, cu alimente excitante.

Pentru ca somnul sa se desfasoare in conditii normale, C. Alexandrescu spune ca este necesar a fi respectate niste cerinte igienice cum ar fi:

- camera de culcare sa fie bine aerisita
- temperatura in camera sa fie de 18° - 20° C
- lenjeria de pat sa fie curata, patul sa aiba o saltea moale
- in timpul somnului corpul sa fie dezbracat, sau imbracat foarte sumar
- masa de seara se ia cu 2 - 3 ore inainte de culcare.

In perioada de antrenamente intense sau concursuri, este obligatoriu ca sportivul sa se odihneasca 1 - 2 ore dupa masa de pranz, chiar fara sa doarma.

In continuare voi prezenta cateva scheme de refacere recomandate de dr. Ioan Dragan, precizand faptul ca nu se poate da o schema fixa de refacere, fiindca trebuie avut in vedere varsta, sexul, starea de sanatate, gradul de antrenament, conditiile de mediu, starea de stress, natura si durata efortului, motivatia acestuia, etc. Redam deci in schemele I, II, III, IV modele practice de abordare a mijloacelor de refacere dupa antrenament:

Schema I

Schema de refacere dupa efortul predominant anaerob

(efort neuro-psihic, neuro-muscular)

1. Psihoterapie - 8-10' (cu antrenorul, medicul, psihologul)
2. Dus cald - (38°-42° C) 15' sau cada (sare Bazna, musetel, tei, iodura de potasiu)
3. Sauna - 8-10' (1' sauna, 1'bazin sau dus)
4. Masaj - 15' manual sau 10' instrumental (vibromasaj hidromasaj, presomasaj). Se prefera masajul manual.
5. Antrenament psihosomatic sau alte tehnici de relaxare sub supravegherea specialistului.
6. Reechilibrare hidroelectrolitica - 300ml suc de fructe sau apa minerala alcalina + 1/2 lamaie, 25 g glucoza sau miere; in lipsa se poate folosi iaurt, lapte batut sau ceai cu 1/2 lamaie.
7. Oxigenare sau aeroionizare negativa 10-15' dupa tehnici individuale sau colective.
8. Medicatie: - Polivitaminizant S - 2 tb; Polimineralizant - 2-3 tb; Energin 2-3 tb; Vitapol 1-2 fiole; Nootropil 1-2 capsule pentru tir, sah, scrima (Piravitan)
9. Alimentatia: - bogata in legume, fructe, lactate, normoproteica, hipolipidica, bogata in fibre si gelatine, organe
10. Odihna activa
11. Odihna pasiva

Pentru sah, tir, scrima se recomanda cu precadere aplicarea mijloacelor de la punctele 1,2,4,5,8 (Nootropil), 10 si 11.

Pentru celelalte sporturi incluse in aceasta categorie (inclusiv jocurile sportive) se recomanda utilizarea sistematica, zilnica a mijloacelor cuprinse la punctele 2,3,4,6,8,9,11 - cel putin o sedinta pe zi; de doua ori pe saptamana (la mijlocul curbei efortului de varf saptamanal sau la sfarsitul ciclului saptamanal) se indica organizarea unor sedinte de antrenament de refacere ce vor include intr-o inlantuire logica toate mijloacele expuse mai sus.

Antrenamentul de refacere se desfasoara pe baza indicatiei si sub supravegherea personalului medico-sanitar al lotului (cantonamente).

Schema II

Schema de refacere dupa efortul predominant aerob

(efort cardio-respirator - metabolic si muscular)

1. Dus cald (38° - 42° C) 15' sau cada sau bazin (sare Bazna, musetel, tei, iodura de potasiu - 1‰)
2. Sauna 10' (1' sauna si 1' afara, in bazin sau la dus)
3. Masaj 10' manual sau 6' instrumental (vibromasaj hidromasaj).
4. Relaxare autogena sub indrumarea specialistului sau alte tehnici de relaxare.
5. Aeroionizare negativa si oxigenare - 10'
6. Rehidratare - 300ml lapte, suc fructe, ceai bine indulcit, cu lamaie, la care se poate adauga 25 g glucoza sau miere.
7. Medicatie: - Vitapol 1-2 fiole per os; Eleutal 2-3 tb; Polivitaminizant S - 2 tb; Polimineralizant - 2 tb.
8. Alimentatia:- hidro-zaharata, alcalina, bogata in cruditati si lactate, hipolipidica, normoproteica.
9. Psihoterapie
10. Odihna activa
11. Odihna pasiva (somnul)

Dupa fiecare antrenament (cu exceptia antrenamentelor de refacere sau a celor cu caracter de odihna activa) se vor efectua mijloacele prevazute la punctele 1,3,6,7,8,11.

De doua ori pe saptamana (la mijlocul ciclului saptamanal, dupa momentul de varf al curbei efortului saptamanal si la sfarsitul ciclului saptamanal) se vor efectua antrenamente de refacere, cu o durata de 60-90', in functie de indicatia medicului, in care se vor utiliza toate cele 11 mijloace de refacere descrise.

In aceste sedinte durata saunei poate creste la 15' si a procedurilor de masaj la 20 ' pentru cel manual si 10' pentru cel instrumental.

Antrenamentul de refacere se desfasoara la indicatia si sub supravegherea personalului medico-sanitar al lotului (cantonament).

Schema III

Schema de refacere dupa eforturile de tip mixt

(aerob-anaerob si neuro-psihic: jocuri sportive, alergari atletism (400-1500), box, scrima, tenis de camp)

1. Psihoterapie
2. Dus cald (15') - la 38° - 42° C, cada sau bazin (plante, sare Bazna, iodura de potasiu).

3. Sauna & 15'la sfarsitul saptamanii (2' sauna - 1' dus sau bazin).
4. Masaj manual sau instrumental, 10' zilnic.
5. Reechilibrare hiro-electrolitica - 300 ml ceai, suc de fructe sau lactate sau 300 ml apa minerala alcalina + Vit. C 200-400 mg + 100 mg Vit. B₁ 1-2 g CLNA, 1 g CLK si 1/2 lamaie sau sirop (15 g glucoza).
6. Medicatie: - Vitaspol 1-2 fiole per os dupa antrenament; Eleutal 4-5 tb sau 10-15 g glucoza sau miere; Polimineralizant - 3 tb pe zi la masa de dupa efort; Polivitaminizant - 2 drajeuri la masa de dupa efort.
7. Alimentatia:- predominant alcalina, lactate legume, fructe, hipolipidica, hidrozaharata, normoproteica cu proteine de valoare calitative.
8. Odihna activa si pasiva.
9. Tehnici de relaxare - la indicatia medicului.

Dupa fiecare antrenament se vor efectua mijloacele prevazute la nr. 1,2,4,5,6,7,8 (odihna pasiva). La sfarsitul ciclului saptamanal se va efectua intreg ciclul de refacere (1-8). Eventual la mijlocul saptamanii se mai poate adauga si sauna (nr.3) conform recomandarii medicului de lot.

Antrenamentul de la sfarsitul saptamanii (refacere) va dura 90', incepand cu 30' odihna activa (alta activitate) dupa care 60' se aplica mijloacele de refacere descrise (sauna si hidroterapia calda=30').

Antrenamentul de refacere se efectueaza la indicatia si sub supravegherea personalului medico-sanitar al lotului (cantonament).

Schema IV

Schema de refacere dupa efort predominant neuro-psihic

(tir, pistol viteza, tir cu arc, scrima, portari la jocuri)

1. Psihoterapie.
2. Tehnici de relaxare neuro-psihiaca si neuro-musculara.
3. Training autogen.
4. Dus cald sau cada 10'(plante, sare Bazna, iodura de potasiu) si masaj 10'.
5. Aeroionizare negativa - oxigenare.
6. Odihna activa (30' - 60').
7. Medicatie: - Nootropil (piracetam) sau Piravitam - 2 capsule; Eleutal 4-5 tb dupa efort; Polivitaminizant S - 2 drajeuri; Polimineralizant S - 2 tb. Cu indicatie medicala se poate administra Glocol-Nevrostenin 1-2 fiole dupa antrenament, cu 10 - 15 zile inainte de competitie, ca mijloc de refacere.
8. Alimentatie:- conform cerintelor si consumului de efort (echilibrata, bogata in lichide, lactate, cruditati, organe, peste).
9. Odihna pasiva (somnul).

Dupa fiecare antrenament se vor efectua mijloacele de la punctele 1,2,3,4,7,8,9.

La sfarsitul ciclului saptamanal si eventual la mijlocul saptamanii se va efectua o sedinta de antrenament de refacere cu o durata de 90-120' (in functie de durata odihnei active: 30' sau 60') in care se vor utiliza toate mijloacele descrise (9). In aceste antrenamente se poate folosi si sauna 10-15' (2' in sauna si 2 afara in bazin sau la dus), la sfarsitul saptamanii, iar masajul va dura 15' (manual, cu caracter general).

Antrenamentul de refacere, zilnic sau la sfârșit de săptămână se desfășoară la indicația și sub supravegherea personalului medico-sanitar, a psihologului sau altor specialiști pentru psihoterapie și tehnicile de psiho-relaxare - training autogen.

În concluzie, refacerea funcțională a organismului supus unor eforturi ciclice de lungă durată reprezintă un proces complex ce antrenează numeroase mijloace și tehnici, a căror cunoaștere și utilizare rațională condiționează obținerea unor performanțe sportive superioare și care trebuie să devină o preocupare permanentă a sportivilor și tehnicienilor.

Consumul de alcool și tutun sunt factori care îngreunează refacerea, acestea fiind de multe ori mai importante decât aplicațiile pozitive ale diferitelor mijloace.

Observația și părerea mea personală este că refacerea după efort la sportivii performanți este destul de neglijată, mai ales refacerea prin mijloace balneo-fizio-hidroterapeutice din care, în majoritatea cazurilor, dusul este singurul mijloc folosit și asta mai mult în scop igienic, și refacerea prin mijloace psihice. Refacerea cu ajutorul substanțelor farmacologice este destul de mult folosită, uneori ajungând chiar la o automedicație excesivă și în majoritatea cazurilor rezumându-se numai la acest mijloc de refacere. De multe ori masajul și sauna sunt aplicate numai în cantonamente cu lotul național, înainte de concursuri, fapt ce poate duce la tulburări grave la un organism neobisnuit cu aceste mijloace și la fel poate influența negativ randamentul sportiv.

Refacerea organismului, reechilibrarea sau reconditionarea biologică, regenerarea terapeutică, după specialiști reprezintă componenta trofică a muncii a efortului sportiv, alături de componenta ergotropă, existând o relație sistematică de interferență în ambele sensuri.

Refacerea organismului reprezintă nu numai o rezervă de performanță, dar mai ales o sursă de sănătate și reconfortare după efort, un imens rezervor de mijloace aplicative, ce se cere fundamentate științific și integrate în viața cotidiană a fiecăruia dintre noi.

Realitățile antrenamentului modern, care implică volume și intensități mari în efortul sportiv, expunând organismul sportivului la unele riscuri ce pot merge până la instalarea unei stări morbide severe, nevroză de suprasolicitare, supraantrenament. În acest context latura profilactică a medicinei sportive a intrat în acțiune individualizând în cadrul antrenamentului sportiv, refacerea dirijată, acesta reușind ca printr-un veritabil mecanism "feed-back" să se repercuteze asupra momentului precedent, ergotrop și să devină indirect un mijloc de susținere a efortului ce urmează.

În lucrare este prezentat individualizarea, diferențierea și clasificarea mijloacelor după diferiți autori. După partea introducerii sunt prezentate acele mijloace practice de refacere care utilizează în lume și la noi în țară cu efecte bune și deosebit de bune. Totodată lucrarea prezintă câteva scheme de refacere care pot fi foarte utile pentru profesori și antrenori acestea fiind împartite după efortul predominant.

BIBLIOGRAFIE

1. Salvehorn, A., *Consiliul national pt. educatie fizica si sport*, Streching vol I-II, Bucuresti, 1988.
2. Pr. Frekl Robert, IEFS Budapesta, *Sportelektan*, Budapesta, 1986.
3. Dr. C. Alexandrescu, *Alimentatia sportivului*, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
4. Dragan, I., Stroescu, V., *Medicatie in efortul fizic*, Ed. pentru Tineret si Sport, Bucuresti, 1993.
5. Societatea informatie: *Metode terapeutice traditionale chineze*, Grafica Prahoveana 1992, Ploiesti.
6. Feraru, N., *Pledoarie pentru o alimentatie rationala*, Editura Medicala, 1980.
7. Cataniciu, V., *Medicatie in efort si refacere*, Ed. Sport-Turism, 1983.
8. Molonyai, Pokes, Koks; *Doping dosszie*, Editura Sdegenforgoli propaganda 1987.
9. Dragan, I., Lazar, N., *Filtrele organismului si sportul*, Ed. Sport-Turism, 1985.
10. Oszlanszly, M., Dr. Csily A., *Lazits, ismerd meg önmagad*, Hungg-Print, Budapesta, 1993.
11. Dragan, I., Petrescu, O., *Masaj - Automasaj*, Editura pentru Tineret si Sport, Bucuresti, 1993.
12. Dragan, I., *Practica medicinei sportive*, Editura Medicala, Bucuresti , 1989.

METODE ȘI MIJLOACE PENTRU OPTIMIZAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE ȘI ANTRENAMENT A UNOR COMBINAȚII TACTICE, CORELATE CU SISTEMUL DE APĂRARE CU JUCĂTORUL DIN ZONA 6 RETRAS, DIN MODELUL INTEREDIAR DE JOC PENTRU ECHIPELE DE AVANSAȚI, ÎN JOCUL DE VOLEI

AUGUSTIN POENARU

ABSTRACT. *Method and means for optimizing the process of instruction and training of certain tactical combinations, correlated with the system of defense with the player in the 6th zone retain for the intermediate game-model in volleyball for advanced teams.* The paper speaks about the problem of instruction and training of the tactical combinations from the intermediate game-model in volleyball for advanced teams correlated with the system of defense with the player in the 6th zone retain.

Performanțele superioare în jocul de volei își găsesc finalitatea atât în ameliorarea procesului de instruire și antrenament cât și în absorbirea în cadrul acelui proces a rezultatelor cercetărilor din domeniul științei educației fizice și sportului, care coroborate cu datele altor științe: biologice, psiho-pedagogice și cele socio-umane, au ca rezultat impulsivarea activităților sportive de la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire voleibalistice. Astfel, în practica sportivă actuală nu este suficient de a se efectua un anumit efort, ci este necesar de a se obține modificările structurale specifice efortului competițional al sportului respectiv, care are ca efecte benefice asupra întregului proces de instruire și antrenament, inclusiv asupra dobândirii unor rezultate tot mai valoroase în activitatea sportivă competițională.

Tematica supusă cercetării a izvorât din dorința de a găsi noi modalități de ameliorare a procesului de instruire și antrenament în jocul de volei, pe baza utilizării unor căi și mijloace eficiente care să propulseze activitatea din voleiul actual.

Investigația efectuată a fost declanșată în anul universitar 1998-1999, folosind ca subiecți 50 de studenți componenți ai grupelor 112 și 113 din anul I de studiu, de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, care în planul de învățământ au programată această disciplină, precum și combinațiile cu atac alternativ, corelate cu sistemul de apărare, cu jucători din 2-6 retras, la blocaj cu 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, specifice modelului intermediar de joc pentru echipele de avansați în jocul de volei (nivel de echipă reprezentativă școlară).

Întrucât am constatat că nivelul pregătirii tehnico-tactice a studenților este eterogen, am găsit necesară organizarea desfășurării lecțiilor practice cu grupele

respective pe 3 subgrupe valorice fiecare, corespunzând în acest fel nivelului de ansamblu al subiecților. Subgrupele de nivel 1 și 2 erau constituite din studenți care au practicat jocul de volei în unități de performanță ale cluburilor sportive școlare sau posedau cunoștințele necesare practicării acestuia. Subgrupa a 3-a era formată din studenți care au practicat ocazional sau aproape deloc voleiul în învățământul preuniversitar.

În cadrul lecțiilor practice studenții ambelor grupe cu subgrupele respective au avut programate acțiuni tactice individuale și colective, din atac, apărare și tactica de serviciu, precum și corelative, specifice modelului intermediar de joc pentru echipele de avansați, la care s-au mai adăugat și alte cerințe specifice cu caracter metodologic, de regulament, organizare și desfășurare de competiții.

Organizarea subiecților pe subgrupe valorice a făcut posibil de a nu exista diferențe evidente între aceștia, în sensul că în cadrul acelorași lecții cu aceleași teme difereau doar scopurile didactice și mijloacele care erau selectate. Astfel, pentru subgrupa de nivel 3 care posedă cunoștințe minimale de practicare, tema respectivă avea scop didactic de inițiere-fixare, în timp ce pentru subgrupele 1 și 2 din cadrul acelorași lecții temele aveau scop didactic de consolidare și chiar de perfecționare a acțiunilor respective, fapt care a stimulat interesul tuturor subiecților pentru însușirea materialului predat și a practicării jocului de volei în general.

Metodologia învățării și perfecționării combinațiilor cu atac alternativ, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare.

În vederea realizării învățării și perfecționării modelului intermediar de joc pentru echipele de avansați, am ales combinația cu atac alternativ corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, ca o etapă importantă de pregătire pe linie de volei a unui astfel de eșalon. În acest scop se va utiliza următorul algoritm, în care succesiunea pașilor este:

1. Explicare și demonstrare

Se explică și se demonstrează folosind unul sau următoarele procedee metodice: pe machetă, la tablă și cu imagini video, a combinației cu ridicare din zona 2, înainte semiîntinsă (întinsă), la distanță mare (peste o zonă), în care jucătorul din zona 3 simulează atacul din ridicare scurtă, iar jucătorul din zona 4 îl execută, moment în care în terenul advers, echipa din apărare execută blocaj în 1-2 jucători și apoi ambele echipe efectuează dublare și plasament adecvat fazei specifice de atac sau de apărare.

2. Așezarea jucătorilor celor 2 echipe în teren

Cele 2 echipe de câte 6 jucători fiecare se așează în teren, de o parte și de alta a fileului, una la efectuarea serviciului (echipa A) și cealaltă la recepția acestuia (echipa B).

Echipa A:

- Efectuează serviciul prin jucătorul din zona 1, care după ce-l execută pătrunde imediat în teren în partea dreaptă la o adâncime de 6 m de fileu și la 2 m de latura longitudinală a acestuia.
- Jucătorii din linia a doua (zonele 6 și 5) sunt situați astfel încât jucătorul din zona 6 să se afle la mijlocul terenului și la o adâncime de circa 7m de linia de centru și la mijlocul terenului, jucătorul din zona 5 în lateral și în partea stângă, fiind situat la o adâncime de circa 6 m de fileu și la 2m de latura longitudinală a acestuia.
- Jucătorii din linia întâi (zonele 4-3 și 2) sunt așezați la o distanță de 1-2 m de fileu în poziție specifică de blocaj individual în așa fel, încât să nu existe între ei un interval mai mare de 2,5 m, ocupând în întregime suprafața fileului.

Echipa B:

- Se află situată la recepția serviciului și se așează în așa fel încât jucătorul din zona 2 (ridicător) să se afle la 1-2 m de fileu situat în lateral dreapta.
- Jucătorii din zonele 3 și 4 să fie situați în așa fel încât jucătorul din zona 3 să se afle la mijlocul terenului și la o adâncime de 4,5 m de linia de centru și de 2 m de latura longitudinală a acestuia. Jucătorul din zona 4 se află în lateral stânga la o adâncime de 4,5m de fileu și la 2 m de latura longitudinală.
- Jucătorii din zonele 1-6 și 5 din linia a doua se așează în așa fel încât jucătorul din zona 1 să preia o parte din sarcinile jucătorului din zona 2, care se află în zona 1, fiind ridicător. Jucătorul din zona 1 se situează la 5 m de linia de centru și la 2 m de latura longitudinală. Jucătorul din zona 6 se plasează în așa fel, încât să se intercaleze între jucătorii din zonele 1 și 3, fiind așezat la o adâncime de 5 m de linia de centru și de 2-3 m de latura longitudinală a terenului de joc.
- Figura 1 reprezintă așezarea inițială și pe pozițiile viitoare ale jucătorilor în teren la efectuarea și la recepția serviciului din cadrul combinațiilor cu atac alternativ, cu ridicare din zona 2, utilizând în apărare sistemul cu jucătorul din zona 6 retras.

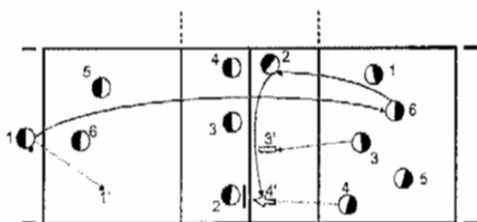


Fig. 1.

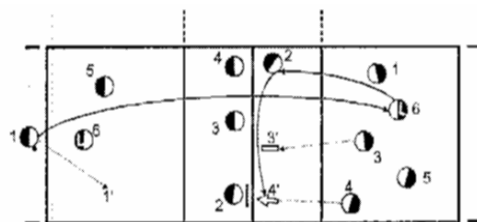


Fig. 1a.

NOTĂ:

Figura 1a reprezintă așezarea inițială și pe pozițiile viitoare ale jucătorilor, atâta doar că atât în faza ofensivă cât și în faza defensivă, în linia a doua (zonele 1-6-5) se folosește un **jucător libero**, cu drept de schimb nelimitat și cu restricții specifice unui jucător apărător (*Campionat Mondial de Volei – Tokio, Japonia, 1998*).

1. Derularea jocului în condiții ușurate

La semnalul conducătorului, echipa A execută serviciul din spațiul de serviciu (lățimea terenului) peste fileu la unul dintre jucătorii din linia a doua (zonele 1-6 sau 5) de la echipa B. Cel cărui a fost transmisă mingea o reține pentru un moment în scopul de a i se da indicații referitoare la traiectoria pe care aceasta o va urma, apoi o pasează mai departe jucătorului, din zona 2 proprie care este ridicător. Acesta reține pentru un moment mingea, pentru ca jucătorul din zona 3 să se deplaseze cât mai rapid pentru finalizare din ridicare cu traiectorie scurtă, simulând atacul. În acest moment mingea va fi destinată de ridicător jucătorului din zona 4, care urmează să execute atacul dintr-o ridicare semiîntinsă sau întinsă. Acesta însă nu efectuează atacul ci reține mingea, cu scopul ca echipa B care își organizează acțiunea ofensivă să execute dublare și plasament în atac, iar echipa A din fază defensivă să-și organizeze în același timp blocajul în 1-2 jucători, dublare și plasament în apărare în sistemul cu jucătorul din zona 6 retras. Zona 4 de la echipa B pasează mingea în terenul echipei A, la unul dintre jucătorii din zonele 1-6 sau 5, timp în care cel cărui a fost transmisă o reține, pentru ca jucătorii ambelor echipe (A și B) să-și schimbe rolurile. Echipa A din fază defensivă să se organizeze în fază ofensivă iar echipa B din fază ofensivă să se organizeze noi situații tactice defensive. Apoi exercițiul se reia prin respectarea aceluiași reguli.

După alternarea a 3-5 faze de joc, ambele echipe efectuează o rotație și jocul continuă până când fiecare jucător din ambele echipe ajunge prin toate zonele și momentele alternării fazelor de atac și apărare ale jocului.

Figurile 2 și 3 reprezintă așezarea inițială și pe pozițiile viitoare ale jucătorilor din teren., la efectuarea și la recepția serviciului, din cadrul combinațiilor cu atac alternativ, în care jucătorul ridicător este situat între zonele 2-3, iar jucătorii din zonele 3-4 sunt atacanți. Jucătorul din zona 3 simulează convingător atacul dintr-o ridicare cu traiectorie scurtă pe zona 3, iar jucătorul din zona 4 îl efectuează, dintr-o ridicare semiîntinsă (întinsă), moment în care în terenul advers

pe direcția atacului se execută blocaj în 1-2 jucători și apoi ambele echipe în același timp, efectuează dublare și plasament atât în faza ofensivă cât și în cea defensivă în sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras. (Fig. 2,3)

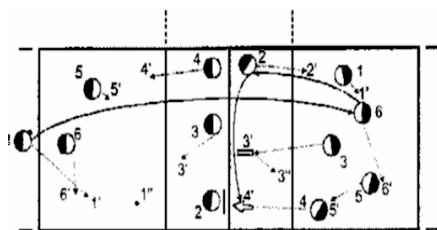


Fig. 2.

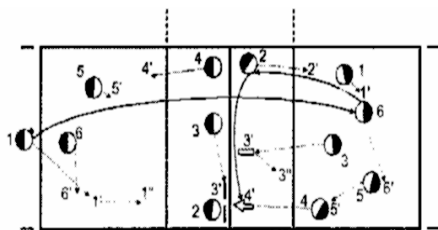


Fig. 3.

Notă:

Figurile 2a și 3a reprezintă aceeași așezare inițială și pe pozițiile viitoare ale jucătorilor, atâta doar că în faza ofensivă cât și în cea defensivă, atâta doar că în linia a doua (zonele 1-6-5) se folosește un **jucător libero**, conform noului

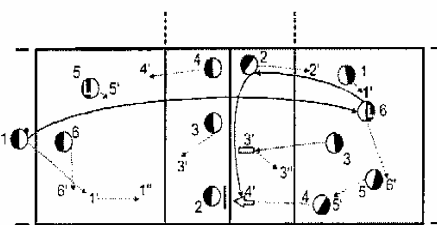


Fig. 2a.

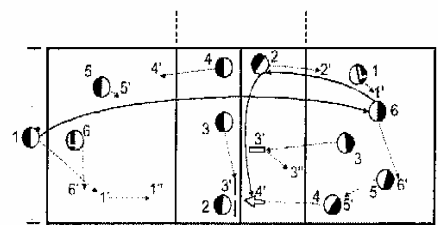


Fig. 3a.

regulament.

Figura 4 prezintă aceeași combinație cu atac simultan cu blocaj în grup de 2 jucători, însă în apărare se dublează de jucătorul din linia întâi, care n-a participat la blocajul colectiv. În exemplul prezentat acesta este jucătorul din zona 4, iar ceilalți jucători de pe zonele 5-6 și 1 execută plasamentul în sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras.

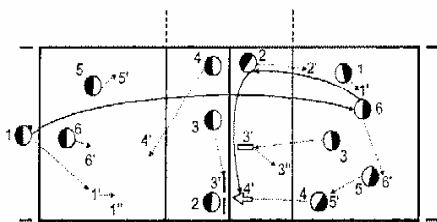


Fig. 4.

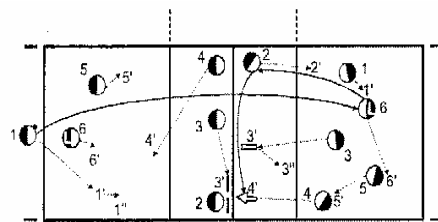


Fig. 4a.

Notă:

Figura 4a reprezintă aceeași așezare inițială și pe pozițiile viitoare ale jucătorilor, atâta doar că în faza de atac cât și în cea de apărare, în linia a doua (zonele 1-6-5) se folosește un jucător libero.

4. Derularea jocului în condiții apropiate de joc.

Din aceeași formație, același exercițiu prezentat anterior, atâta doar că mingea din serviciu nu mai este reținută ci este preluată direct la jucătorul aflat pe zona 2, care ridică jucătorului din zona 4, după ce în prealabil jucătorul din zona 3 simulase atacul. Jucătorul din zona 4 nu mai reține mingea, ci o pasează direct de pe sol sau din săritură la unul dintre jucătorii din linia a doua (zonele 1-6-5) a terenului advers, care efectuează blocaj în 1-2 jucători și dublare și plasament în apărare. Cel căruia i-a fost transmisă mingea prin pasare, execută 2-4 pase de control, pentru ca jucătorii ambelor echipe să-și poată schimba rolurile ofensive și defensive noilor situații tactice în scopul continuității de ansamblu a derulării jocului după aceleași reguli.

5. Derularea jocului în condiții de joc

Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că jucătorul din echipa adversă căruia i-a fost dirijată mingea o preia direct, fără a mai efectua pase de control, spre ridicătorul din zona 2. Acesta ridică imediat mingea jucătorului din zona 4, care efectuează lovitură de atac ușoară după ce în prealabil jucătorul din zona 3 simulase atacul din ridicare scurtă. În acest moment ambele echipe execută dublare și plasament în atac și apărare în funcție de situația tactică în care se află, apoi, jocul continuă prin respectarea aceluiași reguli.

6. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu unele îmbunătățiri.

Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa de la recepția serviciului își organizează acțiunea ofensivă executând o ușoară lovitură de atac (eventual lobată) spre unul dintre jucătorii din zonele 1-6-5, iar echipa din defensivă preia din atac sau ridicătorului din zona 2, după ce echipa din ofensivă efectuează dublarea și plasamentul în atac iar cea din defensivă efectuează blocaj în 1-2 jucători și dublare și plasament în apărare. Apoi jocul continuă prin respectarea aceluiași reguli.

7. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu îmbunătățiri mai pronunțate

Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă execută lovitură de atac fără nici o restricție, iar echipa din defensivă caută să preia mingea din atacul advers direct jucătorului ridicător, de pe zona 2, efectuându-se deopotrivă atât combinația cu atac alternativ, cât și blocajul în 1-2 jucători și

dublare și plasament în atac și apărare în funcție de situația tactică în care se află echipa. Apoi jocul continuă prin respectarea aceluiași reguli.

8. Derularea jocului în condiții de joc asemănătoare pasului 5, dar cu îmbunătățiri și mai pronunțate.

Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa din atac acționează la liberă alegere în acțiunea ofensivă, fie de atac, fie de plasare de minge în raport de unele inexactități în sistemul defensiv advers, iar derularea jocului respectă toate regulile prezentate anterior.

Variantă:

Joc cu aplicarea combinațiilor cu atac alternativ, precum și a altora cunoscute, corelate cu sistemul de apărare cu zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare.

9. Derularea jocului în condiții de depășire de joc

Din aceeași formație, același exercițiu, în cadrul jocului cu mai multe mingi până la câștigarea uneia dintre echipe a 3-5 puncte, după care se face o rotație de ambele echipe. Jocul continuă după aceleași reguli până când una dintre echipe realizează 7-11 puncte pe baza derulării jocului de ansamblu. Precizăm că echipei câștigătoare a fazei ofensive I se oferă sau I se aruncă o altă minge pentru continuarea jocului și stimularea fazei ofensive. Menționăm că echipei care acumulează 3-5 puncte și care în cadrul jocului efectuează o rotație, I se acordă un singur punct, oferindu-i-se în același timp și dreptul de a efectua serviciu. Jocul continuă până când fiecare jucător din ambele echipe ajunge prin toate zonele și momentele alternării fazelor de atac și de apărare ale jocului.

10. Derularea jocului în condiții de perfecționare de joc.

Joc cu diferiți adversari de valori apropiate sau chiar mai valoroși (joc de verificare) în scopul de a putea aprecia nivelul la care jucătorii și-au însușit toate acțiunile individuale și colective din atac și apărare precum și cele corelative specifice modelului preconizat.

Variantă:

Joc competițional în cadrul unor cupe la care participă echipa, întâlnind adversari din cadrul aceluiași serii sau din serii diferite.

11. Participarea echipei la joc oficial

Combinația cu atac alternativ cu ridicare de pe zona 4, în care jucătorul din zona 3 simulează atacul dintr-o ridicare scurtă, timp în care jucătorul din zona 2 îl efectuează dintr-o ridicare semiîntinsă (întinsă), păstrează în esență aceiași pași din algoritmul prezentat anterior, atâta doar că algoritmul trebuie adaptat noilor

situații tactice și defensive ale alternării fazelor de joc din cadrul acțiunilor respective, cu pașii respectivi.

În urma extrapolării datelor investigate cu cele două grupe de studenți, s-a constatat o îmbunătățire evidentă a cunoștințelor subiecților supuși cercetării, atât în privința acțiunilor individuale cât și colective, din atac și apărare, precum și a celor corelative și a tacticii la serviciu, specifice modelului de joc pentru echipele de avansați pe baza utilizării în procesul de instruire și antrenament a algoritmului prezentat în lucrare, cu pașii respectivi care trebuie respectați în funcție de nivelul de însușire a fiecărui pas, raportat la etapa de pregătire în care se găsește echipa în momentul respectiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Epuran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Ed. Sport - Turism, București, 1990
2. Mitra, E., Mogoș, A., *Metodica Educației Fizice*, Ed. Sport - Turism, București, 1980
3. Neacșu, I., *Instruire și învățare*, Ed. Științifică, București, 1990
4. Poenar, A., *Volei, Teorie, tactică, metodică*, Ed. Risoprint, Cluj- napoca, 1998
5. Șerban, M., Pierre, D. H., *Volei strategie și tactică*, Ed. Sport - Turism, București, 1984
6. Teodorescu, L., *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport - Turism, București, 1975
7. ***, *Volei, orientare unitară*, FRV, București, 1989

RECOMANDĂRI PENTRU GIMNAȘTI ȘI ANTRENORI ÎN PERSPECTIVA FOLOSIRII ANTRENAMENTULUI MENTAL

EMILIA FLORINA GROSU

ABSTRACT. *Advice to Gymnasts and Trainers to Include the Mental Training*, in a routine training system and competition. We recommend the day-to-day practise of mental representation for ten minutes. This routine can include the following steps: relaxation, simple exercises, repetition of strategy for competition, recreation of the positive experience and the mental programming of objectives pursued in competition. Another proper moment to use the mental representation is after competition when it helps the gymnast to review and have a better understanding of her performance. By practising the mental training during this phase more information related to the competition comes out. The feed-backs concerning the structure of exercise can be particularly efficient as through positive formulations they assume a character of instructions or guiding indications for actions.

Prin experimentul realizat cu gimnastele Clubului Sportiv Scolar din Cluj-Napoca - ale categoriei a treia pe o durata de un an : 15 septembrie 1996. – 15 septembrie 1997 practicand antrenamnetul mental la elemetele : Dublu salt inapoi si saritura Yurcenko am reusit sa concluzionam urmatoarele date privind conditiile optime de utilizare a antrenamentului mental :

Includerea practicii reprezentării mentale într-un sistem de rutină de antrenament și concurs. **Este recomandată practicarea zilnică a reprezentării mentale de câte 10 minute.** Este recomandat pentru sportiv să treacă printr-o pre-performanță imaginară, de rutină înainte de fiecare întrecere. Această rutină poate include următoarea progresie: relaxare, exersarea unor exerciții simple, repetarea strategiei pentru acea întrecere, recreerea experienței pozitive trecute și programarea mentală a scopurilor competiției.

Un alt moment propice pentru folosirea reprezentării mentale este cel de după concurs pentru a ajuta pe sportiv să revadă, să înțeleagă mai bine performanța sa. Folosind reprezentarea mentală în acest moment, crește stare informațională în privința a ceea ce s-a întâmplat în timpul concursului. Feed-back-urile privind structura exercițiului pot avea o eficiență deosebită deoarece prin formulări pozitive capătă caracter de instrucțiuni sau cel puțin, de indicații dirijate, asupra acțiunii. Eficacitatea feedback-ului este mai mare dacă este formulat ca o instrucțiune, adică o indicație dirijată asupra modului în care să se acționeze.

Combinarea antrenamentului de relaxare cu utilizarea reprezentării mentale. Cercetările indică că reprezentarea mentală precedată de relaxare este mult mai eficientă decât reprezentarea singură. E bine să se înceapă fiecare antrenament mental cu o formă oarecare a unei imagini relaxante sau o respirație

înceată și profundă. Obiectivul este de-a obține o minte relaxată și clară pentru a o face cât mai accesibilă pentru imagini pozitive.

Utilizarea reprezentării mentale pentru ambele perspective internă și externă. Pentru o perspectivă individuală internă, din spatele ochilor proprii, opus unei perspective externe, prin care se vede imaginea din afara corpului, ca și cum ai privi cu o cameră de filmat.

Utilizarea antrenamentului mental cu o apreciere realistă asupra rezultatelor. Poate fi complementară practicii fizice dar, sportivii trebuie să înțeleagă că reprezentarea nu le va fi suficientă pentru a depăși limitele lor fizice.

Când se învață pentru prima oară reprezentarea mentală se exersează într-un cadru liniștit, eliberați de orice lucru care poate distra atenția.

Folosirea activatoarelor pentru a ușura reprezentarea mentală (lista de cuvinte cheie utilizate de antrenor în comunicarea cu gimnastele pentru învățarea celor două elemente acrobatic dublu salt înapoi și săritura Yurcenko).

Activatoarele sunt cuvinte sau fraze care ajută sportivii să se concentreze asupra indicațiilor corecte pe timpul reprezentării mentale.

Folosirea audio sau video casetelor pentru a ușura reprezentarea mentală. Unele dintre casetele audio utilizează formule sugestive care stimulează acțiuni psihice ca relaxarea și concentrarea. Sportivii și antrenorii pot de asemenea să realizeze înregistrări pentru efectuarea unor acțiuni fizice specifice sau strategii.

Exersarea tuturor simțurilor în cazul antrenamentului mental.

Deși reprezentarea mentală este denumită adesea vizualizarea sau a vedea cu ochii minții, văzul nu este singurul semnificativ. În gimnastică simțurile: auzului, mirosului și tactil sunt de asemenea importante. În mod particular este de asemenea important simțul kinestezic, simțul sau senzația propriului corp care trece prin poziții variate. Utilizarea tuturor simțurilor adecvate poate ajuta pe sportiv să-și creeze mai multe imagini în mișcare cu cât imaginea este mai vie, cu atât este mai utilă.

Imaginarea performanței și rezultatul acesteia când se formează reprezentarea mentală. Este important să-ți reprezinți elementul acrobatic înainte și după execuția propriu-zisă.

În general, trebuie să tinzi să-ți imaginezi rezultate pozitive. Există momente când pot apărea rezultate negative pe timpul practicării reprezentării, datorită:

- ◇ imaginării unei performanțe și așteptărilor unor rezultate nerealiste;
- ◇ faptului că scenele pot fi prea complexe față de nivelul de pregătire al antrenamentului mental;
- ◇ faptului că o îndoială privind capacitatea proprie de execuție corectă;
- ◇ anxietății sau fricii care se transmit la rezultat. Este important să devii conștient la astfel de gânduri și sentimente ce se transmit evoluției proprii din sport. Dacă ai reușit să stăpânești un nivel al situațiilor de performanță gradat, înaltează la sarcini și scenarii mai complexe

Reprezentarea mentală poate fi exersată individual sau în grup. Pentru echipele sportive exercițiile de reprezentare mentală în grup sunt mai practice. Un grup reunit într-un spațiu restrâns va fi o soluție mai bună pentru introducerea

reprezentării mentale. Totuși este util să se individualizeze programele de reprezentare mentală pentru a veni în întâmpinarea nevoilor specifice sportivilor. Ca o regulă generală trebuie subliniat că reprezentarea mentală precompetițională trebuie să fie o problemă individuală.

Una dintre cele mai eficiente perioade pentru începerea antrenamentului este în presezon sau în afara sezonului; un program sistematic de antrenament mental trebuie să înceapă înainte de sezonul competițional, în așa fel încât sportivul să-și dezvolte tehnica și încrederea în reprezentarea sa.

BIBLIOGRAFIE

1. Anderson J. R., *The Architecture of Cognition*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983.
2. Bull J. Stephen, *Personal and Situational Influences on Adherence to Mental Skills Training*, in *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, pg. 121-132, 1991.
3. Budsen, C. & Larsen, A. C., *Visual information of size*, in *Journal of Experimental* (1975).
4. Cadopi Marielle, *Role des images mentales dans la motivité in L'apprentissage moteur, rôle des représentations*. Sous la direction de J. P. Famose, Ph. Fleurancet et Y., Touchard, Edition Revue E. P. S. pg. 119-130, Paris, 1991.
5. Cei Alberto & Bounamano Roberto, *Teoria acțiunii. Prezentarea si confruntarea unor modele*, in *Scuola della Sport*, x, 1991, 23, oct.- dec., p. 27, nr 322, SDP, București, 1992.
6. Cerghit, I., *Metode de Învățământ*, Ed. A II-a, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980.
7. Cooper L. A. & Shepard R. N., *The Time Required to Prepare for a Rotated Stimulus*, *Memory & Cognition*, 1, 246-250.
8. Cratty Bryan, *Teaching Motor Skills*, Engelwood Cliffs, N. J., Prentice Hall, Inc. 1977.
9. Cronbach, J., Lee, *Education Psychology*, 3 rd ed. New - York, San Diego, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1977.
10. Dagou, E., Gauvin Halliwell Lw. (Canada), *Efectele limbajului pozitiv, negativ și neutru asupra performanței motrice*, in *Psihologia sportului*, Buc., C.C.S.P., 1994, (347-348-349-, ian.-febr.-mart.), p. 133.
11. Epuran, M., *Frica - eseu*, SDP, nr 320, București, 1991.
12. Epuran, M., *Capacitatea psihică a sportivului*, in *REF*, nr. 9, p. 22, 1976.
13. Nougier, V., *Procesele cerebrale în acțiunile sportive. Concepție de atenție în sport; Anticiparea și pregătirea acțiunii*, in *Psihologia sportului*, (uz intern), 347-348-349, p.67, București, 1994.
14. Orlick, Y., *Psyching for Sport, Mental Training for Athletes*, Champaign, Illinois, Leisure Press, 1986.

PONDEREA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE ÎN BUGETUL DE TIMP AL STUDENȚILOR

VLAD BERARU

ABSTRACT. Body activities, with all their useful implications are considered to be benefic by the students, although their practice often becomes a problem. The causes of this phenomenon are various. Firstly the students lack of knowledgeless concerning physical effort and secondly the social context which does not always enable sport practicing.

The romanian youth should be stimulated to practice body activities implicitly relates to physical and intellectual health. A possible solution to their problem could be the initiation of some big sports events which should include a great number of students.

Cuvinte cheie: **sănătate, existență, personalitate.**

În societatea zilelor noastre sportul și cultura fizică au devenit nu numai obiectul atenției și interesului general, ci și arena unei ascutite lupte ideologice, datorită multifuncționalității și complexității acestora ca fenomen social. După cum bine se știe, prin practicarea educației fizice și sportului, se are în vedere dezvoltarea armonioasă a individului, întărirea sănătății, dezvoltarea capacității motrice și dobândirea deprinderilor și priceperilor de mișcare, precum și crearea unei atmosfere plăcute de destindere și recreere. Din toate acestea rezultă formarea unei personalități puternice și stabile, implicit realizarea integrării sociale.

La nivelul activităților studentești, sportul și educația fizică au un rol deosebit de important, mai ales în menținerea stării de sănătate și "igienizarea sufletului", augmentarea simțurilor, trezirea curajului, independenței, stăpânirii de sine, simțului de dreptate și al disciplinei.

Medicul Iuliu Hațieganu - cel mai de seamă promotor al educației fizice și sportului universitar - a pus bazele parcului sportiv (care îi și poartă numele) în folosul studenților, pentru ca aceștia, prin practicarea exercițiilor fizice să contribuie la îmbunătățirea stării lor de sănătate. Din anul universitar 1936-1937 în Universitatea Clujeană educația fizică devine obligatorie. Iuliu Hațieganu, spunea că "o națiune se perpetuează în prima linie prin vigoarea integrală a trupului și sufletului, se conservă și sporește prin educație fizică".(4)

Din păcate, în zilele noastre, activității fizice nu i se mai acordă importanța cuvenită și astfel pot apărea probleme la scară largă, cum ar fi cea vehiculată în ultima vreme cu referire la neîncadrarea tinerilor români în indicii fizici și morfologici de incorporabilitate. Practicarea sportului petru totuși ridică mari semne de întrebare, care obligă găsirea unor soluții din partea oficialităților. Această problemă poate fi

discutată pe baza mai multor factori cum ar fi condițiile sociale, nivelul de educație și posibilitățile de acces la mijloace. O soluție care ar avea rezultate satisfăcătoare ar fi practicarea exercițiilor fizice axate pe o pregătire multilaterală. Însă acest lucru nu este de ajuns.

Neparticiparea la activitățile corporale a studenților ar fi o altă cauză a acestei probleme, care nu a fost reglata de nimeni.

În condițiile oferite în zilele noastre de către societatea română în plină tranziție, bugetul de timp al studenților este foarte încărcat, lucru care nu oferă un minim timp liber din care o parte să poată fi afectat practicării exercițiilor fizice. Aceasta nu ar fi chiar așa o mare problemă.

Eu cred că mulți studenți nu au cunoștințe minime despre cultură fizică și sport, lucru care denotă unele carențe în cultura generală. Astfel, nu se cunosc efectele benefice asupra stării de sănătate, relațiile care se stabilesc între oameni și stării de spirit care ajunge până la un control desăvârșit al emoțiilor. Practicarea sportului și a exercițiilor fizice ajunge să fie o metodă de comunicare în masă, prin care se poate ajunge chiar la propria identificare.(5)

O discuție despre sport conduce implicit la o discuție despre om, care este o unitate psiho-fizică, deci în continuă mișcare și evoluție.(3) Mai există încă astăzi unele concepții care consideră activitatea sportivă o pierdere de timp sau ceva nefolositor și care se mai propagă cu o frecvență mare în rândurile tinerilor. Aceste fapte trebuiesc combătute prin informarea tinerilor asupra condițiilor și urmărilor pe care le are practicarea exercițiilor fizice și a sportului. Din nefericire, tineretul român nu pare a fi atras de mișcare sau de practicarea vreunui sport, în schimbul acestora fiind preferate distracțiile sumpe și discotecile, care oferă doar un mediu degradant.

Un rol important în educarea tineretului îl au părinții, care trebuie să-și încurajeze copiii spre o activitate dinamică pentru a combina efortul intelectual cu cel fizic, mai ales că acesta este un deziderat al concepției armonice : "Mens sana în corpore sano". Această combinație a intelectului cu fizicul conduce la formarea unor personalități care vor intra în angrenajul social.

În ideea de a afla care este locul activităților sportive în bugetul de timp al studenților am inițiat o anchetă, totodată urmărind să relevăm și părerile lor referitoare la acțiunea benefică a exercițiului fizic. Ancheta a cuprins 60 de studenți componenți a două facultăți clujene, iar chestionarul are 8 întrebări cu răspuns liber și la alegere.

În baza răspunsurilor primite și ca urmare a prelucrărilor se desprind o serie de păreri și am putut să facem o estimare a timpului destinat exercițiului fizic sub diferite forme.

Astfel la întrebarea "Participați la lecțiile de educație fizică din cadrul orarului?, în ce proporție?", 96% din chestionați au răspuns afirmativ, în realitate prezența este precară de numai 60% din totalul orelor sunt frecventate de studenți, lucru care denotă o lipsă de interes față de materie.

La întrebarea numărul 2 "Cât din timpul liber îl acordați zilnic activității de practicare a exercițiilor fizice?", doar 10% din cei chestionați au răspuns că acordă 1/2 oră pe zi activităților fizice, restul de 90% acordând doar sporadic atenție acestui lucru.

Întrebarea 3 "În urma practicării unui sport, starea dvs. de sănătate s-a ameliorat?" - 3% au răspuns afirmativ, 80% înregistrează o ușoară îmbunătățire a stării de sănătate, restul neînregistrând o evoluție.

La întrebarea nr. 4 "Considerați practicarea exercițiilor fizice un impediment în activitatea dvs. de bază?" majoritatea subiecților consideră activitatea fizică un factor important în viața socială, însă menționează că timpul acordat sportului este foarte puțin.

Răspunsurile la întrebarea nr. 5 "În cadrul lecțiilor de educație fizică ce apreciați mai mult?: a) exercițiile de gimnastică; b) exercițiile de atletism; c) gimnastică aerobă; d) jocurile sportive;" relevă faptul că subiecții agreează jocurile sportive și gimnastica aerobă, păreri împărțite probabil pe sexe și care denotă refuzul practicării vechilor forme ale orelor de educație fizică, preferând diversificarea activităților.

La întrebarea nr. 6 "În cazul unei creșteri a numărului orelor de educație fizică considerați ca studenții vor fi atrași într-un număr mai mare către bazele sportive?", 68% din subiecți au fost de acord cu creșterea numărului orelor de educație fizică.

La întrebarea nr. 7 "Care sunt bazele sportive pe care le preferați și cum apreciați starea acestora? subiecții au menționat bazele sportive "Iuliu Hațieganu", "RENEL" și arena "Constructorul" apreciind starea acestora ca fiind satisfăcătoare.

La întrebarea nr. 8 "Atitudinea de respingere față de activitatea sportivă a unor profesori, studenți, prieteni o considerați: a) normală; b) nefirească; c) lipsă de cultură generală?", răspunsurile au fost următoarele: normală - 25% și lipsă de cultură generală - 70%, 5% nefirească.

În finalul acestor întrebări putem trage concluzia că studenții au luat cunoștință de plasarea în orar a lecțiilor de educație fizică pe care le frecventează unii dintre ei sporadic și alții deloc. Motive pentru aceasta situație ar consta în distanța mare dintre facultate și locul de desfășurare a activității de educație fizică, plasarea necorespunzătoare a orelor de educație fizică și chiar programul aglomerat din ziua cu educația fizică.

Doar 10% din cei chestionați acorda în medie 1/2 ora pe zi activității de educație fizică iar restul studenților fac aceasta activitate sporadic și chiar întâmplător. Numai 3% din chestionați și care mai mult ca sigur au continuitate în activitate au sesizat ameliorarea stării de sănătate și a condiției fizice, iar restul care practica activitatea fizică la întimplare nu au înregistrat o evoluție.

Studenții recunosc că acordă puțin timp sportului și credem că acest lucru se datorează unui program neadecvat de viață și unei comodități pe care subiecții o recunosc. Pe baza răspunsurilor primite putem afirma se impune alegerea de conținuturi noi pentru lecțiile de educație fizică și că cele mai agreeate mijloace sunt jocurile sportive pentru băieți și ore de dans acrobatic pentru fete.

La toate acestea putem adăuga noi că un impediment în atragerea studenților către activitățile sportive îl constituie, pe de o parte, lipsa ofertei bazelor sportive și varietatea activităților, iar pe de altă parte lipsa posibilităților materiale pentru a frecventa sălile dotate cu minimul necesar.

O cauză a acestei situații ar mai fi diversificarea ofertei pentru timpul liber al tinerilor, marea atracție fiind INTERNET-ul, care asigură o mare varietate de divertisment și preocupări. Însă cel mai mare impediment în angrenarea tineretului în activitățile fizice îl constituie dispariția aproape în totalitate a fenomenului sportiv de masă cum a fost de pilda "Daciada", care la vremea sa cuprindea un număr impresionant de tineri și nu numai. Susținerea financiară a acestor manifestări de către marii agenți economici, ar putea soluționa o parte din problemele situației dezastruoase în care ne aflăm.

BIBLIOGRAFIE

1. Florian Georgescu, "Educație fizică și sport", Editura „Didactică și pedagogică” București, 1971.
2. Florian Georgescu, "Îndrumar pentru cercetare sociologică în cultura fizică" Editura Sport-Turism, București, 1986.
3. Mariana Marolicaru, "Metodologia cercetării activităților corporale", Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
4. Gheorghe Neța, "Istoria educației fizice și sportului" curs, Cluj-Napoca, 1992.
5. N. I. Ponomariov, "Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului" Editura Didactică și pedagogică, București, 1977.
6. DEX, Dicționarul explicativ al limbii române.

COMPONENTA PSIHOLOGICĂ A MODELULUI CAMPIONULUI

IOANA PANTEA

ABSTRACT. *The Psychological Part of the Champion Pattern.* Do we have a solution of a success in human's performance?

The champions becoming paper isn't a lot of actions, solutions or dates mixed in a ideal proportion. There is necessary a life solution which is in concordance with ours society (needless) needs.

The sportsman has to materialize a social command. He covets at the first place among the others, while thousand of candidates fights for the same purpose.

The champion is considered a "myth" for many generations of young people. The champions are very well prepared at the psychological aspect.

Definirea modelului campionului

Indicatorii și valorile modelului concursului rezultă din înregistrarea parametrilor ca urmare a participării sportivilor de înaltă performanță la viața competițională. Diversitatea măsurilor făcute evidențiază potențialul complex al sportivului (biologic și psihic), exprimat atât de diversificat în antrenament și în concurs. Sursele acestui potențial uman remarcabil sunt multiple, știința sportului identificând în mod esențial: vârsta optimă, tipul constituțional (componenta somatofiziologică), tipul psihologic (trăsăturile de personalitate) și modelul de antrenament. Deci, un campion olimpic sau mondial concentrează o serie de attribute care îi conferă valoarea de campion. Ele sunt esențiale în definirea lui ca atare. Avându-le doar pe unele, el nu mai poate aspira decât în mică măsură la titlul de campion.

Există o "cheie" a succesului în performanța umană? Actul devenirii unui campion nu este o sumă aritmetică de acțiuni, formule sau date, amestecate într-o proporție ideală. Succesul sportiv, totodată, nu depinde nici el de vreun miracol anume. [7]

De fapt este necesară o formulă de viață care să fie în concordanță cu cerințele societății noastre și ale sportului de mare performanță. Numai atunci putem vorbi despre adaptare, o adaptare socială, profesională, familială, care generează succese.

Însă nu orice sportiv adaptat devine automat și campion, până la acest rezultat fiind de străbătut multe căi. Sportivul are de îndeplinit un comandament social deosebit. El visează locul de excepție, primul, pe un podium, în timp ce mii de aspiranți luptă pentru același scop. El trebuie să depășească tot timpul baremul de volum și de intensitate al efortului, efort căutat asiduă pentru că numai prin el crește rezistența biologică. Condițiile de pregătire și de concurs sunt din ce în ce

mai dificile, iar unele dramatice: călătorii interminabile, diferențe de fus orar, eforturi istovitoare, arbitrii sau public ostil uneori.

După un eșec, sportivul trebuie să reia pregătirea în dorința de a deveni campion. Și toate acestea se derulează an de an. La stresul omului obișnuit al zilelor noastre, care are la dispoziție timp liber, distracții, câte un hobby, sportivul supraadaugă stresul specific mării performanțe: supraîncordarea și suprasolicitarea.

Parafrazând o idee a marelui biolog Alexis Carrel rezultă că "succesul nu se ivește dintr-odată într-o activitate, chiar frământată de efort neîncetat. El se naște în urma unor căutări susținute, fertilizate de o muncă pură și dezinteresată".

Alături de munca pură, dezinteresată, lipsită de scopuri egoiste, vanitoase, individualiste, pentru orice sportiv care tinde să devină campion este nevoie de sănătate intelectuală și emoțională, de disciplină morală și sensibilitate spirituală.

Până la podiumul campionilor care se află undeva foarte sus pe scara ierarhizării sportive, există multe trepte intermediare. Actul unui record sportiv se instituie nu numai din conjugarea armonioasă a posibilităților date și dobândite de origine motrică sau biologică, ci și din motive subiective, proprii psihicului uman. Dorința unui sportiv de a fi primul în disciplină pe care o practică implică factorul (emoțional) motivațional și jalonează traseul devenirii campionului. Ori, el, campionul, nu poate realiza victoria asupra celor cu care se întrece fără o participare plină de concentrare, mobilizare, dăruire de sine, abnegație, pasiune, gândire creatoare, originalitate, în esență – fără o valorificare a factorului psihologic.

Istoria performanțelor sportive arată că acest factor și-a păstrat constant locul și potențialitatea în ansamblul și ambianța în care se "pregară" recordurile. [2]

Valoarea obiectivă, măsurabilă a unui sportiv se evidențiază incomplet sau pur și simplu se anulează la ora bilanțului competiției oficiale de amploare datorită stărilor obiective care reflectă neajunsurile antrenamentului sau ale "spațiului" extrasportiv. Slăbirea resortului volitiv, dispersarea atenției, oboseala, teama, agitația, neîncrederea în sine, toate aceste trăiri sunt proprii ființei umane, dar nu și campionului. El, campionul, etalon de referință umană, uneori "mit" pentru generații întregi de tineri, prezintă o caracteristică esențială care s-ar putea denumi succint "stabilitatea comportamentului realizării". Sportivii care prezintă o asemenea caracteristică integrală de comportament au mai multe trăsături de personalitate, care sunt schițate în copilărie, fixate în adolescență și consolidate în etapa consacrării sportive: ambiție, perseverență, combativitate, autocontrol, încredere în sine, maturitate emoțională.

Performanța sportivă presupune, în primul rând, o predispoziție înnăscută, care poate îmbrăca diferite forme de exprimare mergând de la ușurința în rezolvarea unei sarcini motrice ce implică viteză, forță, îndemânare sau echilibru, până la estetica mișcării, inteligență motrică, subtilitate tactică, coordonare - precizie ori complexitate.

Pe de altă parte, practicarea sistematică a efortului care presupune dezvoltarea la maximum a capacității de mobilizare voluntară, o mare nevoie de succes, spirit de dominație, autocontrol, încredere în sine, autodepășire sau vigilență se soldează cu un efect retroactiv (feed-back), care imprimă o nouă caracteristică personalității sportivului, corespunzătoare modelului stabilit.

Caracterizând sportul de performanță ca activitate de limită a posibilităților fizice și psihice ale omului, avem în vedere faptul că un rezultat sportiv absolut, de timpul recordului, ierarhizează (eforturile) valorile în derularea timpului, fenomen ce se manifestă și în sporturile în care, deși nu se operează cu măsurători (tenis, box, scrimă), se computerizează calitățile și performanțele celor mai buni pentru a se compara cât mai obiectiv sportivii aparținând unor generații deosebite.

Laturile aptitudinale ale campionului constituie expresia acelor însușiri și condiții care-i permit sportivului să ajungă în vârful piramidei.

Modelul campionului, multiplu condiționat, se exprimă diferit în fiecare sport în raport cu cerințele acestuia. Dar, indiferent de particularități, de diferențele sau similitudinile respective, în toate ramurile și probele sportive, fără excepție, unul din factorii hotărâtori ai performanței, care conturează modelul campionului, îl constituie capacitatea psihică a sportivului, ea însăși rezultantă a combinării originale dintre factorii genetici, biologici și psihici cu cei educaționali și social-politici.

Capacitatea psihică constituie un sistem de particularități, de stări și de procese care condiționează eficiența activității umane. Ea se prezintă ca o sinteză specific individuală, originală și de învățare. Capacitatea psihică a campionului condiționează eficiența proceselor informaționale (vigilența, acuitatea senzorială, memoria motrică), a proceselor interpretative (capacitate de decizie, inteligență perceptiv-motrică, creativitate spontană, capacitate de reprezentare și anticipare) și a proceselor reglatorii-acționale (reglările afective, reglările motivaționale, volitive, mentale, sensorio-perceptive).

Campionul s-a dovedit întotdeauna superior dotat din punct de vedere al eficienței acestor procese, după cum practicarea sportului a influențat favorabil funcțiile psihice implicate în efort. Trebuie subliniat faptul că există controverse diferite în legătură cu ponderea prioritară a capacității (ca aptitudine, ca premisă) sau a tenacității (ca atitudine pozitivă față de efort) în obținerea unor rezultate superioare.

Se știe că aptitudinea în sine nu constituie un indiciu sigur al afirmării ulterioare a sportivului. Statutul de campion sportiv presupune nu numai un nivel ridicat al capacității psihice, ci și condiții favorabile de mediu și educație, pasiune și efort susținut în antrenamente, elemente esențiale în stimularea și dezvoltarea aptitudinilor. Efortul unui virtual campion sportiv va fi întotdeauna îndreptat spre acel domeniu de activitate în care, datorită capacităților sale individuale, tânărul înregistrează rezultate valoroase. Obținând de timpuriu satisfacția efortului depus, virtualul campion va fi angrenat într-o spirală generatoare de energie, muncă tenace, interes și aspirații, care, la rândul lor, reprezintă alte surse de satisfacție, nuclee declanșatoare de noi resurse energetice și motivaționale. Campionul sportiv se va ridica deasupra generației sale, ascensiunea lui fiind condiționată de acel "grăunte de talent", care germinează în spirala aceea generatoare de energie.

Privit din acest unghi, modelul campionului sportiv are o structură rezultată din corelarea unui număr mare de elemente în aparență eterogene (percepții, cunoștințe, deprinderi, priceperi, autoaprecieri, control), care sunt susținute energetic și atitudinal de trăsături temperamentale, motivaționale, afective și volitive.

Referitor la profilul psihologic al campionului, este foarte dificil de apreciat cu maximum de certitudine în ce măsură unele caracteristici ale acestuia sunt fie rezultatul predispozițiilor naturale, fie al maturizării survenite în timpul activității sau reprezintă efectul direct al activității de mare performanță. [7]

Chiar dacă în practică mulți dintre campionii sportivi, mai mult sau mai puțin cunoscuți, nu întrunesc în totalitate trăsăturile amintite în modelul performerului, fiecare dintre aceștia excelează într-una sau mai multe din variabilele precizate.

Pe sportivi îi caracterizează năzuința spre performanțe cât mai înalte, spre victorii și succese obținute în fața unor adversari puternici și abili. În ultimii ani, nivelul performanțelor atinse de cei mai buni sportivi din lume este foarte înalt. Prețul acestor performanțe? Muncă, multă muncă, dusă până la sacrificiu chiar. Secretul performanțelor? Colaborarea dintre sportivi, antrenori și oameni de știință.

De ce a crescut importanța factorilor psihologici în pregătirea marilor sportivi? Pentru a putea răspunde la această întrebare trebuie analizate foarte pe scurt progresele înregistrate în metodică pregătirii sportivilor. Pe măsura dezvoltării unor ramuri ale științelor cu aplicație la educația fizică și chiar a științei educației fizice, pregătirea tehnică și tactică au început să fie întregite cu alte mijloace, respectiv pregătirea teoretică și psihologică. [2]

Cred că ar fi binevenită o reamintire a celor mai pregnante calități psihice ale unor sportivi de mare valoare: excepționala stăpânire de sine a Nadiei Comăneci, a Danielei Silivaș, a lui Sorin Babii, creativitatea lui Ilie Năstase, Gheorghe Hagi, tenacitatea lui Ivan Patzaichin, capacitatea remarcabilă de mobilizare a lui Nicu Vlad, exemplara dăruire de sine a lui Mircea Lucescu, exemplele putând continua. Ceea ce rămâne însă esențial peste ani este faptul că principalele trăsături de personalitate caracteristice campionului se exprimă în valori pozitive, că el, campionul se exprimă în valori pozitive, că el, campionul sportiv, este un om care știe să lupte, care cunoaște mai bine decât alții cum să-și stăpânească emotivitatea, care are o mare încredere în forța sa interioară și aspiră permanent spre perfecțiune.

În concluzie, modelul campionului rezultă dintr-un ansamblu de indicatori de profiluri diferite, de esență biologică și psihică (desprinse din reactivitatea obiectivă și subiectivă și din măsurătorile efectuate pe campionii și sportivii de elită) conturează profilul viitorului campion, capabil să-și însușească cunoștințele tehnico-tactice impuse de exigențele concursului oficial următor, pe care în felul acesta îl poate câștiga.

Rezumat

Există o cheie a succesului în performanța umană? Actul devenirii unui campion nu este o sumă aritmetică de acțiuni, formule sau date, amestecate într-o proporție ideală. De fapt este necesară o formulă de viață care să fie în concordanță cu cerințele societății noastre și ale sportului de mare performanță. Sportivul are de îndeplinit un comandament social deosebit. El vizează locul de excepție, primul, pe un podium, în timp ce mii de aspiranți luptă pentru același scop.

Până la podiumul campionilor care se află undeva foarte sus pe scara ierarhizării sportive, există multe trepte intermediare, pe care un sportiv reușește să le parcurgă, printr-o participare plină de concentrare, mobilizare, dăruire de sine, abnegație, pasiune, originalitate, el devine într-adevăr un campion.

Istoria performanțelor sportive arată că factorul psihologic și-a păstrat constant locul și potențialitatea în ambianța în care se "prepară" recordurile.

Campionul, etalon de referință umană, uneori "mit" pentru generații întregi de tineri, prezintă o caracteristică esențială care s-ar putea denumi succint "stabilitatea comportamentului realizării".

Laturile aptitudinale ale campionului constituie expresia acelor însușiri și condiții care-i permit sportivului să ajungă în vârful piramidei.

Modelul campionului, multiplu condiționat, se exprimă diferit în fiecare sport în raport cu cerințele acestuia. Dar indiferent de particularități, de diferențele sau similitudinile respective, în toate ramurile și probele sportive, fără excepție, unul din factorii hotărâtori ai performanței, care conturează modelul campionului, îl constituie capacitatea psihică a sportivului, aceasta constituind un sistem de particularități, de stări și de procese care condiționează eficiența activității umane. Capacitatea psihică a campionului condiționează eficiența proceselor informaționale (vigilența, acuitatea senzorială, memoria motrică), a proceselor interpretative (capacitate de decizie, inteligență perceptiv-motrică, creativitate spontană, capacitate de reprezentare și anticipare) și a proceselor reglatorii-acționale (reglări afective, reglări motivaționale, volitive, mentale, senzorio-perceptive).

Campionul s-a dovedit întotdeauna superior dotat din punct de vedere al eficienței acestor procese, după cum practicarea sportului a influențat favorabil funcțiile psihice implicate în efort.

Efortul unui virtual campion sportiv va fi întotdeauna îndreptat spre acel domeniu de activitate în care datorită capacităților sale individuale, tânărul înregistrează rezultate valoroase. Obținând de timpuriu satisfacția efortului depus, virtualul campion va fi angrenat într-o spirală generatoare de energie, muncă tenace, interes și aspirații, care la rândul lor, reprezintă alte surse de satisfacție, nuclee declanșatoare de noi surse energetice și motivaționale.

BIBLIOGRAFIE

1. Drăgan, I., *Refacerea sportivului*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
2. Epuran, M., *Pregătirea psihologică a sportivului*, Editura Uniunii de cultură fizică și sport, București, 1970.
3. Epuran, M., *Refacerea psihică a sportivului*, Rev. "Educație fizică și sport", nr. 8/1977.
4. Epuran, M., *Psihologia sportului*, Editura CNEFS, București, 1978.
5. Nicu, A., *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București 1978.
6. Nicu, A., *Modelarea și programarea în teoria și practica antrenamentului sportiv contemporan în Rev. EFS*, nr.11, București, 1979.
7. Șerban, M., *Mici secrete ale marii performanțe*, Editura Sport-Turism, București, 1983.

COMUNICARE ȘI TERMINOLOGIE ÎN ACTIVITĂȚILE CORPORALE

ADRIAN POPESCU¹

ABSTRACT. Communication and Terminology in Physical Activities. In this days, the information is essential, in the informational society, to from and to promote the specific terminology of each sector of human's activities adding the communicational process. The school - as the fundamental institution concerning the instruction and education issues - has also the role to enhance the informational universe of the students.

Cuvinte cheie: limba, limbaj, mesaj, informație, comunicare, repertoriu, barierele comunicării, strategie semantică, terminologie, învățare socială, tact pedagogic.

Dinamica fără precedent a societății umane, azi la sfârșit de mileniu, implică o circulație a informației conform cererii și ofertei. Îl putem parafraza pe H. Gerjoui (citată de 4.): analfabetul de mâine nu va fi cel care nu știe să citească, ci va fi cel care nu a învățat cum să selecteze informația. Termenul generic "a doua alfabetizare" capătă tot mai multă realitate având în vedere limbajul informaticii, care alături de limbile de largă circulație vor deveni curând o necesitate cotidiană.

Informația "este ceea ce se comunică într-unul sau altul dintre limbajele disponibile"... "este combinația de semnale și simboluri" după van Peursen, C. P. Berteles, D. Nauta (citați de 2. Pag. 25.). Evident că definițiile comunicării oferite de diverși autori prezintă diferențe conforme cu formația lor de bază:

- ❖ după Barliba, M: comunicarea apare ca "proces complex ce reprezintă unul din elementele definitorii ale învățării sociale" (1 pag. 188.);
- ❖ în opinia lui J. J. van Cuilenburg, O. Noomen, G. W. Scholten comunicarea este "un proces prin care un emitor transmite informații receptorului prin intermediul unui canal, cu scopul de a produce asupra receptorului anumite efecte" (2. Pag. 24);
- ❖ în viziunea lui Kunczik M, și Zipfel A. "comunicarea cuprinde deci interacțiunea cu ajutorul unor simboluri și transmiterea neintenționată de informații prin cel care comunică, interpretată ca fiind informativă de către un observator" (5. pag. 15);
- ❖ după W. Meyer-Epler² "comunicarea există atunci când avem un repertoriu comun între emitor și receptor" (op. cit. pag. 345);

¹ Coordonator Prof. Univ. Dr. Marolicaru Mariana.

² Nicola, I., *Tratat de pedagogie școlară*, București, E.D.P., 1996.

- ❖ după Ionescu, M. și Radu, I: predarea ca act comunicational în procesul de învățare cuprinde "teoria comunicării și teoria învățării în care circula mesajul codat al informației prin intermediul limbii".

Modo grosso întreaga activitate umană se identifică cu actul de comunicare, astfel încât Știința comunicării ca "știința care studiază circuitele profesionale și instituționale ale informației, fie ca această informație e destinată publicului larg sau unui public specializat" delimitează fără echivoc acel domeniu în care emitatorul e un profesionist, a cărui formare și activitate vizează o sferă instituțională. (2. pag. 45, 46). Autorii consideră gresită titulatura Științele comunicării, văzută ca o însumare eclectică de cunoștințe despre felurile modalități de comunicare și fac această delimitare fără a nega caracterul ei ca știință de graniță.

Putem structura comunicarea ca fiind verbală și utilizând limbajul în actul comunicării: mima, gesturi, limbajul tăcerii, al trupului, al timpului).

Deseori avem comunicare simultan prin limbaj și paralimbaj, fără a exista întotdeauna concordanță între ele, voit sau nu poate apărea o situație conflictuală între acestea.

Kunczik, M și Zipfel, A identifică canalele comunicării ca fiind cele ale simțurilor prin care se recepționează conținutul mesajului, adică informația parvenită prin canalele auditiv, vizual, tactil, etc. Aceste aspecte ale comunicării nonverbale se constituie într-un domeniu separat în Știința comunicării și anume "efectele reprezentării".

Putem vorbi de societate informațională, după J. J. van Cuilenburg și colaboratorii, dacă după abordarea din perspectiva celor cinci elemente de mai jos avem semnale pozitive: economice, vizând consumul de informații, infrastructura tehnologică, demersuri multidisciplinare, demersuri critice. Precizăm ca tehnologii similare pot produce efecte diferite în societăți diferite.

Din punct de vedere legal vorbim de disponibilitatea informației ca fiind procesul de formalizare, multiplicare, depozitare și transmitere prin care informația devine de uz public; precum și de asistență informațională, ca fiind procesul ce are ca scop optimizarea accesului sau exploatarea optimă a fondului de date.

Pe de altă parte putem vorbi de suprainformație, cu imposibilitatea de a prelucra informația; precum și de informație oarbă, când publicul nu are puterea materială de a recepționa informația.

Totuși această societate informațională nu e prin definiție o societate mai bine informată, oferta mare de informație se obține deseori prin multiplicarea aceleiași informații în pofida adaosului de informații noi.

Scoala, ca instituție, are și menirea de a forma un bagaj lingvistic specific domeniului de activitate, și totodată formarea deprinderii de a căuta, selecta, utiliza corect și consecvent informația.

Forma cea mai generală a învățării este învățarea socială văzută ca "activitate complexă ce include și subordonează sistemic celelalte tipuri de învățare, făcând posibilă proiectarea unor noi sisteme de educație, care să fie centrate pe acest tip de învățare și nu pe învățarea intelectuală, cum se întâmplă în prezent. (7. pag. 49).

Ea este mecanismul fundamental al socializării, ca proces de integrare și adaptare a persoanei la viața socială prin însușirea produselor culturale ce îi permit

convietuirea în grup (limba, profesia, etc), alături de influența socială, controlul social, presiunea și creativitatea socială.

Avem de-a face cu un proces complex, discontinuu și conflictual cu momente de anxietate și satisfacție, care modelează permanent scara axiologică proprie.

Modelul uman real sau ideal al celui ce instruieste și educa, asupra celui educat are rol foarte important, tactul pedagogic văzut ca relație stenică între factorii participanți la procesul de învățare cuprinde, după studiul lui J. Stefanovic, atât din perspectiva profesorului cât și cea a studentului, printre reperele definitorii și calitățile profesionale ale cadrului didactic exteriorizate prin limbaj și paralimbaj.

În școală comunicarea se realizează între nivele de dezvoltare a gândirii diferite, a volumului de cunoștințe, etc., iar prin aplicarea cu succes a principiilor de feed-forward și feed-back (1.), se poate realiza un dialog, adică rolurile emitorului și receptorului pot fi reversibile.

Transferul este o condiție necesară însă nu și suficientă în comunicare; el are caracter sistemic și vizează parametrii: transfer de informații, înțelegerea mesajului, feed-back semnificativ. Totuși intervin o serie de bariere în comunicare, în cuplu complementar cu paradigmele comunicării-modele dialectice cu elemente diacronice, sistematizate de Barliba, M în:

a - bariere de infrastructură, privind acceptarea unui proces de comunicare;

b - bariere de structură lingvistică, și

c - bariere de suprastructură, ale mijloacelor de comunicare utilizate și de acces la tezaurul informațional.

N. Stanton enumără o serie de bariere din perspectiva personalității umane, anume: diferențe de percepție, concluzii pripite, stereotipii, lipsa bagajului cultural necesar, lipsa de interes, dificultățile de exprimare, emotivitatea etc.

O a treia modalitate de a ajusta comunicarea, transferul și reacția receptorului, o constituie combinarea limbajului și paralimbajului cu utilizarea mijloacelor tehnice audio-vizuale.

Fără a încerca o taxonomie a acestor mijloace tehnice, precizăm că după W. Schramm (citată de 4.): există cinci generații de mijloace, începând de la planșete fixe până la calculatorul electronic. Utilizarea acestora are la bază principiile impactului vizual și al manevrabilității mesajului.

Ajutată de mijloacele tehnice, comunicarea devine mai eficientă; după I. Cerghit, imbinând experimental sunetul cu imaginea, obținem o fixare de 65% a informației transmise, spre deosebire de 20% utilizând exclusiv canalul auditiv, respectiv 30% prin canalul vizual.

Fiecare domeniu de activitate umană își structurează, în timp, o sferă terminologică proprie. Acest limbaj propriu unui domeniu științific restrâns, ajută la o comunicare rapidă, precisă și unitară, astfel spus eficientizează întregul proces de comunicare interumană.

În cazul Științei educației fizice și a sportului, terminologia este vastă, datorită caracterului ei interdisciplinar și multidisciplinar al științei, precum și cuprinderea termenilor convenționali din principalele ramuri sportive. Asadar, terminologia domeniului este formată din însumarea unei serii de subsisteme

terminologice, intelegand prin aceasta "totalitatea termenilor folositi pentru denumirea pozitiilor, miscarilor, exercitiilor, precum si modalitatea de reprezentare si descriere a acestor exercitii" (3. pag. 20).

Avand acest fundament lexical corect insusit si frecvent utilizat intre profesor si student se realizeaza un repertoriu de comunicare comun, dovada receptarii corecte si premisa realizarii efectelor scontate prin acest transfer de informatie.

Cerintele unei terminologii viabile pot fi sintetizate astfel (7. pag. 21):

- sa respecte particularitatile de limba
- sa fie stiintifica, dar accesibila in acelasi timp
- sa fie unitara
- sa fie practica
- sa fie clara
- sa fie concisa
- sa serveasca drept mijloc de comunicare internationala.

Evident ca teminologia are dublu scop, comunicational dar si sa poata contribui la imbogatirea patrimoniului lexical.

In acest sens D. Steinhofer ofera o serie de contraexemple dintre termenii specifici sferei domeniului, care arunca o ambiguitate asupra claritatii si preciziei; termeni care au fost preluati fara a lasa o amprenta critica asupra lor. Desi autorul ofera principii alternative de structurare a metodelor de antrenament, terminologic vizate in lucrarea (metoda de durata, metoda extensiva si intensiva pe intervale, metoda cu repetari, metoda concursului si controlului), precum si a componentelor efortului, pe baza carora se stabilesc normativele efortului (volum, frecventa, intensitate, durata si densitate): problema e departe de a fi rezolvata fie numai pentru faptul ca inca nu intruneste suportul international suficient.

Desi ideal se tinde catre o terminologie unitara pe plan international, in practica actioneaza o multitudine de bariere de ordin obiectiv: incompatibilitate lingvistica, bariera politica (obstructioneaza circulatia informatiei) etc; si subiective datorate formatiei diferite a specialistilor ce abordeaza domeniul activitatilor corporale, preluari fara amprenta critica, si nu in ultimul rand a manipularii semantice a informatiei (2).

Putem afirma ca informatia are un triplu aspect:

- sintactic, presupunand succesiunea semnalelor
- semantic, care priveste semnificatia semnalelor
- pragmatic, vizeaza efectele asupra receptorului.

Fiecare emitator utilizeaza o anumita strategie semantica cu tenta persuasiva de diferite grade; acest fapt coroborat cu acela ca semnificatie tine de conventie, ne pun in fata unor variante de strategii semantice, care prin lupta de idei, vor finaliza prin structura unei terminologii viabile. Aceste strategii tin de:

A. Manipularea denotatiilor³: = extensionalizarea diferendului intensional = impunerea intensiunii (extensiunea⁴, egala cu intensiunea⁵)

³ Denotatie = latura a semnificatiei, precisa, comuna, obisnuita comunitatii de limba. (D.E.X.).

= modificarea intensiunii prin extindere ori retragere

= relationarea cuvintelor prin antonime, sinonime, omonime, paronimie.

B. Manipularea canotatiilor⁶

Daca definim invatarea ca fiind "actiunea rationala, organizata, sistematica si integrativa, orientata catre insusirea de cunostinte si date ale experientei acumulate de omenire prin intermediul comunicarii, de cele mai multe ori verbale. Invatarea nu e o simpla asimilare de raspunsuri pentru situatii standard, ci o adecvare a acestora reflectata in practica si in mod deosebit in capacitatea de perfectionare progresiva pe baza dezvoltarii unor insusiri esentiale omului: creativitate, selectivitate si decizie independenta. In conformitate cu St. Ionescu si C. Dirjan⁷, observam ca studentul pe langa faptul ca trebuie sa inteleaga mesajul, el trebuie sa fie capabil sa manevreze, de preferat in limbaj elevat, terminologic, informatiile primite pe parcursul scolarizarii astfel incat sa se faca inteles in sfera domeniului si sa il inteleaga.

Pentru a intelege mai bine cum studentii Facultatii de Educatie Fizica si Sport din Cluj-Napoca, viitorii potentiali licentiati in educatie fizica si posesori ai carnetelor de antrenori potrivit specializarii urmate, percep fenomenul comunicarii si fac uz de el, am initiat o ancheta in randul studentilor anului patru de studii al facultatii mai sus mentionate.

Incep cu precizarea ca din datele obtinute factorul subiectiv nu poate fi exclus, presupun tendinta de a aparea "intr-o lumina favorabila".

Am distribuit unui numar de 34 studenti (mai putin celor de etnie greaca) chestionarele in cauza, care contin un numar de 8 intrebari cu raspunsuri alternative sau deschise: prin ele am putut observa cum este perceput actul comunicational in scoala si indirect nivelul de utilizare al limbii romane.

Consider reprezentativ esantionul pentru ca, fiind an terminal, au avut contacte cu marea majoritate a cadrelor didactice ale institutiei (sectia romana) si majoritatea disciplinelor teoretico-practice aflate in curricula de invatamant; totodata se presupune ca sfera de cunostinte, deprinderi si priceperi specifice pregatirii urmate, este corespunzator stapanita.

In urma codificarii, clasificarii si intabelarii, analiza raspunsurilor oferite de subiecti au condus la formularea urmatoarelor idei cu valoare de concluzii, desprinse din sumarul studiu al problemei.

Astfel in ordinea intrebarilor, opinia studentilor este:

= limbajul elevat este apanajul persoanelor cu studii superioare in 85, 29% din raspunsuri. Acest fapt se datoreaza in ordinea importantei pentru a dovedi: apartenenta la grup; inteligenta; cunostintele si cultura; pentru comunicare; pentru a se putea adapta la nivelul altor emittori sau receptori; maturitatea; credibilitatea si influenta.

⁴ Extensiune = proces prin care un cuvânt își largeste înțelesul (D.E.X.).

⁵ Intensiune = totalitatea caracteristicilor pe care trebuie să le aibă un lucru, pentru a putea fi definit într-un anumit fel; în cazul nostru este vizată sfera de aplicatie (D.E.X.).

⁶ Conotație = sens suplimentar față de denotație al cuvântului, ce e rezultatul experienței personale (D.E.X.).

⁷ Ionescu, St.; Dirjan, C., Instruire și performanță în baschet la copii și juniori, București, E. D. P. 1997.

= 94, 11% dintre subiecti considera necesara utilizarea terminologiei specifice in cadrul studiului lor universitar, iar motivele sunt in ordine:

1. pentru precizia transmiterii - 287 pct.
2. pentru formarea unui limbaj de specialitate - 284 pct.
3. pentru rapiditatea transmiterii - 258 pct.
4. pentru contributia decisiva la reusita comunicarii - 255 pct.
5. pentru crearea constiintei de apartenenta la grup - 206 pct.

= ierarhia ad hoc a disciplinelor predate in cadrul facultatii percepute prin prisma comunicarii sunt: Gimnastica; Metodologie si Stiinta antrenamentului sportiv; T. E. F. S; M. E. F. S; Atletism si Psihologie; Fiziologie si Baschet; Biomecanica si Handbal; Volei, Schi si Biochimie; Anatomie, Inot si Fotbal.

Se observa ca exista mai multe discipline care nici nu figureaza intre optiunile studentilor.

= studentii fac o diferentiere neta intre cadrele didactice care utilizeaza consecvent limbajul specific domeniului; fapt ce probeaza prin unitatea opiniilor o percepere unitara a fenomenului

= in ceea ce priveste utilizarea mijloacelor A-V in cadrul pregatirii, raspunsurile sunt afirmative in 79, 41% din cazuri si negative in 20, 58% din cazuri. Motivele au urmatoarea ordine: rapiditatea si usurinta invatarii; participarea la discutii a studentilor; formeaza o imagine corecta prin participarea mai multor canale de receptie; ajuta profesorul in exprimare; adauga cunostinte privitoare la mijloacele tehnice; apropie realitatea marii performante.

= studentii consulta suplimentar dictionarele in proportie de 52, 94%, iar in proportie de 41, 17% nu le utilizeaza. Sunt preferate in ordine urmatoarele: D. E. X. - 17 pct. ; Dictionarul de neologisme, Dictionarele de limbi straine; Mic dictionar de gimnastica, Dictionar de sinonime, Dictionarul enciclopedic al limbii romane. Se observa orientarea spre limba vorbita si nu spre terminologia specifica.

= formarea limbajului specific se repercuta asupra activitatii viitoare in opinia a 64, 70% din subiectii chestionati, iar in opinia a 20, 58% nu are influente ulterioare absolvirii. Opiniile afirmative se concentreaza in ordine in jurul problemelor: comunicarii; utilizarii in activitate; statutului social conferit; autoritatii si profesionalismului.

Fara a avea pretentii exhaustive privind opinia "receptorilor" procesului de invatamant consider ca studentii abordeaza problema din perspectiva unor persoane avizate sau in cel mai pesimist caz din perspectiva procesului in curs de cristalizare referitor la comunicare, unii dintre ei pot emite pretentia descrierii unui model de comunicare mai eficient, model posibil si realizabil.

In viitorul apropiat doresc sa prezint comparativ oferta informationala existenta in diferite facultati din cadrul Universitatii Babes Bolyai.

BIBLIOGRAFIE

1. Barliba, M., *Paradigmele comunicării*, Ed. Stiintifica si Enciclopedica Bucuresti, 1987. Capitoale: Dialogul stiintific, Comunicarea ca proces de invatamant.
2. J. J. van Cuilenburg, Scholtean, O., Noomen K.W., *Stiinta comunicării*, Ed. Humanitas, Bucuresti, 1998. Capitoalele: Comunicare si informatie; definirea conceptelor; Societate informationala; Comunicare si limbaj.
3. Fekete, J., *Gimnastica de baza, acrobatica si sarituri*, Ed. Librariile Crican, Oradea, 1996. Capitoalele: Terminologia gimnasticii.
4. Ionescu, M., Radu, I., *Didactica moderna*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1995.
5. Kunckzik, M., Zipfel, A., *Introducere in stiinta publicisticii si a comunicării*, Ed. Presa Universitara Clujeana, 1998. Capitoalele: Introducere si explicarea notiunilor; Comunicarea internationala.
6. Marolicaru, M., Epuran, M., *Metodologia cercetării activitatilor corporale*. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.
7. Muresan, P., *Invatarea sociala*, Ed. Albatros, Bucuresti, 1980. Capitoalele: Obiective ale invatarii sociale; Continuturi ale invatarii sociale. .
8. Stanton, N., *Comunicarea*, Ed. Societatea de Stiinte si Tehnica S.A., Bucuresti, 1995. Capitoale: Comunicare verbala; Comunicare nonverbala; Comunicare in grup; Comunicare vizuala.
9. Stefanovic, J., *Psihologia tactului pedagogic al profesorului*, E.D.P., Bucuresti, 1979.
10. Steinhofer, D., *Terminologia si delimitarea metodelor de antrenament*, In revista Antrenament si Competitie, Colectia S. P. D. nr. 350, 351, 352.
11. XXX, Academia Romana: *D.E.X.*, Ed. Univers Enciclopedic, Bucuresti, 1996, editia a II-a.

CARACTERISTICILE JOCULUI DE TENIS ÎN FUNCȚIE DE SUPRAFAȚA DE JOC

ALIN BACIU

ABSTRACT. *The particularities of Tennis Depending of the Field Surface.* The paper is a general approach to the contents of the tennis game depending on the particularities of the field surface from a technical-tactical point of view.

Subiectul lucrării de față nu poate fi dezbătut la modul general deoarece fiecare suprafață de joc are specificul ei și impune deci o abordare specifică atât din punct de vedere tehnic cât și tactic.

A. *Specificul jocului de tenis pe suprafețele lente de teren*

Terenul lent, cel mai pretentios, cel mai plăcut, cel mai căutat este terenul de zgură. Există și materiale poroase, spongioase, din care se poate construi un teren lent, dar construcția lor este identică cu a celor de tip 'quick' și medium.

Diferența cea mai mare între jocul pe terenurile lente față de cele medii sau rapide este ponderea loviturilor din zona de bază, dreapta și stânga, față de voleu și smash.

Din punct de vedere tehnic, terenurile lente permit:

- pastrarea caracterului agresiv al serviciului;
- majoritatea loviturilor să fie însoțite de efectul de lift sau topspin;
- returul de serviciu impune returnantului interceptarea mingii în urcare sau cel mai târziu în punctul maxim de înălțare, după contactul cu careul de serviciu;
- posibilitatea dirjării mingii cu o lovitură agresivă înseamnă o dominare a serviciului de retur;
- prizele de așteptare se recomandă a fi din voleu.

Din punct de vedere tactic, jocul pe terenurile lente este un joc al inteligenței sportive.

- serviciul unu are drept scop dirjarea mingii peste zona moartă
- serviciul doi caută aterizarea mingii cât mai lung, dar se elimină încercarea de a scoate adversarul în afara liniilor terenului;

- returul unu se poate lovi optional fie blocat, fie lovit, tactic se cauta recuperarea terenului, in scopul echilibrarii jocului in disputa pentru punct.

Actiunile la minge trebuie mai bine gandite datorita timpului mai lung de reactie, iar jocul pe suprafata lenta solicita o pregatire fizica superioara, ca si o tehnica complexa.

B. *Specificul jocului de tenis pe suprafete de teren de viteza medie*

Viteza medie a sariturii mingii dupa aterizarea pe suprafata de teren, reprezinta o caracteristica a urmatoarelor materiale de constructie a terenului:

- covoare de plastic cu un grad mic de asperitati
- covoare special tesute
- linoleum
- podea in care scandurile sunt puse in lungul terenului si acoperite cu vopsea
- parchet

Aceste suprafete caracterizeaza jocurile din perioada de iarna, fiind optiuni de rezolvare a terenurilor diferitelor sali de sport. Aspectul exterior reflecta o varietate de culori care au ca scop contrastul cu culoarea mingilor de tenis. Ca sa amintim doar cateva dintre particularitatile acestor suprafete, mentionam:

- nu ataca articulatiile ca si terenurile dure
- mingea, desi aluneca un pic pe suprafata de joc, se inalta suficient ca sa permita lovituri de dreapta si de stanga de la nivelul solului;
- efectele imprimate mingii de catre jucatorul care loveste prind bine pe suprafata de joc, saritura mingii respectand efectul.

Din punct de vedere tehnic, indicate sunt loviturile clasice, nesofisticate. Este recomandata folosirea prizei continentale.

Serviciul are o pondere imensa, favorizati fiind cei cu talie inalta, care lovesc mingea cu efect plat, violent. Alunecarea mingii in careul de serviciu se prelungeste si viteza mingii nu este franata mult de teren.

Returul de serviciu poate fi blocat, dar si agresiv, in scopul preluarii initiativei tactice de joc. Schimbul de mingi din zona de baza a terenului se desfasoara cu lovituri puternice, uneori prelungi, in care un jucator versat nu cauta efectul plat, acest efect imprimand mingii cea mai mare viteza de zbor, iar aterizarea pe terenul de viteza medie readuce foarte rapid mingea adversarului, din aceasta cauza, numarul de mingi nu depaseste de multe ori patru pana la sase schimburi fara ca unul din adversari sa nu mai poata returna, sau sa declanseze atacul la fileu.

Finalizarea atacului reuseste adeseori cu voleul de la mijlocul terenului, daca punctul de lovire este deasupra nivelului plasei.

Din punct de vedere tactic, loviturile vor cauta sa realizeze urmatoarele scopuri:

- serviciul: cel care va reusi sa scoata adversarul in afara liniilor terenului se va grabi spre dirijarea mingii in coltul liber; pasul inainte, iesirea in intampinare ofera un minus de timp zborului mingii, ceea ce grabeste castigarea punctului;
- schimbul de mingi din zona de baza a terenului vor cauta sa sparga echilibrul de joc prin rapiditatea loviturilor, urmata de recuperarea terenului;
- un lob bine executat va avea ca rezultat castigarea de regula a punctului;
- declansarea atacului la fileu se face cu lovituri in cros-mediu, atat pe dreapta cat si pe stanga

C. *Specificul jocului de tenis pe suprafete rapide de teren*

In limbaj international aceste suprafete poarta denumirea de 'quick'. Suprafata de joc imprima o acceleratie deosebita mingii care a luat contact cu terenul.

Suprafetele care favorizeaza acest tip de saritura sunt:

- cimentul
- cateva tipuri de plastic fara asperitati
- covoare tari
- podeaua, in care scandurile puse pe lat sunt acoperite cu lac
- gazonul.

Ceea ce caracterizeaza aceste terenuri, in comparatie cu terenurile lente sau medii chiar, din punct de vedere tehnic, se poate sintetiza in urmatoarele subpuncte:

- picioarele se fixeaza pe suprafata de joc cu pasi mari, medii sau mici, dar nu prin alunecare
- mingile care aterizeaza pe teren au un contact lung cu suprafata de joc, ceea ce le sporeste viteza;
- saritura mingii este joasa;
- efectele laterale au o mica eficienta;
- culorile se schimba de la teren la teren;
- mingea nu lasa urme la aterizare;
- nu necesita ingrijire zilnica
- plasticul si lemnul devin alunecoase si periculoase daca in timpul unui meci se umezesc, terenul fiind supravegheat si sters;
- deplasările: datorita aderenței bune a încălțămintei sportive la aceste suprafete de joc, deplasările nu pretind o flexie exagerată a genunchilor, iar piciorul de sprijin nu face un supraefort de rezistență la alunecare;
- priza rachetei: jucătorii care au capacitatea de a-si adapta tehnica loviturilor la diferite suprafete de joc, vor cauta cu preponderenta prizele semideschise. Aceste prize favorizeaza loviturile usor taiate, care vor diminua si mai mult saritura mingii in terenul adversarului,

care are doua posibilitati: in cele mai multe cazuri o ridicare peste plasa, a acestei mingi joase cu o lovitura liftata sau o accentuare de efect taiat, ceea ce imprima o mare doza de risc;

- serviciul: primul serviciu, indiferent de talia jucatorului, fiind lovit cu efectul plat, care va primi pe parcursul evolutiei si cumulului de experienta si un pic de efect taiat, poate zdruncina posibilitatile de retur ale adversarului; in caz de esec, serviciului al doilea i se imprima un accentuat efect liftat, datorita cresterii marjei de siguranta care are ca scop, ca si la primul serviciu, o cat mai joasa saritura a mingii..

Pe terenurile 'quick' se impune de regula acel jucator care isi urmeaza ambele servicii la plasa.

Returul de serviciu - in momentul aruncarii mingii pentru serviciu, returnantul are obligatia unei usoare desprinderi a calcaielor de pe sol, in scopul descarcarii propriei greutate de la sol, ceea ce favorizeaza viteza de pornire spre minge; returnantul foloseste viteza de venire a mingii, inlocuind o lovitura propriu-zisa cu o blocare a bratului cu racheta, opunand suprafata de lovire si, cu manerul foarte strans, se obtine practic o ricosare in terenul servanului, acestei mingi aplicandu-i-se de regula si un usor efect taiat care determina si o trecere razanta peste plasa, dar si eterna lovitura foarte joasa a acesteia.

In cazul unui serviciu care permite pregatirea rachetei la spate, atunci returul trebuie sa fie agresiv. Reusita acestuia transfera initiative de la servan la returnant, de asemenea, intuitia directiei serviciului poate oferi returnantului sansa unei declansari a atacului la plasa.

Schimbul de mingi in zona de baza pe teren 'quick' avantajeaza jucatorii de talie medie si mijlocie cu o mobilitate foarte buna; in zona medie a terenului se incearca dirijarea mingii in picioarele adversarului, sau dirijarea mingii in asa fel incat punctul de aterizare sa fie in zona de baza; in zona din fata se incearca pararea adversarului cu o minge rapida, razanta cu plasa, ce depaseste timpul de reactie al celui aflat la plasa (passant) sau lobul, mai putin utilizat in sala, a carui reusita inseamna ridicarea mingii peste adversar si aterizarea sa in zona de baza.

Declansarea atacului la fileu se face de la mijlocul terenului prin voleu sau demivoleu, agresiv, in cautarea grabnica a punctului; acest lucru, adica lovitura – punct este cautata, deoarece este foarte frecventa situatia in care un jucator bine asezat la minge sa loveasca central mingea si dintr-o lovitura sa castige punctul.

Cateva precizari de ordin tactic sunt:

Serviciul: incearca sa zdruncine rezistenta returnantului , prin surplusul de viteza respectiv forta, pe care o capata mingea dupa contactul cu careul de serviciu, sau incearca scoaterea in lateral a adversarului in scopul deschiderii unghiului de atac.

CARACTERISTICILE JOCULUI DE TENIS

Returul: este de regula o contra, prin opunerea planului rachetei la mingea servantului. Directionarea returului are urmatoarele scopuri tactice:

- a) dirijarea mingii in terenul advers cu orice pret, in mod controlat
- b) pe langa servantul ce vine la plasa
- c) in picioarele servantului ce vine la plasa

Schimbul de mingi din zona de baza a terenului: are ca scop tactic principal gasirea unei posibilitati rapide de a ajunge la fileu. Aici distingem trei situatii tactice:

- a) ambii jucatori vin la fileu
- b) un jucator vine la plasa, iar celalalt ramane in zona de baza;
- c) ambii jucatori sunt in zona de baza.

Din aceste pozitii se disputa punctele cu o rapiditate impusa in mare masura de suprafata de joc. Consecinta 'quick'-ului este finalizarea foarte rapida a punctelor, ceea ce determina si durata mai scurta a meciurilor pe aceste terenuri de joc.

Referitor la loviturile ce directioneaza mingile, in scopul punerii in dificultate a adversarului, adesea lovitura de dreapta si stanga se transforma in demivoleuri rapide, ce nu mai permit jucarea a mai mult de 3-4 mingi.

Declansarea atacului la plasa, cu sau fara finalizarea punctelor din zona medie sau din fata a terenului necesita solutii rapide de dirijare a mingilor in zonele libere de teren, atat de tari incat sa scurteze durata jocului, deoarece pe teren 'quick' ideea prelungirii punctelor este fatala.

BIBLIOGRAFIE

1. Schulz, Richard, *Sa invatam corect tenis de la initiere la performanta*, Ed. Helicon, 1993.
2. Cristea, E., Nastase, I., *Tenis*, Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1979.
3. Georgescu, St., *Tenis. Tehnica, Tactica, Metodica*, Ed. CNEFS, Bucuresti, 1977.

CONCEPTUL DE OLIMPISM ȘI PROFESIONISMUL ÎN SPORT

FLAVIA RUSU ¹

ABSTRACT. *Olympian Concept and Professional Sport.* For most of people sport is part of life. Like a part of every day reality, social phenomena with universal property, sport has become an activity that belongs to the cultural area, for a long time. This activity, based on free choice first of all, has the purpose of physical and spiritual perfectibility of the human personality. Our century was named "*this strange century of sport*".² This last century of sport may be real strange if we think at the major change that has taken place in these hundred years. At the beginning, the word of sport was animated by the wishes to live after the issues of the harmonious ideal of the Greek antique history, rediscovered by Pierre de Coubertin. The whole philosophy of sport at the beginning of this century was the following: education, getting the inside and outside balance of the human personality and only after that, the sport performance.

Following the path of the human society in a continuous change, the sport activity problems are today planetary. The sport movement is challenged with serious dilemma if we think that almost the time the real values and the morals of sport are dropped.

Nonprofessional sport activity, which was viewed as a self-abnegation and self-disciplined process conferring nobleness to sport, was devaluated under the demand that sport should suit present realities.

To regain fairness, sport activity must return to the roots, must have the power to revive the purposes and ideas that were primarily at its basis. It is necessary now, more than ever, to help sport to find its moral values again. We are confident: sports have resorts to get back their balance. Applying of the Olympian concept in professional athlete's activity could be enough to help moral values impose.

Parte a realității cotidiene, fenomen social cu caracter universal, sportul reprezintă pentru mulți dintre iubitorii săi "*o mostră de viață*".³ Sportul este o activitate intrată de mult în sfera culturală, bazată în primul rând pe libera alegere, prin intermediul căreia se urmărește perfecțiunea fizică și spirituală.

La începutul secolului nostru, lumea sportului a fost animată de dorința de a trăi sub auspiciile idealului armonic din istoria Eladei, redescoperite de Pierre de Coubertin. Întreaga filozofie a sportului de început de secol urmărea: educația,

¹ Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică.

² Victor Bănciulescu, *This strange sport's century*, Editura Sport-Turism, Bucharest, 1976.

³ Bănciulescu, V., *Acest straniu secol al sportului*, Editura Sport-Turism, Buc., 1976, pag.15.

dobândirea unui echilibru interior și exterior, formarea caracterului și personalității și abia apoi obținerea performanței sportive. Toate aceste scopuri erau considerate realizabile având în vedere că activitatea sportivă nu ține cont de rasă, trecut istoric, zonă geografică sau orice alt factor care ar putea împiedica dezvoltarea omului. Spiritul de "fair-play" era considerat *"binele cel mai de preț al sportului"*⁴ și consta într-o atitudine morală față de sine și față de alții, conferindu-i noblețea specifică. Părintele Jocurilor Olimpice Moderne a creat conceptul de olimpism tocmai pentru a accentua latura spirituală a sportului: *"Ceea ce este cultura pentru umanitate este olimpismul pentru sport"*⁵.

Iată cum drumul sportului prin acest secol a început cu credința că sportul este sursa sănătății noastre, factor de dezvoltare a omului din toate punctele de vedere. Cu această credință omenirea a asistat la apariția a tot mai numeroase discipline sportive, la nașterea marilor competiții la care participanții erau animați de dorință de joc și de întrecere.

Urmând drumul societății umane în continuă transformare, sportul a ajuns în pragul globalizării: mondializarea problemelor omenirii, extinderea unor probleme numeroase și variate de la nivelul unor state la nivel global, a făcut ca și sfera activităților corporale să sufere aceleași modificări. Astfel, mondializarea economiei a produs inflație, crize financiare, șomaj; generalizarea progresului tehnic și științific a generat crize de natură morală și culturală.

În acest context, mișcarea sportivă a fost pusă în fața unor serioase dileme, dacă ne gândim că adesea valorile și idealurile sportului au fost marginalizate sau chiar abandonate.

Amatorismul, considerat ca un proces de dăruire de sine și autodisciplină care conferă sportului caracteristici de noblețe și cavalerism a fost devalorizat sub pretextul necesității de adaptare a sportului la realitățile timpului prezent. Termenul de amator corespunde unei persoane simple, nespecializate, care nu poate atinge culmea realizării în nici una din sferele vieții sociale și cu atât mai puțin în sport. Renunțarea la ideea de a face sport de plăcere, pentru beneficii fizice și spirituale a determinat accentuarea până la exacerbare a conceptului de *"exceleță"*.⁶ Victoria a devenit singurul lucru important într-o competiție. Sportivul este sfătuit să se orienteze după deviza *"A învinge nu este totul- este singurul lucru care contează"*.⁷ (Vince Lombardi)

În era modernă a sportului, profesionismul a evoluat de la începuturile sale, când indivizii își utilizau talentele atletice pentru a câștiga bani sau premii, până în zilele noastre în care profesionismul sportiv este o meserie ca oricare.

Profesionismul nu are o filozofie anume, ci doar credința că pentru realizarea unor performanțe, forma economică de răsplătă este necesară și justificată. Mișcarea sportivă a depășit sfera spiritualului datorită faptului că sportul (ca de altfel și alte domenii ale culturii) se supune legilor pieții. Este cunoscut faptul că sporturile profesionale supraviețuiesc datorită contractelor cu televiziunea. Șansele de popularizare aparțin acelor discipline sportive care permit în difuzarea

⁴ Bănciulescu, V., *Mai mult decât o victorie*, Editura Albatros, Buc. 1986, pagina 18.

⁵ Coubertin, P., *Ideea olimpică*, Carl Diem Institut, Verlag Karl Hofman, 1967.

⁶ ***, C.O.R., Buletin Informativ nr.9-10, 1996, pagina 84.

⁷ ***, C.C.P.S., *Antrenoriat și competiție*, 1994, art.3.

lor transmiterea a cât mai multe spoturi publicitare. Marii consumatori de sport, publicul de televiziune preferă sportivii de talie mondială. De aici apare reversul: majoritatea sportivilor riscă să rămână în umbră datorită profesionismului exagerat și comercializării excesive a sportului.

Sportul de înaltă performanță a devenit un simbol al prestigiului național și politic. Politicile naționaliste au găsit în sport un mijloc de promovare. Pe de altă parte a devenit tot mai frecventă practica naturalizării unor sportivi de elită din țările cu economie mai slabă, care sunt racolați și stimulați material pentru a concura și câștiga medalii pentru patria lor adoptivă.

Dopajul este justificat de către sportivii profesioniști prin explicația că deviza "Citius, Altius, Fortius" presupune în zilele noastre contribuția unor suporturi energizante care să-i ajute să-și atingă scopurile, respectiv obținerea unor performanțe deosebite.

Istoria J.O. antice ne-a arătat că apariția și dezvoltarea profesionismului în rândul "atleților" a dus la decăderea nobilei instituții grecești: *"Nu mai există decât sport profesional. El a dezvoltat două fenomene parazitare: mercantilismul și funcționarismul. Atletul a devenit un om excepțional care trăiește din sport. Decăderea morală coboară până la vițiu. Gimnaziile și stadioanele se umplu cu tot felul de speculanți: impresari, diriginți și intermediari. Concurența fără limite și fără scrupule împinge la procedee incorecte. Callipos atenianul cumpără pe adversarii săi, care îl lasă să câștige pentatlonul. Crotona și Sybaris rivalizează între ele, cheltuind sume enorme, ca să acapareze pe campionii cei mai renumiți. Antrenorii întrebuințează metodele cele mai rafinate spre a dezvolta în clienții lor acele puțințe ce le vor asigura biruința într-o specialitate unică."*⁸

Urmarea a fost înlocuirea J.O. cu sîngeroasele spectacole de gladiatori, a concepției "Kallos kai agathos" cu "Panem et circenses" și compromiterea ideii de întrecere sportivă pentru mai bine de 1000 de ani.

Istoria se repetă pentru J.O. moderne: numărul imens de participanți, creșterea continuă a numărului de discipline, implicarea în lupta pentru medalii a profesioniștilor, comercializarea și politizarea nu servesc în nici un fel sportului și mai ales olimpismului.

Pentru a-și recâștiga puritatea, sportul trebuie să se întoarcă la originile sale, să aibă puterea de a revitaliza scopurile și ideile care au stat la baza practicării lui. Este nevoie acum mai mult decât oricând să ajutăm sportul să-și regăsească valorile etice. Suntem convinși că există resurse ca fenomenul sportiv să-și recapete echilibrul. Aplicarea conceptelor olimpice în activitatea sportivă a profesioniștilor ar fi suficientă pentru ca valorile morale să se impună.

Unul dintre cei mai autorizați cunoscători ai fenomenului olimpic J. Lucas⁹ consideră că "echilibrul este totul pentru viitorul mișcării olimpice". În acest sens el are câteva observații dintre care cităm:

► *Calitatea performanțelor este mai importantă decât acțiunea de aduna la jocuri sportivi din 170 de țări. De aceea la J.O n-ar trebui admiși decât sportivi care sunt clasați la disciplina respectivă între primii 100 din lume.*

⁸ C-tin Kirițescu, *Palestrica*, Casa Școalelor, Buc. 1943, pag. 101.

⁹ John Lucas, *Future of Olympic Games*, Human Kinetiks, 1992, pag. 210.

► Pentru binele colectiv și al tuturor aspiranților la glorie olimpică participarea la J.O ar trebui să fie limitată pentru toți sportivii la maximum 2 ediții.

► Pozițiile ultranaționaliste ar putea fi considerabil reduse dacă la competițiile olimpice s-ar celebra triumful cinstit al sportivilor la modul individual.

► Jocurile Olimpice trebuie "curățate" de acele sporturi care se identifică cu militarismul și bogăția excesivă sau care se știe că dau naștere la animozități și confruntări lipsite de etică.

► Motto-ul olimpic "*Citius, Altius, Fortius*" ar trebui înlocuit cu concepția Coubertin-Talbot: "Important pentru Jocurile Olimpice este nu să câștigi, ci să participi." Cuvintele Ducelui de Luxemburg: "*Fair-play* înseamnă să refuzi constant victoria cu orice preț" ar putea fi și ele un nou motto.

► Toți cei implicați în mișcarea olimpică ar trebui să fie mult mai convingători în acțiunile lor de susținere a nevoii de morală, respect mutual, internaționalism, în general a ceea ce UNESCO numește "noua cultură" care afirmă primordialitatea persoanei în fața tehnologiei.

Credem că cea mai bună încheiere pentru eseul nostru sunt cuvintele lui Pierre de Coubertin:

"În lumea modernă olimpismul poate constitui o școală de noblețe și de puritate morală, ca și de rezistență și de energie fizică, dar numai cu condiția ca sportivii să ridice concepția despre onoare la înălțimea elanului lor muscular."

BIBLIOGRAFIE

1. Bănciulescu, V., *Acest straniu secol al sportului*, Editura "Sport-Turism", București, 1976.
2. Bănciulescu, V., *Orele astrale ale sportului*, Editura "Sport-Turism", București, 1989.
3. Coubertin, P., *Ideea olimpică*, Carl Diem Institut, Verlag Karl Hofman, 1967.
4. Lucas, J., *Future of Olympic Games*, Human Kinetics, 1992.
5. Mc. Intosh, P., *Fair-play – Ethics in Sport and Education*, Ed. Heinemann, London, 1980.
6. Vialar, P., *Spiritul sportului*, B.I. nr.3, A.O.R., 1994.
7. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.5, C.C.P.S., București, 1995.
8. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.6, C.C.P.S., București, 1995.
9. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.7-8, C.C.P.S., București, 1995.
10. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.9-10, C.C.P.S., București, 1996.
11. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.11, C.C.P.S., București, 1996.
12. *****, C.O.R. Buletin Informativ, nr.12, C.C.P.S., București, 1996.
13. *****, *Politica și sportul*, Buletin Informativ, C.C.P.S., nr. 446, București, 1992.
14. *****, *Sport și cultură*, Buletin Informativ, C.C.P.S., nr.447- 480, București, 1995.

ISTORIC AL POLO-ULUI CLUJEAN

LASZLO LEVENTE

ABSTRACT. A Short History of Waterpolo in Cluj. This paper begins with a short history of this sport presented at world scale. For the beginninnig we can state that the first information related to it comes from England, where it first came to be practised at the second half of the 19 th Century.

The first match took place in Bournemouth in 1876.

Waterpolo is also included in the Olimpic Game's Official Programme beginning with its second edition.

In Romania starting with the third decade of our century this sport become quite popular in Transilvania; where teams will be set up in Cluj, Oradea and Târgu-Mureș.

In Cluj, in 1925 existed four waterpolo teams which took part in various competitions.

Cluj - a university center with strong cultural traditions - has a rich history in so far as sports events are concerned, and waterpolo scores special performances.

Cuvinte cheie: polo, echipă, rezultat, a învinge, clasare, jucători, meciuri.

Lucrarea încearcă să prezinte pe scurt activitatea secției de polo pe apă a mai multor cluburi și asociații sportive din Cluj-Napoca, de la apariția acestui sport în țara noastră până în zilele de astăzi.

Lucrarea se împarte în trei părți. În prima parte este vorba de un scurt istoric al poloului pe plan mondial.

Jocul de polo pe apă, cel mai vechi sport olimpic de echipă prezent fără întrerupere începând de la a doua ediție a jocurilor olimpice, este practicat pe toate continentele lumii, dar totuși ca sport olimpic a fost dominat de Europa, în special Europa de Est.

În ultimii ani popularitatea sa a crescut, dovadă fiind creșterea numărului de echipe de club și a jucătorilor legitimați, iar plusul de popularitate poate fi atribuit faptului că femeile au început și ele să practice în număr din ce în ce mai mare acest sport și să participe în competițiile oficiale de polo pe apă.

Polo pe apă rezumat în câteva caracteristici esențiale este un joc sportiv ce se desfășoară într-un mediu neobișnuit (mediul acvatic) folosind deprinderi naturale, în condiții de adversitate și de luptă corectă cu adversarul. Calitatea motrică dominantă în acest joc este rezistența, efortul având un caracter mixt (aerob-anaerob).

Privitor la apariția jocului de polo pe apă, se consideră că a fost inventat prin schimbarea mediului de practicare a unor jocuri sportive deja consacrate. Primele date provin din Anglia, unde a apărut în a doua jumătate a secolui XIX, din dorința de a anima serbările nautice, foarte frecvente din această țară. Primul meci are loc în 1876 la Bournemouth, Anglia, unde ideea de a se organiza astfel de jocuri apăruse cu șapte ani înainte.

Până la fixarea actualei denumiri la început i se mai spunea "fotbal pe apă" sau "handbal nautic", multă vreme fiind considerat cel mai brutal joc, oferind spectacolul unor adevărate bătălii date între "atacanți" și "apărători". Jocul de polo pe apă a cucerit relativ repede aprecierea dar, cu toate acestea a trebuit să treacă mai mult timp pentru ca polo-ul să se confirme ca o nouă disciplină sportivă. Cauza principală care a frânat devenirea acestuia a fost absența regulamentului.

Căutările și experiențele de ani de zile au permis ca mult mai târziu să se stabilească contururile și regulile de bază ale jocului. Inexactitatea și caracterul confuz al acestor reguli duceau deseori la neînțelegeri și conflicte, frânând evoluția jocului.

Situația s-a îmbunătățit câțiva în anul 1885, când Federația de Înot a Angliei a recunoscut în mod oficial jocul de polo pe apă ca disciplină sportivă de sine stătătoare și a aprobat regulamentul competițional. Însă și aceasta nouă variantă a regulamentului era destul de primitivă și defectuoasă. În aceasta, de fapt, erau determinate numai principiile organizatorice în limita cărora jucătorii aveau o mare libertate de acțiune. Pe atunci încă nu erau nici porți de joc, acestora le țineau locul pluta sau barca, unde jucătorii trebuiau să pună sau să arunce mingea.

Încă de la prima întâlnire disputată, acest sport s-a caracterizat prin bărbăția și ardoare luptei sportive, meciul terminându-se înainte de termen, deoarece s-a spart mingea. Lucruri care astăzi sunt penalizate de regulament, la timpul respectiv erau admise ca de exemplu ținerea mingii sub apă; este deci lesne de înțeles ce lupte se dădeau pentru minge, mai ales când ea ajungea sub apă între doi adversari puternici.

De aceea nu este de mirare că mingea a avut aceeași soartă și în meciul de a doua zi, mai ales că era confecționată din cauciuc. Mai târziu o formă a acestui joc se disputa în Statele Unite ale Americii. Se folosea o minge umflată pe jumătate iar câștigătorul se alegea ca fiind echipa care păstra în posesie mingea un timp cât mai îndelungat. În alte variante, mingea trebuia să fie bine umflată, câștigătoare fiind echipa ai cărei componenți demonstau abilitatea cea mai mare în pasarea mingii.

Dacă primul meci de polo pe apă s-a desfășurat în Bournemouth, un alt oraș insular, și anume Glasgow se poate lăuda cu paternitatea primului regulament elaborat de Wilson după ale cărui prevederi s-a jucat aproape un deceniu. Meciurile organizate în 1885 atestă existența unor reguli de joc în total 11 la număr. Aceste reguli se completează în 1888, 1890 și în 1899 cu o serie de prevederi, care prin conținutul lor au adus o contribuție nemijlocită la dezvoltarea jocului.

Primul campionat de polo pe apă se desfășoară în 1885 în Anglia, iar primul meci internațional oficial are loc în 1890 la Kensington, în fața unei mulțimi fanatice de suporterți englezi unde Anglia învinge Scoția cu 4 -0.

Acest nou sport câștigă teren, extinzându-se imediat în Țara Galilor și Irlanda. În ultimul deceniu al veacului trecut jocul de polo pe apă se răspândește în Europa, fiind adus de către soldați în țări ca Germania, Austria, Belgia și Suedia.

Se înființează primele cluburi, iar prima partidă oficială intercluburi pe plan internațional are loc la Viena între echipele Clubului de Înot din Ungaria și Clubul Sportiv Viena Athletic în 15 decembrie 1901. Jocul de polo se răspândește și în America chiar cu puțin timp înainte de a pătrunde pe continentul european.

Jocul a fost inclus pentru prima dată în programul Jocurilor Olimpice în anul 1900. Atunci a avut loc la Paris un turneu demonstrativ între trei echipe de club din Franța, Anglia și Belgia.

Primele meciuri oficiale în programul Jocurilor Olimpice s-au desfășurat în anul 1908. În același an s-a creat Federația Internațională de Natație Amatoare (FINA). Includerea în programul Jocurilor Olimpice și aprobarea unui regulament internațional unic au contribuit la o largă răspândire a jocului și la stabilirea de contacte sportive între diferite țări.

De atunci turneele de polo pe apă se desfășoară în mod regulat la Jocurile Olimpice. Larga răspândire a jocului pe continentul european a determinat oportunitatea organizării regulate a unor competiții internaționale pentru această zonă și anume Campionatul European. După marile succese la Jocurile Olimpice din anii 1908, 1912 și 1920 jucătorii de polo pe apă din Anglia au cedat pozițiile, supremația preluând-o echipele din Europa de Est: Ungaria (câștigând cele mai multe titluri), fosta U.R.S.S. și Iugoslavia fiind pretendenții principali la trofeele olimpice. Prin hotărârea FINA din anul 1926 s-a inclus în calendarul sportiv internațional Campionatele Europene iar din 1973 Campionatele Mondiale de polo pe apă. Pe lângă turneele olimpice, campionatele mondiale și europene la care participă echipele reprezentative naționale ale diferitelor țări în calendarul sportiv internațional sunt incluse competiții și pentru cele mai puternice echipe de club: Cupa Campionilor Europeni, Cupa Cupelor și Cupa LENA. Din anul 1970 calendarul sportiv internațional a fost completat cu Campionatele Europene pentru echipele de juniori.

În partea a doua a lucrării am dorit să realizez un scurt istoric al poloului din țară.

În România, activitatea este restrânsă până spre 1923-1924, ani după care jocul de polo se răspândește într-un ritm rapid în multe din orașele din Transilvania. La Cluj, Oradea, Târgu-Mureș, Arad și Timișoara iau ființă echipe de polo ce vor da un serios impuls acestei activități. În anul 1925 la Cluj existau deja patru echipe de polo: U, Haggibor, Kac și Victoria. Competițiile de polo se desfășurau împreună cu întrecerile de natație ca o anexă a acestora. În anul 1929 într-o finală de campionat cu MSE Târgu-Mureș, "U" câștigă primul titlu de campioană. În anii 1930-1931 campionatele de înot și polo se desfășoară în capitală, învingătoare și campioana la polo a acestor ani este echipa U Cluj.

După 1934 efectivul secției va suferi modificări iar rezultatele vor fi sub valoarea celor dinainte. Revenită la Cluj după refugiul de la Sibiu unde activitatea

secției nu a încetat, echipa participă la campionatele naționale dintre anii 1946-1949 clasându-se pe locuri fruntașe. În anul 1949 fuzionează cu echipa Kac și va activa în cadrul Clubului Sportiv Universitatea Cluj, devenind în anul 1950 Știința.

Construirea unor bazine acoperite la Cluj, Oradea, Constanta, Poliești, Galați alături de cele descoperite din București, Arad, Târgu-Mureș va conduce la impulsivizarea activității de polo pe apă din aceste centre.

Între anii 1970-1980 echipa fanion a orașului Cluj a fost "Voința", devenind vice campioană a țării. Titlul de campion, poloștii clujeni l-au obținut numai la nivel de juniori, cele mai valoroase fiind ale juniorilor I de la echipa Progresul în anul 1953 și, CSS Viitorul în anii 1992 și 1993. În prezent (1998) în Cluj-Napoca există două echipe de seniori, CSM (superliga) și AS Poliția Cluj (Divizia A).

Pe plan internațional, rezultate bune a obținut echipa Dinamo București ajungând în finala Cupei Campionilor Europeni și Cupa Cupelor. Echipa națională a României își începe activitatea pe plan internațional în 1952 la Jocurile Olimpice, cele mai bune rezultate fiind locul V la Jocurile Olimpice de la Tokio și Roma, locul IV la Campionatele Europene de la Sheffield în 1993 și locul III la Campionatele Mondiale Universitare de la București.

Cu mulți ani în urmă s-au făcut încercări de lansare în arena internațională a polo-ului pe apă feminin. La noi, încercări de acest gen s-au făcut la Oradea și Arad, până acum fără un ecou deosebit. Pe plan internațional începând din anul 1985 se organizează Campionate Europene de polo feminin, iar din 1996 s-au introdus și la Jocurile Olimpice.

În partea a treia am realizat un istoric al poloului clujan cu rezultatele spectaculoase ale unor perioade și jucătorii de valoare a echipelor din orașul nostru.

Din centrul cultural puternic, prin înființarea Universității (3 Noiembrie 1919), Clujul devine un important oraș universitar, această instituție influențând în deceniile următoare toate domeniile vieții sociale.

Înființarea Societății Sportive a Studenților Universitari din Cluj în 1920, oferă studenților un cadru organizat pentru activitatea sportivă și a unor secții de performanță puternice la mai multe ramuri sportive. Răspândirea practicării activităților sportive în rândul studenților precum și înființarea SSSU au avut ca rezultat crearea echipei de polo pe apă în cadrul secției de înot.

Jocul de polo se răspândește foarte repede, în anii '20 s-au alcătuit echipe de polo care cu ocazia concursurilor de natație au jucat meciuri amicale. În a doua jumătate a deceniului s-au jucat primele meciuri oficiale. Echipa universității devine în scurt timp una din cele mai bune nu numai pe plan local ci și pe plan național. În această perioadă existau în Cluj-Napoca mai multe echipe dintre care amintim Haggibor, KAC și Victoria.

În această perioadă studenții clujeni se pregăteau fără antrenor pe baza informațiilor obținute din unele tratate și lucrări din străinătate, sau a recomandărilor celor care au văzut meciuri de polo cu ocazia călătoriilor în străinătate.

Primul joc oficial a fost consemnat într-o notiță din presa vremii între selecționatele orașelor Oradea și Cluj, și s-a încheiat nedecis 3 - 3. Un an mai târziu la Cluj s-a desfășurat un prim meci între două echipe de club unde Universitatea a învins MSE Tg. Mureș cu 8 - 6. În 1930 aceeași formație a studenților clujeni spulbera cu 12 - 1 pe Sportul Studentesc din București. Pentru

"U" au jucat: Constantinescu (portar), Török, Horacek, Girgiu, Bojtor, Orosz și Bilkei (Bilkei și Giurgiu au fost selecționați în echipa națională).

Doi ani la rând în 1930, 1931 echipa clujană câștigă Cupa "Ștrand" organizată la București învingând echipa organizatorilor cu 9-2 respectiv 4-0.

În 1932 "U" Cluj a întâlnit-o din nou pe MSE Tg. Mureș învingând-o cu scorul de 4 - 1.

Finala Campionatului din 1934 s-a disputat între "U" și CFR București. Scorul a fost 5-3.

În anii premergători războiului echipa de polo "U" nu mai reușește să câștige nici un titlu de campion datorită în primul rând plecării unor jucători de valoare în alte localități pentru studii. În 1935 ILSA Timișoara a învins "U" Cluj cu 5 - 0. În 1937 Campionatul Național a fost anulat din cauza unor contestații ce vizau echipele din Timișoara și Tg. Mureș. În campionatul din 1946 orașul nostru a înscris două echipe "U" și Ferar Cluj. Clasamentul din acest an a fost: pe locul I - ILSA, II - Ferar Cluj, iar "U" s-a clasat pe locul IV.

În 1947 pe podiumul de premiere au urcat echipele ILSA , BEAC Cluj (fosta Ferar) și Libertatea Oradea.

În 1948 și 1949 titlul a revenit tot echipei din Timișoara urmată de Rata Tg. Mureș și Ferar Cluj.

În 1950 apare un nou nume pe firmamentul poloului clujean Metalul Cluj care în derbiul campionatului cu Flamura Roșie Industria Lânei Timișoara a pierdut cu 2 - 3. În echipa Metalul Cluj au jucat în acea perioadă Müller, Bazsa, Sarkadi, Iordache, Aranyosi, Radu și Crișan.

În 1951 echipa din Cluj a ocupat locul IV după echipele Flamura Roșie, Progresul și CCA. În 1952 campionatul s-a desfășurat în premieră în sistem divizie cu meciuri tur-retur, în care echipele din Cluj: Metalul și "U" s-au clasat pe locurile V și VI în urma echipelor CCA, Dinamo, Progresul Tg. Mureș și Flamura Roșie. Din 1953 până 1956 mereu aproape de laureate s-a aflat echipa Știința Cluj în frunte cu tinerii Cezar Danciu și Szabó Sándor unul dintre cei mai faimoși jucători pe care i-a avut polo-ul românesc.

În 1957 "U" s-a clasat pe locul II. După încheierea turului "U" se afla pe locul I neînvinsă, dar în meciul retur studenții au pierdut în extremis cu 3-2. În echipa clujană jucau: Szabó Sándor, Cezar Danciu și Deleanu.

Din 1958 Clubul "U" renunță la secția de polo și echipa se va numi Știința Cluj, care a terminat campionatul pe locul V.

În 1960 Știința Cluj s-a clasat pe poziția a IV-a menținându-se permanent în plasa laureatelor.

În 1961 Știința Cluj s-a clasat pe locul II, după Dinamo București.

În 1962 Știința Cluj s-a clasat pe locul III în urma echipelor Dinamo și Steaua.

În 1963 clujenii s-au clasat iarăși pe locul III după Dinamo și Steaua care au avut același număr de puncte, dar Steaua având o remiza în plus cu echipa clujeană.

Dinamo va monopoliza titlul de campioană până în 1970 urmată de Steaua, Crișul Oradea și Voința Cluj schimbând locul între ele de-a lungul acestor

ani. În 1971 secția de polo a clubului Steaua s-a desființat, Voința Cluj ocupând locul IV după Dinamo, Rapid și IEFS București.

În 1972 Voința nu a reușit să pună probleme celor două angajate în lupta pentru titlu (Dinamo și Rapid) clasându-se pe locul III.

În 1973 a început perioada în care meciurile echipelor cu Voința Cluj stabileau campioana. În acest an Rapid a pierdut campionatul din cauza ultimului meci de la București cu Voința, meci pierdut cu 5 - 6. În această perioadă s-au consacrat frații Claudiu și Radu Rusu.

Între anii 1974 - 1978 Voința s-a clasat pe locul III, având "privilegiul" de a hotărâ campioana.

În 1979 Voința a ocupat locul II după o luptă strânsă cu Dinamo.

Din 1980 până în 1983 Voința a ocupat locul IV în Campionatul Național practicând un joc spectaculos. Din 1984 nivelul poloului clujan a slăbit echipa Voința clasându-se pe locurile V-VII până în 1992 când a retrogradat în divizia secundă unde a jucat până în 1995.

În 1996 echipa a promovat în **Superliga** și a trecut la clubul CSM clasându-se pe locul VI. Aceasta reușită a echipei a fost posibilă și cu ajutorul sponsorului ARDAF care s-a implicat în polo în acel an. Din păcate această implicare a durat numai doi ani până în 1997 când echipa s-a clasat pe locul V și a început să se refacă cu jucători tineri campioni naționali de tineret, dintre care mulți au plecat să joace în alte orașe din cauza închiderii bazinului. În ciuda acestui impediment echipa clujană a reușit să se mențină în această perioadă în Superligă oferind totodată Echipei Naționale jucători ca Sanda Petre, Moldvai Istvan și Radu Sabău.

Datorită nefuncționării bazinului din Cluj-Napoca echipele de juniori au avut mult de suferit, multe dintre acestea renunțând la desfășurarea activității, fapt care privează echipa de seniori de o întinerire necesară.

La ora actuală echipa de seniori își efectuează antrenamentele și partidele "de acasă" la Alba Iulia cu un public spectator foarte entuziast.

Rezumat

Lucrarea începe cu un scurt istoric al acestui sport pe plan mondial, precizându-se că primele date provin din Anglia, unde acest sport a apărut în a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Primul meci are loc în 1876 la Bournemouth.

Jocul de polo pe apă este prezent în programul Jocurilor Olimpice moderne începând cu cea de a doua ediție.

În România, începând cu deceniul al treilea al secolului nostru, acest sport se răspândește în Transilvania, unde în orașele Cluj, Oradea, Târgu-Mureș iau ființă echipe; în Cluj, în anul 1925 existau patru echipe de polo pe apă, care participă în competiții.

Clujul - oraș cu puternice tradiții culturale și centru universitar - are o istorie bogată în sport, iar jocul de polo pe apă înregistrează performanțe deosebite.

BIBLIOGRAFIE

1. Angelescu, Popescu, Mladin, Drăgan, *Polo pe apă*, Editura Stadion, 1992.
2. Bako, J., *Az úszás története*, Sport, Budapest, 1986.
3. Cucu L., Radu M., *Istoricul jocului de polo pe apă în Cluj-Napoca*.
4. FINA, *Water Polo Manual*, USA, 1992.
5. Federația Română de Polo pe Apă, *Calendar competițional*, București 1997.
6. Marolicaru M., Szatmari L., *Tradiția sportivă la Universitatea Cluj-Napoca*, *Revista Studia*, Nr.1 / 1993.
7. Platanou, H., *ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ*, Athena 1986.
8. Vasiliu A., *Polo de la A la Z*, 1998.