

STUDIA

UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE

Editorial Office: 3400 CLUJ-NAPOCA, Gh. Bilașcu no.24 ♦ Tel. 194315; int. 167

SUMAR - CONTENTS

CEONTEA D., Psihologia riscului aplicată selecției pentru schiul alpin • Psychology of Risk Applied in Ski selection.....	3
ROMAN GH., ROTARU H., CRISTESCU M., ȘPAN C., Autoevaluarea extrasportivă la echipa de baschet "U" Cluj • Extrasportive selfevaluation and its implications in performance at "U" Cluj Basketball team.....	7
ROMAN, GH., ROTARU, H., GELERIU, C., Antrenamentul pliometric la baschetbaliști - O soluție pentru dezvoltarea eficientă a forței specifice, • Plyometric training for basketball players - A solution for specific force development.....	11
POENARU, A., Studiu asupra utilizării unor mijloace eficiente pentru ameliorarea procesului de instruire și antrenament, a combinațiilor cu intrare din zona 1, schimburi de locuri și atac simultan, cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, din modelul intermediar de joc pentru avansați din cadrul jocului de volei	17
POPESCU, A., Punct de vedere asupra antrenamentului ideomotor	25
VOICU, A.V., MARCONI, R.G., Sensul, rolul și importanța activităților sportive în contextul integrării europene • The Meaning, the Roll and the Importance of Sport Activities in the Context of European Integration	31
POP, N., Considerații privind stările de succes-eșec la sportivi • Considerations about Success-Failure States at Sportsmen.....	39
POP, H., CENEAN, C., Evaluări anticipative și retrospective ale modelelor de joc și de pregătire la echipa de baschet feminin "Universitatea" Cluj • Anticipative and Retrospective Evaluations of the Playing and Training Patterns of the Basketball Team "Universitatea" Cluj	45
POP, I. N., Contribuții aduse îmbunătățirii orientărilor metodice în judoul românesc după Tokyo 1995 • Contributions for Improvement of Methodical Orientations in Romanian Judo, After Tokyo 1995	49

POP, H., Unele aspecte privind creșterea eficienței de antrenament, în cadrul echipei de baschet feminin Universitatea Cluj • A Few Aspects Concerning the Increasing Efficiency of the Training Lesson of the Feminine Basketball Team "Universitatea" Cluj.....	53
ZAMORA E., KORY-MERCEA, M., Locul și rolul sutienului ca echipament sportiv • The Place and the Role of the bra as a Sport Equipment	57
PETRUȘ, R., Importanța sistemului de recompense și pedepse în activitatea de educație fizică.....	63
TRIPON, M., Evaluarea - condiția progresului în sport • The Evaluation - the Progress Condition in the Sport	69
SZATMARI, L., Unele aspecte specifice ale acomodării cu apa • Aspects of the Adaptation to Water.....	77
GROSU, E. F., Aspecte ale efectului electrodermal în antrenamentul mental din gimnastica artistică	83
ȘPAN, C., ROTARU, R., Unele aspecte psihologice ale alergărilor de viteză • Psychological Aspects of Speed Running (Sprint)	95
MOHAMED, F., Date din istoria dansului	99
CORNEA, C., Sisteme antioxidante și efortul fizic	103
IURIAN, C., Oboseala - factor de modificare a conduitei.....	113
BOGDAN, T., Comportamentul agresiv al profesorului și tipuri de răspuns al elevilor • The compulsory of teachers and how children respond to it	121
ȘOFRON, D., Date din istoria presei sportive românești	127
POP, I. N., Pregătirea sportivă la copii și adolescenți. Antrenamente de forță la copii • Sportive Training of Children and Teen-agers Children Force Training.....	135
KORY-MERCEA, M., ZAMORA E., BRĂTCU, L. S., Relația dintre activitatea sportivă și susceptibilitatea la infecții • The Relationship between the Sport Activity and the Susceptibility to the Infections.....	139

PSIHOLOGIA RISCULUI APLICATĂ SELECȚIEI PENTRU SCHIUL ALPIN

DAN CEONTEA

ABSTRACT. *Psychology of Risk Applied in Ski selection.* Starting from the idea that alpine ski, in its essence, is characterized by equilibrium and risk this study synthesizes present conceptions of risk psychology. On these basis we have elaborated a series of criteria of selection mentioning the measuring instruments of this human dimension involved in performance skiing.

Definițiile romantice ale schiului, ne spun, că această formă de mișcare, este o activitate motrică plăcută, desfășurată în aer liber, caracterizată printr-o alunecare controlată pe schiuri, care dă senzația supremă de libertate. Analizând acest fenomen, putem spune că de fapt schiul alpin, în esența lui, este dominat de *echilibru și risc*.

Echilibrul este o stare staționară de balans între forțe contrarii, caracteristică unui sistem. Parametrii echilibrării dinamice umane sunt:

1. Câmpul de aplicație, care cuprinde totalitatea de obiecte și evenimente ce sunt asimilate și la care se produce acomodarea;
2. Mobilitatea, ce se definește prin mărimea distanțelor spațiale și temporare accesibile operatorilor sistemului uman;
3. Rezistența opusă dezechilibrării;
4. Stabilitatea sau capacitatea sistemului uman, operațional sau emoțional de a se compensa și reechilibra.

Simțul echilibrului motric uman este înnăscut, fiind o calitate greu perfectibilă, care are ca substrat morfo-funcțional, componentele analizatorului vestibular și analizatorul chinestezic, cu proiecție pe aria motrică a scoarței cerebrale. Deci din punctul de vedere a selecției pentru schiul alpin competițional, această calitate trebuie să existe, să poată fi testată prin metode simple, aplicabile oricărui copil sau adult. La 12 ani, structura ariei motrice are același aspect ca și la adulți, iar analizatorul chinestezic și cel vestibular la 14 ani este asemănător cu cel al malurilor. Dacă până la vârsta de 8 - 10 ani, copilul nu dă dovadă de un simț al echilibrului deosebit, este greu de presupus că îl va obține ulterior, motiv pentru care exigența în selecția inițială pentru schi, trebuie să fie foarte mare.

Simțul riscului în schimb, este educabil.

Riscul, este un concept care caracterizează comportamentul decizional, desfășurat într-o situație incertă, ce poate implica primejdie și nereușită. Este tocmai ceea ce caracterizează modalitățile de schi alpin (coborâre, slalom uriaș, slalom special), modalități care acționează în același sens cu forța gravitațională. De această forță gravitațională se poate profita în obținerea de performanțe în schiul alpin, prin tehnicitate și risc.

Fenomenul asumării riscului, înțeles atât psihologic, cât și psihosocial, dispune de valențe teoretice și practice, aplicative. Analiza acestui fenomen a relevat printre altele o constelație de factori de personalitate care acționează ca variabile moderatoare și modelatoare: *necesitatea de realizare, teama de eșec, dorința de cunoaștere de sine, construirea sau menținerea unei păreri pozitive despre sine, dorința de a testa limitele, anxietatea, emotivitatea*; o importanță deosebită se acordă în plan decizional și proceselor de prelucrare și integrare a informațiilor care sunt declanșate de solicitările diferite (Teoria jocurilor formulată de J. von Neumann și O. Morgenstein).

Recent, Salvatore Madii vede asumarea riscului ca element al unei dimensiuni mai largi a personalității care indică controlul indivizilor asupra mediului și disponibilitatea de a căuta și controla noi provocări. Frank Farley consideră asumarea riscului mai degrabă drept un tip de personalitate; la tipurile A și B de personalitate Farley adaugă și tipul T (thrill seeking) - persoane căutătoare de senzații tari - și împarte comportamentele de tip T în T - mental și T - fizic, pentru a distinge între riscul intelectual și cel fizic; T - pozitiv și T - negativ pentru riscul constructiv și cel distructiv.

O altă direcție de cercetare se axează pe conturarea unui profil detaliat al personalității "căutătoare de senzații tari", un pionier al acestor studii fiind Marvin Zuckerman. Persoanele "căutătoare de senzații tari" (high - sensation seeking - HHS) sunt de obicei impulsive, neînhibate, sociabile și tind să aibă vederi politice liberale. Ele agreează activitățile cu un grad înalt de stimulare și sunt predispuse spre jocuri (chiar de noroc și pariuri); pot încerca diferite droguri și preferă sporturile cum ar fi *schitul* sau *alpinismul* joggingului sau gimnasticii și arată o clară aversiune față de situațiile monotone, plictisitoare.

Delimitarea acestui tip de personalitate poate să joace un rol important în selecția pentru schiul alpin de performanță, în stabilirea relațiilor interpersonale și în alegerea partenerului de viață. Indivizii aparținând tipului T preferă să-și facă prieteni printre cei cu un stil de viață palpitant, extravagant, nonconformist și evită indivizii "plicticoși". Ei sunt mult mai permisivi din punct de vedere sexual, în ceea ce privește numărul partenerilor. După Zuckerman, o persoană de tip T și una ce nu aparține acestui tip pot forma un cuplu marital incompatibil.

Este probabil ca un reprezentant al tipului HHS care are o activitate rutinieră monotonă să se plictisească ușor, să fie predispus spre obținerea unui randament scăzut și în consecință să aibă insatisfacții permanente. Determinanții fiziologici, în special cei ce țin de activitatea sistemului cortical și de chimismul cerebral, au atras atenția cercetătorilor ce se ocupau cu studiul

psihologiei riscului. După Zuckerman, sistemul cortical al unui individ de tipul T poate face față unor niveluri mai mari de stimulare fără a se "supraîncărca" și a provoca reacția de "fugă sau luptă" prin sistemul nervos vegetativ simpatic. Un alt psiholog, Randy Larsen, îi numește pe cei din tipul T "reducători": creierul lor provoacă automat nivelul stimulilor ce acționează la un moment dat, lăsându-i cu un fel de deficit de excitație: spre deosebire de aceștia, celelalte persoane tind să "augmenteze" stimulii și astfel doresc mai puțină excitație.

Din anul 1974, cercetătorii au aflat că o enzimă, monoamino-oxidaza (MAO) joacă un rol central în reglarea excitației, inhibiției și a plăcerii. Ei au descoperit apoi că nivelul scăzut de MAO este corelat cu incidența crescută a unor comportamente cum ar fi activitatea socială intensă, criminalitatea și abuzul de droguri. Când Zuckerman și-a testat subiecții cu profil T a găsit de asemenea valori scăzute ale MAO. Deși rolul enzimei nu este foarte clar, ea pare să regleze nivelurile a cel puțin trei neurotransmițători importanți: norepinefrina, care excită creierul ca răspuns la stimuli; dopamina, care este implicată în senzațiile de plăcere ca răspuns la excitații, și serotonina, care frânează acțiunea norepinefrinei și inhibă excitația.

Indivizii de tip T pot abuza de droguri (cum este cocaina) care pot mima reacția de plăcere a dopaminei sau pot recurge la stimulări intense și noi. Ceea ce se obține este o "combinație de extraordinară excitație și imensă plăcere" (Zuckerman).

Cu toate acestea, cercetătorii, chiar cei orientați mai mult pe latura fiziologică, recunosc că asemenea ipoteze neurochemicaliste nu pot explica în întregime fenomenul. *Educația, experiența personală de viață, statutul socio-economic, învățarea și condițiile de mediu sunt factori ce converg în mod crucial spre determinarea modului în care impulsul de a risca este finalmente exprimat și concretizat în acțiune.*

Din punct de vedere psihologic se pot distinge trei nivele de investigare a tendințelor spre risc:

1. Nivelul psihofiziologic, orientat spre măsurarea gradului în care mecanismele de apărare ale eului intervin în structurarea sarcinii și în alegerea răspunsului. Acest nivel elimină posibilitatea controlului voluntar din partea subiectului, dând informații despre nivelele subconștiente de decizie. Ca instrumente de măsurare a acestui nivel amintim: testele psihologice Rorschach sau Testul temetic de apercepție (T.A.T.), ca și măsurarea nivelului monoaminoxidazei (MAO) din sânge.

2. Nivelul atitudinal, examinat prin probe de tipul chestionarului sau a simulării unei probe de schi pe calculator, în care subiectului i se prezintă diferite situații ipotetice și este pus să aleagă o variantă de răspuns, mizându-se pe fenomenul de identificare.

3. Nivelul comportamental, care presupune introducerea subiectului într-o situație cu grade variate de autenticitate. Ca instrumente de măsurare pot fi: observarea comportamentului la săritura în adâncime pe saltea de la diferite înălțimi sau conceperea unei grile de observare a comportamentului, respectiv de asumare a riscului într-un joc, care de fapt reprezintă un model formal simplificat a unei situații conflictuale.

Din punctul de vedere al tipologiei morfo-fizio-psihologice, după gradul de dezvoltare al celor trei foaie embrionare stabilit de Sheldon (1926), schiorul de performanță se încadrează în tipul mezomorf - somatotronic, respectiv:

- cu aserțiune de poziție și mișcare;
- iubire de sport și mișcare fizică;
- trăsături faciale pline de energie și fermitate;
- iubire de risc;
- manieră de comportament directă, deschisă, chiar puțin dură;
- curaj și combativitate;
- agresivitate și competitivă;
- voce nereținută, fără inhibiții;
- maturitate în prezentare.

AUTOEVALUAREA EXTRASPORTIVĂ LA ECHIPA DE BASCHET "U" CLUJ

ROMAN GHEORGHE, ROTARU HORIA,
CRISTESCU MIRCEA, SPAN COZMIN

ABSTRACT. *Extrasportive selfevaluation and its implications in performance at "U" Cluj Basketball team.* Psychological qualities as intelligence and creativity can't be evaluated in the same way as physical qualities (size, weight, motion speed). Psychological qualities reflect only in human behavior. It is useful to offer simple or complex methods of selfevaluation for men's conscience about their limits or qualities.

"U" Cluj basketball players are together around five hours a day. Naturally their behavior interfere in the rest of the day. Too our wish is to present how do they appreciate their own daily adaptability, knowing their social impact is different from so called "common people".

Cuvinte cheie: autoevaluare psihică, dezirabilitate socială, program de asistență psihologică

1. Ipoteza de lucru

Personalitatea totală, integrală a omului este modul particular de integrare și utilizare comportamentală a configurațiilor de însușiri și trăsături psihice (definitive A. Neculce - 3.54).

Respectând acest adevăr ne-am propus să descoperim în ce măsură componenții echipei de baschet "U" Cluj dispun de instrumente de autevaluare pentru optimizarea autoreglatorie și autoformativă atât de necesară asistenței psihologice a sportivilor.

2. Desfășurarea experimentului

Experimentul s-a constituit din două etape distincte. Prima etapă s-a desfășurat în luna decembrie 1996 iar a doua etapă în luna mai 1997. Intenția noastră a fost de a forma deprinderi de autoreglare și autoformare psihică, necesare atingerii nivelului de performanță maximă de care este capabil fiecare component al echipei.

Pentru formarea unor "deprinderi psihologice de autoreglare a stărilor psihice" (Mihai Epuran - 2.22) sportivii trebuie să cunoască cât mai multe instrumente de autoevaluare, de autoinvestigare, pentru a fi capabil să-și definească în mod obiectiv trăsăturile de personalitate în

contact cu mediul social în care trăiesc. În prima etapă am selecționat 4 seturi de chestionare distribuite la 12 sportivi, după cum urmează:

2.1. Cum răspundeți la stress?

(o școală compusă din 22 itemi imaginată de psihologul T. S. Langner)

Scorul realizat a fost comparat cu scala propusă de autor: 0-3 puncte - relație normală la stress; 4-6 puncte - limita normalului la stress; peste 7 puncte - probleme care necesită asistența psihologică a unui specialist. La interpretare 10 subiecți s-au încadrat în limite normale, un subiect s-a situat la limită și un subiect a manifestat discrepanțe între solicitări și capacitățile personale.

2.2. Proba de diagnosticare a poziției în viață

(adaptată după Dominique Charlin în 1990)

Pentru fiecare din cele 8 aspecte ale poziției în viață s-au distribuit câte 10 puncte care au fost acordate celor 4 situații ale fiecărui aspect. Cele 4 poziții sunt: a) pozitiv, constructiv; b) arogant; c) pasiv; d) depresiv.

Scorul obținut a fost prezentat pe o diagramă a poziției de viață care poate fi interpretată în mod intuitiv.

2.3. Testul de dezirabilitate socială

Testul conține un set de 33 de întrebări reprezentând atitudini și trăsături de personalitate. Unele din ele sunt false iar altele sunt adevărate. Scorurile scăzute (0-8 puncte) indică o dezirabilitate socială mică, motivată de anumiți factori. Scorurile medii (9-19 puncte) indică o atitudine relativă și nesinceră. Scorurile mari (20-33 puncte) indică o dezirabilitate socială critică ce poate duce la stări de nesiguranță și anxietate prin contradicția dintre compartimentul dezirabil social și tendințele individualiste care trebuiesc estomate. Dezirabilitate socială: tendința de adaptare și răspuns a comportamentului uman în așa fel încât să apară într-o lumină favorabilă indiferent de situația creată (indezirabilitatea socială este fenomenul contrar).

2.4. Competența interpersonală

Este un test cu 60 de itemi (după Dominique Charlin) în care se notează cu 1 răspunsul "mai curând adevărat" și cu 2 răspunsul "mai curând fals". Răspunsurile au fost selectate (numai cele notate cu 1) pe 4 grupe care definesc exemple de atitudine: de evitare, de înfruntare, de expectativă și atitudine constructivă. Majoritatea subiecților (7) au manifestat o atitudine de expectativă, restul de 5 o atitudine constructivă.

În etapa a doua, la sfârșitul campionatului, când au început să apară insuccesele, cauzate în principal de factori obiectivi, am distribuit un set de 3 chestionare.

2.5. Aveți o psihologie de învingător?

Chestionarul prezintă 30 de enunțuri. Pentru fiecare enunț se prezintă 4 situații: parțial de acord, total de acord, dezacord parțial și dezacord total, care se punctează după o grilă. Testul a relevat psihologii de învingători sau de învingători cu orice preț.

2.6. Adaptabilitatea

Testul conține un set de 12 întrebări care evaluează adaptabilitatea la anumite situații (scenarii) cu 4 gradări de răspuns: deloc, puțin, mult, foarte mult. Testul relevă absența persoanelor adaptabile în echipă. Majoritatea componentilor prezintă un grad de adaptabilitate mediu iar doi subiecți manifestă o atitudine rigidă față de schimbări.

2.7. Ce fel de ambiție aveți?

Testul cuprinde un număr de 30 de întrebări la care se răspunde cu da sau nu. Rezultatele testului relevă subiecți echilibrați, cu o doză mare de ambiție. O serie de subiecți sunt suspecti de nesinceritate în privința retribuției materiale ca mod de evaluare a activității depuse.

Concluzii

Chestionarele au constituit un excelent mijloc de autoevaluare, atunci când răspunsurile au fost sincere. Ele au reliefat o motivație relativ mică pentru performanță. Motivele, din păcate, sunt cunoscute de staff-ul tehnic al echipei. S-a constatat la jucătorii tineri mărirea gradului de cointeresare față de problemele de zi cu zi ale echipei. Chiar dacă nu au fost recunoscute de către toți subiecții chestionați, lacunele în dezvoltarea personalității lor au devenit obiecte de realizare pentru viitorul apropiat. Toate chestionarele utilizate au constituit momente de introspecție pentru fiecare component al echipei, fenomen care nu poate fi decât benefic pentru performanța lor.

BIBLIOGRAFIE

1. Chelcea, Adina, *Psihoteste*, Ed. Știință și Tehnică, București, 1994.
2. Epuran, Mihai, Nedelcovici, Sorina, *Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță*, Știința sportului nr. 2, București, 1996, pg. 21-24.
3. Neculau, Adrian, *Psihologie socială*, Ed. Polirom, Iași, 1996, pg. 154-163.
4. Nicu, A., *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993, pg. 276-281.
5. Marolicaru, Adriana, *Metodologia cercetării activităților corporale*, FEFS, Cluj, 1995.

ANTRENAMENTUL PLIOMETRIC LA BASCHETBALIȘTI - O SOLUȚIE PENTRU DEZVOLTAREA EFICIENTĂ A FORȚEI SPECIFICE

GHEORGHE ROMAN, HOREA ROTARU, CONSTANTIN GELERIU

ABSTRACT. *Plyometric training for basketball players - A solution for specific force development.* Force is fundamental motion aptitude with different manifestation forms in sport performance. Analyzing plyometric contraction, conclusion is that the basketball training has to consist of many plyometric exercises.

Since 1992, for four years, "U" Cluj basketball team uses plyometric exercises for force improvement, with positive results in performance. In conclusion our wish is to prevent the performance increase during this four years of using plyometric methods and also principal groups of exercises.

Cuvinte cheie: antrenarea forței specifice, pliometrie în baschet

1. Premisele și ipotezele de lucru

Afirmația că atleții care posedă un procentaj înalt de fibre musculare rapide sunt mai performanți în probele care presupun viteză și detență nu mai este o noutate. Speranța transformării fibrelor lente în fibre rapide (sau posibilitatea de convertire a lor) a apărut în momentul în care, prin testarea excitabilității neuromusculare pe un lot de baschetbaliști (SDP 381, 382 p. 16), s-a observat o tendință de adaptare a fibrelor în cazul unor antrenamente de săritură în adâncime.

Indiferent de tipul mișcării, fibrele lente sunt recrutate înaintea fibrelor rapide. În cazul mișcărilor explozive (detență, sprint), recrutarea fibrelor lente nu este de dorit. Deci intensitatea încărcăturii (conform teoriei lui Costill) trebuie să fie medie sau grea. În acest mod, se antrenează pe lângă fibrele lente (de tip I) și fibrele rapide de tip II a și b. Recrutarea directă a fibrelor rapide presupune o coordonare și o sincronizare perfectă, obținută prin antrenamente îndelungate (așazisa "sincronizare a unităților motorii").

Pliometria presupune solicitarea unui mușchi mai întâi printr-o fază excentrică (întindere) urmată rapid și natural de faza concentrică (scurtare). În acest context apare noțiunea de "elasticitate musculară" și mai ales elasticitatea în serie, caracteristică tendoanelor.

Elasticitatea constituie explicația fundamentală a pliometriei, care trebuie însă corelată și cu capacitatea de contractibilitate musculară.

Apare însă următoarea întrebare: cât de mult trebuie alungit un mușchi (faza excentrică) în cadrul unei contracții pliometrice?

Pentru jucătorii de baschet, exemplul de funcționare pliometrică a membrului inferior - mai precis articulația genunchiului - se regăsește în săritura în adâncime (drop jump) sau în fazele de bătaie, impulsie de pe sol. În aceste cazuri, avem faza excentrică prin punere în tensiune musculară și revenire prin contracție (faza concentrică).

În timpul săriturii, jucătorul va executa o anumită flexie a articulației genunchiului, urmând un plasament precis la nivelul acestei articulații. Deci variația plasamentului constă în lucrul cu grade diferite de flexie a genunchiului.

În cursul exercițiilor de pliometrie pot fi utilizate trei tipuri de flexie: 60°, 90° și 130° - 150°:

- Flexia de 60° presupune o întindere prea accentuată și este contraindicată în perioada competițională.
- La tipul de flexie de 90° se obține o ameliorare semnificativă a eficienței musculare în contracții pliometrice.
- Tipul de flexie cu unghi de 130° - 150° reprezintă tipul cel mai apropiat de efort de competiție și este poziția optimă pentru un număr mare de repetări.

Se recomandă utilizarea tuturor unghiurilor de lucru pentru a evita obișnuirea jucătorilor cu un anumit tip de efort în aceleași exerciții, cu recomandarea ca în perioada competițională unghiurile mici să fie evitate.

Ipoteza generală a lucrării: stabilirea celor mai eficiente exerciții pliometrice pentru membrele inferioare, care să dezvolte forța specifică în regim de săritură și rezistență la jucătorii de baschet.

2. Organizarea și desfășurarea cercetării

2.1. Subiecții cercetării

Componentii echipei de baschet "U" Cluj provin din medii diferite de selecție, în majoritatea lor din juniorii cluburilor sportive școlare.

Cunoștințele lor despre antrenamentul de forță se limitau în mare parte la metodele clasice de antrenament cu îngreuieri (power training).

2.2. Stabilirea mijloacelor de investigație

Jucătorii au fost testați pe parcursul pregătirii la începutul perioadei precompetiționale I, în perioada de pregătire de iarnă și la începutul turneului final.

Testele la care au fost supuși:

- stabilirea forței relative (Zatovski) sau a indicelui de forță concentrică (Zanon) după formula:

$$\frac{\text{performanță la genoflexiune}}{\text{greutatea corporală}}$$

ANTRENAMENTUL PLIOMETRIC LA BASCHETBALIȘTI

După Zatiovski, acest indice ar trebui să fie egal cu 2;

- înălțimea de cădere optimă: prin măsurarea detenței maxime după o săritură în adâncime variind între 20 - 60 cm (înălțimea de la care s-a obținut cea mai bună detență se numește înălțime de cădere optimă) (Zanon);

Pentru ca un jucător să fie echilibrat s-a constatat că înălțimea de cădere să fie egală cu forța relativă.

Comparația între forța concentrică și forța pliometrică s-a efectuat după următoarea formulă (testul lui Zanon):

$$\frac{\text{Forța relativă a sportivului}}{\text{Forța relativă ideală}} = \frac{\text{Cea mai bună înălțime de cădere}}{85}$$

unde Forța relativă ideală = 2, iar indicele 85 a fost stabilit după o serie de măsurători din anii '70.

Notă: Genuflexiunea a fost realizată până la coborârea coapselor la nivel paralel cu *solul*.

2.3. Exercițiul utilizat

2.3.1. Exerciții cu cercuri

Cercurile sunt dispuse la distanțele egale 1,2 - 1,5 m sau distanțe variabile în linie sau în zig-zag. Săriturile se execută fie pe un picior, fie pe două picioare, cu sărituri încrucișate. S-au utilizat cercuri desenate pe pista de atletism (10 cercuri) cu 3 serii de câte 30 de sărituri.

2.3.2. Exerciții cu banca de gimnastică

S-au utilizat bănci clasice de gimnastică, cu sărituri combinate pe un picior sau pe două picioare, pe bancă și în adâncime, cu sau fără ridicarea genunchiului piciorului de balans. S-au utilizat două variante de încărcături, lucru 30" cu mărirea treptată a timpului până la refuz sau un număr de 30 de repetări.

2.3.3. Exerciții concentrice cu ridicare pe un picior la lada de gimnastică (80 cm), continuate cu exerciții pliometrice cu sărituri cu sau fără escamotare peste banca de gimnastică sau garduri (3 serii, 10 ridicări pe câte un picior continuate cu 10 sărituri).

2.3.4. Sărituri în adâncime de pe lada de gimnastică (80 cm) urmate de săritura pe sol. Nu s-au depășit 3 serii de câte opt repetări.

2.3.5. Exercițiu combinat cu garduri

Se dispun 8 - 10 garduri cu înălțimea variind între 60 - 80 cm. Executantul sare pe două picioare (la înălțimi mici, fără escamotarea picioarelor), după ultima aterizare efectuează un sprint de 10 m și se retrage cu spatele (alergare la punctul de plecare).

Variante: gardurile au înălțimi variabile; înainte de startului, executantul execută semigenuflexiuni cu haltera, sau, menținut în poziție fundamentală (efort izometric) cu sau fără halteră pe umeri. Se execută 3 serii de repetări.

2.3.6. Exerciții cu mingea medicinală

Sare cu mingea medicinală (2 - 5 kg) peste o bară de gimnastică. În momentul pasării, executantul trebuie să fie în aer (în săritură). Se execută pe reprize de 30".

REZULTATE OBTINUTE - OCT. 1996

Nr. Crt.	SUBIECTI	T	G	Genu- flex max.	Forta Relativă	Forta Pliome- trică	Forta Concen- trică	Diferenta
1.	BC	201	95	130	1,36	0,35	0,68	0,33
2.	BR	200	92	120	1,30	0,41	0,65	0,24
3.	CM	196	88	140	1,59	0,47	0,79	0,32
4.	ED	195	83	110	1,32	0,59	0,66	0,08
5.	GC	197	90	120	1,33	0,47	0,67	0,20
6.	KC	192	81	120	1,48	0,58	0,74	0,16
7.	MC	181	72	115	1,59	0,23	0,80	0,57
8.	MR	197	82	125	1,52	0,47	0,76	0,29
9.	PD	202	89	140	1,57	0,58	0,78	0,20
10.	PC	192	83	120	1,44	0,41	0,72	0,31
11.	SC	204	96	130	1,35	0,35	0,68	0,33
12.	SM	182	80	110	1,37	0,59	0,69	0,11
13.	SZ	180	76	110	1,44	0,41	0,72	0,31
14.	TG	196	84	130	1,54	0,47	0,77	0,30
15.	MEDIA			122,8	1,44	0,45	0,72	0,27

ANTRENAMENTUL PLIOMETRIC LA BASCHETBALIȘTI

REZULTATELE OBTINUTE: APR 1997

Nr. Crt.	SUBIECTI	T	G	Genu- flex max.	Forta Relativă	Forta Pliome- trică	Forta Concen- trică	Diferenta
1.	B C	201	95	135	1,42	0,47	0,71	0,24
2.	B R	200	92	122	1,32	0,47	0,66	0,19
3.	C M	196	88	142	1,61	0,58	0,80	0,22
4.	E D	195	83	110	1,32	0,58	0,66	0,08
5.	G C	197	90	124	1,37	0,58	0,69	0,11
6.	K C	192	81	124	1,53	0,58	0,77	0,19
7.	M C*	181	72	120	1,66	0,41	0,68	0,27
8.	M R	197	82	125	1,52	0,58	0,76	0,18
9.	P D	202	89	140	1,57	0,70	0,78	0,08
10.	P C	192	83	125	1,50	0,47	0,75	0,28
11.	S C	204	96	135	1,40	0,41	0,70	0,29
12.	S M	182	80	115	1,43	0,72	0,72	0,00
13.	S Z	180	76	120	1,57	0,47	0,78	0,31
14.	T G	196	84	135	1,60	0,58	0,80	0,23
15.	MEDIA			126,57	1,49	0,54	0,38	0,16

4. Interpretate și concluzii

În luna octombrie 1996 dezechilibrul în favoarea forței concentrice prezenta o medie cu 0.27, cu extrem la subiectul 7 (0.57) și minim la subiectul 4 (0.08). Deci toți sportivii aveau interesul să lucreze în regim pliometric. Antrenamentul în regim pliometric s-a efectuat în ciclul săptămânal, în ziua de miercuri dimineața, cu abordarea variată a mijloacelor descrise.

În luna aprilie 1997, pe fondul creșterii forței relative (coeficient 1.44 în 1996 respectiv 1.49 în 1997) și a forței pliometrice (coeficient 0.45 în 1996 respectiv 0.54 în 1997), s-a constatat o tendință de egalizare a forței pliometrice cu forța concentrică. În luna octombrie 1996 diferența era de 0.27 iar în luna aprilie de 0.16. Din punct de vedere al echilibrului de tipuri de forțe s-a realizat un progres semnificativ la fiecare subiect, cu stagnare la subiecții 4 și 13.

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, A., *Măsurarea și evaluarea în Educație Fizică și Sport*, București, 1984, Ed. Sport Turism.
2. Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv*, București, 1986, Ed. Didactică și Pedagogică.
3. Manno, R., *Les bases de l'entrainement sportif*, București, 1996, Ed. 5DP, nr. 371-374.
4. Nicu, A., *Antrenamentul sportiv modern*, București, 1993, Ed. Editis.
5. ***SDP nr. 381-382, *Execuții pliometrice*, București, 1996.

**STUDIU ASUPRA UTILIZĂRII UNOR MIJLOACE EFICIENTE, PENTRU
AMELIORAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE ȘI ANTRENAMENT, A
COMBINAȚIILOR CU INTRARE DIN ZONA 1, SCHIMBURI DE LOCURI ȘI
ATAC SIMULTAN, CU SISTEMUL DE APĂRARE CU JUCĂTORUL DIN
ZONA 6 RETRAS, DIN MODELUL INTERMEDIAR DE JOC PENTRU
AVANSAȚI DIN CADRUL JOCULUI DE VOLEI**

POENARU AUGUSTIN

ABSTRACT. This paper to bring a beneficial contribution to the teaching and training process, involving entering/penetration from zone 1 with places exchange and simultaneous attack, correlated with the zone 6 retracted defence system with 1-2 players blocking, doubling and placement in attack and defence from the game mode for advanced. These aspects are included in the volleyball practical course for the students of the sections and faculties of physical training and sports, as new as for other specialist in the field of competition sports.

Performanțele înalte din cadrul jocului de volei pe plan național la ora actuală, sunt efectul ameliorării continue a procesului de instruire și antrenament pe baza asimilării cunoștințelor din domeniul științei educației fizice și a sportului, care în final conduc la impulsivitatea activităților sportive de la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire voleibolistică.

În practica activității de educație fizică, dar mai ales în cea sportivă, se indică selectarea și utilizarea celor mai adecvate mijloace și metode care să propulseze performanța sportivă, în ideea trecerii de la dirijarea efortului în antrenament la efectul acestuia asupra sportivului.

1. Premisele, ipotezele și sarcinile cercetării

1.1. Premisele cercetării

În procesul de instruire și antrenament din cadrul jocului de volei se constată o preocupare mai atentă pe linia dirijării pregătirii jucătorilor, pe baza unor operații și structuri care compun jocul reunit într-un tot unitar, cu acțiuni individuale și colective din atac și apărare, precum și a celor corelative, armonizate în diferite modele de joc, specifice diferitelor categorii de jucători: începători, avansați și perfecționați. Cu toate acestea, în procesul de instruire și antrenament a diferitelor echipe pregătirea în unele cazuri se face pe bază de

experiență acumulată în timp (rutină) a specialiștilor, care însă în majoritatea situațiilor nu satisfac decât parțial cerințele tot mai exigente a performanțelor sportive actuale, ale căror valori superioare se apropie tot mai mult de capacitatea maximă biopsio-motrică și tehnico-tactică a jucătorilor.

1.2. Ipotezele cercetării

Activitatea voleibolistică actuală poate fi ameliorată pe baza utilizării în procesul de instruire și antrenament al jucătorilor, a unor modele de joc fragmentare care au menirea de a reproduce jocul în totalitatea sa, cu acțiuni individuale și colective din atac și apărare, precum și a celor corelative specifice diferitelor categorii de jucători. Dintre jocurile cu efectiv redus, pe teren redus, utilizate în cercetarea de față, am experimentat numai pe cele de 4x4 și 5x5 jucători, întrucât numai acestea pot declanșa organizarea combinațiilor cu intrare din zona I schimb de locuri și atac simultan, cu precizarea că acestea nu exclud jocul cu efectiv complet, regulamentar, de 6x6 jucători, ca n componentă importantă și indispensabilă a jocului competițional.

Jocul cu efectiv redus, pe teren redus, de 4x4 și de 5x5 jucători, trebuie de așa natură structurat și organizat, încât acesta să solicite la maximum toate calitățile motrice și deprinderile specifice, precum și cunoștințele tactice dobândite pe parcursul întregului proces de pregătire și activitate competițională, întrucât numai în acest fel modelul de joc fragmentar poate să-și aducă o reală contribuție la realizarea obiectivelor pedagogice și de performanță planificate, ca mijloc eficient de acționare în procesul de instruire și antrenament al jucătorilor.

1.3. Sarcinile cercetării

Prezenta cercetare își propune să-și aducă o modestă contribuție la îmbunătățirea procesului de instruire și antrenament a echipelor din modelul intermediar de joc pentru avansați - nivel de echipă reprezentativă școlară, specific pregătirii studenților din cadrul cursului practic de bază de la disciplina volei, prin utilizarea în procesul de pregătire a unor modele de joc fragmentare. Modelele care se pretează combinațiilor cu intrare din zona I, schimb de locuri (încrucișare) și atac simultan, care bine structurate și încadrate în același timp într-un model operațional, conduc în final la însușirea mai rapidă, atât a acțiunilor individuale, cât și a celor colective din atac și apărare, și a celor corelative, precum și la o mai bună reprezentare a echipelor în cadrul diferitelor competiții în care sunt angrenate acestea.

Jocul cu efectiv redus, pe teren redus, de 4x4 și de 5x5 jucători, ne dă posibilitatea de a organiza în cadrul procesului de instruire și antrenament al jucătorilor, întreceri între diferite compartimente și posturi ale echipei, care favorizează pregătirea jucătorului complet, în sensul că pe ridicător îl formează ca atacant iar pe finalizator îl pregătește ca ridicător, cerință esențială a voleiului contemporan.

2. Metode de cercetare

În cadrul lucrării de față au fost utilizate metodele: bibliografică, observația complexă, experimentul și modelarea.

3. Organizarea și desfășurarea cercetării

Prezenta cercetare a fost declanșată în anul universitar 1995-1996, folosind ca subiecți cei 46 de studenți componenți ai grupelor 21 și 22 din anul II de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, care în planul de învățământ au programată această disciplină sportivă, inclusiv combinațiile cu intrare din zona 1, schimburi de locuri și atac simultan, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, acțiuni componente ale modelului de joc pentru avansați.

Întrucât nivelul pregătirii tehnico-tactice și a celorlalte componente ale jocului la studenții celor două grupe sunt eterogene, am găsit necesar organizarea desfășurării pregătirii acestora pe 3 subgrupe valorice, care corespund nivelului de ansamblu al subiecților făcând posibil de a nu mai exista diferențe notabile între componenții grupelor. Această organizare a stimulat evident interesul studenților pentru asimilarea materialului predat, cât și pentru practicarea jocului de volei, atât cu efect redus, pe teren redus, precum și a celui cu efectiv complet, regulamentar de 6x6 jucători.

Lețiile practice cu studenții ambelor grupe, supuse cercetării, s-au desfășurat în Sala de jocuri sportive a facultății, având fiecare grupă de studenți planificate câte o ședință săptămânal, în cota a două ore. În cadrul lecțiilor, fiecare grupă a avut programate acțiuni individuale și colective din atac și apărare, precum și din tactica colectivă de la serviciu, din cadrul modelului intermediar de joc specific echipelor de avansați, la care se mai adaugă și alte cerințe metodologice, de regulament, organizare și desfășurare de competiții.

Menționez că pentru desfășurarea lecțiilor practice cu studenții s-au folosit cele 12 mingi de volei, instalațiile și aparatura cu care este dotată sala. De asemenea, mai fac precizarea că cu grupa 21 activitatea s-a desfășurat conform metodologiei tradiționale de predare-învățare a diferitelor acțiuni individuale și colective, precum și a celor corelative specifice modelului de joc preconizat. Cu grupa 22 instruirea s-a efectuat folosind în procesul de pregătire pe lângă unele operații și structuri, și diferite modele de joc fragmentare de 4x4 și 5x5 jucători, care se pretează temelor de lecții ce vizează combinațiile cu intrare din zona 1, schimb de locuri și atac simultan, alternate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare. Aceste modele de joc fragmentare au avut efecte favorabile asupra procesului de instruire și antrenament a subiecților supuși cercetării, în sensul că aceștia și-au însușit într-un timp mai scurt serințele de aplicare în cadrul jocului școală și bilateral a elementelor componente individuale și colective din atac și apărare, precum și a celor corelative specifice modelului intermediar de joc pentru avansați.

4. Conturarea modelului de joc specific echipelor de avansați

Specializarea jucătorilor în linia întâi (zonele 2-3-4), iar a ridicătorilor și în linia a doua (în special zona 1)

Sistem de atac 4T (trăgători) + 2R (ridicători)

Organizarea atacului:

Acțiuni de bază: combinații cu intrare din zonele 1 și 6 la primirea serviciului și din zona 1 și în timpul jocului din situații ușoare, cu ridicare înainte înaltă, scurtă și întinsă, și cu ridicare înaltă înapoi; atac pe direcția elenului drept cu punct înalt de lovire și cu plasarea mingii.

Acțiuni secundare: combinații cu intrare din zona 5 (așezarea avansată), la primirea serviciului, atac pe altă direcție în raport de elan (întors), cu fentă; combinații atac din ridicare scurtă și întinsă, cu acțiuni înșelătoare din partea ridicătorului (numai la preluare precisă); încercare de a induce în eroare a ridicării telefonate (ineficientă în voleiul actual); efectuarea dublării (asigurării) și plasamentului în funcție de locul de unde se finalizează atacul.

Organizarea apărării: sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras

Acțiuni de bază: blocaj în grup de 2 jucători, cu dublare de către extrema din linia întâi care nu participă la blocajul colectiv, sau extrema din linia a doua de pe partea blocajului, preluare din atac și blocaj în cadrul dispozitivului, de pe culoar, diagonală lungă, scurtă, fără și cu plonjon pe spate, lateral și înainte, eventual cu laba piciorului.

Acțiuni secundare: blocaj individual la atac din ridicare scurtă și întinsă, preluare cu amortizarea atacului puternic, autodublajul, blocaj individual și în grup, precum și dublare și plasament în limita culoarelor longitudinale.

Tactica la serviciu:

Dispozitiv la preluarea serviciului: cu 4 jucători așezați în semicerc, preluarea serviciului spre ridicător; sau la locul intrării; asigurarea preluării și participarea colectivă la organizarea atacului.

Dispozitiv la efectuarea serviciului: așezare specifică (oportună) a jucătorilor în cadrul sistemului cu jucătorul din zona 6 retras (zonele 4-3-2 la fileu în poziție specifică pentru blocaj individual, iar zonele 1 și 5 în lateral, față de jucătorul din zona 6 care se așează la mijlocul terenului). Subliniem importanța formării obișnuinței trăgătorilor de pe zonele 4 și 2, de a acționa în secundar la blocajul colectiv și pe zona 3, iar trăgătorii din linia a 2-a să

participe în funcție de situațiile imediate din cadrul jocului la preluările de pe zonele 1-5-6.

5. Metodologia învățării și perfecționării combinațiilor cu intrare din zona 1, schimb de locuri (încrucișare) și atac simultan, cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare din modelul intermediar de joc pentru avansați din cadrul jocului de volei.

În vederea realizării combinațiilor cu încrucișare și atac simultan, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, s-a procedat după cum urmează:

a) S-a explicat și demonstrat acțiunea tactică colectivă de atac și apărare pe planșă, tablă, machetă și în teren cu jucătorii, folosindu-se principalii algoritmi în succesiune metodică.

La plasă, în formație de 12 jucători în ambele terenuri. Echipa A care are mingea, este așezată la efectuarea serviciului, cu jucătorii din linia întâi la fileu în poziție specifică de blocaj individual (zonele 2-3-4), zona 6 la efectuarea serviciului, iar zonele 1 și 5 în lateral. După efectuarea serviciului, zona 6 ocupă mijlocul terenului, fiind la o distanță de cca. 7 m de plasă. Echipa B care se află la preluarea serviciului este așezată în poziție specifică de intrare a ridicătorului din zona 1 care este mascat de jucătorul din zona 2, iar ceilalți jucători sunt așezați în dispozitiv specific de primire a serviciului advers. Jucătorul căruia i-a fost dirijat serviciul reține mingea în scopul efectuării intrării de către jucătorul ridicător din zona 1 care pătrunde în zona 3. Zona 1 căruia i-a fost dirijată mingea o reține pentru ca jucătorul din zona 4 să se deplaseze rapid pentru finalizarea atacului din ridicare scurtă, simulând atacul, iar zona 3 încrucișează cu jucătorul din zona 4, urmând să execute atacul dintr-o ridicare semiîntinsă sau întinsă. Acesta însă, nu efectuează atacul ci reține mingea în scopul ca echipa B care organizează acțiunea ofensivă să efectueze dublarea și plasamentul în atac, iar echipa A din defensivă să-și organizeze blocajul în 1-2 jucători, dublare și plasament în apărare în sistemul cu jucătorul din zona 6 retras. Moment în care zona 3 de la echipa B aruncă mingea în terenul echipei A la unul dintre jucătorii din zonele 6 sau 5, timp în care acesta reține mingea, pentru ca jucătorii ambelor echipe (A, B) să-și schimbe rolurile. Echipa A din fază defensivă să se organizeze în acțiune ofensivă cu intrarea jucătorului ridicător din zona 1 în zona 3, iar echipa B din ofensivă să se organizeze noi situații tactice defensive, cu jucătorii din zonele 4-2-3 la fileu, în poziție specifică de blocaj individual, zona 6 la mijlocul terenului la cca. 7 m de plasă și extremele 1-5 în lateral la cca. 6 m de fileu. După care exercițiul se reia prin respectarea aceluiași reguli prezentate anterior, repetându-se alternarea fazelor ofensive și defensive de 5-7 ori, după care se face o rotație de ambele echipe și jocul continuă după aceleași reguli.

b) Din aceeași formație, același exercițiu prezentat anterior atâta doar că mingea nu mai este reținută ci este preluată direct la jucătorul de pe zona 1, care face intrare pe zona 3. Zona 4 simulează atacul, iar zona 3 îl efectuează făcând încrucișare, pasând direct mingea peste fileu la unul din zonele 6 sau 5 din terenul echipei adverse. Cel cărui a-i pasat mingea execută 2-4 pase de control) pentru ca jucătorii ambelor echipe să-și poată schimba rolurile ofensive și defensive noilor situații tactice pentru continuitatea jocului.

c) Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că mingea trecută peste plasă la echipa în apărare, jucătorului cărui a-i fost pasată nu mai efectuează pasă de control ci o pasează direct pe locul intrării jucătorului din zona 1 și jocul continuă prin respectarea aceluiași reguli.

d) Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă execută o ușoară lovitură de atac, iar echipa din defensivă preia direct mingea spre locul intrării, efectuându-se deopotrivă dublarea și plasamentul în atac și apărare.

e) Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa din ofensivă execută lovitură de atac fără nici o restricție, iar echipa din apărare caută să preia mingea direct spre locul intrării, efectuându-se deopotrivă atât combinația cu încrucișare cât și blocaj în 1-2 jucători cu dublare și plasament în atac și apărare.

f) Din aceeași formație, același exercițiu, atâta doar că echipa din atac acționează la libera alegere în acțiunea ofensivă, fie de atac, fie de plasare de minge în raport de unele inexactități în sistemul defensiv advers.

g) Din aceeași formație, același exercițiu, în cadrul jocului cu mai multe mingi până la câștigarea uneia dintre echipe a 5 puncte, după care se face o rotație de ambele echipe și apoi jocul continuă după aceleași reguli până când una dintre echipe realizează 11 sau 15 puncte în cadrul jocului respectiv. Precizăm că echipa câștigătoare a fazei ofensive i se oferă o altă minge pentru organizarea atacului pe fondul aceluiași combinații cu intrare din zona 1, schimb de locuri și atac simultan, iar echipa din apărare blocaj în 1-2 jucători, dublare și plasament cu zona 6 retras.

h) Joc cu aplicarea combinațiilor respective, 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.

i) Joc cu diferiți adversari de valori apropiate sau chiar mai valoroși în scopul de a putea aprecia nivelul la care jucătorii echipei și-au însușit toate acțiunile individuale și colective specifice modelului de joc preconizat.

Menționez că combinația cu intrarea ridicătorului din zona 1 pe zona 2, încrucișare și atac simultan între zonele 3 care simulează atacul și zona 2 care îl efectuează, corelate cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, la blocaj 1-2 jucători, dublare și plasament în atac și apărare, se realizează folosind în principiu structurile prezentate anterior cu modificările necesare noilor situații tactice ale jocului.

6. Analiza și interpretarea datelor

Pe baza cercetării efectuate s-a putut constata o ameliorare evidentă a cunoștințelor subiecților pentru realizarea obiectivelor planificate din cadrul lecțiilor practice, atât în faza ofensivă cât și în cea defensivă, precum și a tacticii de la efectuarea și primirea serviciului din modelul intermediar de joc specific echipelor de avansați. Subliniez de asemenea preocuparea subiecților (studenți) de a fi aplicat în jocul școală și bilateral a combinațiilor cu încrucișare precum și a altora, în funcție de situațiile tactice inmediate desfășurării acestuia, a tacticii în apărare, folosind sistemul cu zona 6 retras, precum și a acțiunilor corelative specifice ale ambelor faze ale jocului.

Conturarea modelului de joc pentru echipele de avansați - nivel de echipă reprezentativă școlară, a facilitat o mai bună ordonare și eșalonare în timp pe parcursul întregului an universitar a materialului predat, concomitent cu acumulări adecvate de practicare a jocului de volei în general.

Remarc și faptul că majoritatea subiecților (studenți) din cele două grupe, supuși cercetării, și-au însușit cerințele de promovare ale cursului practic de volei, precum și a altor obligații metodologice, de regulanment și organizare de competiții, exceptând un număr redus de subiecți (studenți), care în învățământul preuniversitar au efectuat reduse activități specifice jocului de volei din cadrul lecțiilor de educație fizică.

7. Concluzii și propuneri

Jocul de volei poate deveni unul din modalitățile cele mai eficiente de realizare a obiectivelor educației fizice școlare și unversitare, precum și de reprezentare a acestora în activitățile sportive în măsura în care în procesul de instruire și antrenament sunt asimilate cele mai adecvate mijloace și metode care să fie raționalizate și standardizate, în scopul îmbunătățirii întregului proces de pregătire voleibalistic din cadrul unităților respective.

Organizarea colectivelor de studenți pe subgrupe valorice au stimulat interesul acestora pentru însușirea materialului predat din cadrul lecțiilor practice pe parcursul întregului an de pregătire, întrucât cu unii din aceștia s-a insistat mai mult pentru învățarea diferitelor acțiuni, în timp ce cu ceilalți care posedau cunoștințele respective s-a procedat la consolidarea și perfecționarea acestora, dându-se în acest fel tuturor subiecților supuși cercetării de a avea o participare cât mai activă și eficientă.

Conturarea modelului de joc specific echipelor de avansați - nivel de echipă reprezentativă școlară, a facilitat eșalonarea conținutului pregătirii

subiecților pe baza unor operații și structuri care compun jocul acestora, cu elementele lor semnificative, individuale și colective din atac și apărare, precum și a celor corelative din eșalonul respectiv.

Propun ca pentru realizarea obiectivelor de instruire și antrenament a studenților de la cursul practic de bază la volei, să se utilizeze mijloacele și metodele incluse în lucrare atât pentru combinațiile cu intrare cât și pentru sistemul de apărare și care încadrate într-un model operațional pot conduce la o mai eficientă ameliorare a procesului de pregătire pentru modelul preconizat.

BIBLIOGRAFIE

1. Cojocaru, M., *Forma sportivă în jocurile sportive*, CCPS, București, 1992.
2. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
3. Nicu, A., *Algoritmizarea mijloacelor, etapă finală a standardizării, raționalizării și specializării antrenamentului sportiv*, CCPS București, 1992.
4. Șerban, M., Pierre de H., *Volei, strategie și tactică*, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
5. Tărchilă, N., Șerban, M., *Volei pentru juniori*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
6. Teodorescu, L., *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
7. xxx, *Volei - orientare unitare*, F. R. Volei, București, 1982.
8. xxx, *Buletine informative ale F. R. Volei*.

PUNCT DE VEDERE ASUPRA ANTRENAMENTULUI IDEOMOTOR ÎN JOCUL DE BASCHET

POPESCU ADRIAN¹

REZUMAT. Literatura de specialitate și cercetările din domeniu subliniază importanța antrenamentului ideomotor în creșterea performanței sportive.

În educație fizică și sport reprezentările ideomotorii urmează calea "drumului bătătorit", ceea ce presupune implicarea experienței anterioare a subiecților, ce comportă procesul de transfer pozitiv sau negativ și se finalizează evolutiv spre generalizare senzorială și logică.

1. Problema tratată are în atenție învățarea în activitatea de educație fizică și sport, în speță învățarea cognitiv-motrică din perspectivă psihologică, având ca reper formarea reprezentării mentale a actului motric și posibilitatea actualizării acestuia în jocul de baschet.

Etimologic, învățarea reprezintă procesul de transmitere sistematică a cunoștințelor și deprinderilor dintr-un domeniu oarecare cu scopul însușirii acestora (11).

Antrenamentul sportiv, ca proces de perfecționare sportivă, desfășurat planificat și sistematic, are ca scop obținerea de rezultate deosebite în ramura sau proba sportivă respectivă. Astăzi, tendința obținerii rezultatelor se dorește a fi realizată într-o unitate scurtă de timp și cu eforturi pe cât posibil reduse. Majoritatea specialiștilor sunt de acord ca în deceniul actual se preconizează o "revoluție" în psihologia pregătirii sportive, la fel cum în anii '70-'80 specialiștii au introdus programe sofisticate de pregătire fizică, concepute și aplicate de profesioniști (9).

Din paleta deosebită a pregătirii psihologice, ca factor al antrenamentului sportiv, imagistica mentală deține un rol aparte prin influența sa asupra procesului de acumulare de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice noi, cât și asupra capacității de exprimare fidelă și oportună în practică a celor acumulate anterior (6).

"Imaginea mentală e o reprezentare cognitivă, care conține informații despre forma și configurația spațială a unei mulțimi de obiecte, în absența acțiunii stimulilor asupra receptorilor specifici" (10 p. 221).

¹ coord. Mariana Marolicaru

Reprezentarea ideomotrie se realizează datorită interconexiunii corticale ale zonelor de proiecție ale analizatorilor care participă la realizarea mișcărilor și la realizarea senzațiilor și percepțiilor specifice.

În educația fizică și sport reprezentările ideomotorii urmează calea "drumului bătătorit", ceea ce presupune implicarea experienței anterioare a subiecților, ce comportă procesul de transfer pozitiv sau negativ, și se finalizează evolutiv spre generalizare senzorială și logică.

Din punct de vedere fiziologic, Secenov și Pavlov au demonstrat experimental existența a două sisteme de semnalizare cu caracter reflex condiționat, între care există iradierii cu transmiterea incompletă a excitantului:

- primul sistem de semnalizare, care implica formarea stereotipului dinamic

- al doilea sistem de semnalizare, cu funcție generalizatoare și reglatoare, în care cuvântul are un rol important în declanșarea procesului (7).

În 1976 Beat Schutz (7) realizează o schemă a antrenamentului sportiv, în care antrenamentul mental ocupa poziția centrală în cadrul antrenamentului interior, iar tehnica reprezentării ideomotorii se realizează prin antrenament subvocal (limbaj interior), antrenament perceptiv mascat (observarea execuțiilor altora), antrenament ideomotor propriuzis (execuție proprie la nivel de reprezentare).

Antrenamentul ideomotor consta în repetarea mentală intenționată și sistematică a unui act motric. Acesta poate forma o metodă de autoreglare independentă sau poate forma faza de activare a antrenamentului psihoton.

Chiar și empiric se observă că un act motric se va executa mai corect după o pauză în repetare, explicația constă în faptul că sistemul nervos central cu reacția vestigială și funcția de reactualizare a celui de al doilea sistem de semnalizare de rol major în execuția consecutivă pauzei (5).

Învățarea motrică presupune în opinia specialiștilor un număr de faze în interrelație. Această împărțire didactică a procesului nu diferă în esență și anume:

- a) după Adrian Dragnea se recunosc: faza premotrică, faza motrică și faza postmotrică (3).

- b) Miron Ionescu și Ioan Radu etapizează: faza cognitivă, faza învățării analitice, faza organizării și sistematizării, faza sintezei și integrării (8).

- c) Andrei Demeter distinge: faza generalizării focarului de excitație, faza concentrării inițiale, faza concentrării specifice, faza formării stereotipului dinamic (2).

După Mihai Epuran (5) există o serie de factori asociați ai învățării cu influențe autentice asupra procesului, și anume:

- motivația - cu factori interni (de atitudine) și externi (recompensa)
- stabilirea scopului în concordantă cu nivelul aspirației și a posibilităților reale

- exersarea poate realiza prin ea însăși întărirea
- aptitudinile subiectului generale și preferențiale

PUNCT DE VEDERE ASUPRA ANTRENAMENTULUI IDEOMOTOR ÎN JOCUL DE BASCHET

- înțelegerea, uneori înlocuită de intuiție sau automatism
- transferul de cunoștințe, priceperi și deprinderi
- memorarea și uitarea (10), care experimental se supun unui cod triadic format din: codul lingvistic (folosește cuvântul ca etichetă), codul imagistic, codul semantic (presupune existența sensului pentru memorarea rapidă).

Principalele căi în formarea reprezentărilor și unanim acceptate sunt explicația și demonstrația.

a) Explicația, folosită înaintea demonstrației (pentru orientarea atenției), în timpul demonstrației (pentru organizarea observației) - face apel la experiența anterioară a subiectului, și explicația după ce se termină demonstrația (precizează elementele cheie).

b) Demonstrația (demonstratio - a arăta întocmai - 11 p.276) poate fi făcută de profesor (sau elev deosebit) fie direct, fie folosind mijloacele tehnice din "piramida experiențelor educative" a lui Edgar Dale cu cele douăsprezece trepte. Aceste mijloace folosite simultan câte 2-3 sau mai multe dau eficiență crescută, astfel după Ioan Cerghit (1) tehnica audio-vizuală poate fixa în memorie până la 65% din informația transmisă, față de 20% respectiv 30% în caz de folosire izolată.

Orice proces de învățare se finalizează printr-o achiziție nouă, prevăzută la începutul procesului, și care devine instanța de control și reglare a procesului pe parcursul desfășurării sale. Dinamica învățării poate fi redată topologic prin modelul "incintei cu bariere" a lui K. Lewin (8): elevul aflat în câmpul sarcinii întâlnește dificultăți în atingerea finalității, acestea formează barierele interne, care vor canaliza activitatea spre abandon dacă elementele barierei externe nu determină subiectul să persiste, și anume: recompensa, voința, obligațiile morale, etc.

Urmărirea procesului de învățare se poate face prin trasarea curbei exersării; această reprezintă înscrierea grafică a procesului învățării unui act motric:

- pe abscisă notăm timpul sau numărul de repetări
- pe ordonată marcăm viteză, precizia, performanța, etc. - variabilele care ne interesează în mod deosebit. Teoretic avem curbe liniare, accelerate, decelate, mixte sau neregulate în practică întâlnim grafice în "trepte". Interpretarea graficului, vizavi de factorii ce determină forma curbelor, atrage atenția asupra procesului, care poate fi modelat în acest fel (5; 4).

2. În ceea ce privește jocul de baschet, scopul sau constă în marcarea de puncte în defavoarea adversarului, în limitele impuse de regulamentul de joc. Acest lucru presupune deplasarea în teren a jucătorilor fără minge, precum și deplasarea cu mânăuarea obiectului de joc.

Problema care se pune e cum să se crească controlul conștient asupra propriului corp, pentru a dezvolta deprinderile motrice specifice. Calea obișnuită e cea a folosirii exercițiilor și structurilor de exerciții din baschet și din alte

sporturi cu influențe directe asupra exprimării potențialului uman în practica baschetului (spre exemplu exerciții din atletism, gimnastică, înot și culturism, folosite de echipele profesionale de azi).

Pentru însușirea rapidă, corectă și posibilitatea exprimării în joc a cunoștințelor acumulate e nevoie însă și de dezvoltarea abilităților de control mental în competiție și antrenament (caracterizat prin apariția factorilor de stres).

Acest control mental (9) se realizează prin concentrarea atenției asupra punctelor cheie din execuție:

- în antrenament pentru dezvoltarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor teoretico-practice specifice;
- în pregătirea organismului pentru efort, pe măsură ce execuțiile concrete ating nivelul maxim se trece la finisarea imaginii virtuale a mișcării;
- în timpul competiției se practică numai în întreruperile de joc

Așadar este nevoie de o cizelare practică a actului motric urmat de o rafinare pe plan mental. În jocul de baschet. Belkin (7) în anul 1983 prezintă un model de analiză al mișcărilor și senzațiilor kinestezice trăite de sportiv în timpul aruncării mingilor la coș folosind procedeul tehnic cu o mână deasupra capului. Aceste trăiri se pot folosi de antrenor ca repere în timpul procesului de transmitere a cunoștințelor.

Jay Mikes (9) descie bazele mentale ale aruncărilor, aruncărilor libere, ale mânării mingii, ale apărării, ale recuperării ofensive și defensive, etc. și conchide că aspectul mental pregnant se manifestă în aruncare. Totodată distinge cinci stadii de dezvoltare pentru atingerea unei capacități optime de reușită în aruncările la coș. Prezintă în cele ce urmează aceste stadii, cu mențiunea că sunt folosite în liga profesionistă a Americii de Nord în extrasezon:

1) repetarea pe plan mental, care presupune o reprezentare mentală corectă a mișcării și o "vizualizare" pe centrul inelului și pe finalizarea propriuzisă.

2) repetare biomecanică fără minge (așa numitele "aruncări pe uscat") și după automatizare se repetă execuția integrală pe plan mental.

3) repetarea cu mingea în condiții izolate de joc. După o serie de nereușite trebuie să se conștientizeze greșeala și să se facă corectarea pe plan ideal.

4) utilizarea elementului tehnic în partide școală, cu reprize de concentrare pe durata "timpilor morți" din meci.

5) utilizarea elementului tehnic în competiții oficiale, în condiții reale de joc cu public, adversari în ostilitate sportivă, etc.

Irina Holdevici și Ilie Vasilescu recomandă ca durata optimă a ședințelor de antrenament ideomotor să fie:

- pentru începători o repriză zilnică de 10-15 minute
- pentru avansați 2-3 reprize zilnice de 10-15 minute

Utilitatea în învățarea și perfecționarea actelor motrice este deosebită, însă nu poate înlocui antrenamentul real. Câteva indicații pentru realizarea antrenamentului ideomotor: practicarea în repaos fizic; repetarea mentală a unui număr de acte motrice sensibil egal cu ritmul natural de lucru al organismului; determinarea exactă și individuală a stimulilor discriminatori specifici actului motric; eroarea apărută în cadrul reprezentării mentale se va înlătura tot pe plan ideal; anxietatea e o cauză frecventă a erorii și se va înlătura prin obținerea unor stări afective pozitive (7).

3. În concluzie acest tip de antrenament (ideomotor) se poate aplica cu succes, pentru că și la vârstele fragede există sistem competițional la noi în țară, și există incapacitatea fiziologică de a suprasolicita copiii pentru a-și însuși deprinderile complexe din jocul de baschet și a le aplica cu succes în competiție.

Totodată trebuie arătat că antrenorul este pus în situația de a-și manifesta abilitățile practico-metodice, ce ating sfera psihologiei sportive, dat fiind faptul că pe moment cluburile sportive și Asociațiile sportive din țara noastră se află în imposibilitatea cooptării specialiștilor în domeniul pentru a conduce sau doar a îndruma latura factorilor psihologici ai antrenamentului sportiv.

Cercetarea experimentală, în curs de desfășurare, confirmă valabilitatea ideilor dezbătute în literatura de specialitate și, în același timp, validează rolul antrenamentului ideomotor atât în învățare cât și în perfecționarea acțiunilor motrice.

BIBLIOGRAFIE

1. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, București, E.D.P. 1980.
2. Demeter, Andrei, *Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice*, București, Editura Sport-Turism, 1982.
3. Dragnea, Adrian, *Antrenamentul sportiv*, București, E.D.P. 1996.
4. Epuran, Mihai, Holdevici, Irina, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, București, Ed. Sport-Turism, 1980.
5. Epuran, Mihai, *Psihologia educației fizice*, București, Ed. Sport-Turism, 1976.
6. Epuran, Mihai, *Modelarea conduitei sportive*, București, Ed. Sport-Turism, 1990.
7. Holdevici, Irina, Vasilescu P. Ilie, *Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță*, București, Ed. Sport-Turism, 1988.
8. Ionescu, Miron, Radu, Ion, *Didactica modernă*, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1995.
9. Mikes, Jay, *Basketball Fundamentals*, Champaign, Illinois, Leisure Press, 1987.
10. Miclea, Mircea, *Psihologia cognitivă*, Cluj-Napoca, Casa de editură Gloria, 1994.
11. XXX Academia Română, *Dicționarul explicativ al limbii române*, București, Editura Univers Enciclopedic, 1996.

SENSUL, ROLUL ȘI IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE ÎN CONTEXTUL INTEGRĂRII EUROPENE

ALEXANDRU-VIRGIL VOICU¹, ROBERTO GABRIEL MARCONI²

ABSTRACT. *The Meaning, the Roll and the Importance of Sport Activities in the Context of European Integration.* This paper presents priority data related to the notion of Sports, as it is described by some definitions given to this notion, which can be found in those sources written and elaborated by several outstanding personalities from the European civil life.

Romania has intercepted, as well, the role and the importance of the sports activity as it can be seen in the studies of some scientific life personalities.

We may draw the conclusion that the sense, the role, the importance and the acceptance of these activities inside the Romanian society are of European type and their concrete defining by adequate measures depends on the implied factors of the authority. Otherwise, our predecessors' efforts, which we, and many others, have already presented, would be useless.

On the law ground, there are more and more obvious all the steps obtained in the sphere of unification and the new consciousness of the European citizen is clearer and clearer. In fact, we wish to live in a free, open society, where the sports activities should be defined as socially important ones. Our consistency may be viewed as part of the civil society efforts, as far as, the European integration is concerned.

Practica sportivă în accepțiunea ei modernă a fost recepționată și de România. Aceasta și datorită studenților aflați la studiu în capitalele europene, reprezentanților unor societăți comerciale străine etc. Este cunoscut faptul că instituțiile și valorile culturii franceze și engleze, implicit ale culturii fizice, au influențat într-o mare măsură viața socială a Europei. Suntem datori să prezentăm câteva date privitoare la accepțiunea noțiunii de sport potrivit definițiilor date acestei noțiuni de-a lungul anilor, altele decât cele date de personalitățile marcante ale societății românești, pentru a înțelege mai bine contextul în care aceștia nu au precupețit nici un efort de a moderniza societatea noastră și prin implementarea unei imagini favorabile activităților sportive:

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

² Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad, Facultatea de Educație Fizică și Sport.

- *Larousse* (1876): "Cuvântul sport poate implica trei elemente mai mult sau mai puțin alăturate: aerul liber - pariul și aplicarea uneia sau mai multor atitudini ale corpului.

Sunt cuprinse ca exerciții de sport: cursele de cai, canotajul, vânătoarea, pescuitul, tirul cu arcul, gimnastica, scrima, tirul cu pistolul sau carabina, boxul, bastonul, pescuitul, lupta, la paume³, cricket, călăria, patinajul, natația". Așa cum se observă, definiția nu se referă decât la sporturile individuale, aristocratice"⁴;

- *Larousse* (1949): "Exercițiu fizic intens fără scop utilitar imediat, practicat în ideea de luptă, de dificultăți naturale de surmontat, de adversari de învins, concurenți sau echipe adverse de întrecut, performanțe anterioare de depășit";

- *Quillet* (1950): "Cuvânt care se folosește pentru a desemna exercițiile care au ca obiect, dezvoltarea forței musculare, a agilității, a îndemnării (a dexterității) și, mai ales când ele se practică în aer liber și când li se adaugă un element de emulație";

- *Petit Robert* (1980): "Activitate fizică practică sub formă de jocuri individuale sau colective respectând anumite reguli".

Pentru Pierre de Coubertin sportul era "un cult voluntar și frecvent al efortului muscular intensiv, sprijinit pe dorința de progres și putând merge până la risc"⁵. Pierre Parlebas caracterizează sportul prin două formulări: 1. "o situație motrice reglementată minuțios care organizează condițiile de spațiu, timp și interacțiune în care se desfășoară"; 2. "noi numim sport, orice situație motrice codificată sub formă de competiție și instituționalizată". Christian Paciello și Catherine Louveau, în urma unor studii de sociologia sportului, consideră că "sporturile constituie practicile sociale într-un ansamblu de alte practici culturale". Raymond Thomas, evocând evoluția activităților sportive vorbește de modele corporale propuse care necesită o activitate fizică. La rândul lor, ele, se constituie în atâtea mesaje larg difuzate de mass-media care îndeamnă la practică. Apreciază, în același timp, că ruptura între⁶ sportul de mare performanță (care presupune o mulțime de sacrificii, implicit celor datorate constrângerii legate de sistemul competițional) și cel de masă, ar

³ A se vedea Kirițescu, C., *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964, p. 185 și urm. Citându-l pe Jusserand (*Les sports, et jeux d'exercices dans l'ancienne France*, Ed. Plon, Paris, 1901) aflăm că un englez - Robert Dallington, care a vizitat Franța în anul 1598, și-a notat în memoriile cuprinse în cartea sa *The view of France*: "Franța este o țară care practică exercițiile fizice *very immoderate*... francezii au corupt pe englezi, care îi imită în totul și în special în pasiunea pentru exercițiile violente...".

⁴ Raymond Barrull și colab., *Lexique du cadre institutionnel et réglementaire des Activités Physiques et Sportives*, INSEP Publications, Paris, 1995, p. 16.

⁵ *Ibidem*.

⁶ *Ibidem*, în text "les ruptures entre lesport d'elite et la demasse...".

explica tendințele spre sporturile de timp liber (les tendances vers les sports de loisir).

Sportul este considerat de istorici și sociologi ca unul "din fenomenele cheie ale epocii noastre"⁷. J. Dumazedier afirmă că "sportul este un fapt social al societății moderne". Michel Bernard vorbește de "fenomenul sportiv" într-un articol despre sport din *Enciclopedia Universalis*. Sir Denis Follows, președintele Asociației Olimpice Britanice nu a definit sportul pentru că "sportul nu ține seama de definiții" dar, se va ralia ideii: "este necesară o reevaluare a ceea ce este sportul și în special ce este el în relație cu sănătatea și medicina"⁸.

The Concised Oxford Dictionary definește cuvântul *sport* ca o prescurtare a cuvântului *disport* din "Middle English" (1200-1500) cu diferite înțelesuri cum ar fi "jocuri vesele, acțiuni aventuroase, distracție"⁹.

Un eminent jurist, Lord Bryce, în *Studii de istorie și jurisprudență* observa că: "există concepte care sunt mai recomandabil să le descrii decât să încerci să le definești, și sportul face parte din ele". Pornind de la afirmația lordului Bryce, prof. Sir Ludwig Guttmann, în *Texte sportive pentru invalizi*, precizează următoarele: "Orice activitate fizică ce are caracterul unui joc și implică o luptă cu sine sau cu alții, sau o confruntare cu elemente naturale, este sport. acă aceste activități implică competiția, ele trebuie să se desfășoare în spiritul sportivității. Nu poate exista sport adevărat fără fair-play. Toate regulile trebuie respectate având în minte aceste lucruri". Această definiție subliniază că funcția sportului trebuie să includă educație și risc, în contextul unui autocontrol sau a unui control indus din exterior, a căror elemente sunt esențiale pentru maniera în care legea și regulile trebuie aplicate sportului¹⁰.

Carta Europeană a Sportului în art. 2, alin. 1, lit. a "înțelege prin *sport* toate formele de activități fizice care, prin participare organizată sau neorganizată, au ca obiectiv exprimarea sau ameliorarea condiției fizice și psihice, dezvoltarea relațiilor sociale sau obținerea de rezultate în întreceri de orice nivel"¹¹.

Activitățile fizice, conform definiției sportului formulată în convenția internațională la care și România face parte, se desfășoară în forme care poartă, datorită unor caracteristici specifice, denumiri diferite.

Conceptul de educație fizică și sportivă

⁷ *Ibidem*, p. 17.

⁸ Simon D. W. Paine și colab., *Medicine, Sport and the Law*, Blackwell Scientific Publications, Oxford London, 1990, în capitolul "Sport medicine and the law", Edward Grayon, p. 10.

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ Textele adoptate la a VII-a Conferință a Miniștrilor Europeni ai Sportului, Consiliul European, Rodos 13-15 mai 1992.

Termenul de educație fizică și sportivă își găsește originea în "gimnastica" cu caracter militar și naționalist al lui Friederich Ludwig Jahn (1778-1852) și a continuatorilor săi. Sistemul său de educație fizică s-a născut sub impulsul unor împrejurări politice, determinate de nevoia de a crea mijloace de pregătire pentru lupta de eliberare a Germaniei de sub Franța nepoleoniană și pentru unitatea ei, sub conducerea Prusiei. Adoptată de pedagogi, gimnastica lui Jahn, a pătruns în învățământ, constituindu-se un factor educativ, necesar formării și dezvoltării tineretului¹².

Consacrarea și răspândirea termenului *educație fizică* se datorează lui Georges Demeny care, prin lucrarea "Educația fizică în Suedia" (1892), prin activitatea lui de director al cursului de învățământ superior al educației fizice, de organizator și raportor al primului Congres Internațional de Educație Fizică din 1890, de autor al regulamentului de gimnastică militară din 1902 etc. a contribuit și la oficializarea acestui termen, într-un text din 22 dec. 1902¹³ (tot datorită activității lui Demeny¹⁴).

În societatea contemporană, se atribuie termenului de *educație fizică și sportivă* două accepțiuni. Într-o primă accepțiune, prin acest termen se înțelege *cultura* corpului care vizează dezvoltarea condiției fizice, personalitatea, precum și întărirea sănătății. Această *educație fizică* se practică în mod individual și voluntar. Prin cea de a doua accepțiune a acestui termen, se înțelege materia de învățământ obligatorie sau facultativă, denumită *educație fizică*, pe care o identificăm în planurile de învățământ ale unităților de învățământ, de stat, și particulare.

Conceptul de activități fizice și sportive

Înțelesul termenului *sport* este asociat cu activitatea organizațiilor sportive, cu procesul de antrenament, de competiție, de manifestări sportive și demonstrații cu astfel de caracter. În schimb, pentru majoritatea populației, acest termen își păstrează termenul general de practică fizică. De asemenea, termenul de *educație fizică și sportivă*, este interpretat ca o practică obligatorie în lumea școlii.

Aceste distincții se pare că nu au satisfăcut pe deplin "spiritele"¹⁵, astfel că un nou concept a apărut la sfârșitul anilor 1960, tot în Franța, și anume cel de *activități fizice și sportive* (în fr. APS). În Franța, acest nou termen, a început să fie uzitat începând cu data de 21 aug. 1962, în urma elaborării unor instrucțiuni oficiale privitoare la aceste activități, și va fi definitiv consacrat în instrucțiunile din 1967 destinate profesorilor de educație fizică și sportivă. El este reluat în legea "Mazeud" din 29 oct. 1975, apoi în legea "Avice" din 14 iulie 1984. Acest nou concept desemnează toate practicile fizice și sportive:

¹² Kirițescu, C., *op. cit.*, p. 295.

¹³ Bernard, J., Pocielo, C., Vigarello, D., *D'apres "Itineraire d'un concept"*, în *Revista Esprit*, nr. 446, mai 1975.

¹⁴ Kirițescu, C., *op. cit.*, p.351.

¹⁵ Raymond Barrull, *op. cit.*, p. 18.

educația fizică și sportivă școlară, sportul sub toate formele sale (competiție, destindere, timp liber, sănătate etc.). Conceptul s-a specializat, și se va specializa în continuare în funcție de expresia voinței unei comunități (sportive). În prezent de pildă, se folosesc tot mai des termenii de: *activități fizice de expresie* (în fr. APEX), *activități fizice în natură* (APPN), *activități fizice utilitare și profesionale* (APUP) care de fapt nu sunt legate de disciplinele sportive dar fac referință la domenii artistice, profesionale sau la medii particulare.

În societatea românească, importanța și necesitatea integrării activității sportive în regimul de viață al fiecăruia, indiferent de sex și vârstă, cel puțin din considerente igienice și sociale, a fost relevată și motivată, datorită eforturilor unor oameni de cultură dintre care remarcăm: pe doctorul C. I. Istrati (1850-1918), medic chimist și om politic "care a avut o contribuție însemnată la propășirea educației fizice și a culturii fizice medicale din țara noastră"¹⁶, pe medicul igienist doctor I. Felix (1823-1905) autor, printre altele, a lucrării *Raport general asupra igienei publice* (1892)¹⁷, pe profesorul I. Athanasiu (1868-1926)¹⁸, pe profesorul C. Kirițescu (1876-1965), "doctor în științe naturale, profesor titular la catedra de istorie, teoria și organizarea educației fizice a Institutului Superior de Educație Fizică, director general al învățământului secundar (1918-1931) apoi al celui superior"¹⁹, autior a mai multor lucrări printre care amintim: *Educația fizică, parte fundamentală a educației integrale* (1930), *Concepția biologică a educației fizice* (1931), *Palestrica*, 1940, ed. I și 1964 ed. II-a.

Profesorul I. Athanasiu (elev al fiziologilor Pfluger, Charles Richet, colaborator al lui Marey), fost titular al catedrei de fiziologie a Facultății de Științe din București a desfășurat între anii 1915-1926 "o importantă activitate prin conferințe și studii tipărite în favoarea educației fizice, pentru a o scoate din empirism"²⁰. Acesta considera că activitatea sportivă este un domeniu ce reclamă o știință complexă ce trebuie să cuprindă "cunoștințe serioase de anatomie, fiziologie, mecanică, psihologie, pedagogie, economie politică, susținute de lucrări de laborator și experiențe, ce permit adaptarea la mediul și condițiile de viață de la noi"²¹. Athanasiu a militat în primul rând pentru educația fizică, lăsând pe planul al doilea educația fizică pedagogică (pentru școlari), profesională (pentru muncitori), medicală, sportivă, feminină. El considera că toate aceste activități trebuie să fie conduse de absolvenții unui învățământ superior de cultură fizică "al cărui loc, cel mai potrivit, este la Facultatea de Științe, în legătură cu catedra de fiziologie, secție ce va avea cursuri ce vor fi frecventate timp de 4 ani, iar intrarea se va face pe baza unui examen de

¹⁶ Postolache, N., *Istoria sportului românesc în date*, Editura Junimea, Iași, 1979, p. 29.

¹⁷ *Ibidem*, p. 54.

¹⁸ Kirițescu, C., *Palestrica*, Editura U.C.F.S., București, 1964, p. 536 și urm.

¹⁹ Postolache, N., *op. cit.*, p. 42.

²⁰ *Ibidem*.

²¹ *Ibidem*, p. 538.

admitere²², urmând ca *instructorii* necesari sprijinirii *profesorilor de educație fizică* să fie școlarizați²³ pe durata a doi ani, din rândul absolvenților de gimnaziu, pe lângă institutul cu grad universitar.

Accepțiunea dată termenelor de educație fizică și sport, astfel receptată de societatea românească, o identificăm și în actele normative care au reglementat aceste activități, pe care le prezentăm în ordine cronologică: (1922) Legea "Casei culturii poporului", prin care ia ființă în București "Oficiul Național de Educație Fizică"²⁴; Legea privind statutele Federației Societăților de Sport din România; Decizia Ministerului de Război nr. 871, prin care se înființează Comitetul permanent de educație fizică al armatei (având drept sarcină elaborarea regulamentului, directivelor și instrucțiunilor necesare îndrumării și coordonării educației fizice în armată); (1923) Legea pentru Educație Fizică (prin care se oficializează de "jure" I.N.E.F.-ul ale căror cursuri începuseră la sfârșitul lui noiembrie 1922, și O.N.E.F.-ul care se constituie "ca singur organism oficial de stat pentru educație fizică, funcționând pe lângă Ministerul Instrucțiunii Publice"²⁵); Decizia Ministerului Instrucțiunii de a înlocui (una dintre măsurile reformei învățământului din acel an) termenul de "gimnastică" din programe, cu cel de "educație fizică", ce figura în denumirea I.N.E.F. încă de la început; (1928) Legea pentru reforma învățământului secundar, prin care s-a mărit la patru numărul de ore afectat săptămânal educației fizice și prin care termenul "gimnastică" a fost înlocuit definitiv cu cel de "educație fizică" (art. 33); (1929) Legea Educației Fizice (votată de Adunarea deputaților la 25 iulie și apărută în Monitorul Oficial nr. 196, partea I, din sept. 1929), care a instituit obligativitatea educației fizice pentru tot tineretul din instituțiile de stat și

²² *Ibidem*.

²³ În acest sens, Spuru Haret în perioada celor 10 ani în care a fost ministru al "instrucțiunii" a militat în vederea organizării unor cursuri pentru formarea și perfecționarea maeștrilor de gimnastică. În 1876, Școala de gimnastică și scrimă de sub conducerea lui Gh. Moceanu dă "prima promoție de absolvenți care dobândesc astfel calificarea ca maestru, echivalentă cu cea de profesor de gimnastică". Termenul de "gimnastică", în țara noastră, începe să fie înlocuit cu termenul de "educație fizică" începând cu anul 1862. Astfel, în acest an, a apărut în *Programa Gimnaziului superior greco-catolic din Beiuș pe anul 1892-1893*, prima mențiune a termenului "educație fizică". De asemenea, tot în 1892 apare în București, la inițiativa prof. D. Ionescu, revista "Gimnasticul român" care în 1894 își schimbă titlul în "Educațiunea fizică", titlu ce-l va avea până în anul 1896. Termenul "educație fizică" îl identificăm și în 19 mai (iunie) 1903 "când intră în vigoare prin Decretul Ministerului Instrucțiunii nr. 1851 o nouă programă școlară de *educație fizică* pentru elevii școlilor primare urbane, rurale și normale". Consacrarea termenului, se petrece în mai, 1914, când la invitația societății "Înainte" din capitală, George Demeny, directorul Cursului Superior de Educație Fizică de pe lângă Sorbona, susține la București, Iași, Galați și Craiova, un ciclu de conferințe, însoțite de demonstrații practice, pe tema: "Noi metode de educație fizică și armonia mișcărilor, în special la femeia tânără". Informațiile sunt preluate din: Postolache, N., *op. cit.*, p. 30, p. 42 și urm., 54, 70 și 107.

²⁴ Postolache, N., *op. cit.*, p. 132.

²⁵ *Ibidem*, p. 135.

particulare...²⁶; (1930) Decretul regal privind educația fizică în armată; (1940) Legea privind constituirea Organizației Sportului Românesc; (1946) Legea Educației Fizice; (1967) Legea nr. 29 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport.

Astăzi, doctrina științei sportului din România delimitează activitățile corporale "după orientarea obiectivelor sociale și motivațiilor individuale...în cinci tipuri de activități care se prezintă fiecare ca un sistem deschis, apt să primească și să ofere componente și strategii celorlalte"²⁷. În această accepțiune activitățile se clasifică²⁸ în:

1. *activitățile ludice*, proprii vârstei de creștere, "dar prezente și în viața adulților, care se caracterizează prin spontaneitate, atractivitate, libertate și dezinteres și care îndeplinesc funcții importante de educare și integrare socială";

2. *activitățile agonistice*, activități de luptă, întrecere și care satisfac dorința de afirmare a individului, oferindu-i în același timp posibilitatea raportării la altul. "Tipul major de activități agonistice îl constituie sportul, care a transformat și jocurile, ca și alte activități de tip autoformativ, în elemente de întrecere și de spectacol".

3. *activitățile gimnice*, "cu scopul realizării autoformării și autoeducării fizice prin exerciții sistematice și raționale (gimnastică, culturism etc.), utilizate în scop pedagogic, ele constituie conținutul de bază al educației fizice școlare în cele mai multe țări.

4. *activitățile recreative*, de loisir, în care "accentul se pune în mod deosebit asupra funcționalității fizice, divertisment, destindere, odihnă activă - și mai puțin asupra formelor pe care acestea le iau, combinând original elementele jocului cu cele ale sportului, fără strictă reglementare competițională";

5. *activitățile compensatorii* "adresate atât handicapatilor cât și celor care prin specificul profesiei au nevoie de corectare sau terapos prin mișcare".

Putem concluziona că sensul, rolul, importanța și accepțiunea acestor activități în societatea românească - este europeană și că depinde de factorii implicați ai puterii de a deini concret prin măsuri adecvate acestea, altfel, eforturile înaintașilor noștri în acest sens, prezentate de noi precum și de mulți alții, ar fi irosite. "Pe terenul legislației se precipită, în definitiv, fiecare pas obținut pe calea unificării și se articulează noua conștiință a cetățeanului european"²⁹. Noi, de fapt, dorim să trăim într-o societate liberă, deschisă, în care activitățile sportive să fie definite efectiv activității de importanță socială. Consecvența noastră se poate constitui parte la eforturile societății civile, în direcția integrării europene.

²⁶ *Ibidem*, p. 164.

²⁷ E puran, M., *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990, p. 23.

²⁸ *Ibidem*.

²⁹ Marga, A., *Filosofia unificării europene*, Biblioteca Apostrof, Cluj, 1995, p. 169.

CONSIDERAȚII PRIVIND STĂRILE DE SUCCES-EȘEC LA SPORTIVI

POP NELU

ABSTRACT. *Considerations about Success - Failure States at Sportsmen.* Sportsmen feel in various ways the state of success or failure, due to their sportive experience and their self-image.

It is indicated to introduce the beginner in competition only when they have the most chances to win.

The moral code of judo determines different conducts of sportsmen in case of success or failure.

Succesul este definit ca rezultat bun într-o acțiune, ca reușită, victorie. Arenele sportive sunt locuri în care trăirea stării de succes, respectiv eșec este sesizată în totalitate prin expresivitatea trăirii. În sport, legat inseparabil de întrecere, dihotomia învingători-învinși apare deosebit de pregnantă. Pătrunzând în esența problemei, vom înțelege că starea de succes înseamnă mai mult decât simpla trecere a liniei de sosire și ovațiile spectatorilor.

Succesul se obiectivează în rezultatul obținut în competiție și decurge dintr-o atitudine de apreciere și de consens din partea unui grup în legătură cu acțiunile unui individ sau ale unui colectiv.

Starea de succes poate fi privită și din punctul de vedere al efectelor subiective în planul individual - efecte complexe și, uneori, contradictorii.

Un copil care încearcă primii pași în sport nu are aceleași reacții ca un sportiv experimentat.

Starea de succes are două componente, care se completează și acționează diferit asupra persoanei; este vorba de recunoașterea socială și reușită personală, cărora în sportul de echipă li se adaugă și succesul grupului.

Acest mod de a privi problema este determinat de factori istorici, sociali și economici. Nu putem scăpa din vedere faptul că extinderea sportului profesionist și "căderea" modelului olimpic de amator în sportul de mare performanță determină o altă manieră de apreciere a succesului.

Mihai Epuran (3) subliniază, că de cele mai multe ori, în sport, succesul este asimilat victoriei, dar deseori îl aflăm și sub alte forme.

Dacă la orice nivel de măiestrie, vârsta și indiferent de sex, succesul apare ca promovare socială, din punct de vedere subiectiv el are mai multe afinități cu autodepășirea și cu părerea pe care o are sportivul despre sine.

Diferența de aprecieri a stării de succes ne determină să delimităm relația acesteia cu motivația, trebuiesc aflate motivele pentru care este practicat sportul, pentru care se participă în competiții.

Problema succesului și a eșecului a fost abordată în repetate rânduri de literatura specializată, dar de foarte puține ori într-o formă globală. Abordarea fragmentară a stării de succes, cu privilegierea unei anumite laturi a problemei, a permis avansarea spre o mai bună cunoaștere a determinatelor aspecte dar a neglijat înfățișarea totală a succesului în personalitatea individului trecând la un "tehnocratism" aproape inuman.

Domeniul preferențial în interesul specialiștilor este, cum e firesc, sportul de performanță. În sfera lui, succesul și eșecul capătă o extraordinară importanță pentru optimizarea pregătirii și asistenței psihologice.

M. Epuran, după ce definește succesul ca "rezultatul unei atitudini de apreciere și de consens" (3), include tratarea lui - și a eșecului - în capitolul "stări și procese psihocomportamentale de limită post-competiție" (9).

Reacțiile la rezultatul competiției se răsfâng mai ales în sfera comportamentală, fiind predominant afective și îmbracă de obicei forma de emoții situative (provocate de factori prezenți) asupra cărora e aproape imposibil să se acționeze eficient.

Majoritatea autorilor încearcă o tipizare a reacțiilor sportivilor la succes și la eșec. Astfel K.P.Jarov afirmă că "și victoria (succesul) și înfrângerea (eșecul) pot genera stări psihologice pozitive și negative. Îndeplinirea unei sarcini care este privită și înțeleasă ca o sarcină a colectivului provoacă satisfacție, bucurie. În schimb, prezența eșecurilor determină insatisfacția față de propria persoană". Mergând mai departe, același autor spune că "în cazul unui rezultat final pozitiv pot exista două variante ale atitudinii față de propria persoană Pe de o parte, sportivul își dă seama că a realizat ceva deosebit ... Varianta a II-a a atitudinii sportivului se întâlnește atunci când el nu înțelege pe deplin valoarea acesteia pentru colectiv ... când își apreciază întrucâtva activitatea "sub nivelul real".

"În caz de înfrângere, sportivul este nemulțumit atât de rezultatul obținut cât și de acțiunile sale" (10).

Totodată s-a constatat o inegală vigilență combativă a jucătorilor în condițiile succesului și eșecului în întreceri în special în cazul scorului negativ sau pozitiv al jocului.

La rândul său M. Epuran include reacțiile la eșec sau succes printre factorii de ordin psihic care diminuează eficiența capacității psihice (5) sau care determină "complexul de solicitare psihică" (8).

Datorită efectelor importante pe care le are asupra reacțiilor psihocomportamentale ale sportivului, succesul e tratat de majoritatea autorilor în capitolul dedicat asistenței psihologice și refacerii psihice. După M.Epuran "tratament special și atenția deosebită necesită stările psihice negative, de tip depresiv care apar după insucces și, în unele cazuri, după succes" și că "... insuccesul sau succesul sunt ... surse de consum al energiei psihice.

CONSIDERAȚII PRIVIND STĂRILE DE SUCCES-EȘEC LA SPORTIVI

Factorul care determină în mare măsură, "amplitudinea" reacțiilor sportivului la succes sau eșec îl constituie responsabilitatea morală mai ales când a fost inutil subliniată de antrenori, conducătorii de club sau ai organizațiilor de stat. O astfel de situație duce la suprasolicitarea morală prin accentuarea răspunderii în cazul insuccesului, "reacție de incompetență" - cu pronunțate efecte stresante.

Dar, în ultima instanță, elementul hotărâtor în reacțiile sportivilor la rezultatul întrecerii va fi motivația individului pentru practicarea sportului sau participarea în competiția respectivă sau concordanța rezultatului cu năzuințele și trebuințele individului.

Teoria psihanalitică indică că întrecerea sportivă e o "compensare simbolică a vicisitudinilor vieții cotidiene ... mecanism de echilibrare emotivă" (2).

Teoriile psihologice (Rudik, unii autori americani) sunt de părere că sportul are un țel individual-social și motivele indivizilor se împart în câteva grupe:

- ca să aibă plăcere ("to have fun");
- ca să simtă emoțiile estetice ale mișcării și rivalitatea sportivă;
- ca să câștige.

1. Pentru L. A. Martin, eșecul poate produce o experiență mai frustrantă pentru luptători decât pentru baschetbaliști, care poate da vina pe alți factori decât slaba sa prestație, exhibând mai puțină agresivitate extra-primitivă pentru a proteja ego-ul său. Eșecul poate fi o experiență mai frustrantă pentru sportivii care practică discipline individuale decât pentru sporturile de echipă și, succesul reduce valoarea agresivității pentru ambele tipuri de participanți. De aici reies câteva concluzii de ordine educativă, valorificând participarea profesorilor și antrenorilor în formarea ego-ului sportivilor lor.

Într-o perspectivă diferită și care merge în esența problemei, se plasează B. J. Cratty care încearcă o analiză a situației succes-eșec pe parcursul creșterii și dezvoltării, în perioada de ucenicie în sport, sau în simpla activitate de mișcare.

2. Succesul sportiv obținut în decursul copilăriei sau adolescenței ridică nivelul de autoapreciere în timp ce lipsa de aptitudini fizice poate antrena sentimente de inferioritate. Deși trăsăturile de personalitate rămân relativ stabile după 17-18 ani, este clar că influența succeselor și eșecurilor sportive se exercită în timpul copilăriei și în prima perioadă a adolescenței. De-a lungul acestor ani profesorul de educație fizică poate exersa o mare influență asupra personalității copiilor, interesându-i la rezultatele lor sportive, ridicându-le nivelul de măiestrie.

Pentru că trebuie să ținem seama, că pentru un individ, practicarea unui sport este un factor mai puțin important decât sentimentele experimentate

față de nivelul său de performanță - sentimente care reflectă ceea ce crede el că ar trebui să fie în stare să facă, în funcție de sexul și vârsta lui.

Este un principiu absolut după care un individ nu poate executa o sarcină la un nivel superior celui care-i este permis de capacitățile de răspuns ale sistemului său nervos. De aceea, e foarte important ca antrenorul să înțeleagă personalitatea totală a sportivului sub îndrumarea sa. Exactitatea cu care va proceda la asemenea determinări, va contura gradul de reușită care poate fi așteptat din eforturile colective ale membrilor echipei. Totodată el va trebui să ia în considerare schimbările de personalitate în domeniul sportiv care provin dintr-un succes sau eșec. Anumiți sportivi suportă greu un eșec și trebuiesc încurajați după înfrângere. Alții au tendința să primească eșecul prea lejer și nu merg până la cauzele lui.

Se știe că succesul este stimulant în timp ce eșecul înhibă performanțele ulterioare - în general un succes antrenează energiile într-un anumit fel. Pentru ca sportivul să poarte un interes constant în muncă, se pare că este necesar ca succesul să vină înaintea unui eșec, problemă deosebit de importantă în cazul începătorilor.

Mobilele individului pot fi definite ca factori cu care el se întâlnește în acțiunea sa. Ele au tendința de a influența intensitatea cu care participă într-o acțiune. În special în sport motivația poate fi socotită ca legată de autoaprecierii individului asupra șanselor sale de reușită sau eșec. Dorința de a stăpâni o acțiune - pentru a satisface o necesitate elementară de reușită - constituie una dintre primele motivații care duc copiii, tinerii și adulții spre practicarea exercițiului fizic, sub diferitele sale forme de manifestare.

Din practica sportivă personală, din observațiile asupra diferitelor categorii de vârstă judoka, mai precis a manifestărilor lor de conduită pre și post competiționale ni s-au relevat câteva aspecte importante legate de trăirile în caz de succes, respectiv eșec.

Merită scos în evidență faptul că există un anumit cod moral, în judo, diferit de alte categorii de luptă, care-i creează acestui sport o anumită "ținută" etică. Indiferent că este vorba de reușită sau înfrângere, trăirea subiectivă se exteriorizează mult mai puțin. Se poate spune, că înfrângerea este acceptată cu o mare demnitate și sportivii se consideră, în primul rând, vinovați pe ei înșiși, acuză mai puțin, sau aproape de loc circumstanțele.

În cazul începătorilor judoka, trăirea succesului este o stare de fapt și nu realizează în profunzime cauzele reușitei, pe când la cei cu o mare experiență, gândirea și anticiparea acțiunilor joacă un rol hotărâtor. Ei își construiesc succesul pas cu pas. În acest sens, apare evidentă importanța pregătirii psihologice, care are note particulare prin însăși concepția filosofică ce stă la baza luptelor marțiale.

3. În timpul pregătirii psihologice sportivul primește un minimum de cunoștințe psihologice privind stările psihice, manifestările și mecanismele lor, făcându-l capabil să poată centraliza reacțiile și emoțiile negative. Învățarea

CONSIDERAȚII PRIVIND STĂRILE DE SUCCES-EȘEC LA SPORTIVI

psihologică reprezintă un proces multilateral în cursul căruia sportivul își dezvoltă progresiv capacitatea de a-și dirija emoțiile proprii și stările psihice proprii, neutralizându-și emoțiile negative.

Obiectivul spre care tindem este stabilitatea psihică a sportivilor considerată ca un complex psiho-comportamental educabil. În acest context, antrenamentul va constitui o "activitate de reglare a conduitei" (3) cu sarcini de stabilizare, dezvoltare și optimizare.

Or, în sportul de performanță contemporan, atletul se află într-o continuă stare de limită, "bombardat" în fiecare zi de factori stresanți (eforturi imense, privațiuni). De aceea, firește, se găsește în continuu pe pragul frustrației și a stresului. Aceste două "boli" ale sportivului de performanță pot îmbrăca forme acute și cronice și sunt cel mai des provocate de eșecul sportiv. Sistemul de privațiuni la care este supus orice sportiv de mare performanță devine mai frecvent o sursă de frustrație când nu se soldează cu succesul performanțial, când la aceleași eforturi și renunțări succesul n-a survenit.

BIBLIOGRAFIE

1. Cratty, Bryant J., *Psychologie et activite physique*, Vigot Freres, Paris, 1970.
2. Epuran, Mihai, *Psihologia sportului*, CNEFS, 1988.
3. Epuran, Mihai, *Unele probleme de psihopedagogie în sportul de performanță* (cu referire la factorii biologici) în Rev. EFS, 5/1977.
4. Epuran, Mihai, *Refacerea psihică a sportului*, în Rev. EFS, 11/1975.
5. Epuran, Mihai, *Capacitatea psihică a sportului*, în Rev. EFS, 9/1976.
6. Epuran, Mihai, *Unele considerații asupra solicitărilor psihice în sport*, M Rev. EFS, 3/1978.
7. Epuran, Mihai, *Asistența psihologică a sportivului - demers cu caracter științific*, în Rev. EFS, 10/1978.
8. Epuran, Mihai, *Ghidul psihologic al antrenorului*, în Rev. EFS, 9/1979.
9. Nombrevella, Jose Ferrer, *Pregătirea psihologică a sportivilor în vederea participării la Jocurile Olimpice*, Rev. EFS, 12/1970.
10. Jarov, K.P., *Pregătirea volitivă a sportivilor*, Ed.Sport-Turism, 1979.
11. Șerban, Horia, *Unele particularități ale stării de frustrație la sportivii de mare performanță*, în Rev. EFS, 10/1979.

EVALUĂRI ANTICIPATIVE ȘI RETROSPECTIVE ALE MODELELOR DE JOC ȘI DE PREGĂTIRE LA ECHIPA DE BASCHET FEMININ "UNIVERSITATEA" CLUJ

POP HORIA, CENAN CODRUȚA

ABSTRACT. *Anticipative and Retrospective evaluations of the Playing and Training Patterns of the Basketball team "Universitatea" Cluj.* The decisive factors of the performance are Selection and Training. The sportive performance may be interpreted from the point of view of the cybernetic systems, where:

- the coach is the control centre
- the player is actuator (performer)
- their results are transducers

In order to achieve performance, training patterns must be established, correlated with and determined by the playing pattern. The game and the player pattern, their achievement by means of objectifying, motivation and standardisation, their evaluation, as well as their forecasting and analysis, here are, in brief, some important subjects, which need to be studied thoroughly.

Aspecte generale

Prin simplificare, numărul factorilor determinanți ai performanței sportive se reduce la *selecție și pregătire*.

Între selecție și pregătire, practica specialiștilor în domeniu stabilește următoarele raporturi de determinare:

- *selecția*, se constituie ca un sistem de valori cantitative nelimitate, pe când valorile calitative sunt limitate;
- *pregătirea*, se constituie ca un sistem de valori cantitative limitate, pe când valorile calitative sunt nelimitate.

Practica confirmă că în activitatea lor privind selecția și pregătirea, specialiștii-antrenori sunt:

- apropiați, prin aspirațiile către performanță;
- diferențiați, prin performanțele obținute.

Aceeași practică prezintă motivația comună a specialiștilor-antrenori și sportivelor-jucătoare ca fiind determinată de creșterea performanței sportive, prin perfectibilitatea profesională (a antrenorilor) și performanță (a jucătorilor).

Identitatea motivațiilor, perfectibilitatea profesională și a performanțelor se circumscrie în formularea lui Restian, "Elemente de patologie informațională", Editura Discobolul 1977, conform căreia:

- privit din punctul de vedere al teoriei sistemelor, omul este un sistem integrat, dinamic, deschis, hipercomplex, probabilist cu memorie, autoreglabil, adaptiv și anticipativ.

Conform acestei teorii, dacă omul poate fi interpretat și definit prin prisma teoriei sistemelor, performanța sportivă poate fi interpretată și definită prin prisma sistemelor cibernetice, în care:

- specialistul-antrenor, reprezintă centrul de comandă;
- sportivul-jucător, reprezintă organul de execuție;
- rezultatele acestora se constituie ca traductori.

Ipoteza de lucru

Având în vedere cele prezentate, referitor la ipoteza de lucru, considerăm că:

1. sesizarea, prelucrarea și stocarea unui număr cât mai mare de informații specifice procesului de instruire, pot conduce la stabilirea unui model de joc prospectiv;
2. compararea modelului de joc realizat și prospectat pot conduce la evaluarea factorilor limitativi și favorizanți, care operează în cadrul modelului de pregătire;
3. compararea modelului de joc al propriei echipe cu cel al echipelor adverse poate determina modificări cantitativ - calitative în structura și realizarea modelului de pregătire;
4. evaluarea informațiilor cantitativ - calitative înregistrate în procesul de instruire creează premisele anticipării valorii modelului de joc;
5. în același timp, evaluarea informațiilor prin modelul de joc, realizat de către propria echipă și echipele adverse, vor avea un sens retrospectiv, cu privire la nivelul de realizare a procesului de instruire și un sens anticipativ cu privire la modificările și adaptările structurale ale procesului de instruire.

Rezultatele și interpretarea lor

1. Cu privire la modelul de pregătire, au fost delimitate:

- structura standard a lecției de antrenament;
- parametrii care obiectivează execuția diferitelor structuri de exerciții pentru fiecare lecție de antrenament;
- controlul dinamicii efortului și densității în cadrul lecției de antrenament (prin succesiunea temelor și standardizarea execuțiilor);
- creșterea capacității de anticipare a valorii evoluției în jocurile oficiale (atât proprie, cât și a coechipelor);
- dezvoltarea strategiei individuale cu privire la anticiparea pregătirii și a evoluției în cadrul jocurilor oficiale:

2. Cu privire la modelul de joc au fost elaborate:

- parametrii care sintetizează evoluția propriei echipe și a celei adverse;

EVALUĂRI ANTICIPATIVE ȘI RETROSPECTIVE LA ECHIPA DE BASCHET FEMININ "U"

- fișele de înregistrare;
- prelucrarea statistică a fișelor de înregistrare în vederea stabilirii modelului de joc al propriei echipe și al celei adverse;
- stabilirea contribuției jucătoarelor la realizarea modelului de joc al propriei echipe, prin valorile cifrice și procentuale realizate în cadrul modelului de joc;
- stabilirea ierarhiei valorice a jucătoarelor în cadrul echipei, indiferent de postul de atac, prin evaluarea contribuției lor cu ajutorul "coeficientului de randament".

3. Cu privire la evaluarea anticipativă și prospectivă a modelelor de joc și de pregătire:

- aprecierea și evaluarea evoluției jucătoarelor în procesul de instruire a permis anticiparea realizării modelului de joc și a rezultatului acestuia;
- evaluarea modelului de joc a permis evidențierea principalelor cauze cu efect pozitiv sau negativ, corespunzător conținutului, organizării și desfășurării lecțiilor de antrenament;
- modificările cantitativ-calitative introduse în structura procesului de instruire au determinat îmbunătățiri cantitative în valorile cifrice și calitative în valorile procentuale ale parametrilor modelului de joc și ale coeficientului de randament în ierarhizarea jucătoarelor.

Concluzii

1. Elaborarea modelelor de pregătire constituie o condiție necesară, dar nu și suficientă, în raporturile care se stabilesc între procesul de instruire și performanțe sportive.

2. În realizarea modelului de pregătire, determinate sunt:

- structura fiecărei lecții de antrenament;
- succesiunea temelor;
- dinamica efortului și a densității;
- perfecțiunea execuției tehnico-tactică;
- eficiența obiectivată a fiecărei teme prin exerciții raționalizate conform modelului de joc și execuției standardizate conform parametrilor specifici modelului de joc.

3. Obiectivizarea raporturilor între procesul de instruire și jocurile oficiale, impune elaborarea modelului de pregătire și a modelului de joc.

4. Evaluarea modelului de pregătire înaintea jocurilor oficiale asigură prognozarea evoluției jucătoarelor și echipei, în funcție de valoarea echipei adverse.

5. Raporturile permanent dinamice între modelele de pregătire și de joc sunt determinate de următoarele observații:

- valoarea echipei, determinată de valorile individuale însumate în structura echipei;

- valoarea individuală, determinată de:

- nivelul de manifestare al calității motrice;
- statura specifică postului de atac;
- numărul, perfecțiunea execuției și eficacitatea procedurilor tehnico-tactice;
 - rezultatele echipei, de nivelul și echilibrul distribuției jucătoarelor în cadrul fiecărui post în atac și apărare.

CONTRIBUȚII ADUSE ÎMBUNĂȚĂȚIRII ORIENTĂRILOR METODICE ÎN JUDOUL ROMÂNESC DUPĂ TOKYO 1995

I. N. POP

ABSTRACT. *Contributions For Improvement Of Methodical Orientations In Romanian Judo, After Tokyo 1995.* This paper contains a statistical and comparative approach of various weight categories of sportsmen's results.

The Judo World Championship in Tokyo, 1995 constitutes an opportunity for analysing the winning ways, technical correctness and the percentage of procedures from technical classes.

Observations and analysing of registered dates allow the improvement of methodical orientations in Romanian Judo.

La cele șapte categorii de greutate au participat 272 judoka.

S-au disputat 318 întâlniri pentru stabilirea clasamentului la fiecare categorie de greutate, repartizarea pe categorii de greutate a concurenților și a meciurilor susținute fiind indicate în tabelul 1.

Participarea României s-a materializat prin obținerea unui loc 5 și a unui loc 7.

Lucrarea tratează în prima parte însemnătatea și avantajele calculului statistic. Datele statistice au fost solicitate Federației Române de Judo, iar produsul informatic al tuturor datelor este realizat la firma MICROSOFT și a fost structurat pe patru module operative:

- Prelucrare de texte;
- Prelucrări de date;
- Crearea de bază de date;
- Comunicare.

Datele au fost înregistrate în șapte fișiere, fiind creat câte un fișier pentru fiecare categorie de greutate:

- Superușoară - 60 kg.;
- Semiușoară - 65 kg.;
- Ușoară - 71 kg.;
- Semimijlocie - 78 kg.;
- Mijlocie - 86 kg.;
- Semigrea - 95 kg.;
- Grea - +95 kg.

În tabelul 2 a fost încadrat codificat conținutul fiecărui câmp.

Decodificarea acestor câmpuri fiind dată în tabelul 3 aflat în anexa lucrării, acesta conținând și datele stocate care au dus la obținerea a patru liste de punctaje pe categorii de greutate în funcție de procedeele tehnice utilizate (liste: ippon, wazari, yuko, koka).

Subsolul fiecărei liste conține un subtotal pentru fiecare punctaj după clasele de procedee tehnice prin care a fost obținut.

În concluzie, analizând procentajele obținute, listele și tabelele alcătuite, se pot desprinde câteva observații asupra rezultatelor meciurilor din concursul Mondialelor de Judo, Tokyo 1995.

Se remarcă în primul rând numărul Mare al meciurilor terminate înainte de limită: 230, ceea ce reprezintă 72,32% din totalul; de 318 meciuri.

Acest procent semnalizează faptul că pe lângă gradul ridicat de tehnicitate, la aceste campionate mondiale, meciurile au înregistrat un dinamism sporit.

Dacă analizăm ponderea procedeelelor cuprinse în clasele tehnice prin care s-au obținut victoriile înainte de limită, putem observa cu ușurință că dominante sunt procedeele SUTEMI-WAZA, cu 17,8%.

În ordinea imediată a eficienței, se găsește grupa tehnică de KATAME-WAZA, clasa imobilizărilor, OASE-WAZA cu un procent de 13,5%.

O eficiență mai redusă se întâlnește în tehnicile din KANSETSU-WAZA având un procent de 5,2%, în SHIME-WAZA cu 4,3%. Apropiat de ultima valoare se găsește procentul procedeelelor din KOSHI-WAZA având un procent de 3,9% din totalul ippon-urilor.

S-au mai obținut decizii de ippon prin alte tehnici, ATHERS, într-un procent de 0,4%.

Luând în considerare și datele din listele WAZARI, YUKO, KOKA, se poate spune cu certitudine ponderea pe care au avut-o procedeele în meciuri:

Nr.crt.	Tehnica (WAZA)	Utilizare (punctaj – meciuri)
1	ASHI WAZA	214
2	TE WAZA	169
3	SUTEMI WAZA	138
4	OSAE KOMI WAZA	46
5	OTHERS (ALTE PROCEDEE)	37
7	KANSETSU WAZA	12
8	SHIME WAZA	10

Având în vedere aceste observații, ne permitem să propunem câteva sugestii și recomandări privind strategia pregătirii judoka români în noul ciclu olimpic și pentru viitoarele competiții cu obiectiv major (Campionate Europene, Campionate Mondiale, Jocuri Olimpice).

O preocupare crescută pentru depistarea elementelor tinere, capabile să ajungă la o înaltă măiestrie tehnică (cuprinzând posibilități multiple variante a procedeelelor tehnice cuprinse în clasele demonstrate va avea o eficiență mare în meciuri).

Un accent mai mare pe perfecționarea tehnicilor preferate – TAQUI-WAZA din ASHI-WAZA și SUTEMI-WAZA, care au fost utilizate într-o proporție ridicată, finalizându-se de multe ori decisiv.

Modularea tehnicilor preferate, prin adăugarea în bagajul tehnic individual al combinațiilor de procedee cuprinzând tehnici din clasele care și-au demonstrat eficiența în meciuri.

Procedeele cuprinse în NE-WAZA , KANSETSU-WAZA și SHIME-WAZA, care s-au dovedit a avea o pondere mai redusă, nu pot fi neglijate, dare exersarea lor trebuie făcută cu accent pe precizia și viteza de execuție (nu trebuie uitate modificările regulamentului de arbitraj care dinamizează lupta și reduc timpul de luptă la sol).

Exersarea de legări tehnice – RENRAKU-WAZA între procedeele din NAGE-WAZA și cele din NE-WAZA, creându-se astfel premise pentru o dinamică mai bună a execuțiilor și sporirea șanselor de finalizare.

Pe baza concluziilor desprinse în urma acestei analize, se pot îmbunătăți orientările metodice ale Federației Române de Judo, stabilindu-se noi direcții privind organizarea procesului de selecție și instruire la nivelul secțiilor de judo, mai ales pentru cei care pregătesc copii și juniori.

Anexă

Table 1. Categoriile de greutate, număr de participanți și meciuri disputate

Nr.crt.	Categoria (kg)	Număr participanți	Meciuri
1	60	43	56
2	65	46	60
3	71	44	56
4	78	42	54
5	86	33	44
6	95	35	48
7	+95	29	40

Table 2. Conținutul câmpurilor codificate

Număr	Nume câmp
1	Waza (clasa tehnică)
2	Procedee
3	Ippon
4	Wazari
4	Yuko
5	Koka

Tabel 3. Lista de punctaje ippon

Tehnica/ categoria	1	2	3	4	5	6	7	8	Suma 1-4	Suma 5-7	Total
60 kg	8	3	9	10	5	2	1	1	30	8	39
65 kg	11	1	10	3	4	1	4	0	25	9	34
71 kg	13	2	6	5	5	3	3	0	26	11	37
78 kg	10	1	16	10	3	1	1	0	37	6	43
86 kg	6	2	11	6	1	1	1	0	25	3	28
95 kg	5	0	7	3	8	1	0	0	15	9	24
+95 kg	1	0	13	4	5	0	0	0	18	7	25
Total	54	9	72	41	31	0	10	1	176	53	230

Tabel 4. Decodificare procedee

Teh- nici	NAGE-KATAME							OTHERS
Cod decod	1 TE	2 KOSHI	3 ASHI	4 SUTEMI	5 OSAE KOMI	6 KANSET SU	SHIME	OTHERS
1.	Kata Guruma	Harai Goshi	De Ashi Barai	Karat Makikomi	Hon Kesa Gatame	Juji Gatame	Makiko mi Jime	Others
2.	Seoi Nage	Tsuri Goshi	Ko Soto Gate	Soto Makikomi	Ushiro Kesa Gatame	Hiza Gatame	Sankaku Jime	
3.	Koshiki Taoshi	Koshi Guruma	Ko Uchi Gari	Sumi Gaeshi	Kesa Gatame		Ashi Gatame Jime	
4.	Motote Gari	O Goshi	Okuri Ashi Barai	(Ashi) Tani Otoshi	Kami Shiho Gatame		Okuri Eri Jime	
5.	Ippon Seoi Nage	Ushiro Goshu	O Soto Gari	Ura Nage	Tate Shiho			
6.	Te Guruma	Tsuri Komi Goshi	O Uchi Gari	Yoko Guruma	Yoko Shiho Gatame			
7.	Morote Seoi Nage		Sasae Tsuri Komi Ashi	Yoko Tomoe Nage	Kata Gatame			
8.	Sumi Otoshi		Uchi Mata	Tomoe Nage	Kuzure Kesa Gatame			
9.	Sukui Nage		O Uchi Gaeshi	Uki Waza	Kuzure Yoko Shino Gatame			
10.	Tai Otoshi		Ashi Guruma	Ko Uchi Makikomi	Tate Sankaku Gatame			
11.	Uki Otoshi		O Soto Otoshi	Yoko Otoshi	Kami Sankaku Gatame			
12.	Kibishu gaeshi		Uchi Mata Gaeshi	Ikomi Gaeshi	Kuzure Kami Shino Gatame			
13.			Ko Soto Gari	Others				
14.			O Soto Gaeshi					

UNELE ASPECTE PRIVIND CREȘTEREA EFICIENȚEI DE ANTRENAMENT, ÎN CADRUL ECHIPEI DE BASCHET FEMININ UNIVERSITATEA CLUJ

HORIA POP*

ABSTRACT. *A few Aspects Concerning the Increasing Efficiency of the Training Lesson of the Feminine Basketball Team "Universitatea" Cluj.* The increasing of efficiency in all fields of professional activity is in a great concordance with the plans that realize the new and highest quality prior to this.

Increasing the efficiency in the sport activity is the greatest performance of a sport teacher or coach and it's obtained due to the fact that we are planning specific targets, we are planning the preparation and also all the competition activity.

The achievement of the targets of preparation and performance depends on the increasing of the efficiency at the training lesson, depends on the age and on the player's level preparation.

Our practical experience shows that to realize the efficiency at the training lesson we must have in view the following three chapters:

Creșterea eficienței în orice domeniu de activitate profesională este concordantă cu sarcinile privind realizarea unei noi calități, superioare celei anterioare.

În domeniul nostru specific de activitate practico-sportivă, orientarea generală legată de obținerea unei calități superioare se concretizează prin realizare a obiectivelor specifice stabilite, prin programarea pregătirii și activității competiționale.

În funcție de vârstă și de nivelul de pregătire al jucătorilor, realizarea obiectivelor pregătirii și de performanță, sunt condiționate cu prioritate de creșterea eficienței lecției de antrenament.

De aceea, din experiența noastră practică, considerăm că în realizarea eficienței lecției de antrenament, trebuie să se aibă în vedere:

- I. *Factorii care influențează eficienței lecției.*
- II. *Mijloacele care contribuie la realizarea creșterii eficienței lecției.*
- III. *Modalitățile de obiectivizare a eficienței lecției.*

* Conferențiar universitar, antrenor emerit, Facultatea de Educație Fizică și Sport Cluj, Universitatea "Babeș-Bolyai"

I. Factorii care influențează eficiența lecției de antrenament

În cadrul preocupărilor legate de realizarea unei eficiențe crescute în cadrul lecției de antrenament, trebuie să se aibă în vedere:

- temele și obiectivele fiecărei lecții;
- vârsta, sexul și nivelul dezvoltării fizice;
- nivelul de pregătire tehnico-tactic;
- organizarea desfășurării lecției;
- condițiile de lucru și mijloacele ajutoare;
- densitatea de lucru în lecție;
- pregătirea profesorului-antrenor pentru lecție.

Între acești factori trebuie să se stabilească raporturi convergente, care să determine caracterul favorizant sau limitativ al fiecăruia în parte.

Conținutul lecției de antrenament, este stabilit prin temele și obiectivele propuse, iar succesiunea lecțiilor în cadrul ciclului săptămânal, trebuie să creeze premisele realizării creșterii eficienței lecției.

Realizarea efectivă a acestui deziderat este condiționată de:

- metodele și procedeele de organizare a desfășurării lecției;
- succesiunea temelor în cadrul lecției;
- succesiunea eforturilor;
- raportul între timpul de lucru și timpul de pauză;
- raporturile între intensitatea mică, medie, submaximală și maximală în cadrul timpului de lucru;
- motivarea jucătoare prin lucrul sub formă de joc și concurs;

II. Mijloacele care contribuie la realizarea eficienței lecției de antrenament

În funcție de vârstă, sex, nivelul de dezvoltare și de pregătire, pe de o parte, și de condiții, mijloace ajutoare și implicit temele lecției de antrenament pe de altă parte, creșterea eficienței lecției este determinată de:

- raționalizarea exercițiilor și structurilor, respectiv selecționarea acelor care au o eficiență ridicată în realizarea obiectivelor stabilite pentru fiecare lecție de antrenament;
- Standardizarea execuțiilor unor exerciții și structuri care asigură investigarea pe parcursul lecțiilor, a intensității de lucru, corectitudinii și randamentului execuției.

Raționalizând exercițiile și structurile care determină eficiența în realizarea temelor de lecție stabilite și obiectivând nivelul execuției prin diferiți parametri care asigură standardizarea execuției, exercițiilor și structurilor folosite, se alcătuiesc modelele de acționare fiecărui obiectiv și temă în parte.

Alcătuirea și folosirea modelelor de acționare contribuie direct la creșterea eficienței lecției, deoarece:

- pune în valoare experiența personală proprie, prin adaptările care se fac în organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament, determinate de manifestarea concretă a fiecărui factor care concurează la creșterea eficienței ei;
- optimizează desfășurarea în general a fiecărei lecții și a execuției în particular, a fiecărui exercițiu sau structură.

Ca elemente care contribuie la creșterea eficienței lecției, modelele de acționare sintetizează raționalizarea și standardizarea mijloacelor, atestând în acest fel nivelul profesional și preocupările profesorului, pentru realizarea efectivă în practică a conceptului de modernizare a desfășurării lecției de antrenament.

III. Modalități de obiectivizare a eficienței lecției de antrenament

Efectele fiecărei lecții de antrenament în parte sunt determinate de intensitatea de lucru și numărul de repetări sau densitatea realizată de fiecare în parte.

În funcție de acești parametri care obiectivizează lucrul efectuat în lecție, se delimitează și nivelul efectelor psiho-fizice ale lecției și lecțiilor asupra jucătoarelor.

Efectele lecției de antrenament asupra jucătoarelor sunt:

- a - *imEDIATE*: în timpul desfășurării lecției;
- b - *ulterioare*: după terminarea lecției;
- c - *întârziate*: de la o lecție la alta;
- d - *cumulate*: de la începutul anului competițional, până la încheierea acestuia.

a - *Efectele imediate*: din timpul desfășurării lecției se obiectivizează prin:

- investigarea valorilor pulsului sau al respirației, după executarea unor exerciții sau structuri care solicită intensități submaximale sau maxime;
- rezultatul obținut (finalitatea) în efectuarea unor procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și colective de atac sau de apărare;
- stare emoțională și gradul de angrenare și participare în execuția diferitelor teme ale lecției;

b - *Efectele ulterioare*: după terminarea lecției de antrenament se obiectivizează prin:

- revenirea valorilor pulsului în limitele normale;
- atitudinea, comportamentul și dispoziția jucătoarelor după încheierea lecției;

- discutarea (analiza) lecției cu jucătoarele și înregistrarea opiniilor lor, care contribuie la modificări cantitative și calitative în organizarea și desfășurarea lecțiilor următoare.

c - *Efectele întârziate*, de la o lecție la alta, se obiectivizează prin:

- atitudinea, comportamentul și dispoziția jucătoarelor de începerea lecției;

- capacitatea de angrenare și participare efectivă la desfășurarea lecției;

- starea funcțională și reacția de răspuns la execuțiile specifice realizării și obiectivelor lecției, concretizate prin aceleași investigații ca și în lecțiile anterioare, dar cu valori sau aprecieri diferite calitativ.

d - *Efectele cumulate*, se obiectivizează prin rezultatele la probele de control, prin modificările indicilor staturii și greutateii sau prin nivelul practicării și valorii atinse în activitatea competițională de fiecare jucătoare în parte.

Din cele prezentate, concluzionăm faptul că realizarea unei creșteri constante a eficienței lecțiilor de antrenament este condiționată de factori și impune în mod necesar o preocupare constantă din partea specialiștilor, cu privire la valorificarea experienței profesionale proprii și îmbogățirea permanentă a acesteia cu informații curente care se cumulează în metodologia modernizării lecției de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. Chirita G., *Optimizarea lecției de educație fizică*. Editura Stadion, 1972.
2. Demeter A., *Fiziologia educației fizice și sportului*. Editura Stadion, 1970.
3. Epuran M., *Psihologia educației fizice*. Edit. Sport-Turism, 1976.
4. Hrisca A., Predescu T., Dârjan C., *Baschet la copii și juniori*. Editura Sport-Turism, 1985.
5. Mitra Gh., Mogoș A., *Metodica educației fizice*. Edit. Sport-Turism, 1980.
6. Siclovan I., Teodorescu L., *Teoria antrenamentului sportiv*. Editura Sport-Turism, 1979.
7. Alexe N., *Antrenamentul sportiv modern*. Edit. Editis, 1993.

LOCUL ȘI ROLUL SUTIENULUI CA ECHIPAMENT SPORTIV

ELENA ZAMORA^{*}, MARILENA KORY-MERCEA^{*}

ABSTRACT. The place and the role of the bra as a sport equipment.

Sport is an activity which can contribute to the developing of the femininity if it is practiced in certain conditions. There has been observed the trend, in the last studies, that the young women athletes don't like to wear the bra anymore; this fact could have negative effects on practicing the performance sports and the physical exercises. The bra must be present as an equipment in sport, because the breast is frequently exposed to various trauma during the sport activities.

It is well known that the incidence of benign and even malignant tumors is lower in woman athletes than in non-athletes, but the movements of the breasts and their friction with the clothes, must be avoided, as much as possible. The fastening of the breast on the thorax and its protection against trauma can be done only by a well adapted bra, with certain characteristics.

Ipoteza de lucru

În ultima vreme s-a constatat tendința ca tinerele să nu mai poarte sutien, un fapt nu lipsit de importanță la fetele care practică sportul de performanță sau exercițiile fizice organizate.

Sutienul trebuie considerat un atribut vestimentar care face parte integrantă din echipamentul sportiv, sânul fiind o regiune pe cât de sensibilă, tot pe atât de expusă traumatismelor în timpul practicării sportului.

Este unanim recunoscut că la femeile care practică sportul este mai scăzută frecvența tumorilor benigne sau chiar maligne la nivelul sânelui. Totuși trebuie evitate pe cât posibil unele circumstanțe cum ar fi: excursiile, în sus, în jos și lateral ale sânelui în timpul săriturilor și al alergărilor, frecarea sânelui de îmbrăcăminte etc. Fixarea sânelui pe torace și protejarea lui de traumatisme o poate face numai un sutien adaptat mărimii sânelui și cu anumite caracteristici de fabricație.

Material și metodă

Studiul a fost efectuat pe un număr de 40 de studente ale Facultății de Educație Fizică și Sport din Cluj-Napoca, care au răspuns la un chestionar referitor la sutien, cuprinzând 8 tipuri de întrebări (Anexa 1). O atenție deosebită a fost acordată frecvenței traumatismelor sânelor și dezvoltării posttraumatice a hematoamelor și nodulilor.

^{*} Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport.

Din cele 40 de studente luate în studiu, 15 (37,5 %) practică sportul de performanță: 2 practică baschetul, 3 handbalul, 2 voleiul, 2 tenisul de masă, 6 atletismul. Restul de 25 de studente (62,5 %) practică sportul sub forma activităților fizice în cadrul programei de învățământ a Facultății (Tabel 1).

Tabel 1. Repartiția subiecților pe categorii de sport

Sport de performanță										Exerciții fizice la Facultate	
Baschet		Handbal		Volei		Tenis de masă		Atletism			
Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
2	5	3	7,5	2	5	2	5	6	15	25	62,5

Rezultatele obținute sunt prezentate numeric în tabelele 2 și 3. Acestea au fost prelucrate statistic.

Rezultate și discuții

De cele mai multe ori, femeile care practică exercițiile fizice și sportul neglijează atât sutienul, cât și calitatea acestuia.

Din cercetarea efectuată de noi au rezultat următoarele aspecte: din cele 40 de studente chestionate, 19 (47,5 %) poartă sutien, 15 (37,5 %) au răspuns negativ, iar 6 (15 %) dintre ele, nu consideră că este necesar să poarte acest atribut vestimentar în timpul practicării sportului (Tabelul 2).

Tabel 2
Frecvența purtării sutienului și a modificărilor patologice la nivelul sânelor la sportivele luate în studiu

Tipul de efort fizic	Număr de studente	Sutien						Modificări patologice la sân			
		Da		Nu		Rar		Nodul		Hematom	
		Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
Baschet	2	-	-	-	-	2	5	-	-	-	-
Handbal	3	2	5	-	-	1	2,5	1	2,5	2	5
Volei	2	-	-	-	-	2	5	-	-	-	-
Tenis de masă	2	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-
Atletism	6	-	-	5	12,5	1	2,5	-	-	1	2,5
Exerciții fizice la facultate	25	15	37,5	10	25	-	-	1	2,5	-	-
Total	40	19	47,5	15	37,5	6	15	2	5	3	7,5

LOCUL ȘI ROLUL SUTIENULUI CA ECHIPAMENT SPORTIV

Un fapt deloc îmbucurător este acela că nici una dintre studentele chestionate nu cunoștea locul și rolul sutienului ca și echipament sportiv. În timpul practicării exercițiilor fizice, sânul trebuie să fie bine fixat de peretele toracic, dar și protejat împotriva traumatismelor, căldurii excesive etc.

În sporturile în care nu se poate evita contactul direct (lupte, judo, jocuri sportive) există riscul foarte mare al loviturilor la nivelul sânelui, cu consecințe imediate – hematoame, sau tardive – noduli. Astfel, în aceste situații, utilitatea purtării sutienului este de necontestat.

În sporturile non-contact este recomandat de asemenea ca femeile să poarte un sutien care să susțină bine sânii, pentru a reduce pe cât posibil excursiile laterale, în sus și în jos, care rezultă în timpul alergărilor și al săriturilor.

Unul din argumentele nepurtării sutienului, invocate de sportive, este că acesta nu este necesar, sânul fiind mic. Dar, rolul sutienului este și acela de a preveni invaginația mamelonară, provocată sau accentuată prin frecarea sânelui de îmbrăcăminte, aceste situații putându-se complica cu infecții ale ductelor lactifere.

Se cunoaște faptul că, din cauza efortului fizic excesiv, se produce o diminuare a țesutului adipos pre și retromamar, însoțită de o ptoză mamară. În aceste situații, sutienul este acela care împiedică mobilitatea excesivă a sânelui în timpul efortului sportiv.

Deloc de neglijat este tipul sutienului și materialul din care este confecționat. Cercetările noastre au evidențiat faptul că din cele 19 studente care poartă sutien în timpul efectuării efortului fizic, la un număr de 2 (1,05 %) sutienul are bretele late, la 15 (78,9 %) bretelele sunt elastice, iar la un număr de 9 (47,36 %) bretelele sunt încrucișate la spate. (Tabel 3).

Tabelul 3. Repartiția numerică și procentuală a diferitelor tipuri de sutien purtate de sportive

Bretele late	Fixe	Nr.	2
		%	1,05
	Elastice	Nr.	-
		%	-
Bretele înguste	Fixe	Nr.	2
		%	1,05
	Elastice	Nr.	15
		%	78,94
Acoperă tot sânul	Da	Nr.	19
		%	100
	Nu	Nr.	-
		%	-
Fixează sânul pe torace	Da	Nr.	19
		%	100
	Nu	Nr.	-
		%	-
Bretele încrucișate la spate	Da	Nr.	9
		%	47,36
	Nu	Nr.	10
		%	52,64

Pentru ca sânul să fie fixat la torace, dar fără să-l turtească, sutienul trebuie să aibă bretelele late, elastice și încrucișate la spate, doar în acest fel forțele generate prin mișcare sunt repartizate cât mai omogen și axilele vor fi degajate, evitându-se fenomenele de macerație produse de transpirație.

În ceea ce privește materialul din care este confecționat sutienul, în 10 situații acesta este confecționat din bumbac și corespunde cerințelor, iar în 9 situații sutienul este fabricat din amestec (bumbac + material sintetic).

Remarcăm faptul că din cele 40 de studente chestionate, doar 2 prezintă noduli posttraumatici la nivelul sânilor (o studentă handbalistă și o studentă care nu practică sportul de performanță, așa cum se observă și în Tabelul 2).

Concluzii

1. Femeile care practică exercițiile fizice și sportul nu cunosc importanța sutienului, ca și făcând parte din echipamentul sportiv.
2. Se recomandă ca femeile care practică atât sporturi cu contact direct, cât și sporturi de tip non-contact să poarte protectoare ale sânilor
3. Tipul sutienului și materialul din care este confecționat acesta sunt lucruri deosebit de importante pentru ca sutienul să-și motiveze utilitatea sa ca și echipament sportiv.
4. Participarea femeilor la activitățile fizice și sportive nu predispune femeia la accidentări severe ale sânilor.

Anexa 1

CHESTIONAR

1. Ce sport de performanță practicați ?
2. Practicați efortul sportiv doar în cadrul programei de învățământ ?
3. Ați avut leziuni la nivelul sânilor ? Dacă da, precizați felul leziunii (hematom, nodul).
4. Ce mărime a sânelui aveți ?
5. Purtați sutien ? (Da sau Nu ?)
6. Sutienul acoperă sânul în întregime ? (Da sau Nu ?)
7. Sutienul fixează sânul pe torace ? (Da sau Nu ?)
8. Ce caracteristici de fabricație are sutienul ?
 - Materialul (bumbac, sintetic, amestec)
 - Bretelele: lățime, grad de elasticitate, încrucișate sau nu
 - Partea din spate a sutienului: îngustă sau lată
9. Cunoașteți importanța purtării sutienului pentru sănătate ?

BIBLIOGRAFIE

1. Bouilliez D. J., *Le généraliste*, Nr.324, 1996, Belgie.
2. Drăgan I. și colab., *Practica medicinei sportive*, Ed. Medicală, București, 1989.
3. Margaret D. Costa, Sharon R. Guthrie, *Woman and Sport. Interdisciplinary perspectives*. Human Kinetics, 1994.
4. McArdle, William, Katch, Frank, Katch, Victor, *Essentials of Exercise Physiology*, Ed. Lea and Febiger, Philadelphia, 1994.

IMPORTANȚA SISTEMULUI DE RECOMPENSE ȘI PEDEPSE ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

PETRUȘ RODICA¹

REZUMAT. Tactul pedagogic este o condiție a exercitării profesiei didactice.

Sistemul de recompense și pedepse, în diferite forme, crează profesorului posibilitatea de a crea situației stimulative de învățare, de manifestare adecvată a elevilor în timpul activității. Profesorul trebuie să știe să dozeze atent acordarea recompenselor și pedepselor.

Educația fizică (3) conduce la dobândirea de calități și deprinderi motrice, a unor calități intelectuale, atitudini personale și sociale, astfel încât modalitățile de învățare depind de structura personalității elevului, de capacitățile și interesele sale.

Învățarea în activitatea de educație fizică face apel la psihologia motivațiilor (1) care evidențiază interrelația dintre nevoile primare, imediate, intrinseci ce se manifestă prin nevoia imediată de mișcare, însușirea unor deprinderi motrice și nevoile secundare, extrinseci prin care elevul caută să fie apreciat, respectat, recompensat, să obțină note bune.

Importanța folosirii sistemului de recompense și pedepse (3), în diferite forme, rezidă în posibilitatea profesorului de a crea situații stimulative de învățare, de manifestare conștiințioasă și adecvată a elevilor în timpul orei; aplicarea acestui sistem nu trebuie să vizeze doar fapta propriu zisă, ci și efectul educativ pe care-l poate avea asupra elevului, fără să-i lezeze personalitatea.

Recompensele asigură însușirea mai rapidă, mai temeinică, a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, cu cât întărirea este mai puternică (fie ea pozitivă sau negativă, respectiv recompensă sau pedeapsă) cât randamentul școlar va crește și implicit va crește și performanța. Descreșterea recompensei, întreruperea aplicării ei, suprimarea ei, duc la scăderea randamentului școlar, a.î. profesorul (7) trebuie să știe să dozeze atent acordarea recompenselor și pedepselor, ajutându-l pe elev să-și însușească normele de comportare adecvată la oră, pe care să le respecte prin imobilul conștiinței sale.

¹ coord. Marolicaru Mariana

Recompensele se referă la acele măsuri ce răsplătesc o anumită acțiune, activitate; în cadrul orei de educație fizică se întâlnesc două forme de recompense mai des folosite, și anume:

- recompense morale: exprimate prin evidențiere, laudă, apreciere, ce asigură pentru elev ocupare unui loc însemnat în cadrul clasei, respectul colegilor și chiar al profesorului;

- recompense materiale: note bune, jocuri preferate, distincții (diplome, ecusoane, fanioane), premii (tabere gratuite, bani);

Lauda are efect benefic asupra elevilor, îi stimulează, îi face ascultători, le dezvoltă un sentiment de bucurie și mulțumire, îi îndeamnă spre o participare eficientă, crescând aprecierea celor din jur pentru cel în cauză, contribuie la dezvoltarea spiritului de inițiativă și crește încrederea în forțele proprii.

Lauda trebuie acordată cu mare atenție și în funcție de caracteristicile individuale ale elevului, a.î. profesorul (8) trebuie să încurajeze prin laudă elevii timizi, pe cei fără încredere în posibilitățile lor, pe cei ce nu posedă un bagaj motric corespunzător dar care își dau silința să execute corect o deprindere motrică astfel că în timp el va deveni mai atașat de această activitate.

Lauda peste măsură (8) a unei fapte de minimă importanță poate duce la transformarea elevului într-un îngâmfat care se va supraaprecia, va disprețui alți elevi și inclusiv acțiunile lor, va da dovadă de lipsă de rezistență la eșecuri.

O altă formă de recompensă constă în introducerea jocurilor sau a activităților preferate în timpul orei de educație fizică, așa încât elevii vor fi implicați în totalitate, dezvoltându-li-se spiritul de concurență, combativitatea.

Acordarea de premii, distincții elevilor ce dau un randament foarte bun sau care participă la activități sportive intrașcolare sau extrașcolare, asigură un suport moral excelent necesar continuării activității de educație fizică, rezultatul va fi și mai evident dacă aceste recompense se vor acorda într-un cadru festiv, organizat.

Pentru a asigura un efect scontat, recompensele (9) trebuie acordate imediat sau la scurt timp după reușita elevului, deoarece aceștia au nevoie de aprecieri, evaluări, recompense pe parcurs pentru a-și susține motivația în vederea realizării sarcinilor școlare.

Pedeapsa reprezintă măsura cu caracter disciplinar, educativ luată împotriva celui ce a săvârșit o greșeală, ea are efect atunci când face apel la conștiința elevului, la puterea lui de înțelegere și-l îndeamnă să-și înfrâneze prin propria lui forță, voința interioară.

Există situații destul de frecvente când neastâmpărul, spontaneitatea, dorința de afirmare se confundă cu obrăznicia și impertinența, ajungându-se la pedepsirea aspră a elevului în cauză ce poate avea efecte negative ca încăpățânarea cu efectuarea contrariului, înstrăinarea elevului de disciplina sportivă și de grup sau la resemnare. O altă greșeală din partea profesorului (9) constă în aplicarea unor tratamente identice sau aproape identice atât băieților cât și fetelor, neținând seama de deosebirile psihice ale acestora. În caz de

indisciplină, dezordine, neatenție, nesupunere la efort profesorul de educație fizică poate face uz de următoarele forme de pedeapsă:

- atenționarea elevului prin observație verbală, ce se poate realiza "între patru ochi", în fața colectivului, față de diriginte în funcție de gravitatea greșelii și după reacția elevului față de greșelile anterioare. Aceasta să se facă pe un ton ferm, conținutul să fie scurt și cuprinzător, solicitarea din partea elevului a unei autoaprecieri, autocritici, având caracter pozitiv prin dezvoltarea simțului răspunderii, a demnității, numai în cazul în care elevul își va recunoaște greșeala cu convingere și nu formal.

- observația sub formă de critică, care să cuprindă în sine un element de laudă (ex: "nu știi ce s-a întâmplat cu tine azi, de obicei ești mult mai activ"), a. î. aspectele negative să fie înlăturate fără a se recurge la pedepsele propriuzise.

- observația prin muștrare, se face apel la sentimentul rușinii, iar prin vorbele folosite elevul să conștientizeze purtarea sa urâtă. Folosirea lor în exces duce la pierderea conținutului observației, neprezentând importanță pentru elev.

- prin izolare de colectiv, numai când fapta este destul de gravă, cu condiția ca această izolare să nu se prelungească prea mult, deoarece elevul se poate obișnui cu această situație și nu-i mai acordă importanță.

Pedepsele nepermise sunt: lovituri, batjocoriri, efectuarea de munci fizice, epuizare fizică, expresii jignitoare, toate acestea duc la încălcarea demnității elevului, distrugerea sentimentului de mândrie, zdruncinarea relațiilor de prietenie și încredere.

Eșecul (3) reprezintă o pedeapsă naturală, ea are valoare educativă, călirea morală realizându-se în funcție de rezistența la eșec a fiecărui elev în parte, a.î. aceasta să nu dea motive de ocolire a activităților neplăcute, dar necesare.

Sistemul de evaluare prin notă (5) conduce la o ierarhizare a elevilor, de aceea este necesară o evaluare și o autoevaluare cât mai corectă, pentru ca elevul să-și dea seama de cerințele școlii comparativ cu pregătirea sa, nota reprezentând o recompensă sau o pedeapsă și o prețuiește ca atare.

Elevii în urma acordării unei note mari sub formă de recompensă vor învăța mai sistematic, vor fi mai activi, vor depune mai mult efort și vor obține rezultate mai bune, ea este considerată "o răsplată" a muncii depuse, iar o notă mai mică este tradusă ca o "sanțiune" pentru inactivitate (4).

Nota influențează vital viața și activitatea elevilor, atitudinea celor din jur față de activitatea sa și raporturile cu aceștia, de aceea ea trebuie acordată obiectiv, corect, constituind pentru elev punctul de plecare în formarea imaginii reale asupra capacității și limitelor sale.

Supranotarea (5) frecventă are urmări nedorite afectând persoane celui în cauză, cât și viața și activitatea celorlalți elevi din clasă, stârnind revolta, nemulțumirea, ducând chiar la izolarea elevului respectiv sau chiar la boicotarea lui de către ceilalți (2).

Subnotarea (5) duce la subestimarea de către elev a propriei sale capacități și a încrederii în sine, refuzând să se angajeze într-o competiție colegială cu ceilalți și cu sine însuși, devenind nemulțumiți, intrigat de nedreptatea ce i s-a făcut, pierde speranța unei notări obiective, devine impasibil față de activitate, demobilizat, putând avea efecte negative asupra aspirațiilor sale de viitor (2). Este necesar să se intervină cu prudență pentru redarea încrederii în sine și în capacitățile sale. Subnotarea ca și supranotarea pot avea efecte negative asupra aspirațiilor sale de viitor (2). Este necesar să se intervină cu prudență pentru redarea încrederii în sine și în capacitățile sale. Subnotarea ca și supranotarea pot avea efecte negative asupra dezvoltării personalității elevului, de aceea este bine ca evaluarea să se facă și cu participarea clasei.

Știind că nota reprezintă cel mai puternic stimulent instructiv-educativ (4), lipsa notării nu reprezintă o soluție deoarece s-ar suprima răsplata muncii, mijlocul de afirmare, bucuria sau tristețea, toate acestea fiind efectele notării.

Pentru a vedea maniera în care elevii sesizează și apreciază recompensa și pedeapsa am aplicat un chestionar la un lot de 45 elevi din clasele a X-a și a XI-a a Liceului O. Ghibu din Cluj-Napoca. Chestionarul cuprinde 16 întrebări, care vizează două aspecte importante legate de educația fizică școlară:

- a) atitudinile elevilor față de această disciplină;
- b) conduita elevilor față de recompensă și pedeapsă;

Prelucrarea răspunsurilor ne arată că elevii iubesc sportul și ar dori să practice mai multe sporturi, astfel:

-48,8% doresc să practice baschet; - 45% fotbal; - 40% tenis; - 31% gimnastică și înot; în procente mai mici sunt enumerate următoarele sporturi: handbal, schi, patinaj, atletism, rugby. Din totalul subiecților (item 2) 40% practică sportul de performanță (rugby, fotbal, baschet, tenis, atletism, înot, karate, schi).

Elevii răspund în proporție de 100% că educația fizică se numără printre disciplinele lor preferate motivând aceasta prin faptul că este o activitate relaxantă, care asigură o dezvoltare armonioasă, că este o activitate necesară și că lecțiile nu sunt stresante.

Fiind întrebați dacă se implică cu plăcere în activitate (întrebarea nr. 4) 96% răspund afirmativ și arată că fac acest lucru prin respectarea cerințelor impuse de profesor și din dorința de a fi remarcați. Subiecții subliniază faptul că cel mai mult le place în lecție jocul de mișcare - 88%; jocurile sportive - 82%; preferă încălzirea liberă - 62%; întrecerile -44%.

În același timp arată că nu le plac (întrebarea 6): normele de control - dintre acestea alergarea de rezistență și săriturile la aparate - 95% și faptul că sunt prea puține ore pe săptămână, adică - 56% din ei.

Subiecții au fost puși să descrie (item 7) prin cinci cuvinte cum ar dori să fie ora, ei o caracterizează astfel:

- relaxantă și distractivă 55%;

IMPORTANȚA SISTEMULUI DE RECOMPENSE ȘI PEDEPSE

- cu mai multe jocuri interesante 42%;
- cu mai multe întreceri 26%.

În proporție de 100%, subiecții arată că ora de educație fizică are ca și consecințe următoarele:

- bună-dispoziție
- stare fizică recomfortantă
- poftă de muncă

Subiecții înțeleg prin recompensă (item 9) următoarele: aprecieri și felicitări în fața colectivului - 82%; răsplata muncii - 82%; premieri prin daruri - 64%; consideră recompensa o modalitate de apreciere a calității muncii - 10%.

Prin pedeapsă subiecții înțeleg: - notă mică - 77%; - privarea de jocurile preferate - 64%; - efort fizic îndelungat și monoton - 48% și adaugă că pedeapsa este o formă de a menține disciplina.

Fiind puși să explice ce recompense și pedepse li se acordă în lecția de educație fizică (item 10), subiecții arată că posibilitatea de a juca baschet, volei, fotbal sau jocul preferat în general este o recompensă - 88%; lauda - 60%. O altă formă de pedeapsă constituie pentru subiecții critica în fața colectivului, notele mici și obligarea executării unor exerciții fizice în continuu.

Elevii arată că prin aceste forme de recompensă (item 11) sunt stimulați: - 84,5%.

În cazul în care ei ar fi profesori (item 12), subiecții ar folosi drept recompensă în primul rând lauda, în special pentru elevii mai slabi, concursurile distractive, diferite daruri, iar pe cei mai buni i-ar orienta către sportul de performanță; ar institui ca pedeapsă amensii, iar banii încasați ar fi folosiți pentru recompensarea elevilor buni.

Tot în situația în care ei ar fi profesori ar folosi drept pedeapsă: flotările și genoflexiunile - 53%; excluderea din joc - 33%; alergarea de rezistență, note slabe; iar alții sunt de părere că cei indisciplinați ar trebui să conducă ora; în procent de 42% elevii cred că nu trebuie aplicate pedepse.

Elevii cred că pedepsele sunt necesare (item 13):

- uneori - 80%
- permanent - 11,1%
- deloc - 8,9%

Pentru elevii nota reprezintă aprecierea activității în general - 73,3%; este o formă de recompensă - 22,2%; o formă de pedeapsă - 4,5%.

Fiind puși în situația de a se autoaprecia, elevii își dau nota "9", "10" în proporție de 93,3%, iar 6,7% dintre aceștia consideră că ar putea fi notați cu "8", "9", "10"; totodată arată că nota pe care au primit-o "a fost pe merit" - 66,6%; că "adeseori a fost pe merit" - 32,2% și doar un subiect arată "n-a fost pe merit".

În concluzie rezultă că, în general, elevii au o bună reprezentare a sistemului de recompense și pedepse, ei sunt obiectivi în aprecierile pe care le fac. Sesizează foarte bine faptul că recompensa se instituie într-un mijloc de creștere a motivației pentru o activitate sau alta și că pedeapsa trebuie aplicată

numai în cazuri excepționale, preferabil fiind discuția cu elevii în cauză, lămurirea lor în vederea schimbării atitudinii. În acest sens, se evidențiază faptul că subiecții înțeleg că un echilibru judicios între recompensă și pedeapsă, poate deveni strategie educativă.

BIBLIOGRAFIE

1. Bogdăna, I., Nănculescu, I.I., *Psihologia copilului și psihologia pedagogică*, E.D.P., București, 1970.
2. Boroș, Max., *Profesorul și elevii*, Ed. Gutinul, Baia-Mare, 1994.
3. C.C.P.S., *Manual de educație fizică în școală*, vol. I, București, 1994.
4. Ionescu, M., Radu, I., *Introducere în didactica modernă*, Cluj-Napoca, 1988.
5. Ionescu, M., Radu, I., *Didactica modernă*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1995.
6. Lanz, R., *Pedagogia Waldorf*, E.D.P., București, 1994.
7. Marin C. Călin, *Procesul instructiv educativ*, E.D.P., București, 1966.
8. Roșca, Al., *Psihologia Generală*, E.D.P., București, 1966.
9. Zapan, Gh., *Cunoașterea și aprecierea obiectivă a personalității*, București, 1984.

EVALUAREA - CONDIȚIA PROGRESULUI ÎN SPORT

MIHAELA TRIPON

ABSTRACT. The Evaluation - the Progress Condition in the Sport.

The evaluation is the distinct form of communication, having a clearly and rapidly feed-back function, both for the sportmen, with a stimulated effect for learning and teaching. Being both for the sportmen's knowledge as for the progress achieved, the evaluation shows the effect of training. For more efficiency, the evaluation should have all the parts of the training process or separately on its parts, to guide it in such a manner that the goals should be reached.

I. În deceniul III al secolului nostru, H. Pieron a creat conceptul de docimologie plecând de la cuvântul grecesc dokime=proba, test și logos= știința; ceea ce reprezintă știința examinării și aprecierii.

Actualmente, docimologia este considerată un act didactic complex, ce acționează atât pluridisciplinar, cât și interdisciplinar în procesul de învățare. Verificarea permite o mai bună evaluare a subiecților după criterii clare, precum și o mai bună evaluare a profesorilor printr-un feed-back ce are consecințe de adaptare și îmbunătățire a instruirii.

Evaluarea este o formă distinctă de intercomunicare, cu funcție clară de feed-back clar și rapid pentru profesor și sportiv, cu efecte reglatoare asupra actului de predare și de învățare. Realizată atât pentru cunoașterea sportivilor, cât și pentru evidențierea progresului realizat, evaluarea arată eficiența metodologiei utilizate în pregătirea sportivă.

Evaluarea este o formă distinctă de intercomunicare, cu funcție de feed-back clar și rapid pentru profesor și sportiv, cu efecte reglatoare asupra actului de învățare și de predare. Realizată atât pentru cunoașterea sportivilor, cât și pentru evidențierea progresului realizat, evaluarea arată eficiența metodologiei utilizate în pregătirea sportivă.

Cu toate că cercetările în domeniu au instituit diferite forme și metode științifice de evaluare, aceasta se realizează și astăzi într-un sens restrâns, limitându-se doar la nivelul dezvoltării calităților motrice fără a fi luat în considerare faptul că rezultatele evaluării dirijează întregul proces de antrenament.

Pentru a fi mai eficientă, evaluarea trebuie să cuprindă toate componentele antrenamentului sportiv, să furnizeze informații privitoare la întregul proces de pregătire sau separat pe componentele sale, să-l orienteze în așa fel încât acesta să-și atingă scopurile.

Datorită faptului că în sport rezultatele pot fi evaluate precis și obiectiv prin măsurare, aprecierea se poate face pe baza unor rezultate concrete, fără a lăsa loc de posibile interpretări subiective. De obicei forma de evaluare este însoțită de norme, ceea ce permite de asemenea o apreciere obiectivă, facilitând profesorului compararea rezultatelor cu cele obținute de alți sportivi sau cu rezultatele anterioare.

În antrenamentul sportiv, evaluarea se impune de la sine, ea trebuie să constituie o variabilă permanentă a "câmpului antrenamentului"(12), și trebuie să furnizeze informații privitoare la modificările funcționale, morfologice, motrice și psihice produse în urma procesului de pregătire sportivă.

Ținând cont de mulțimea factorilor ce intervin în aptitudinea fizică, în special a factorilor neuro-psihici, nu poate fi acceptată o evaluare simplistă, ci una complexă ce include întregul proces de antrenament. După Ivanov (1987), evaluarea complexă implică: sistemul metodologic de evaluare, efectele complexe asupra sportivului și sistemul de prelucrare a datelor.

În funcție de perioada în care se realizează, se disting trei tipuri de evaluare specifice antrenamentului. Acestea sunt:

1. Evaluarea de etapă, care se desfășoară la sfârșitul macrociclurilor anuale și în etapele din cadrul fiecărei perioade. Sarcina evaluării este de a constata adaptarea organismului la efort și elaborarea strategiei pentru etapa următoare. Testele aplicate privesc pregătirea fizică, calitățile motrice, pregătirea tehnică, tactică, teoretică și pe cea psihologică, precum și capacitatea de efort a organismului.

2. Evaluarea curentă, numită și de mezociclu, este subordonată celei de etapă, și se realizează numai în perioada pregătitoare. Ea verifică orientarea etapei, gradul de oboseală, precum și evoluția refacerii.

3. Evaluarea operativă se desfășoară cu scopul de a alege cele mai bune mijloace care să realizeze sarcinile și obiectivele lecției de antrenament. În cadrul acestui tip de evaluare se utilizează diferite teste standardizate, cu ajutorul cărora se poate optimiza procesul de instruire. Testele sunt cuantificate și pot verifica gradul de motricitate al sportivului. Ele pot avea un caracter global sau parțial și pot fi: biologice, psihologice, metabolice (de laborator) etc.

Pentru a realiza o evaluare competentă, profesorul trebuie să posede anumite aptitudini didactice. Arta de a examina calități foarte deosebite de acelea pe care necesită arta de a preda(9). În acest sens, Pieron, a realizat "modelul în care pronosticul aptitudinilor profesionale a profesorului este determinat de ceea ce există că fiind caracteristic în modul sau de a proceda". Procesul de învățământ este notat în funcție de comportamentul profesorului, al elevului și de modificările observabile ale acestor comportamente.

Sidentrop (26) considera eficient un profesor care reuseste să obțină de la elevii săi o participare activă, cât mai susținută în desfășurarea lecției, fără că pentru aceasta să recurga la intervenții de tip punitiv și coercitiv. De asemenea, el indică elemente pozitive în apreciere: un procentaj înalt de timp materiei predate; adaptarea materiei la posibilitățile subiecților, asigurarea unui

climat pozitiv și organizarea grupei pentru o participare activă la lecție. Elementele negative în apreciere sunt: toleranța, improvizația, lipsa unei programări prealabile, intervenții critice frecvente.

Un profesor bun - spune Renato Manno (26) - este acela care își pune întrebările: Cum sunt subiecții mei? Care sunt nevoile acestora? Care este nivelul aptitudinilor lor? Ce obiective trebuie atinse? Care sunt criteriile de evaluare? etc.

În cadrul antrenamentului, sportivul participă cu întreaga lui personalitate, utilizând într-o activitate sportivă cele trei dimensiuni ale personalității sale, și anume: *dimensiunea afectivă* ce reprezintă polul stimulator și al energiei organismului. Acesta poate fi stimulator sau inhibitor; *dimensiunea cognitivă*, ce reprezintă polul cunoașterii concrete al abordării directe a mișcărilor (experiența motrică); și *dimensiunea senzoro-motrică* ce reprezintă polul realizării motrice a mișcării.

Dacă sportivul se angajează total în procesul de antrenament, profesorul va trebui să răspundă în predare celor trei dimensiuni. Cauzele eșecului pot fi generate de cele trei dimensiuni. Pentru că rezultatele predării să fie cele scontate, profesorul trebuie să-și formeze priceperea de a evalua corect pentru a recunoaște reușita unui exercițiu. Reperul de reușită sau de eșec al unui exercițiu dă o informație precisă în evaluare. De asemenea, profesorul va trebui să cunoască reperatele de reușită sau de eșec și să întocmească un inventar de soluții imediat disponibil în caz de eșec.

Dacă se pune problema motivației, trebuie precizat că: procesul de evaluare are o serie de implicații în procesul de antrenament. Astfel în plan psihologic, evaluarea are rol de susținere a antrenamentului prin efectele produse de acesta. În acest sens aprecierea pozitivă are un rol decisiv pentru activitatea ulterioară, fiindcă ea crează o motivație pozitivă. În cadrul unei aprecieri pozitive are loc transferul motivației externe în motivație internă că factor energizant, dinamizator al activității sportive. Crește astfel nivelul de angajare a sportivilor în antrenament și rezultatele își au suportul în nivelul motivației față de sport.

Un factor ce poate susține foarte eficient procesul de pregătire și care este direct legat de autoevaluare este performanța individuală văzută dinamic că record personal. Dacă sportivii sunt conștientizați că ei trebuie să doboare acest "record", ei sunt stimulați să-și orienteze pregătirea spre acest scop. Recordul personal poate fi "barometrul" întregii activități a sportivului, și prin permanenta apreciere a evoluției individuale, sportivul își cunoaște posibilitățile, urmând apoi să se motiveze pozitiv pentru realizarea performanțelor traduse prin obiectivele stabilite.

Un mijloc important al evaluării, îl reprezintă competiția. Prin natura sa, omul este circumscris întrecerii "agon". Fără competiție, antrenamentul își pierde din interes, iar sportivul încrederea în capacitățile sale. În cadrul concursurilor sportive, ei sunt angrenați cu întreaga lor personalitate, într-o situație de confruntare deschisă în care efortul este intens și trebuie, în primul

rand, aprecia dorinta de concurs. Rezultatul întrecerii trebuie privit pornind de la performanța personală, și nu că fiind victoria câștigată împotriva unui adversar. În timpul concursurilor, sportivii au ocazia să trăiască experiența victoriei sau a eșecului. Fiecare din aceasta influențează pozitiv sau negativ personalitatea sa. Eșecul sportiv este greu acceptat la vârste tinere, el poate genera consecințe negative. Se impune adaptarea competițiilor la nivelul și aspirațiile vârstei la care se desfășoară.

Competiția poate fi un stimulent pentru antrenament, pentru autodepășire; deoarece în competiție, sportivul este angrenat în totalitate, potențialul sau se manifestă la maximum. Așadar, competiția este un mijloc eficient de evaluare și autoevaluare, prin gradul înalt de relevanță.

II. Pornind de la datele rezultate din teoria problemei și din observații, am considerat necesară aprecierea obiectivă a modului de înțelegere și realizare a evaluării de către profesor. Astfel am aplicat "testul erorilor de evaluare" (după J. Catalineau și Target), care consta dintr-o instrucție data privind răspunsul la întrebări standard.

La test (tabel 1) au răspuns 17 subiecți, repartizați astfel:

Tabel 1

SUBIECȚII ANCHETEI

NR. CRT	SUBIECȚI	VÂRSTA	SEX	VECHIME ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT
1.	M.T.	24	F	4
2.	I.C.	26	F	2
3.	I.A.	27	F	4
4.	O.I.	29	F	debutanta
5.	N.D.	29	F	6
6.	G.O.	43	F	19
7.	T.S.	26	B	4
8.	P.G.	30	B	8
9.	B.P.	29	B	8
10.	G.A.	50	B	15
11.	T.T.	42	B	21
12.	N.G.	29	B	6
13.	T.G.	47	B	23
14.	T.B.	24	B	debutant
15.	T.C.	39	B	19
16.	N.S.	43	B	21
17.	O.M.	27	B	3

EVALUAREA - CONDIȚIA PROGRESULUI ÎN SPORT

III. Completarea corectă a testului înseamnă 47 de puncte, maximum de punctaj realizat de către subiecții anchetei a fost de 17 puncte.

Prezentăm în continuare punctajul realizat de subiecți la fiecare problemă, care rezultă din însumarea punctelor maxime la fiecare întrebare.

TABEL 2

PUNCTAJUL REALIZAT LA TEST

NR CRT	SUBIECȚI	REZULTATE LA PROBLEME			TOTAL PUNCTE
		1	2	3	
1.	M.T.	5	5	5	15
2.	I.C.	5	5	0	10
3.	I.A.	0	3	0	3
4.	O.I.	5	7	0	12
5.	N.D.	0	0	0	0
6.	G.O.	5	0	7	12
7.	T.S.	5	5	7	17
8.	P.G.	5	5	7	17
9.	B.P.	3	5	0	8
10.	G.A.	0	3	5	8
11.	T.T.	5	5	5	15
12.	N.G.	0	0	0	0
13.	T.G.	0	0	0	0
14.	T.B.	7	0	7	14
15.	T.C.	5	5	7	17
16.	N.S.	7	0	0	7
17.	O.M.	5	5	7	17

Autorii testului au stabilit o scală standardizată de cotare astfel:

- între 0 - 12 puncte - subiecții nu știu să interpreteze textul
- modul în care predau nu motivează suficient subiecții și se complac în ambiguitate
- între 12 - 25 puncte - exprimarea este imprecisă
- nu sunt suficient de familiarizați cu evaluarea, metodele și vocabularul acesteia.
- între 25 - 47 puncte - subiecții au un potențial de evaluare mare.

IV. Interpretarea rezultatelor

Față de maximum de puncte posibile la acest test, subiecții realizează un total de 17 puncte pe care îl putem considera mic și foarte mic. Cele mai bune performanțe (dar și acești subiecți mai puțin decât jumătatea totalului), le realizează subiecții: 7;8;15,17, primii doi dintre ei cu o vechime de 3,4 respectiv 8 ani, subiectul 15 cu 19 ani în învățământ. Trebuie apreciat că un fapt pozitiv performanța subiecților: 7;8, care deși cu o experiență mică sunt bine orientați în procesul de evaluare.

Subiecții 5;12 și 13 nu reușesc să obțină nici un punct la test. Dacă subiecții 6 și 12 au doar 6 ani vechime în învățământ, subiectul 15 are 19 ani în învățământ, apare aproape inexplicabilă această situație, mai ales dacă avem în vedere că în decursul atâtor ani, au pregătit multe generații și ar fi trebuit să fie orientat în probleme de evaluare.

Merită subliniat faptul că în general subiecții cu o experiență mai mică în învățământ au rezultate mai bune la test față de ceilalți, ceea ce se poate explica prin: pregătirea din facultate, interesul pentru perfecționare, și nu în ultimul rând, prin vocația pe care o au pentru profesie, căci vocația are un înțeles mai larg și cuprinde o serie de caracteristici pe care trebuie să le aibă orice dascăl. Între aceste calități există și aceea de a ști să apreciezi, să cântărești evoluția fiecărui copil, s-o cotezi la adevărata valoare, înseamnă să-l faci pe copil să înțeleagă că: "Exercițiul fizic sub o formă sau alta înseamnă ceva mai mult decât o prețuire contemplativă a naturii umane; înseamnă trăirea acestei naturi și a formelor ei de manifestare" (27).

O parte dintre subiecți au rezultate apreciabile în performanța, iar rezultatele la test sunt slabe. Se pare că se confirmă părerea unor specialiști care arată că în general profesorii, mai ales antrenorii care acordă mai puțin interes studiului își formează o anumită conduită bazată pe rutină, ei lucrează după șabloane și rețete.

Practica demonstrează că profesorii/ antrenorii care reușesc să-și cunoască foarte bine elevii, care le urmăresc evoluția în mod științific explicând fiecare cauză cu efectele sale și care comunica cel mai bine cu sportivul, au și cele mai bune rezultate în activitate. Aceste rezultate trebuie privite atât ca încununarea muncii antrenorului, cât și ca reușită în planul personal al sportivului.

Evaluarea corectă înseamnă în ultima instanță educație.

Ancheta efectuată ne-a demonstrat că mulți dintre profesori nu sunt la curent cu noutățile în domeniu și mai ales aceștia fac caz de flerul lor deosebit în depistarea și formarea sportivului.

Profesorul cel mai bun, va găsi întotdeauna cele mai bune metode de formare și evaluare a elevilor săi, și nu se vor mulțumi să aplice "rețete consacrate" numai pentru că subiecții au aceeași statură, greutate și chiar aceeași abilitate. Pentru reușita integrală, profesorul va trebui să pătrundă în mecanismele care dirijează conduita sportivilor.

Pentru o evaluare permanentă și corectă, propunem următoarea fișă de evidență:

TABEL. 3

REZULTATE OBTINUTE LA PROBELE DE CONTROL

NR CRT	NUMELE ȘI PRENUMELE	ANUL NAȘTERII	DATA	PROBE OBLIGATORII	PROBE LA ALEGEREA PROFESORULUI

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe, Nicu și colab. *Antrenamentul sportiv modern* Editura Editis, București, 1993.
2. Bocu, Traian *Selectia în sport*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1997.
3. Catelineau, Jaques, Target, Christean, *Metoda de predare prin exerciții standard*, Editura C.C.P.S, București, 1997.
4. Carstea, Gheorghe, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.
5. Ceaușescu, Nicolae, *Probleme pedagogice în educația fizică*, Editura U.C.F.S., Craiova, 1966.
6. Ceaușescu, Nicolae, *Pedagogia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1976.
7. Chirita, Georgeta, *Pedagogie*, Editura Sport-Turism, București, 1977.
8. Chirita, Georgeta, *Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice*, Editura Stadion, 1974.
9. Deac, Rodica, *Studiu privind evaluarea randamentului elevilor la educația fizică școlară*, Lucrare științifico-metodică pentru obținerea gradului didactic I, 1995.
10. Dobritoiu, E., *Structura și utilizarea fișei individuale de autoapreciere formativă a elevului*, Revista Pedagogică Nr. 6/1987.
11. Dragnea, A., *Măsurarea și evaluarea în Educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, 1984.
12. Dragnea, A., *Antramentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, R. A., București, 1996.
13. Hahn, Erwin, *Antrenamentul sportiv la copii*, C.C.P.S., 1996.
14. Ionescu, Miron; Radu, Ion, *Didactica Modernă*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1995.
15. Ionescu, M.; Chis V., *Strategii de predare și învățare*, Editura Științifică, București, 1992.
16. Landscheere, De Viviane, Landscheere, De Gilbert, *Definirea obiectivelor educației*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979.

17. Manno, Renato, *Les bases de L'entrenement sportifs*, C.C.P.S., 1996.
18. Modoianu, L., *Evaluarea progresului elevilor*, Revista Pedagogică Nr. 12/1988.
19. Nicola, I., *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1994.
20. Pavelcu, V., *Principii de docimologie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
21. Popescu, P., *Examinarea și notarea curenta*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978.
22. Radu, I., *Reconsiderări privind evaluarea activităților evaluative în procesul didactic*, Revista Pedagogică Nr. 7-8/1992.
23. Sandovici, V., *Notarea ritmică a elevilor, condiția de bază în asigurarea progresului școlar*, Revista Pedagogică Nr. 1/1986.
24. Salavastru, D., *Aprecierea obiectivă, fundament al formării nivelului de aspirație la elevi*, Revista Pedagogică Nr. 10/1986.
25. Sisievici, P., *Evaluarea în învățământ, cadrul conceptual și metode esențiale*, Revista Pedagogică Nr. 3-4/ 1992.
26. Suteu, T., Farcas, V., *Aprecierea persoanei*, Editura Albatros, București, 1982.
27. Stoian, S., *Educație și societate*, Editura Politică, București, 1971.
28. Serban, Maria, *Aprecierea calităților în sport*, Editura Sport-Turism, București, 1987.
29. Thomas, R., *Aptitudinile Motrice-teste și măsurători pentru sportivi* C.C.P.S., 1997.
30. Vrabie, D., *Atitudinea elevului față de aprecierea școlară*, Editura Albatros, București, 1975.

UNELE ASPECTE SPECIFICE ALE ACOMODĂRII CU APA

SZATMÁRI LAURENȚIU

ABSTRACT. *Aspects of the Adaptation to Water.* The author wishes to objectively motivate the possibilities of adaptation to water in the process of learning swimming. The adaptation to water is a complex process which implies physiological and psychological aspects as well as methodical problems. This is how one must look upon the process of adaptation of the human body to this environment.

The learning of correct aquatic breathing has an utmost importance among the primary activities, which prepare the adaptation to water. In a more advanced stage a correct breathing constitutes a basis for the appropriation of the technics for coordinating the movements of rowing and propulsion with respiration. Adaptation to water also implies the correct appropriations of floating and gliding.

Adaptation to water must lead to the development of the sense of muscular coordination, sense of water, to the gaining of natural movements and positions of the body as well as an adequate muscular tonus.

Înotul este o deprindere motrică dobândită de-a lungul vieții, este capacitatea omului de a se menține și înainta pe suprafața apei prin acțiuni voluntare, fără sprijin exterior. Prin poziția corpului și mișcările segmentelor, el caută puncte de sprijin pe apă pentru a pluti și a se deplasa.

În rândul specialiștilor (1, 3, 4, 8, 9) este recunoscută importanța acomodării cu apa, aceasta fiind o etapă ce nu poate lipsi din procedeul învățării înotului.

Problema acomodării (sau obișnuirii) cu apa rămâne permanent în actualitate, ca etapă obligatorie în inițierea în înot și, de asemenea, pentru faptul că nu toți instructorii acordă volumul de timp necesar acestei etape. Explicația ar fi graba pentru obținerea unor rezultate imediate; învățarea de către un număr cât mai mare de elevi a elementelor tehnicii înotului; numărul relativ mic (12-14) de lecții a unui curs de inițiere. Numărul mic de lecții determină trecerea rapidă peste elementele de alunecare și propulsie, fără a pune accent pe obișnuirea cu apa. Experiența, observațiile făcute de-a lungul timpului ne arată că acest fapt, de multe ori, este cauzat de lipsa unor calități din partea celui care conduce instruirea, a lipsei de răbdare, de a depune o muncă migăloasă pentru a realiza o acomodare cât mai bună.

În prezenta lucrare dorim să pledăm pentru importanța acomodării cu apa, să dezbatem unele aspecte fiziologice, psihice și metodice de această problematică.

Mișcările de înot se efectuează într-un mediu neobișnuit omului - apa. Spre deosebire de celelalte sporturi, unde după o perioadă scurtă de pregătire se poate trece la însușirea tehnicii, în cazul înotului însușirea elementelor constitutive ale unui procedeu de înot se poate face numai după ce organismul uman s-a acomodat cu acest mediu necunoscut. Deci, primul obiectiv în inițiere în înot este cunoașterea proprietăților apei (temperatura, presiunea) și acceptarea efectuării mișcărilor fără sprijin solid. Deci scopul, realizarea unei obișnuiri, a unei adaptări a organismului subiecților la proprietățile acestui mediu, la acțiunea legilor hidrodinamicii și folosirea lor pentru a obține plutirea și înaintarea. Numai după această obișnuire se poate trece la însușirea celor mai simple elemente din tehnica înotului. Prin obișnuirea și cunoașterea acestui mediu se poate obține plăcerea din partea elevului de a sta în apă și a desfășura diverse acțiuni motrice.

Cu toate că în evoluția sa biologică omul a părăsit și a devenit animal de uscat, în genele lui foarte probabil că a mai păstrat amintirea vieții acvatice, ceea ce dă posibilitatea reacomodării cu apa și desfășurarea acțiunilor în acest mediu. Obiectivul final este de a dezvolta capacitatea omului de a se mișca cu aceeași ușurință în apă ca și pe uscat, mișcări caracterizate prin relaxare, naturalețe, fără a da impresia că înotătorul depune efort în timpul deplasării în apă. Aceasta însă presupune o acomodare perfectă a organelor de simț, a aparatelor și a organismului, în întregime, cu mediul acvatic, de dezvoltare a simțului chinestezic și apariția simțului apei. Proprietățile și legitățile mediului acvatic produc o serie de excitații, senzații și experiențe noi în procesul învățării înotului, pe care omul încearcă să le pună în corelație cu experiența anterioară și să găsească răspunsuri adecvate. Cu aceste senzații omul trebuie să se obișnuiască, să le accepte în așa fel ca ele să nu devină factori frenatori în învățarea înotului.

În urma scufundării corpului în apă, forța de ridicare a acestuia produce senzația de imponderabilitate, plutire. La această senzație nouă se adaugă mediul neobișnuit în care se află corpul, de aceea de la început trebuie să ne preocupe dezvoltarea capacității de orientare în apă în care un rol deosebit îl are vederea, deschiderea ochilor. Capacitatea de orientare este importantă în toate activitățile motrice, dar mai ales în apă datorită poziției corpului, lipsei sprijinului solid; este necesară modificarea, într-o oarecare măsură, a reflexului retinei, care determină închiderea ochilor în momentul contactului cu apa, a presiunii apei pe care o exercită asupra retinei. Închiderea ochilor are ca efect reducerea volumului de informații de care beneficiază subiectul în timpul șederii în apă, având în vedere că majoritatea acestor informații, în această etapă au origine vizuală și auditivă (cele chinestezice apar mai târziu). Este de menționat că la începători închiderea ochilor este forțată, cu o contracție exagerată a mușchilor oculari, intensitatea excitației de contracție se poate transmite

mușchilor feței și a gâtului, ceea ce poate duce la îngreunarea respirației și la rigiditate în executarea mișcărilor. Obișnuirea ochilor cu apa are ca rezultat o orientare optimă atât sub apă, cât și pe suprafața ei, la cunoașterea permanentă de către subiect a poziției în care se află față de culoar, perete sau fundul bazinului. Necunoașterea acestei poziții, din cauza nedeschiderii ochilor, duce la încordare, reducerea timpului de exersare sau la întreruperea exersării (ex. în cazul exersării plutirii întrerupe exercițiul înainte de a lua poziția corectă de plutire). În lipsa informațiilor necesare, subiectul este preocupat mai mult să ghicească poziția în care se află la un moment dat și nu de modul în care execută exercițiul indicat. În unele cazuri se dereglează și capacitatea de apreciere a timpului de execuție, el este convins că durata executării exercițiului, sau distanța parcursă este mult mai mare decât cele reale. Tot ca urmare a acestui fapt, în alte cazuri nu realizează modul în care a efectuat exercițiul indicat.

Învățarea respirației acvatice este și ea o condiție a învățării înotului. Are importanță deosebită pentru că ritmicitatea ei asigură o activitate continuă, mișcările de înot având un caracter ciclic. Respirația la înot este oarecum îngreunată datorită presiunii apei asupra toracelui și rezistenței opuse de aerul expirat, la majoritatea procedurilor de înot fața fiind sub nivelul apei. Una dintre obiectivele acomodării este obișnuirea subiectului să expire în apă în așa fel, ca apa să nu pătrundă în căile respiratorii (în special în nas). Bineînțeles că se poate realiza plutirea și un anumit număr de mișcări fără respirație, în apnee voluntară. Fără respirație acvatică însă nu se poate asigura ritmicitatea respirației necesară repetării ciclurilor de mișcări ale unui procedeu de înot. Chiar și la exercițiile cele mai simple, elevul nu este preocupat atât de exercițiul indicat cât de a efectua o inspirație profundă, de a înmagazina suficient aer pentru efectuarea exercițiului, după ridicarea capului din apă are nevoie de câteva respirații rapide, ceea ce duce la întreruperea exersării. Lipsa respirației acvatice poate avea ca efect și executarea rigidă, crispată a mișcărilor.

Exercițiile și jocurile de acomodare trebuie să ducă la însușirea respirației acvatice ritmice, chiar înainte, sau concomitent cu învățarea celor mai simple elemente din tehnica unui procedeu de înot. Astfel se obține continuitate în exersare, în efectuare cu ușurință a mișcărilor, o atmosferă de voieșie în activitățile sub formă de joc; elevul se simte liber, îi face plăcere șederea în apă. Respirația acvatică asigură, în faza mai avansată a învățării tehnicii, posibilitatea coordonării mișcărilor de vâslire și propulsie cu respirația, ritmicitatea ei, străbaterea unor distanțe din ce în ce mai mari printr-un procedeu de înot. Neînsușirea respirației acvatice îngreunează foarte mult asamblarea elementelor de înot învățate într-un procedeu global, duce la apariția unor greșeli, eliminarea cărora necesitând timp și muncă suplimentară atât din partea elevului cât și din partea instructorului.

Acomodarea cu apa are importanță și în învățarea plutirii și alunecării. Scopul urmărit este obișnuirea subiectului cu poziția orizontală, pe piept și pe spate, ce constituie de fapt poziția corpului la toate procedeele de înot. Aceasă

poziție se realizează fără sprijin, cu fața în apă, deci el trebuie obișnuit cu senzația imponderabilității, a plutirii. Învățarea plutirii este condiționată nu numai de apneea voluntară dar și de respirația acvatică, de obișnuirea nasului, ochilor și urechilor cu apa, probleme dezbătute anterior.

Pentru a însuși corect plutirea pe orizontală este nevoie ca în procesul de obișnuire să se modifice oarecum reflexul vestibular. În timpul plutirii capul se află într-o poziție orizontală, în prelungirea trunchiului. La începutul instruirii elevul are tendința de a menține capul pe verticală, de a-l ține ridicat (pentru a evita contactul cu apa). Exercițiile de acomodare trebuie să conducă la eliminarea acestei tendințe, recunoscut fiind faptul, că modificarea poziției capului modifică poziția corpului ceea ce duce la creșterea rezistenței apei, la deteriorarea tehnicii de înot. Deci, gradul de corectitudine al însușirii plutirii și alunecării are repercursiuni ulterioare asupra corectitudinii tehnicii de înot învățate.

Este recomandat să se introducă exerciții și jocuri nu numai pentru învățarea plutirii pe piept și pe spate dar și în alte poziții: în ghemuit, pe verticală, alunecare pe o parte, schimbarea poziției de pe piept pe spate și invers, exerciții de alunecare atât pe suprafața cât și pe sub apă.

Procesul de acomodare cu apa, toate exercițiile și jocurile de obișnuire trebuie să contribuie mai mult la dezvoltarea simțului muscular, a simțului apei, la obținerea unor poziții și mișcări naturale, relaxate, la un tonus muscular adecvat și nu exagerat. Intensitatea excitației, nivelul tonusului muscular trebuie să fie în concordanță cu forța și viteza necesară executării mișcării. Alături de ceilalți analizatori, simțul chinestezic are un rol deosebit ca subiectul să poată aprecia eficacitatea mișcării efectuate, dacă forța, viteza și direcția au fost corespunzătoare. În acest sens are importanță dezvoltarea simțului apei, acel simț special creat de contactul cu apa, de presiunea apei asupra diferitelor segmente ale corpului, de senzația creată de șuvoiul de apă care se prelinge de-a lungul corpului și segmentelor în mișcare. Acest obiectiv, dezvoltarea simțului apei și a tonusului muscular adecvat, trebuie urmărit de la primele lecții, chiar dacă perioada de obișnuire cu apa se prelungește din această cauză. La primele contacte cu apa se observă o contracție exagerată a musculaturii. De exemplu strânge cu toată forța brațului bara de pe peretele bazinului; la pluta pe piept și pe spate se contractă aproape toată musculatura corpului ceea ce duce la o poziție rigidă, la pierderea echilibrului, corpul se întoarce involuntar pe o parte sau pe alta. Dacă insistăm din primele lecții, prin exerciții și jocuri de acomodare, pentru dimensiunea tonusului muscular exagerat mișcările de înot vor fi rigide, ceea ce va duce la fixarea unor greșeli de tehnică.

În această etapă este vorba nu atât de contracția exagerată cauzată de iradierea excitației, ca la învățarea mișcărilor din tehnica altor sporturi, cât de rigiditatea cauzată de lipsa acomodării cu apa. Exercițiile și jocurile de acomodare corect aplicate, folosirea unor materiale sau obiecte ajutătoare, vor duce la eliminarea contracției grupelor musculare care nu au rol în mișcarea respectivă, vor grăbi obișnuirea elevului cu alternarea perioadelor de contracție cu perioadele de relaxare, vor duce la un tonus muscular și grad de contracție

adecvate diferitelor mișcări. Totodată, aceste exerciții obișnuiesc elevul cu mărimea rezistenței apei ce se opune în special palmei șiabei piciorului în timpul mișcărilor cu diferite viteze în apă.

În prezenta lucrare subliniem doar aceste aspecte care evidențiază importanța și complexitatea procesului de obișnuire cu apa pentru învățarea înotului.

Succesul în această etapă instruirii depinde în mare măsură de calitățile pedagogice ale instructorului. Nu este suficient numai ca el să cunoască tehnica procedurilor de înot, ci trebuie să stăpânească o mare varietate de mijloace și modalități de aplicare a lor în diferite condiții, în conformitate cu particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor. Este necesar să asigure disciplină și ordine în timpul lecțiilor în interesul securității elevilor, dar să nu fie dur față de copiii care manifestă rețineri sau frică la primele contacte cu apa. Pentru a evita trăirile negative, instructorul trebuie să fie înarmat cu răbdare, să convingă elevul că apa nu este un dușman al omului, să contribuie cu toate mijloacele la creșterea motivației, să folosească aprobarea și dezaprobarea, să asigure pentru fiecare copil sentimentul succesului, dar să insiste și asupra însușirii corecte a fiecărui element înainte de a trece la predarea elementelor următoare. Numai astfel se vor îndeplini obiectivele generale ale obișnuirii cu apa, iar celui care învață înotul să-i facă plăcere, să se simtă în largul său în acest mediu necunoscut (la începutul instruirii), să aibă capacitatea de a se mișca în apă cu aceeași ușurință ca și pe uscat, având în vedere că, defapt, învățarea înotului este adaptarea mișcărilor de pe uscat la mediul acvatic.

BIBLIOGRAFIE

1. Arold, I., *Az úszás oktatása*, Sport, Budapest, 1979.
2. Crețuleanu, G., Jivan, I., *Înot*, ANEF București, 1992.
3. Mamza, I., Fodor, R., Toth, A., *Játék, egyensúlyozás, vízhezszoktatás*, Budapest, 1995.
4. Lewin, G., *Schwimmen mit kleine Leuten*, Berlin, 1972.
5. Maglischo, E. W., *Să înotăm mai repede*, FRH București, 1992.
6. Magda, F., Olaru, M., *Lecții de înot*, Ed. CNEFS, București, 1970.
7. Strichi, K. H., *Sport-Schwimmen*, Berlin, 1975.
8. Turcas, I.,
9. Wittemberger, H., *Înotul și săriturile în apă*, Ed. Stadion, 1972.
10. Connsilmann, J. E., *A versenyzés kézikönyve*, Budapest, 1982.

ASPECTE ALE EFECTULUI ELECTRODERMAL ÎN ANTRENAMENTUL MENTAL DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ

EMILIA FLORINA GROSU

REZUMAT. Obiectivul cercetării noastre constă în elaborarea unor metode de antrenament care includ în procesul complex de formare și etape de natură psihologică (de imagistică mintală) și elemente de biofeed-back privind controlul conștient al corelatelor neurofiziologice implicate în formarea reprezentărilor chinestezice complexe.

Ipozeza experimentului constă în eficiența formării reprezentărilor chinestezice care se reflectă în corelatele neurofiziologice ale antrenamentului imagistic și în faptul; că sportivii cu rezultate superioare în antrenamentul imagistic au conductibilitatea electrică a pielii mult diferită de cea a subiecților care nu au participat la antrenamentul imagistic.

Conform teoriei psihogenetice a lui J. Piaget (1965), cu toate că imaginile mintale apar deja în stadiul preoperațional al inteligenței, copilul devine capabil să efectueze operații asupra acestora (expandare, constricție, rotire, superpoziția acestora etc.) numai în stadiul operațiilor concrete. I. P. Galperin (1960) - un alt reprezentant al *școlii acțiunii* - susține ideea că aceste operații se pot forma prin utilizarea modelelor obiectuale ale acțiunilor care urmează să fie interiorizate. Interesul pentru analiza psihologică a componentelor cognitive implicate în procesarea imaginilor mintale - implicit în formarea și combinarea/recombinarea reprezentărilor - este determinată de multitudinea activităților a căror eficiență este determinată de aceste operații cognitive de bază.

În experimentele efectuate s-a utilizat un lot de subiecți (N=12) gimnaste, sportive de performanță cu vârsta cronologică între 11-14 ani de la CSSA Cluj-Napoca. Toate sportivele au rezultate competiționale relativ egale. Designul experimental cuprinde trei faze: *faza de pretest*, în ambele grupe au fost examinate pentru stabilirea nivelului intelectual general și cel al capacității de procesare a imaginilor mintale, *faza de formare*, la care au participat numai sportivele din grupul experimental și *faza de post-test* unde ambele grupe au fost din nou reexamine de 1 an.

Manifestarea reflexelor la electrodermale sportivi

Cercetările asupra RED la sportivi trebuie să urmărească și nivelul reactivității, rapiditatea dispariției reacției, modificarea în timp a valorilor rezistenței (impedanța), echilibrul afectiv manifestat în timpul așteptării sau

înaintea unor stimuli verbali cu conținut specific, reactivitatea în timpul proceselor ideatice spontane sau sugerate, precum și tulburărilor RED în timpul unei oboseli cronice (supra-antrenarea).(M. Epuran)

În ciuda criticilor formulate chiar în momentul descoperirii sale, reflexul electrodermal (RED) - reflex psihogalvanic sau electrocutanat - este utilizat în numeroase cercetări care depășesc interesele strict psihologice: în clinica de psihiatrie și chiar în cabinetul de criminalistică. Deși acest reflex, care ar fi trebuit să revoluționeze studiarea anumitor fenomene psihice, nu corespunde în întregime - conform criticilor cei mai autorizați - unui fenomen psihologic general, el oferă totuși cercetătorului un mijloc obiectiv, un instrument suficient de precis pentru a cunoaște indirect anumite stări subiective care scapă, de obicei, controlului observatorului.

Terminologia utilizată pentru fenomenul care ne interesează nu este aceeași la toți autorii dar ea exprimă mereu, în ultimă instanță, oscilațiile potențialului electric sau ale rezistenței țesuturilor extremităților (palmă, talpă), ca rezultat al permeabilizării prin sudoarea care se produce în timpul fenomenelor de percepție, calcul mental, imaginarea unor situații, perceperea cuvintelor cu semnificație afectivă.

Aparatul necesar studierii RED cu ajutorul curentului electric auxiliar se va dovedi mai rezistent, construirea electrozilor facilitată (ei pot fi la fel bine polarizabili) și înregistrarea poate fi efectuată fie cu ajutorul oscilografului fie grafic - cu o amplificare bună - pe o hârtie normală.

Cunoscând faptul că RED este un indice al reactivității SNC ne-am propus să studiem diverse aspecte ale acestui reflex la sportivi. Într-o primă etapă, investigațiile în acest domeniu fiind reduse în perioada în care am început cercetările am trecut la o scurtă expunere a efectelor diverșilor stimuli asupra RED.

Stimulii verbali oferă cea mai variată de elemente care pot declanșa RED și aceasta datorită conținutului lor, semnificației lor care ține mai mult sau mai puțin de experiența subiectului. Încă de la primele experimente efectuate pe RED s-a putut considera semnificația afectivă a cuvântului ca cea mai favorabilă investigării psihologice. Sensibilitatea afectivă a subiecților angajați în activitatea sportivă influențează direct performanțele pe care ei le obțin la concursuri; de aceea este foarte important de a se cunoaște îndeaproape nivelul reacțiilor electrodermale în timpul stărilor afective (M. Epuran).

Am putea desigur pretinde că se poate cunoaște, prin simpla citire a rezultatelor, tot ceea ce sportivul va fi imaginat dar prezența sensibilității modificărilor RED sub influența reprezentărilor ne sugerează să utilizăm acest indicator pentru studierea fenomenelor ideatice.

Tot ceea ce am afirmat pledează în favoarea utilizării unei metode mai complexe în studierea reactivității electrodermale mai ales dacă vom dori să cunoaștem atât particularitățile generale individuale cât și cele de moment ale subiecților.

ASPECTE ALE EFECTULUI ELECTRODERMAL ÎN ANTRENAMENTUL MENTAL

La o competiție sportivă consumul de energie fizică și psihică are o importanță deosebită care apare și în modificările RED. Examinând sportivii înainte de concurs - cu trei zile înainte - și după - cinci ore după - vom constata importante modificări ale reactivității la toți subiecții, modificări manifestate în special prin scăderea intensității reacțiilor.

Reluând cercetările, Ch. Féré (1888) se servește de o sursă de curent electric variabilă, sursă intercalată între subiect și galvanometru; în acest fel, el poate regla aparatul în funcție de particularitățile subiecților. Tarkhanov (1890) descrie modificările fenomenului raportându-le la excitațiile senzoriale, cu calculul mental și reprezentărilor utilizând electrozi nepolarizabili aplicați pe palmă.

RED este utilizat, din punct de vedere psihologic și fiziologic, în numeroase cercetări privind reflexul orientării (Veronin), tipul de activitate nervoasă superioară (Merlin), condiționarea verbală (Grings, Maraev), condiționarea senzorială (Kimmel, Prokasy, Homzie, etc.) în activitățile senzorialo-motrice (Perron) sau perceperea muzicii (Frances). RED prezintă astăzi o imagine mult îmbunătățită. După câte se știe, doar M. Gerbner a efectuat cercetări legate de afectivitatea sportivilor utilizând tehnica RED; el a înregistrat rezistența cutanată a sportivilor în timpul zilelor premergătoare concursurilor și a constatat cu această ocazie creșterea progresivă a rezistenței până în momentul competiției.

Modificările RED în timpul reprezentărilor au fost studiate de Katsube (asupra gimnaștilor) și de Watanabe (asupra studenților în timpul dansului); ei au examinat relația între imaginarea exercițiului și RED precum și schimbarea RED în funcție de ritmul muzicii în timpul lecțiilor de dans.

Rezumatele înregistrate relevă diferențe nesemnificative pentru cele două grupuri L_E și L_C ca o concluzie la cele prezentate mai sus prezentăm următoarele grafice.

Toate aceste înregistrări le-am realizat în timp de 3 luni pe ambele grupuri, perioadă după care am decis că practicarea antrenamentului mental cu grupul de experiment ar putea aduce modificări ale parametrilor fiziologici enumerați. (A se vedea Anexa 1 - faza pre-test).

Din studierea graficelor că cele 6 gimnaste din Lotul experimental se încadrează în trei grupe diferite (Anexa 2 - faza post-test).

Grupa I în momentul relaxării scad toate funcțiile organismului și în momentul antrenamentului mental.

Grupa II în care cresc toate funcțiile organismului în momentul relaxării iar în momentul antrenamentului mental cresc în continuare.

Din **grupa I** fac parte gimnastele cu tipul de activitate nervoasă superioară (ANS) cu predominanță puternic echilibrat - unde ambele procese excitația și inhibiția sunt puternice, de intensitate egală putându-se înlocui ușor și repede la nevoie. Acesta este tipul vii cu temperament sanguin: Oana Ban, Mureșan Leontina, Vlad Ana-Maria și Bondor Ioana.

Din **grupa II** fac parte gimnastele cu tipul de ANS (activitate nervoasă superioară) cu predominanță puternic neechilibrat "tipul impetuos" la care predomină procesele de excitație asupra proceselor de inhibiție și se

caracterizează prin reacții exagerate, puternice corespunzătoare unui temperament nereținut, coleric, combativ prin excelență.

Din **grupa III** fac parte gimnastele cu tipul de activitate nervoasă superioară cu predominanță a tipului melancolic, cu predominanța proceselor de inhibiție asupra celor de excitație. Pentru subiecții respectivi fiecare fenomen (dimineața) devine un agent inhibitor. Dacă realizăm o corelație a studiului acestor cazuri cu rezultatele de la concursurile naționale cel mai mult au dat roade prin efectele antrenamentului mental la grupa I de gimnaste. Antrenamentul mental a jucat un rol important alături de antrenamentul fizic propriu-zis.

Două dintre gimnastele acestor grupa au fost selecționate pentru lotul care se pregătește la Deva. Se poate concluziona că utilizarea antrenamentului mental alături de antrenamentul fizic propriu-zis poate avea efecte nebănite și succes în momentul obiectivării pregătirii la concursuri. Eficiența antrenamentului mental depinde și de modul de organizare a lui dar și de subiecții cu care lucrăm. Gimnastele răspund diferit la același stil (antrenamentul mental).

Practicarea antrenamentului mental este justificată din cel puțin trei puncte de vedere (așa cum arată profesorul M. Epuran):

1. Orice mijloc care poate aduce un progres cât de mic în antrenamentul de performanță trebuie utilizat.

2. Completează antrenamentul practic, fiind o continuare nesolicitantă fizic.

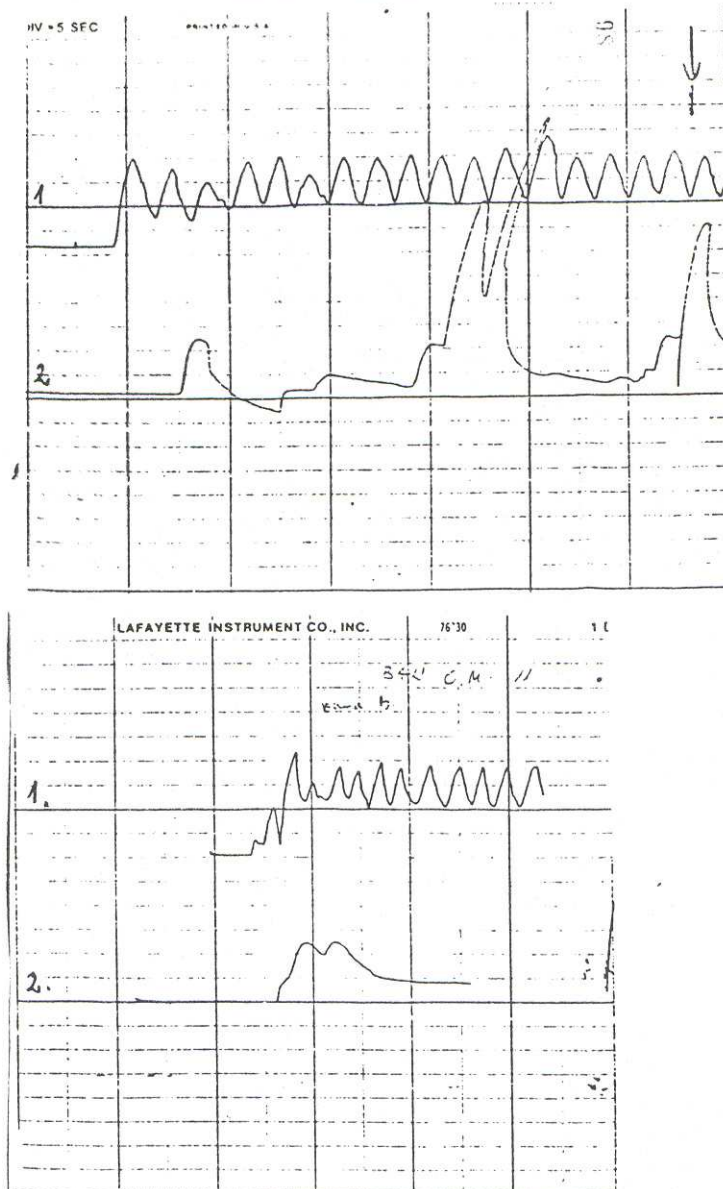
3. În anumite situații ca: accidente, deplasări lungi, întreruperi ale antrenamentului practic, îl poate înlocui pe acesta cu rezultate deosebit de satisfăcătoare. Acest antrenament se face pentru consolidarea perfecționării de către sportivii care și-au însușit tehnica de bază și autocapacitatea de conștientizare pe care io cere metoda antrenamentului mental.

BIBLIOGRAFIE

1. Epuran Mihai, *Certains aspects des manifestations du réflexe électrodermal (RED) chez les sportifs*, Comunicare la primul Congres mondial de filologia sportului, Roma, 1965, "Revue roumaine. Science sociales - Psychologie", 9, 2, 223-239, București, 1965.
2. Chevalier, Nicole, Denis, Michel, Boucher, Jean, *Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement: étude exploratoire*, in "Recherche en psychologie du sport. Actes du troisième Congrès de E.A.P.", Paris, 1986.
3. Miclea Mircea, *Psihologia cognitivă*, Cluj-Napoca, Gloria RL, 1994.
4. Vealey Robins, *Antrenamentul intern prin reprezentare mentală*, in "University Tnock Technique" 115, spring 1991, p. 3672, Sportul de performanță, nr. 315, București, 1991.

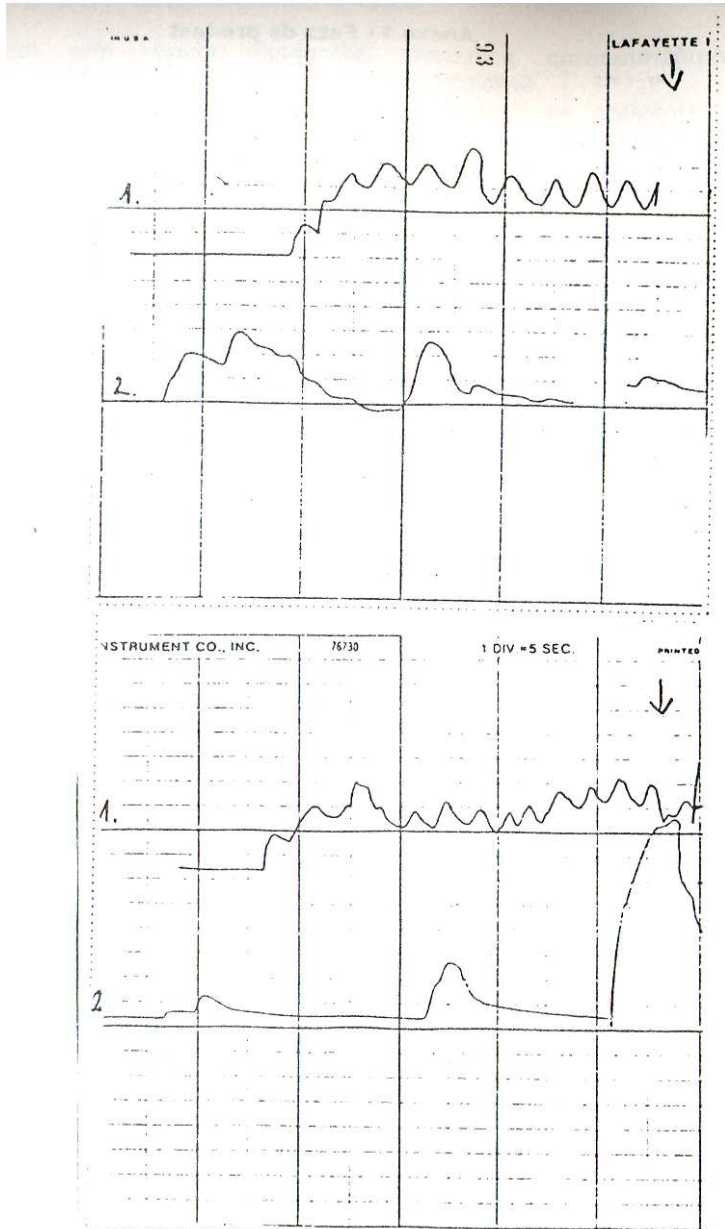
ASPECTE ALE EFECTULUI ELECTRODERMAL ÎN ANTRENAMENTUL MENTAL

Anexa 1 - Faza de pre-test



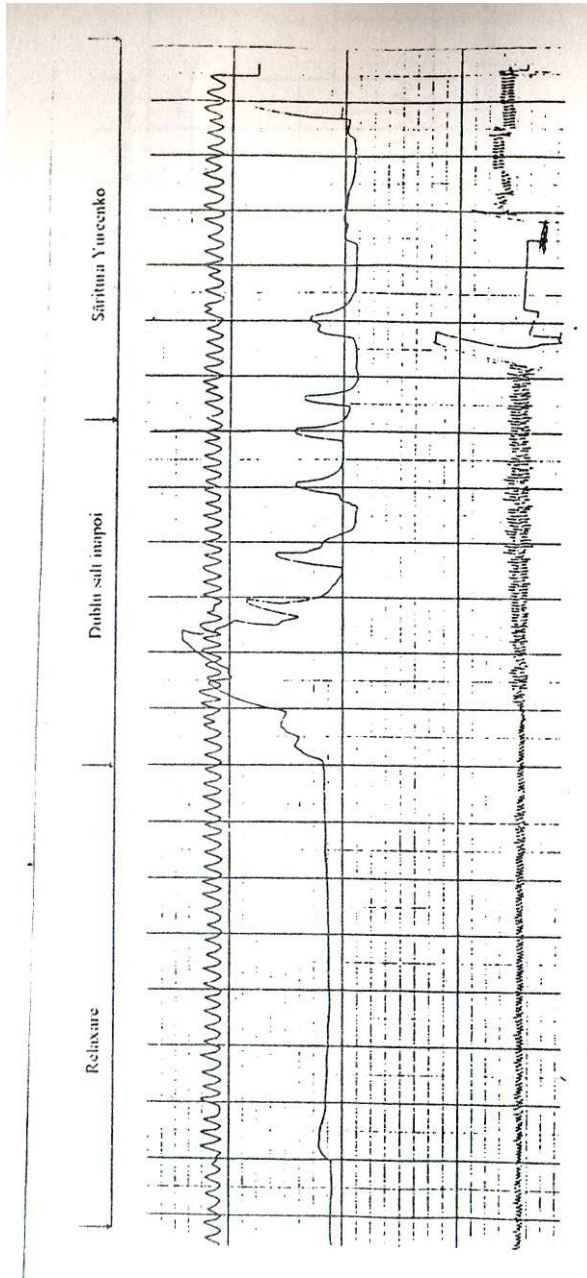
- 1 - Traseul respirator
- 2 - Traseul electrodermal

EMILIA FLORINA GROSU

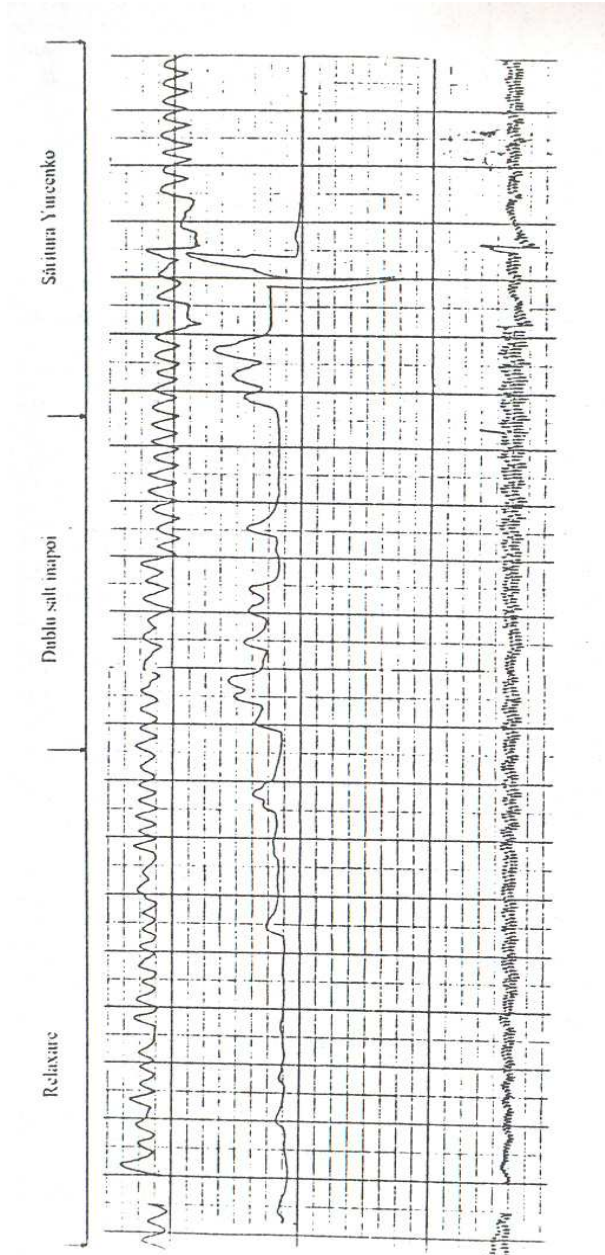


- 1 - Traseul respirator
- 2 - Traseul electrodermal

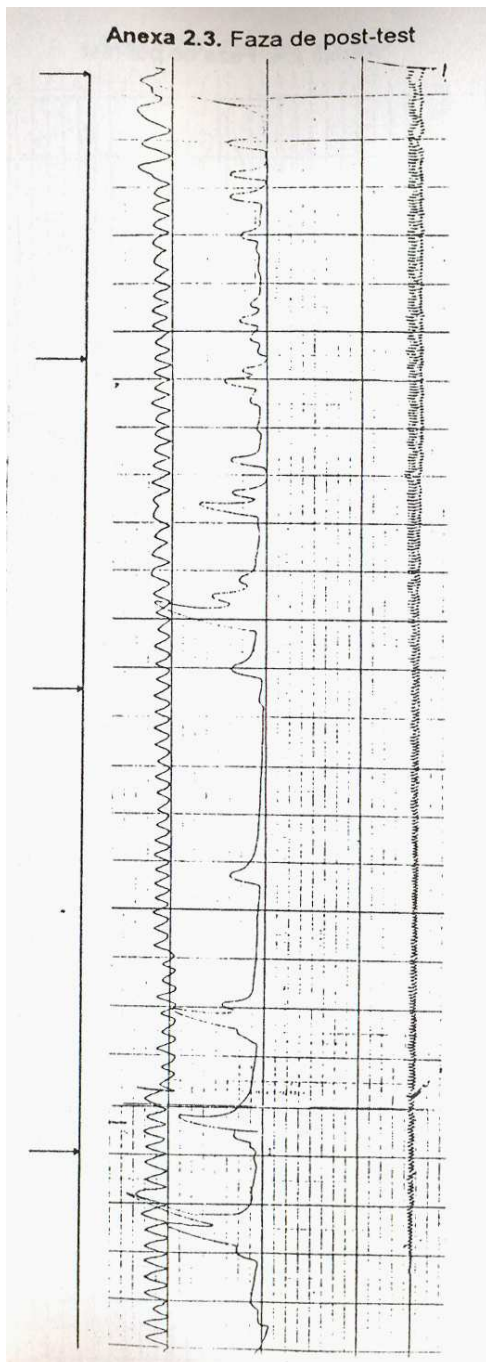
Anexa 2.1. Faza de post-test



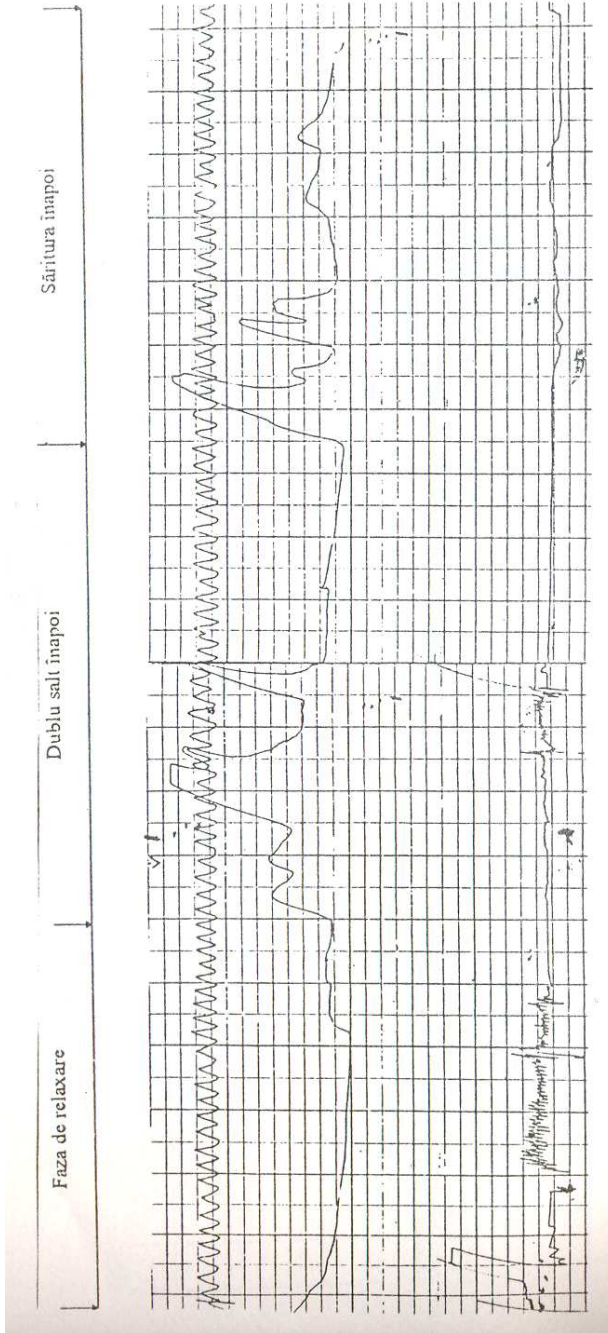
Anexa 2.2. Faza de post-test

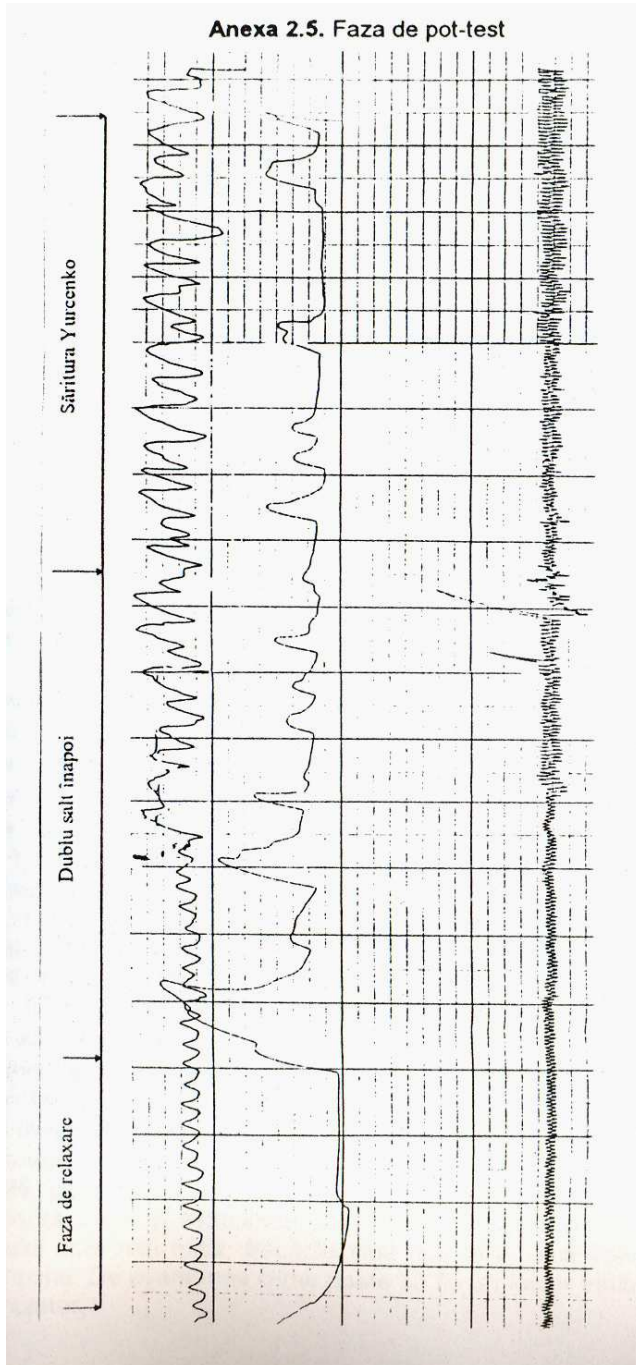


ASPECTE ALE EFECTULUI ELECTRODERMAL ÎN ANTRENAMENTUL MENTAL



Anexa 2.4. Faza de pot-test





UNELE ASPECTE PSIHOLOGICE ALE ALERGĂRILOR DE VITEZĂ (50 m., 60 m., 100 m., 200 m., 400 m)

COZMIN ȘPAN, HOREA ROTARU

ABSTRACT. *Psychological Aspects of Speed Running (sprint).*

Sprint is short distance running, included in cyclic exercises of maximum intensity, characterized by a short period of development. Psychological factors (emotions, stress, psychic fatigue) among other factors, influence, but not least, the total time of course development. In this theme, we want to present how psychological factors influence the major objective of sprinters: to run the course in shortest time.

Alergările de viteză sunt alergări pe distanțe scurte (50 m., 60 m., 100 m., 200 m., 400 m) ce fac parte din exercițiile ciclice de intensitate maximală, caracterizate printr-o durată relativ scurtă de desfășurare (5,5 - 50 secunde). Ele mai sunt cunoscute și sub denumirea de alergări de sprint.

Timpul total de parcurgere al distanțelor de concurs depinde de mai mulți factori pe care îi enumerăm mai jos:

- viteza pe care este capabil să o dezvolte sportivul în timpul alergării;
- calitatea startului și a lansării de la start;
- forța și rezistența în regim de viteză;
- abilitatea de relaxare în timpul alergării,

și nu în ultimul rând probleme de ordin psihologic a antrenamentului și concursului.

Obiectivul sprinterului este parcurgerea distanței de concurs într-un timp cât mai scurt, bineînțeles după o dezvoltare a calităților motrice specifice la un nivel cât mai înalt.

În realizarea obiectivelor sprinterului intervin mai multe aspecte de care trebuie să ținem seama cum ar fi:

1. Elementele exterioare: senzații diferite pe pista de zgură și pe cea sintetică, sau chiar pe două piste sintetice din materiale diferite. Una dintre ele poate fi mai moale sau mai lentă iar alta poate fi mai dură sau mai rapidă, depinzând de natura materialului din care au fost construite. De aici și denumirea de "pistă pentru concurs" sau "pistă pentru record". Pe lângă aceasta o influență o are și altitudinea. Cu cât ea este mai mare, cu atât rezistența aerului este mai mică, frecările fiind mai mici, deci obținându-se rezultate mai bune. De asemenea clima poate să fie un factor inhibitor sau deopotrivă stimulator.

2. Tactica probelor de sprint este relativ simplă, neputându-se vorbi de o tactică specială deoarece cursa se aleargă pe culoare, în urma unor comenzi bine stabilite. Putem însă vorbi, la probele de 200 metri dar cu precădere la cele de 400 metri, de o tactică de dozare a efortului, dar care în ultimul timp datorită pregătirii fizice extraordinare are o însemnătate redusă.
3. Reacțiile și emoțiile sunt cele caracteristice stării dinainte de start. Prezența spectatorilor, a adversarilor și oboseala (în cadrul seriilor, semifinale și finale) modelează comportamentul emoțional.

Putem astfel să analizăm emoțiile și oboseala psihică și implicațiile lor în obținerea rezultatelor sprinterilor. Putem califica drept fenomen faptul frecvent observat că unii sportivi dau randament bun în antrenament și chiar în competiții de mai mică importanță, în schimb nu obțin rezultate din cauza unor scăderi neașteptate de valoare în competiții importante. Acest fenomen nu se poate explica decât printr-o creștere exagerată a emoțiilor.

Intensitatea emoțiilor sportivilor într-o competiție diferă în funcție de particularitățile psihice ale fiecărui sportiv.

Psihologii sportivi afirmă faptul că emoțiile până la un nivel sunt un factor de progres, dar când intensitatea emoției depășește un anumit prag critic, numit de R. Hildgard și C. Atkinson "Intensitate prag" sau "punctul optim" emoția se transformă într-un factor demobilizator, perturbant. La fel se întâmplă și când emoția nu este existentă, apărând astfel lipsa de motivație.

Toate procesele ce au loc în organism, determinate de anumiți factori, în cadrul a ceea ce Selye numește "sindrom de adaptare" exprimat prin graficul "reacției de alertă" sunt considerate ca modificări ce se produc în organism, în fața unei multitudini de agenți, printre care am putea include, fără îndoială, traumele psihice și situațiile de tensiune emotivă care însoțesc competiția sau care derivă din ea.

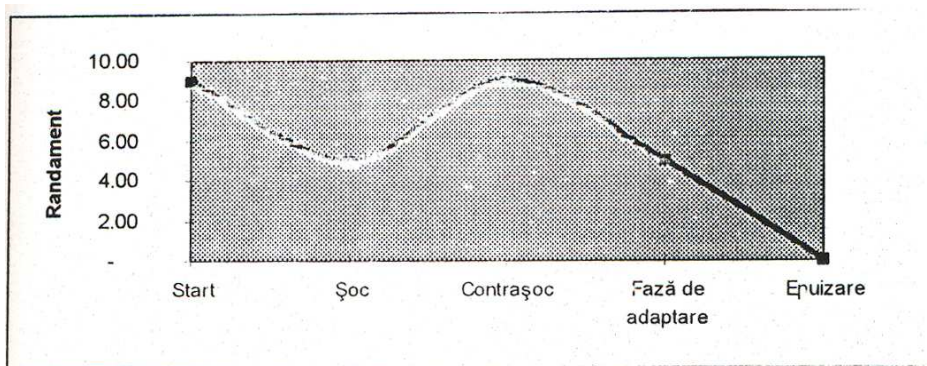
Se observă un paralelism între exprimarea grafică a reacției de alertă a lui Selye și cea a randamentului sportiv în raport cu situațiile psihologice de stres.

De aceea pentru a înțelege "oboseala psihică" ce poate precede sau urma oboseala fizică, trebuie amintit că orice om sănătos din punct de vedere psihic, dacă este supus unor serii repetate de traume psihic, poate prezenta în final o reacție nevrotică. S-a observat aceasta și la sportivii cu instabilitate emoțională, ei ajungând să constituie o autentică psihopatologie sportivă.

Am putea spune că așa cum există limite pentru efortul fizic, așa există și limite pentru efortul psihic. Se întâmplă foarte rar ca un sportiv să înceteze să simtă anxietatea.

Din simptomele observate la sportivi stările de anxietate necompetitivă ies la iveală, fiind cele mai frecvente. Ele dispar de obicei când începe concursul și nu scad performanța atunci când pregătirea psihologică a sportivului a fost bună.

UNELE ASPECTE PSIHOLOGICE ALE ALERGĂRILOR DE VITEZĂ



Un alt aspect al "oboselii psihice" îl constituie "sindromul neagnostic" în care se observă, în afară de alternările de idee a alarmă neurostenică cu tulburări caracteristice distonico-nuero-vegetative, aceasta obligând antrenorul să se asigure că sportivul posedă următoarele elemente psihologice:

- o personalitate sănătoasă și echilibrată;
- o încărcătură combativă suficientă ca expresie a unei voințe energice;
- o rezistență la frustrări;
- o stabilitate emotivă.

La aceasta ar trebui să mai adăugăm alți factori foarte neglijăți, cum ar fi monotonia lungilor lecții de antrenament, lipsa sau neconsistența motivațiilor precum și alți factori.

DATE DIN ISTORIA DANSULUI

FATMA MOHAMED

REZUMAT. Istoria dansului este strâns legată de istoria civilizației umane, de tradiții și legendă.

Legat la început de magie și de ritualul sacru, dansul s-a dedublat într-unul destinat săvârșirii solemne a cultului și altul profan, practicat în desfătări laice. Formele dansului păstrează pentru început similaritatea celor de început, ca apoi să se diversifice devenind în timp o formă importantă de artă.

Istoria dansului se pierde în negura mileniilor în timpul când oamenii trăiau în comunități arhaice restrânse, cu o economie rudimentară, de culegători și vânători.

Cele mai vechi urme despre dans datează încă din neolitic, în perioada maturității orânduirii primitive, când oamenii își însemneau acțiunile pe piatră sau os. În peșterile clar obscure, în care se adăposteau de primejdia intemperiilor sau de pericolul fiarelor, au fost descoperite desene simple, uneori în culori, reprezentând figuri de oameni. Unele dintre desene sugerează existența dansului în acele vremuri.

În această stare de civilizație primară în care omul lupta cu natura, el se simte înconjurat de forțe multiple și amenințatoare, oculte fiindcă nu le înțelegea, dar asupra cărora dorea să acționeze pentru că de ele depindea viața și fericirea lui, s-a ivit practica magiei. În scopul stăpânirii magice a lucrurilor, cuvintele s-au organizat în formule, gesturile în ritm și dans, care mult timp au fost numai rugăciune sau vraja. Mai târziu omul s-a debarasat de aceea frică de totem (acea forță copleșitoare omniprezentă). Din libertatea astfel câștigată (*s-a născut gustul pentru estetic, dansul fiind nu numai un stimulent al existenței, ci și o expresie a sentimentelor omenești.

În epoca fierului și a bronzului se produce o trecere spectaculoasă de la dansurile rituale (fără ca acestea să dispară) către dansurile cu caracter laic. Dansurile rituale se foloseau pentru evocarea diferitelor spirite sau zei, pentru îmbunarea lor, pentru rodirea pământului, pentru a câștiga în război, dar și în ritualul de căsătorie, de încercare a băieților care devin bărbați. Aceste dansuri fac parte dintr-un ceremonial care includ și alte probe, de regulă fizice.

În funcție de cel cărui îi era adresat ceremonialul, dansurile se executau în grup, numai bărbați sau numai femei, în perechi și individual.

* Tilde, Urseanu, *Istoria Baletului*.

Trecerea de la comuna primitivă la orânduirea sclavagistă a modificat, în același timp cu fizionomia spirituală a societății, și concepția despre rolul individului între semenii săi.

Odată cu apariția inegalității între oameni, magia s-a transformat într-un mijloc de aservire, de stăpânire a omului de către om. Dansul, legat până atunci puternic de magie și de ritualul sacru, s-a dedublat într-unul destinat săvârșirii solemne a cultului și altul profan, practicat în desfătări laice precum ne apare în India veche, în Babilon și în Egipt. Formele dansului păstrează pentru început similaritatea celor anterioare, iar apoi s-au diversificat. În această societate precis delimitată din punct de vedere social, ca o expresie a gustului pentru estetic, apare o coregrafie cultă, destinată elitelor privilegiate, care păstrează totuși multe elemente din dansul popular.

O mărturie în plus despre rolul pe care l-a avut dansul în formarea celorlalte două arte înrudite: muzica și poezia, ne-o dă cuvântul "cor" care provine din cuvântul grecesc "choros" care din punct de vedere etimologic înseamnă "dans".

Toți poeții din epoca arhaică și clasică erau maeștri de cor, practicând totodată arta versificației, muzica și dansul. La marile ceremonii oficiale, la concursurile și întrecerile sportive, poeții mimau și dansau versurile pe care le declamau, însoțindu-se de chitara sau flaut. Astfel a apărut pantomima muzicală care prin îmbinarea melodiei, ritmului mișcărilor corporale cu forța metaforelor poetice, producea efecte de o intensitate zguduitoare. Arta avea o funcție educativ-cetățenească fiind alcătuită din: dans, pantomima, muzică și poezie, toate acestea sub denumirea de "orchestica".

Dansurile rituale care interveneau în solemnitate și ceremoniile obișnuite în viața grecilor, erau învățate de toți cetățenii și erau practicate deseori.

Au mai existat reprezentanții de pantomimă executate în ritmul muzicii, fără legătură cu ritualul, în China și în India veche, dar ele nu aveau caracter de spectacol ca în cazul reprezentațiilor grecești.

Grecii au transmis romanilor viziunea, mentalitatea și tradițiile lor despre dans și pantomimă, dar aceste arte au devenit spectacole prețuite la Roma, abia spre sfârșitul republicii, devenind onorabile în perioada decadentei Imperiului.

Ca toate popoarele, romanii au avut dansurile lor religioase, magice și primitive, cum erau interpretate în cultul morilor și sărbătoarea florilor. Ca spectacol romanii prețuiau mai mult pantomima decât dansul și mimul, la ei dansurile aveau un caracter acrobatic.

Răspândirea creștinismului a fost o piedică în dezvoltarea artei dansului scenic. În Evul Mediu, s-a revenit în mare măsură la obiceiurile și tradițiile civilizației presclavagiste, cu credințele ei magice. Biserica amenința cu Infernul orice ar fi putut constitui bucurie telurică: frumusețea fizică, podoabele vestimentare, teatrul, muzica și dansul, în afară de cazul în care se foloseau în biserică, pentru susținerea dogmelor religioase. Totuși în Europa Occidentală

se menținuse o formă rudimentară de teatru popular, existau acrobați și ghiduși care dădeau reprezentații pe la curțile feudale și prin sate.

În secolele XII-XIII, când s-a format o burghezie a orașelor, iar la Paris se alcătua o populație studențească numeroasă, aspectul spectacolului s-a schimbat. Astfel, nu numai interpretul se identifica cu rolul ci și spectatorii care participau activ la reprezentare.

Participanții la cruciadele din Orient, interpretau elemente biblice într-o formă teatrală laicizată, numită "mister mim" în care predominau pantomima și dansurile de acțiune. În Spania, aceste forme purtau numele de "auto sacramentales".

În secolul al XIV-lea Italia exercita o puternică influență, devenind un adevărat centru de cultură ce a determinat un nou ideal de existență umană. Apariția Renașterii are semnificația unei stele fără precedent care v-a lumina pentru mult timp întreaga viață socială și culturală a omenirii. Dansurile practicate erau alcătuite fără o știință a compoziției, având aceeași incoerență de idei și de scene ca și misterele în care erau introduse. Astfel, au apărut baletele, care prin bogăția și coloritul costumelor și a decorurilor, formau o adevărată artă. Concomitent au apărut și s-au dezvoltat dansurile de societate, organizate la marile sărbători de la curți și erau montate de maeștri de dans.

În Franța, odată cu venirea a numeroși dansatori, muzicanți și maeștri de dans din toate culturile lumii a început moda dansului figurat (dansul care urma un drum trasat după prescripțiile artei, după un desen dat), cu formele sale caracteristice "brando" și "baleto". Existau însă și dansuri libere, nesupuse unui desen fix numite "corente" și "gagliarde".

În perioada umanismului un eveniment important în istoria dansului, l-a avut înființarea primei Academii de dans, în Franța. Înființarea acestei instituții a avut un rol deosebit în dezvoltarea baletului. Unirea baletului cu o temă teatrală a dus la stilul baletului geometric, foarte bine apreciat de public, ce a dăinuit multe decenii.

Și în Orient, dansurile erau inspirate din legende și mituri care se realizau prin reprezentații.

În secolele XV-XVI, dansul care s-a evidențiat a fost menuetul și se practica mai mult la curțile regești.

Urmează o perioadă în care toate clasele sociale dansează, dansurile se diversifică, apar dansuri noi, unele dintre ele fiind adevărate embleme a unor zone geografice.

Izbucnirea Primului Război Mondial, a condus la un regres, atât în economie cât și în artă. Dansurile erau restrânse și urmăreau mai ales crearea veseliei, a buneii dispoziții. În această perioadă apare dansul numit "cheerleston", care face voga o bună perioadă de timp.

În perioada de refacere de după război, America, mai precis Hollywoodul a avut un rol deosebit în dezvoltarea artei, în special a filmului și a dansului, prin apariția music-hallurilor, care încântau și provocau admirație. În

cadrul acestor filme s-au remarcat și au rămas în memorie marii dansatori de step Fred Astaire și Ginger Rogers.

Izbucnirea celui de-al doilea Război Mondial a făcut din nou să stopeze evoluția artei, deci și a dansului și muzicii. După război, într-o perioadă de refaceri și înnoiri, arta primește o nouă înfățișare, dansurile luând amploare, odată cu apariția și perfecționarea noilor genuri muzicale. Încă de pe acea vreme se putea face o distincție clară între muzică și dans. Baletele aveau muzică proprie, dansurile de salon (de societate) aveau propriul gen de muzică și ritm. Aici se remarcă influențele europene și americane (precum la dansurile: quick step, mambo, salsa, rumba). A apărut o mișcare muzicală, precum "hippy" care a ajuns să fie și o modă, unde muzica formațiilor Beatles și The Doors încânta publicul, atât prin simplitatea muzicii cât și prin libertatea cuvintelor și a mișcărilor care se foloseau.

În deceniul VII al secolului nostru, a apărut un nou gen muzical, care aducea după sine un alt stil și anume rock'n rollul (apărut prima oară în America și care apoi s-a extins în toată Europa).

Mai târziu odată cu diversificarea instrumentelor muzicale, s-a dezvoltat muzica, au apărut noi genuri muzicale (precum genul pop, rapp, rave), care au influențat apariția altor stiluri de dans, cum au fost: rapp, flash dance, breack dance, funky.

Astăzi se poate face o distincție clară între dansuri, fiecare țară practicând aceleași genuri de dans, dar cu specific propriu. Astfel, dintre genurile de dans putem vorbi despre: dansurile clasice, dansurile populare, dansurile de societate, dansurile moderne, dansurile de caracter și dansurile contemporane.

Dansurile clasice cuprinde baletele; dansurile populare diferă net de la o țară la alta prin diversitatea obiceiurilor și tradițiilor acestor țări; dansurile de societate sunt considerate dansuri sportive, având Federație Internațională de Dans Sportiv, cu un program competițional bine stabilit, în care se disting două clase: clasa dansurilor standard ce include; quick stepul, valsul vienez, tangoul și valsul românesc, și clasa dansurilor latino americane din care fac parte: samba, passo doble, jive, cha-cha-cha, rumba. În cadrul dansurilor sportive este inclus și rock'n rollul sportiv.

Dansurile moderne cuprind toate stilurile de dans realizate pe muzica modernă pop, acestea fiind: rapp, flash dance, breack dance, funky. Dintre dansurile de caracter se evidențiază dansurile spaniole. Dansurile contemporane sunt dansurile care au o temă bine exprimată prin mimică, gest și mișcare.

Dansul înseamnă descătușare de conveniente, exprimarea eu-lui, trăiri și sentimente; el este acea ipostază de manifestare în care omul își aduce sufletul și se simte bine în propriul corp.

SISTEME ANTIOXIDANTE ȘI EFORTUL FIZIC

CORNEA CORNEL

REZUMAT. Efortul fizic stă la baza antrenamentului sportiv. Pentru a fi eficient, este necesar ca să se realizeze într-un echilibru perfect cu resursele organismului supus efortului. Echilibrul este menținut prin mijloace endogene, proprii, dar și exogene, aduse în organism prin alimentație.

Oxigenul -gazul vital - poate fi toxic în anumite condiții, mai ales în efortul de lungă durată.

Radicalii liberi rezultă sub acțiunea enzimelor intracelulare asupra oxigenului care se cuplează cu diferite molecule. Radicalii liberi au în componența lor atomi de oxigen cu un număr impar de electroni pe ultimul strat, ceea ce le conferă o "agresivitate" deosebită, determinând serioase disfuncționalități la nivel micro și macroscopic.

Organismul dispune de mecanisme eficiente pentru a corecta aceste "dezordini cunoscute sub numele generic de antioxidanți.

Problematică:

Efortul fizic este procesul care stă la baza antrenamentului unui sportiv. Pentru a fi însă eficient, este necesar ca să se realizeze într-un echilibru perfect cu resursele organismului supus acestui efort, echilibru menținut prin mijloace endogene, proprii, dar și exogene, aduse în organism prin alimentație.

Oxigenul-gazul vital-necesar desfășurării reacțiilor intracelulare poate fi toxic, în anumite condiții, în special în cursul efortului de lungă durată. Sub acțiunea enzimelor intracelulare oxigenul se cuplează cu diferite macromolecule rezultând așa-numiții "radicali liberi" - compuși care au în componența lor atomi de oxigen cu un număr impar de electroni pe ultimul strat, ceea ce le conferă o "agresivitate" deosebită în interacțiunea cu alte molecule, pe care le pot denatura sau chiar distruge, determinând serioase disfuncționalități la nivel micro și macroscopic.

Pentru a corecta aceste "dezordini" organismul dispune de mecanisme eficiente, limitate însă cantitativ, cunoscute sub numele generic de antioxidanți, cu origine endogenă, tisulară sau exogenă, alimentară.

Istoria acestor macromolecule este legată de cercetările referitoare la toxicitatea oxigenului la înaltă presiune (terapie hiperbară, călătorii la mare altitudine), noțiune introdusă de Paul Bert în 1878. Relatările acestuia referitoare la convulsiile produse de variate specii de animale expuse oxigenului la înaltă presiune au incitat ample discuții și au inițiat numeroase cercetări, mai important fiind cele ale lui Stadie, Rygs și Haugaard, Bean (1945), dar mai ales

ale lui McCord și Fridovich (1969). Aceștia au arătat că metaloenzimele, constituenți ai celulei vii, sunt capabile să producă peroxidul de hidrogen (H_2O_2), prin combinarea superoxidului de oxigen-metabolit toxic al acestuia - cu hidrogenul. Conceptul contemporan se referă la acea fracțiune de 2-5% din oxigenul consumat în decursul unei zile, capabilă să genereze diverși radicali de oxigen, a căror acțiune este, de cele mai multe ori, toxică pentru organism.

Ce sunt radicalii liberi?

Prin definiție, un radical liber este o structură care conține un atom de oxigen cu un electron nepereche. Acesta va conferi proprietăți aparte deoarece va determina reacții chimice prin care să realizeze un dublet de electroni, configurația cea mai stabilă din punct de vedere energetic.

Odată formați, acești radicali liberi au viață extrem de scurtă, de ordinul microsecundelor sau chiar mai puțin; însă în acest răstimp ei pot iniția modificări biochimice extrem de importante.

Tipuri de radicali liberi ai oxigenului:

Radicali hidroxili	$OH\cdot$
Radicali peroxil	$ROO\cdot$
Radicali alcoxil	$RO\cdot$
Radicali fenoxil	$ArO\cdot$
Radicali semiquinone	$HO-Ar-O\cdot$
Radicali superoxid	O_2^-

Exercițiul fizic regulat este implicat într-o creștere intermitentă a expunerii țesuturilor la oxigen. Un număr mare de studii recente a arătat că aportul suplimentar de oxigen la nivel tisular indus de exercițiile fizice este asociat cu o creștere remarcabilă a tuturor speciilor reactive de oxigen. Posibilele mecanisme care pot contribui la stresul oxidativ indus de exerciții sunt prezentate mai jos:

Efectele radicalilor liberi asupra constituenților celulelor vii (lipide, carbohidrați, proteine, acizi nucleici).

1. Peroxidarea lipidelor

Este realizată printr-un lanț de reacții chimice în care sunt implicați acizii grași polinesaturați care sub acțiunea oxigenului duce la formarea de peroxiradicali în membrana celulară. Acest proces va avea ca și consecință directă pierderea proprietăților membranei celulare și creșterea permeabilității sale, fenomen care poate fi observat la locul inițierii sale, dar mai ales la distanță deoarece peroxiradicalii sunt ușor transportați prin sânge la alte structuri. Studiile efectuate au demonstrat că peroxiradicalii sunt implicați în generarea unor anomalii intracelulare care pot induce carcinogeneza.

Procesul de formare al peroxiradicalilor este în strânsă corelație cu intensitatea exercițiului fizic și gradul de antrenament. Există o relație directă între intensitatea exercițiilor și metabolismul oxidativ riscul supunerii celulei musculare striate unui stres oxidativ fiind mult crescut într-o asemenea situație. S-a constatat o creștere semnificativă a generării radicalilor liberi la eforturi corespunzătoare unui consum cuprins între 40% VO₂ max și 100% max (demonstrat la bicicleta ergometrică). Această corelație este menținută atât în cazul eforturilor intense raportate la un interval mic de timp cât și raportate la un interval de timp mai mare - de ordinul zecilor de minute - revenind la normal după o perioadă variabilă - minute până la zeci de minute - de la terminarea efortului. Formarea radicalilor liberi este condiționată și de "statusul" sportivului, respectiv gradul de antrenament. Studiile experimentale efectuate pe (1, 2, 3, 4) animale și subiecți umani au arătat că subiecții antrenați nu produc o cantitate mai mică de radicali liberi pe unitatea de volum decât cei neantrenați, ci dispun de mecanisme mai eficiente de epurare a lor, permițând astfel refacerea într-un timp mult mai scurt.

2. Oxidarea proteinelor în timpul exercițiului fizic

Oxidarea proteinelor este un proces fiziologic a cărui intensitate crește odată cu înaintarea în vârstă și cu intensitatea și durata efortului fizic (5, 6), fiind cauzat de radicalii liberi cu producerea unor derivați la gruparea carbonil a proteinei. Nivelul acestora fiind menținut la un nivel mai mare decât la subiecții normali un timp mult mai îndelungat, de până la două săptămâni, așa cum demonstrează Reznick și colab. (7, 8, 9).

3. Efectul radicalilor liberi asupra acizilor nucleici

Urmările acestui fenomen se realizează prin dozarea în urină a unui metabolit (8 hidroxizi-deoxiguanozina), coroborată cu măsurarea nivelului seric al glutatationului redus (GSH). Studiile experimentale efectuate pe animale au arătat o creștere semnificativă a celui dintâi în orele imediat următoare unui efort fizic, rezultatele nefiind însă validate de experiențele cu subiecți umani supuși unui efort submaximal (65% VO₂ max) în care s-a constatat o creștere semnificativă a nivelului seric al glutatationului redus. Concluzia studiilor a fost că există mecanisme eficiente care se opun distrucției acizilor nucleici (AND) nefiind menționate alterări ale acestora.

Markerii biochimici ai stresului oxidativ sunt substanțe endogene implicate în combaterea efectelor reacțiilor radicalilor liberi cu diverse structuri.

1. Glutationul: studiile efectuate la atleții semifondiști au arătat că nivelul seric al glutatationului redus (GSH) din eritrocite în probele recoltate după o jumătate de maraton scade fără modificarea nivelului glutatationului oxidat, conferindu-i celui dintâi un rol de marker extrem de sensibil, în strânsă corelație cu intensitatea efortului.

2. Enzimele musculare (creatinkinaza și lacticdehidrogenaza) sunt indicatori fideli ai distrucțiilor membranelor celulelor musculare striate; creșterea

semnificativă a acestor markeri este întâlnită în cazul eforturilor depuse timp îndelungat (maratoniști) existând o bună corelație între acestea și nivelul radicalilor liberi produși prin peroxidarea lipidelor. Nivelele maxime atinse au fost înregistrate la circa 6 ore după terminarea efortului (LDH), iar nivelul CK și aspartataminotransferazei la 24 de ore (6, 7).

Care sunt mecanismele de sinteză ale acestor molecule "reactive" în mușchiul striat?

A. Producția mitocondrială de radicali liberi

B. Producerea de radicali superoxid sub acțiunea xantin-oxidazei.

Teoria, avansată de McCord și colab. (1985), condiționează procesul de simultaneitate a trei factori:

- prezența xantin-oxidazei în mușchiul striat; - demonstrată de studiile histologice (10,11) care au identificat această enzimă în pereții capilarelor din mușchii striati.

-tulburarea homeostaziei calciului, cu activarea proteazei calciu-dependente; Studiile (11) au arătat că metabolismul calciului este serios perturbat de contracțiile musculaturii striate, iar tulburările induse de activitatea excesivă pot fi reduse sau prevenite de modificarea nivelului Ca seric (6) sau inhibitoare ale proceselor Ca-dependente. Evidențierea proteazei Ca-dependente s-a realizat prin metode indirecte, electromicroscopice (11).

- producția crescută de hipoxantine în cursul efortului fizic. Aceasta este evident crescută mai ales în eforturile realizate în condiții de hipoxie tisulară, respectiv metabolism predominant aneob, când sinteza de ATP este mult inferioară consumului și există tulburări ale homeostaziei ionice locale (eforturi de maximă intensitate pe o durată scurtă, dar și eforturi medii). Schemă adaptată după McCord (4).

C. Metabolismul prostanoidelor.

Prostaglandinele apar în organism ca răspuns la variate stresuri, inclusiv în cursul eforturilor excesive. O serie de intermediari rezultați în cursul metabolizării acidului arahidonic, precursor al PG sunt însă metaboliți activi ai oxigenului, sub acțiunea lipooxigenazei.

D. NAD(P)H oxidaza.

Este o cale de producere a radicalilor liberi mai ales la nivelul neutrofilelor și pare să fie o sursă importantă și la nivelul musculaturii striate

E. Alte surse.

1. formarea de radicali liberi de către fagocite. În cursul distrucțiilor musculare din eforturile intense de durată crescută, se eliberează substanțe care atrag fagocitele în mușchiul striat. Acestea vor localiza aria distrusă și fagocitează resturile celulare, eliberând totodată o serie de radicali liberi, mai importanți fiind PG. Deși demonstrat în cazul

SISTEME ANTIOXIDANTE ȘI EFORTUL FIZIC

discuțiilor musculare prin traumatisme, mecanismul descris este incert în cazul exercițiilor fizice îndelungate, atraumatice.

2. Generarea intracelulară de radicali liberi prin acumularea locală de calciu este, după unii autori (9, 10, 11) pasul cheie în declanșarea unui proces degenerativ indus de exercițiu. Se consideră că procesul de formare de radicali liberi are loc prin mai multe mecanisme, mai important cantitativ fiind activarea fosfolipazelor endogene și a enzimelor proteolitice, cu producerea consecutivă de acizi grași liberi și disrupții ale structurilor membranare.
3. Formarea de radicali liberi prin distrucția proteinelor conținând Fe. Studii recente (9, 10) au demonstrat rolul grupării "hem"- rezultat al lizei hematiilor ca și catalizator al producției de radicali liberi, proces care este mai evident în cursul eforturilor de alergare pe distanțe medii și lungi.

Acestea sunt importante mai ales în propagarea și exacerbarea proceselor distructive inițiate prin mecanismele de mai sus.

Strategia dezintoxicării

Pentru a împiedica eficient distrucțiile tisuale cauzate de radicalii liberi de oxigen, se impune adoptarea următoarei strategii:

1. Prevenirea formării speciilor reactive de oxigen;
2. Interceptarea moleculelor reactive și transformarea lor în molecule inactivate sau pasivizate, față de care există mecanisme de neutralizare eficiente;
3. Transformarea formelor de tip superoxid în forme de tip hidroxili;
4. Favorizarea reparării defectelor produse de radicalii liberi;
5. Crearea unui micromediu optim necesar funcționării în bune condiții a mecanismelor antioxidante ale organismului.

Antioxidanți exogeni

Alfatocoferyl (vitamina E)	<ul style="list-style-type: none">• rupe lanțul peroxidării lipidelor;• stabilizează membrana celulară• donator de H⁺ necesar inactivării H₂O₂;• controlul LDL seric;• deficiența sa produce tulburări neurologice și endocrine.
Ubiquinol-10	<ul style="list-style-type: none">• component al sistemului transmembranar de transport al electronilor;• antioxidant membranar;• precursor al ubiquinonelor.
Beta-caroten	<ul style="list-style-type: none">• protector al membranei celulare, inhibitor al peroxidării lipidelor;• provitamină A;• anticarcinogenetic.
Lycopene (carotenoid)	<ul style="list-style-type: none">• cel mai eficient carotenoid antioxidant
Flavonoide	<ul style="list-style-type: none">• antioxidant vegetal• antiinflamator;• inhibitor al lipooxigenazei, peroxidazei, ciclooxigenazei.
	<ul style="list-style-type: none">• întrerupe lanțul peroxidării lipidelor;

CORNEA CORNEL

Probucool	<ul style="list-style-type: none"> • controlul LDL seric; • efect sinergic cu ascorbatul; • transportor în cadrul HDL.
L-ascorbat	<ul style="list-style-type: none"> • cofactor al unor hidrolaze; • regenerează vit.E din compușii oxidați ai acesteia; • este un antioxidant eficae (în absența ionilor metalici liberi);
Seleniu	<ul style="list-style-type: none"> • cofactor pentru glutatation peroxidază; • se administrează împreună cu vit.B6
Ebselen	<ul style="list-style-type: none"> • inhibitor al peroxidazei, ciclooxygenazei, lipooxygenazei
Allopurinol	<ul style="list-style-type: none"> • inhibă xantin-oxidaza, implicit producția de superoxid
Lazaroide (steroizi aminați)	<ul style="list-style-type: none"> • inhibitor al peroxidării lipidelor din țesutul nervos;
Desferoxamina	<ul style="list-style-type: none"> • chelator de fier, diminuează producția de radicali hidroxil OH· • donator de electroni sistemelor ce conțin grupări "hem" activate de H₂O₂, intervine în blocarea peroxidării lipidelor;
Mn-SOD (superoxid dismutaza mitocondrială)	<ul style="list-style-type: none"> • catalizează transformarea superoxidului produs în mitocondrie în H₂O₂, la rândul ei scindată de catalază
CU, ZN-SOD (superoxid dismutaza citoplasmică)	<ul style="list-style-type: none"> • catalizează transformarea superoxidului produs în citoplasma celulei în H₂O₂.

Agenți proglutation

- a) N-acetilcisteina
- b) Esteri ai glutatationului
- c) Acid lipoc
- d) Glicină
- e) S-adenozil metionină
- f) Ditiocerbamat
- g) Dimetilsulfoxid
- h) Cisteanine
- i) Acid timonacic
- j) Oxotiazolidină
- k) Sulfarlem

Antioxidanți endogeni:

- Superoxid dismutaza
- Catalaza
- Sistemul glutatation

Proteinele reglatoare ale producției de antioxidanți endogeni

1. ARE (Antioxidant Responsive Elements) - localizat la capătul 5' al genei care codifică glutatation-transferaza.
2. ORE (Oxygen Responsive Elements) - localizat la capătul 5' al genei care codifică glutatation peroxidaza umană.

Alți antioxidanți de origine fiziologică

Creșterea radicalilor de oxigen influențează homeostazia intracelulară a calciului producând creșterea fracțiunii ionizate a acestuia cu următoarele consecințe:

1. Disocierea filamentelor de actină (proteină contractilă) cu alterarea contracției musculare.
2. Activarea proteazelor calciu dependente care vor distruge proteinele musculare.
3. Activarea fosfolipazei calciu și calmodulin dependente - cu generarea de mediatori ai inflamației și derivați ai acidului arahidonic.

Activarea endonucleazelor care vor declanșa clivarea cromatinei nucleare cu formarea de oligonucleozomi și alterarea materialului genetic.

Antioxidanți de fază acută

Vitamina C acționează eficient, împreună cu vitamina E împotriva radicalilor peroxili, având acțiune prooxidantă. Procesul are loc prin transformarea ascorbatului (oxidat) în acid ascorbic (reduc), proces care necesită prezența hidrogenului.

Glutathionul, în forma sa redusă, poate neutraliza H_2O_2 prin reacția mediată de glutathionperoxidază sau se poate transforma în GSSG prin eliberarea unei molecule de hidrogen. Precursorul GSH este cisteina, aminoacid esențial pe care organismul nu-l poate sintetiza și trebuie introdus prin alimentație de a cărei concentrație este limitată sinteza GSH. Cisteina, în formă pură este extrem de instabilă în țesuturile vii, ea fiind administrată ca agent mucolitic sub forma acetilată (N-acetilcisteina), de asemenea utilizată în chimioprolifaxia cancerului, protecția împotriva radiațiilor ionizate și accesoriu, în terapia anti-HIV.

STRATEGIA DISTRUGERII RADICALILOR LIBERI

Pentru a împiedica eficient distrucțiunile tisulare cauzate de radicalii liberi de oxigen, studiile efectuate pe animale și voluntari recomandă adoptarea următoarei strategii:

- Prevenirea formării speciilor reactive de oxigen;
- Interceptarea moleculelor reactive și transformarea lor în molecule inactivate sau pasivizate, față de care există mecanisme de neutralizare eficace;
- Transformarea formelor de tip superoxid în forme de tip hidroxili;
- Favorizarea reparării defectelor produse de radicalii liberi;

Crearea unui micromediu optim necesar funcționării în bune condiții a mecanismelor antioxidante ale organismului.

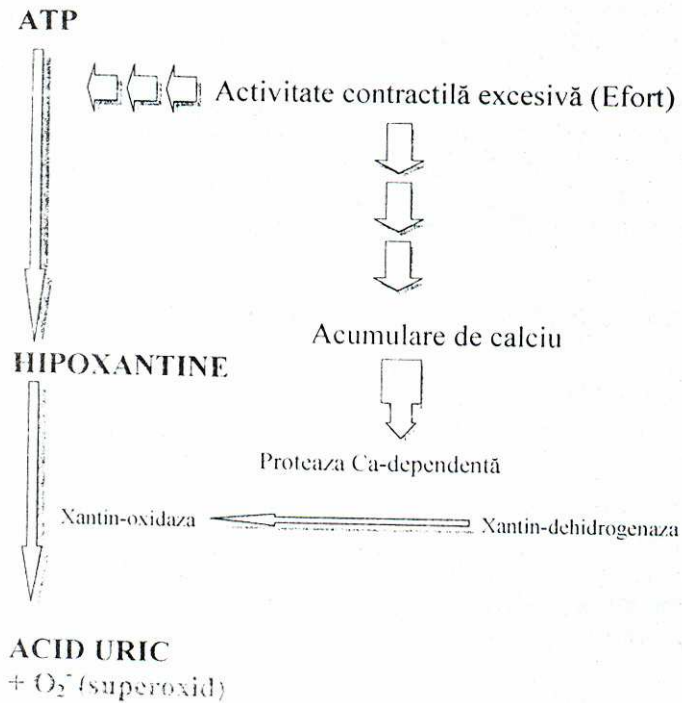
CUM SE REALIZEAZĂ?

Evitarea:

- eforturilor în condiții de anaerobioză;
- administrării de oxigen după efort;
- atmosferei bogate în ozon;
- administrării preparatelor de fier.

Administrarea de:

- antioxidanți exogeni în timpul și imediat după efort (vezi tabelul);
- precursori de glutation (N-acetilcisteină);
- seleniu;



BIBLIOGRAFIE

1. Alesio H. M., Goldfarb A. H., Cutler R. G., *American Journal of Physiology*, 1988; C874-C877.
2. Ji L. L., Fu R., *Journal of Applied Physiology*, 1992, 72: 549-554.
3. Jenkins R. R., *Medicine Science Sports and Exercise*, 1993, 25: 213-217.
4. Reynick A. Z., Witt E., Matsumoto M., *Biochemistry Biophysical Research Communications*, 1992, 189: 801-806.
5. Inoue T., Mu Z., Sumikawa K., *Japan Journal of Cancer Research*, 1993, 84: 720-725.
6. Venditti P. Di Meo S., Antioxidants, Tissue damage, and Endurance in Trained and Untrained Young Male Rats, *Archives of Biochemistry & Biophysics*. 331(1):63-8, 1996 Jul. 1.
7. Jackson M. J. O'Farell S., *Free Radicals and Muscle Damage*. [Review] [75 refs], *British Medical Bulletin*. 49(3):630-41, 1993 Jul.
8. L'vova S. P., Gorbunova T. F., Abaeva E. M., [The effect of hypothermia and dalargin on lipid peroxidation in rat tissues]. [Russian]. Original Title: Vliianie gipotermii i dalargina na perekisnoe okislenie lipidov v tkaniakh krys. - *Voprosy Meditsinskoi Khimii*. 39(3):21-4, 1993 May-Jun.
9. Beilstein M. A., Vendeland S. C., Barofsky E., Jensen O. N., Whanger P. D., *Selenoprotein W of Rat Muscle Binds Glutathione and an Unknown Small Molecular Weight Moiety*, *Journal of Inorganic Biochemistry*, 61(2):117-24, 1996 Feb.
10. Seward S. W., Seiler K. S., Starnes J. W., *Intrinsic Myocardial Function and Oxidative Stress after exhaustive exercise*, *Journal of Applied Physiology*, 19(1):251-5, 1995 Jul.
11. Leeuwenburgh C., Fiebig R., Chandwaney R., Ju L. L., *Aging and Exercise Training in Skeletal Muscle: Responses of glutathione and Antioxidant Enzyme Systems*, *American Journal of Physiology*, 267(2 Pt 2):R439-45, 1994 Aug.

OBOSEALA - FACTOR DE MODIFICARE A CONDUITEI

IURIAN CRISTINA

REZUMAT. Lucrarea tratează problema oboselii, implicațiile acesteia privind comportamentul individului, în general, dar și în activitatea sportivă oboseala este un fenomen care însoțește antrenamentul, constituind o premisă a creșterii performanțelor sportive.

Este demonstrat, că indivizi sensibil asemănător, se comportă diferit în aceeași situație. Se știe că, în situații de reușită în sport, sportivii se manifestă diferit, după cum reacționează și la eșec. Există un evantai larg de factori care determină conduita umană, între aceștia fiind și starea de oboseală.

Termenul de "oboseală" comportă o dualitate intrinsecă: pe de-o parte experiența subiectivă a unui individ, iar pe de altă parte ansamblul manifestărilor obiective.(8) Aceste manifestări survin în timpul unei activități și vor dispărea, în timp, după încetarea ei. Fără implicarea unei activități, nu putem vorbi despre oboseală. Astfel s-a putut vorbi despre oboseala materiei și a celei nervoase. S-a vorbit despre oboseala pământului, a banilor sau a materialelor. Eliminând această extensie excesivă a termenului, putem defini cel mai simplu oboseala, ca fiind o stare indusă de efortul greu, asociat cu scăderea capacității de performanțe fizice (musculară) sau psihice (nervoasă centrală) și reversibile, prin repaus.(5)

Oboseala, cea a omului ca și cea a animalului, se referă la organisme, care sunt sediul unei activități permanente. Această activitate care se poate prelungi pe un interval de timp considerabil - la limită, pe toată durata vieții, fără să se manifeste vreă scădere de performanță. Astfel, oboseala survine atunci când activitatea depășește un anumit nivel dat. Rezultă că există un nivel critic, dincolo de care survine oboseala.(8)

La om apar două forme de oboseală: prima legată de un travaliu motor, mult mai bine cunoscută față de a doua, care depinde de o activitate mentală.

Ca un ecou complex al efortului, oboseala rupe homeostazia prin modificarea proceselor biochimice, favorizând trecerea organismului la o nouă stare de adaptare, superioară celei anterioare. Ea apare ca un factor stimulator al resurselor funcționale și psihice.(3)

Oboseala este un fenomen care însoțește antrenamentul, constituind o premisă pentru creșterea performanțelor sportive. De fapt, numai repetarea unor fenomene de oboseală provoacă procese de supracompensație, și în final, o stare de adaptare a organismului.(2)

Antrenamentul pe de-o parte trebuie să producă aceste stări de adaptare în urma oboselei, iar pe de altă parte, trebuie să evite ca aceasta să fie excesivă. Oboseala și restabilirea fiind considerate valori principale de control al antrenamentului.(3)

Există două faze de oboseală: oboseala latentă (ascunsă) și cea manifestă (evidentă). Oboseala latentă, considerată a fi forma tipică de oboseală de antrenament, poate fi depășită prin efort de voință. Ea se manifestă prin neeconomicitatea mișcărilor, scăderea gradului de coordonare, reactivitate musculară redusă datorată scăderii însemnate a rezervelor energetice din grupele musculare solicitate.(1 și 3)

Oboseala manifestă determină scăderea capacității de efort și refuzul de a continua activitatea în regimul planificat. Ea este complexă și nu poate fi depășită în scurt timp. Este numită oboseală de sistem de lecții, deoarece scăderea randamentului și a capacității de performanță este pusă pe seama unui program de solicitare într-o anumită direcție.(3)

Oboseala evidentă nu pune probleme în depistarea ei, pe când diagnoza oboselei latente este mult mai dificilă, deoarece intervine diferit în sistemele și organele corpului.

Cercetările clasice au demonstrat că fenomenul de oboseală se manifestă în sistemul nervos central (oboseală mintală), mușchi (oboseală musculară) și analizatori (oboseală psihosenzorială), acestea influențându-se reciproc.(5)

Fiind segmentul cel mai târziu apărut în cursul dezvoltării filogenetice și dotat în același timp cu o mare labilitate și specializare funcțională, sistemul nervos central, se distinge de alte organe, atât în privința compoziției chimice, cât și în privința celor metabolice esențiale. Activitatea intensă și variabilă a creierului, determină un consum mare de energie, furnizată prin ruperea legăturilor fosforice și macroenergetice din ATP. Creierul însă nu dispune de rezerve mari de compuși macroergici, iar refacerea ATP-ului în creier, se bazează în mare măsură pe descompunerea glucidelor și în foarte mică măsură, pe metabolismul grăsimilor. (8 și 1)

Așadar creierul are nevoie în activitatea sa funcțională de glucide și oxigen, dar acest organ nu dispune nici de rezerve de glucide, și nici de posibilitatea reținerii unei oarecare cantități de oxigen, ca în cazul mușchilor. (5) Un alt fapt important în privința sistemului nervos central este că, aici proporția de coenzime și vitamine este mult mai redusă, decât în alte organe. (9)

În sfârșit, puterea tampon a țesutului cerebral e foarte mică, iar acest lucru face ca PH-ul creierului să depindă de cel al sângelui. (9)

Specialiștii susțin că nu se poate face o distincție între oboseala centrală și cea periferică, deoarece există o strânsă legătură între diferiții factori ai proceselor de oboseală musculară și ai capacității de coordonare a sistemului nervos central.(5)

Condițiile de apariție a oboselii musculare sunt destul de bine stabilite. Astfel, se poate preciza ceea ce poate fi îndeplinit fără să apară oboseala și se pot distinge posibilitățile inegale ale indivizilor.

La nivel intercelular, oboseala din mușchi poate fi tradusă nu atât prin "golirea" rezervoarelor energetice, cât și mai ales prin acumularea de produși metabolici, care realizează blocajul muscular, prin creșterea lactacidozei. (9)

Oboseala este prezentă și la nivelul aparatelor senzoriale. Astfel se poate vorbi despre oboseala ochiului și a urechii.

La nivelul aparatului receptor al vederii, oboseala a fost localizată în mușchii striati sau netezi ai cristalinelui și ai pupilei. Variațiile de acomodare la distanță pot determina oboseala ochiului, mai ales când cristalinelui și-a pierdut suplețea. La fel este capul pupilei, care reacționează în primul rând, la lumină.

La nivelul urechii, specialiștii au determinat clar survenirea oboselii, ca fiind scăderea temporară a acuității auditive după aplicarea prelungită a unui sunet intens. Dacă sunetul nu a fost aplicat decât la nivelul unei singure urechi, oboseala este monoauriculară. Gradul de oboseală depinde de intensitatea sunetului și de durata aplicării sale. (8)

Putem spune că manifestările care dezvăluie o scădere a performanței, sunt destul de bine cunoscute. Fiziologia și biochimia încep să întrevadă mecanismele limitatoare ale activității, fiind posibilă schițarea unei relații între observația obiectivă a ansamblului de fenomene și experiența subiectivă a individului.

Conduita reprezintă ansamblul manifestărilor obiective ale oamenilor, prin care se exteriorizează viața psihică și este influențată, atât de starea fizică, cât și de cea psihică a individului.

Conduita sportivă se manifestă îndeosebi în competițiile care urmăresc organizarea riguroasă a mișcărilor și acțiunilor proprii și a celor și a celor proprii în acord cu cele ale partenerilor și eficient opozitive cu ale adversarilor. Ea cuprinde însă și activități sau acțiuni cu caracter general foarte utile și necesare în structura comportamentului. (4)

Există două feluri de conduită: generală, care se referă la acțiunile rutiniere de încălzire, comunicare cu partenerii, adversarii, arbitrii, de relaxare și cea "dramatică", adică ceea ce vrea sportivul să pară în relațiile cu adversarul, mai ales pentru a masca adevăratele trăiri și intenții.

Pentru a urmări cum se manifestă comportamentul sportiv în caz de oboseală, am aplicat un chestionar unui grup de 46 de sportivi, repartizați astfel:

Tabel nr. 1

Subiecți	Ramură de sport	Sex	Categoria
1	Atletism	M	Seniori
2	Atletism	M	Seniori
3	Atletism	M	Seniori
4	Atletism	M	Seniori
5	Atletism	M	Seniori
6	Atletism	M	Seniori
Total 6		<i>M</i>	
7	Handbal	M	Seniori
8	Handbal	M	Seniori
9	Handbal	M	Seniori
10	Handbal	M	Seniori
11	Handbal	M	Seniori
Total 5			
12	Baschet	M	Seniori
13	Baschet	M	Seniori
14	Baschet	M	Seniori
15	Baschet	M	Seniori
16	Baschet	M	Seniori
17	Baschet	M	Seniori
18	Baschet	M	Seniori
19	Baschet	M	Seniori
20	Baschet	M	Seniori
21	Baschet	M	Seniori
22	Baschet	M	Seniori
Total 11			
Total seniori 22			
1	Atletism	F	Juniori
2	Atletism	F	Juniori
3	Atletism	F	Juniori
4	Atletism	F	Juniori
Total 4			
5	Atletism	F	Juniori
6	Atletism	F	Juniori
7	Atletism	F	Juniori
8	Atletism	F	Juniori
9	Atletism	F	Juniori
Total 5			
10	Handbal	F	Juniori
11	Handbal	F	Juniori
12	Handbal	F	Juniori
13	Handbal	F	Juniori
14	Handbal	F	Juniori
15	Handbal	F	Juniori
16	Handbal	F	Juniori
17	Handbal	F	Juniori
Total 8			

OBOSEALA - FACTOR DE MODIFICARE A CONDUITEI

18	Handbal	M	Juniori
19	Handbal	M	Juniori
20	Handbal	M	Juniori
21	Handbal	M	Juniori
22	Handbal	M	Juniori
23	Handbal	M	Juniori
24	Handbal	M	Juniori

Total 7

Total juniori 24

În funcție de ramura de sport și de vechimea în antrenamentul sportiv, subiecții simt și se manifestă diferit. Astfel, la întrebarea: "În pregătirea sportivă, cum vă manifestați oboseala?" aflăm că tabloul simptomatic al oboselii la seniori este descris prin:

- apatie 50%
- irascibilitate 31,81%
- somnolență 27%
- senzație de greutate și oboseală în picioare 27%
- scăderea tonusului muscular 22,71%
- respirație accelerată 13,63%
- randament scăzut 4,54%
- concentrație scăzută 4,54%
- oboseală psihică 4,54%
- insomnii 4,54%
- lipsa poftei de mâncare 4,54%

Find întrebați dacă, consideră că: "oboseala poate surveni mai repede în cazul în care sunteți dominați de probleme personale?", în proporție 74% recunosc acest lucru, iar 23% arată că nu.

Subiecții motivează că este foarte important dacă treci peste probleme 13,63% și că de regulă oboseala survine mai repede când ai probleme personale, pt. că reduce concentrarea 36,36%, că stresul și oboseala psihică conduc la oboseala generală și că problemele personale care-ți dau de gândit accentuează starea de oboseală.

În funcție de experiența pe care o au, subiecții au trebuit să explice dacă reușesc să-și depășească starea de oboseală și să obțină rezultatul scontat. Din totalul subiecților chestionați, 86,36% recunosc că experiența își spune cuvântul și că au învățat să-și învingă starea de oboseală și doar 2 subiecți arată că experiența nu contează în acest caz și, contează uneori tot în două cazuri. Subiecții arată că experiența la învățat să-și dozeze efortul și să se relaxeze în timpul efortului. Depinde de voința personală și colectivă (jocuri) de a te mobiliza și de a depăși disconfortul organic și psihic, pt. a obține rezultatul scontat

La întrebarea nr. 5: "Ați constatat că există situații în care, din anumite motive, vă dispăre brusc starea de oboseală?", aflăm că subiecții sesizează

acest aspect în proporție de 59,09%, iar 40,90% spun că nu. Motivele care duc la dispariția bruscă a obosealii sunt ierarhizate astfel:

- în caz de reușită 27,72%
- veste bună 13,6%
- apariția în câmpul atenției a unui fapt inedit 13,6%
- dacă ascultă muzică 9,09%
- dacă fac alergare ușoară 4,54%

Pentru juniori am formulat 3 probleme. Prima urmărește să evidențieze dacă subiecții fac distincție între antrenamente sub aspectul solicitărilor și aflăm că ei sesizează acest lucru în proporție de 91.3%, iar motivele pentru care unele antrenamente sunt mai grele decât altele, sunt:

- acumulare de oboseală și lipsa mijloacelor de refacere 37,5%
- mai ales antrenamente de pregătire fizică generală 20,83%
- lipsa pregătirii sistematice care conduce la accidentări și îmbolnăviri 12,5%
- pregătire fizică insuficientă 8,33%
- antrenamentele cu accent pe F+V+R 4,16%

Subiecții au fost întrebați dacă au învățat să-și depășească starea de oboseală, și aflăm din răspunsuri că 83,33% reușesc acest lucru prin următoarele mijloace:

- exercițiu de relaxare 29,16%
- exercițiu de voință 25%
- odihnă și somn 20,83%
- alimentație corespunzătoare și vitaminizare 16,66%
- refacere prin saună și băi cu săruri 12,5%
- concentrare 12,5%
- dozarea efortului 4,16%
- ascultare de muzică 4,16%

Întrebați dacă au senzația că după victorie, în situația unei competiții grele și oboseitoare, le dispare brusc, subiecții, în proporție de 75% sesizează acest lucru și faptul că oboseala dispare ca urmare a: bucuriei, reușitei, satisfacției pe care o au. Trei subiecți nu sesizează acest aspect și unul nu știe. Această investigație relevă importanța pregătirii științifice în antrenamentul sportiv, a conștientizării antrenamentului și în aceeași măsură a importanței pe care o prezintă autocunoașterea, implicit autoobservatia. Pentru aceste din urmă, experiența sportivă își spune cuvântul.

Oboseala se manifestă diferit, în funcție de particularitățile individuale ale sportivilor și cu cât voința și motivația sunt mai puternice, cu atât reușesc să se mobilizeze mai bine, să-și învingă oboseala și să obțină rezultatul dorit.

BIBLIOGRAFIE

1. Demeter Andrei, *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*, Editura Sport Turism, București 1981.
2. Demeter Andrei, *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*, Editura Sport Turism, București 1983.
3. Dragnea Adrian, *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, R. A. București 1996.
4. Epuran Mihai, *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport Turism, București 1990.
5. Hăulică Ion, *Fiziologie umană*, Editura Medicală, București 1996.
6. Holdevici Irina, Vasilescu Ilie P., *Activitatea sportivă, decizie, autoreglare, performanță*, Editura Sport Turism, București 1988.
7. Opli, N.G., *Metodica antrenamentului sportiv*, Editura Stadion, București 1972.
8. Scherrer Jean, *Oboseala*, Editura Humanitas, București 1993.
9. *Culegere de comunicări științifice*, București 1957.

COMPORTAMENTUL AGRESIV AL PROFESORULUI ȘI TIPURI DE RĂSPUNS AL ELEVILOR

BOGDAN TUDOR¹

ABSTRACT. *The Compulsory of Teachers and How Children Respond To It.* This study is dealing the problem of compulsory behavior from the behalf of teacher-student relation.

The problem of aggressivety behavior în the instructive-educational process has been studied many times before. What brings new this study is how nowadays school interacts with students lives and personalities, as the most important ele-ment în shaping them as human beings(and future athlets).

Here we face teachers personality as a basic piece în schools machinery, interacting with student's various kinds of reactions. Transposing the aggressivity problem of the educational process, we meet the teacher as a carrier factor of pedagogical tact, adapted to nowadays demands.

1. Dezvoltarea societății românești contemporane duce la accentuarea stratificării sociale. Ca o consecință a acesteia, membrii societății se confrunta cu tot mai multe probleme ale vieții cotidiene, sau după cum le denumește Nicolae Marginea-nu în "Condiția umană", obstacole. Reacția în fața acestora este diferită. Dacă obstacolul este mare fugim sau îl ocolim, iar dacă este mic declanșăm agresivitatea pentru a-l înfrânge. Astfel mai mult sau mai puțin voit apare fenomenul agresivității. Sub diferitele sale forme, agresivitatea se întâlnește începând din cadrul familial, strada, presa, cultura și până și în relația profesor-elev, influențând subiectul pozitiv sau negativ.

După Ranschburg Jenő, termenul de agresivitate este definit ca: "toate acțiunile voluntare orientate asupra unei persoane sau a unui obiect, care au drept motiv producerea - într-o formă deschisă sau simbolică - a unei pagube, jigniri sau dureri". (7 pag. 118)

După cum afirmă specialiștii, centrul agresivității se găsește, alături de cei ai emoțiilor în sistemul limbii, iar acestea la naștere se află într-o fază incipientă urmând ca pe măsura acumulării experienței sociale să se contureze mai bine. Putem afirma, prin analogie, că și centrul agresivității se găsește la om încă de la naștere, urmând ca pe baza experienței acumulate să se dezvolte. De aici putem concluziona faptul că agresivitatea nu are un caracter doar volitional ci și unul instinctual. Dollard (citată de 7) în lucrarea sa "Frustrare și

¹ coord. Mariana Marolicaru

agresiune", vine să întărească acest lucru: "la originea stărilor de anxietate și agresivitate nu se află însă atât structura genetică, cât frustrarea". Autorul, neomitând natura instinctuală a agresivității.

Revenind la obstacolele întâlnite în desfășurarea programului zilnic al cetățeanului, găsim frustrația ca o prima senzație apărută ca răspuns la neputința de a trece peste obstacole. Frustrația este consecința împiedicării sau întârzierii comportamentului dirijat de un scop.

Pentru a putea studia mai cu atenție fenomenul agresivității avem nevoie de o clasificare a acestuia. Astfel după direcția de orientare a actului agresiv, avem:

- agresivitate ofensivă;
- agresivitate defensivă.

Agresivitatea ofensivă reprezintă distructivitatea și cruzimea, și are ca sursă principală, supărarea. După Dollard (citată de 7) "frustrația duce în mod logic la tendințe agresive, iar supărarea apare atunci când agresivitatea nu este posibilă". Această formă de comportament nu constituie apărare, ea este dăunătoare atât pentru cel atacat cât și pentru cel ce atacă.

Agresivitatea defensivă este cea latură a fenomenului, activată doar în momentul în care bunurile materiale sau spirituale ale individului sunt amenințate. Aceasta formă a agresivității este comună atât animalelor cât și oamenilor. Ținând cont de natura complexă a omului, ca ființă bio-psiho-socio-culturală, agresivitatea defensivă capătă un caracter mai de amploare la om față de animale. Dacă animalele reacționează când îi sunt amenințate hrana, teritoriul, puii; la om se mai adaugă și nevoile sociale și culturale.

Pentru a putea face față cererilor societății, omul trebuie să fie educat. Educația prezintă și ea o serie de obstacole specifice acesteia, și de aici apar diferite forme de agresivitate, cum ar fi:

- antisocială;
- prosocială.

Agresivitatea antisocială este nativă în cazurile patologice, în cea mai mare parte; dar este și dobândită. În perioada pubertară și postpubertară copiii se adună frecvent în diferite grupuri sau cete. Scopul acestora poate fi pacifist, dar în cele mai multe cazuri este unul războinic, agresiv, antisocial. De la această vârstă, când sistemul nervos este foarte labil, copilului i se poate inocula ideea de rasism, nazism și alte ideologii antisociale, fără a aminti pe cele de hippy, s. a. În aceste grupuri tinerii au o atitudine de oponentă față de muncă, de ținută obisnuită, recurgând la câștiguri financiare pe căi ilicite.

În antiteză agresivitatea antisocială, se află cea prosocială care se realizează prin educație atât în cadrul familial cât și în cadrul școlii. De menționat faptul că educația în cadrul școlii nu poate să dea randament dacă nu este susținută de cea din familie.

Pornind pe firul dezvoltării personalității copilului de la naștere și până la maturizare, și apoi mai departe, observăm un prim moment de ciocnire a copilului cu societatea: moment în care intră în clasa întâi. Aici se deosebesc

două situații: copilul educat într-un spirit mai autoritar nu are probleme, iar cel educat în spirit de indulgență suferă o frustrare în momentul când trebuie să se supună programului clasei. El trebuie să respecte un orar, o disciplină, să fie ordonat, punctual, etc. Începând cu clasele mici și mergând până la cele mari, catedra reprezintă semnul autorității profesorului. Se cunoaște faptul că doar simpla prezență a profesorului în clasă sau la catedră crează o anumită stare de emotivitate, aceasta menținându-se crescând sau chiar dispărând în funcție de atitudinea profesorului la oră, de relația sa cu elevii, de modul de comportare în timpul orei, pe scurt de tactul său pedagogic.

După unii autori (6), tactul pedagogic înseamnă "găsirea la momentul oportun a formei celei mai juste și mai adecvate de atitudine și tratare a elevilor, priceperea de a exercita asupra lor influența necesară". Atât concepția profesorilor cât și a elevilor se caracterizează prin latura pozitivă a:

- calităților personale ale profesorului;
- relații profesor-elev, atitudinea corespunzătoare față de elev;
- caracteristici profesionale ale profesorului;
- atitudinea profesorului față de părinții elevilor.

În antiteză cu aceste caracteristici se află lipsa de tact. Aceasta este una din principalele surse generatoare de situații conflictuale în cadrul procesului instructiv - educativ, situații ce pot degenera în diferite forme de agresivitate. Printre factorii care determină comportamentul agresiv al copilului se numără:

- atitudinea inechitabilă - înșelăciunea, neîndeplinirea unor promisiuni, favoritism în timpul jocurilor;
- atitudinea jignitoare - îndepărtarea, retragerea, izolarea, ofensarea copilului;
- atitudinea cu caracter prohibitiv - îi interzice să-și îndeplinească obligațiile, piedici în munca, interzicerea distracțiilor și jocurilor;
- atitudini rezultate din folosirea sau însușirea nepermisă a unor obiecte, înstrăinarea unor obiecte, însușirea unui obiect pe care l-a găsit împreună cu altcineva, faptul că umbla prin lucrurile ce nu-i aparțin, etc.

Respectând particularitățile tactului și lipsei de tact pedagogic al profesorilor, Josef Stefanovic (1979) prezintă în lucrarea sa "Psihologia tactului pedagogic" tipologia profesorului, în accepțiunea lui Doring:

1. Tipul dominator - dorește să se impună, amenință pentru a-și menține puterea. Nu este caracterizat de tact pedagogic.
2. Tipul economic - urmărește avantaje proprii. Vrea mult cu efort mic. Face impresia unui bun metodist, practician.
3. Tipul teoretic - exigența exagerată, nu ține seama de particularitățile elevului.
4. Tipul sociabil - dragoste pentru elevi, le intră sub piele. Se caracterizează prin tact pedagogic.
5. Tipul estetic - vrea să formeze personalitatea elevului după idealul sau din vanitate. Procedează fără tact pedagogic.

6. Tipul cerebral - simt pentru activitatea pedagogic. Prea grav, fără simțul umorului. Nu e iubit.

Ranschburg (1979) pune tipologia profesorului sub semnul a două extreme: al indulgenței și al autorității. Alături de atitudinea educativă el pune pe cea emotivă prin extremele sale, adică cald și rece. Prin combinarea lor ajungem să definim patru tipuri de profesori:

- atitudinile cald indulgență și rece indulgență definesc personalitatea agresivă;

-atitudinile cald autoritară și rece autoritară definesc o personalitate anxioasă.

Studiind comportamentul copilului prin prisma altor două dimensiuni în funcție de tipul de personalitate al elevului, distingem: introvertit și extrovertit; și în funcție de stabilitatea emoțională avem :stabil și labil. Astfel distingem patru tipuri de răspuns al elevilor:

-introvertit - stabil corespunzând atitudinii cald - autoritară a profesorului;

-introvertit - labil corespunzând atitudinii rece - autoritară a profesorului;

-extrovertit-stabil corespunzând atitudinii cald - indulgență a profesorului;

-extrovertit-labil corespunzând atitudinii rece - indulgență a profesorului.

În raport cu atitudinea autoritară a profesorului, apare răspunsul elevilor. Stefanovic menționează faptul că: " cu cât autoritatea este mai mare, cu atât mai slabă este intensitatea, frecvența măsurilor disciplinare, necesare efectului dorit; și invers" .

Asemenea temperamentelor, nici în atitudinea profesorului nu poate fi vorba de un anume tip de comportament. Însă în manifestările fiecărui profesor se observă un comportament dominant. În cazul unei atitudini autoritare se poate observa și o doză de toleranță, de indulgență, care diminuează, voit, atitudinea autoritară. Se poate observa, însă, că un copil liniștit la oră, manifestă un comportament agresiv în afără orei, transferându-și agresivitatea asupra colegilor. Conform teoriei transferului agresivității acești copii realizează comportamentul agresiv al modelului care poate fi educatorul sau părintele.

Revenind în cadrul educativ al procesului didactic în general sau al relației profesor - elev în particular, amintim că cel mai important rol îl îndeplinește aici comunicarea. Aceasta reprezintă schimbul continuu de informații între interlocutori. Modul de realizare al acestuia are la bază limbajul. Comunicarea fiind plasată într-un cadru educațional, pedagogic, putem vorbi de o comunicare didactică, care se particularizează într-un limbaj didactic.

2. Urmărind să aflăm cum privesc elevii conduita profesorului în funcție de stilul didactic de conducere, am aplicat unui lot de 30 de elevi din clasele IX și XI de la Liceul nr. 5 Baia Mare un chestionar cu 4 întrebări.

Prima întrebare are în atenție aprecierea elevilor față de alternativa:

a) profesorul care vorbește liniștit și îi înțelege pe elevi;

b) profesorul care este rezeptiv și permanent nemulțumit.

COMPORTAMENTUL AGRESIV AL PROFESORULUI ȘI TIPURI DE RĂSPUNS AL ELEVILOR

Din răspunsuri rezultă că 86% din elevi apreciază în mod deosebit profesorul cu ton adecvat, care comunică cu elevii pe bază de înțelegere îi ascultă și le dă sfaturi. Un subiect arată că e de acord cu ambele atitudini ale profesorului pentru că fiecare atitudine trebuie privită în contextul său. În acest sens apare pentru elevi stresantă atitudinea profesorului care strigă.

Fiind întrebați ce simt când rezeziți de profesori subiecții arată că:

-sunt puși într-o situație paradoxală, în sensul că se simt blocați și le vine să rătă;

-se simt prost;

-se pierd;

-se simt jigniți și prind ură pe profesor, iar cel mai mare procent - 80% devin anxioși, cu stări de frică, emoții, senzații de persecuție, iar în contrast cu aceștia alți subiecți devin violenți, cu dorința de a-i plesni pe profesori, dar nu se manifestă;

Subiecții au fost puși să răspundă când se simt stimulați mai mult și mai bine:

- atunci când sunt lăudați și se folosește un limbaj adecvat în acest sens sau

- când sunt sancționați prin fapte și vorbe

Aflăm că subiecții se simt stimulați prin recompensă, indiferent de forma pe care o îmbracă aceasta - 70%, iar restul elevilor preferă să li se atragă atenția, chiar să fie amendați, dar în mod civilizat, pentru că acest lucru îi ambiționează. În acest context, acești din urmă subiecți sunt de acord că atât recompensa cât și pedeapsa au rolul lor în situații date.

Subiecții chestionați au trebuit să descrie relația lor cu profesorii de Educație Fizică și conduita acestuia față de elevi. Astfel, 96% din subiecți apreciază că profesorul de Educație Fizică are o conduită civilizată cu elevii, că folosește un limbaj adecvat, găsește modalități optime de recompensă și amendare a lor.

3. În concluzie se desprinde faptul că elevii înțeleg bine rigorile activității didactice, că apreciază în mod deosebit pe acei profesori care adoptă un stil democratic în relația cu elevii. Comunicarea între profesori și elevi trebuie să fie cu dublu sens, pentru că numai în acest fel elevul devine și subiect al procesului instructiv.

Din răspunsuri rezultă că elevii apreciază corect situațiile când trebuie să fie stimulați spre diferite forme de recompensă și când trebuie să fie sancționați pentru conduita și calitatea muncii lor.

Corect dozate și aplicate pedeapsa și recompensa se instituie în mijloace educative.

În contextul învățământului democratic, comportamentul agresiv al profesorului nu-și găsește nici locul, nici nu se explică. Relațiile profesor - clasă, profesor - elev trebuie să se bazeze pe înțelegere, ascultare, încredere, iar profesorul trebuie să dispună de tactul pedagogic care să-i permită

apropierea de orice elev, de înțelegere a problemelor lui pentru că numai astfel își poate împlini misiunea pe care o are. Un profesor bun va găsi întotdeauna atitudinea, metodele cât și mijloacele potrivite de comunicare cu elevii și de rezolvare a tuturor problemelor pe care le are de rezolvat în contextul activității de instrucție și educație.

BIBLIOGRAFIE

1. Casa corpului didactic - Psihopedagogie, Ed. "Spiru Haret" Iași 1995, pag. 237.
2. Davitz și Samuel Ball, *Psihologia procesului educațional*, colecția Pedagogia sec. XX, Ed. Didactică și Pedagogică București 1978.
3. Marolicaru Mariana, *Abordare sistemică în educație fizică*, 1992.
4. Mărgineanu Nicolae, *Condiția umană*, Ed. Științifică București 1981.
5. Slama-Cazacu Tatiana, *Cercetări asupra comunicării*, Ed. Academiei RSR, București, 1973.
6. Stefanovic Josef, *Psihologia tactului pedagogic*, Colecția Pedagogică sec. XX, Ed. Didactică și Pedagogică, București 1979.
7. Ranschburg Jenő, *Frică, supărare, agresivitate*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1979.
8. Vincent Rose, *Cunoașterea copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972.

DATE DIN ISTORIA PRESEI SPORTIVE ROMÂNEȘTI

DEMOSTENE ȘOFRON

REZUMAT. Lucrarea are în atenție contribuția presei sportive românești, de-a lungul timpului, la semnalarea evenimentelor sportive și a acelor acțiuni și manifestări ce aveau în atenție fenomenul de educație fizică și asport.

Publicațiile sportive, de o mare diversitate, acoperă o mare gamă de ramuri sportive și activități recreative fizice.

1. Privire generală. *Curierul românesc*, *Muzeul Național*, *Curier de ambe sexe* (toate purtând amprenta marelui spirit I. H. Rădulescu), *Albina românească*, *Alăuta românească* (editate de Gheorghe Asachi), *Gazeta de Transilvania* și *Foaie pentru minte, inimă și literatură* (scoase și îngrijite de un alt mare cărturar, George Barițiu) nu sunt numai primele periodice românești, ci și primele publicații care au în configurația lor articole de cultură fizică și sport. Fenomenul sportiv se regăsește sub pana unor prestigioase semnături, Alecu Russo, Grigore Alexandrescu, Constantin Negruzzi, Vasile Alecsandri, Alexandru Odobescu. Idee în care putem afirma pe drept cuvânt că presa sportivă românească nu se rezumă numai la cele peste o mie de publicații sportive apărute în România. Că presa sportivă românească se confundă, în tot ce are ea mai bun și mai viabil, cu presa românească, de la primele publicații din a doua jumătate a secolului XVIII-lea și până în prezent, lucru certificat de numeroase documente.

Patru ar fi delimitările acestui important segment al presei românești. Începuturile, situate în perioada 1830-1900, apoi, 1900-1944, 1944-1989, 1990 până în prezent.

Presa sportivă românească este fericit anticipată, mă refer la cea de strictă specialitate, de rapoartele anuale și de *referatele Societății de Dare la Semn*, București, 1864, în paginile căreia regăsim reflectate aspecte importante ale vieții sportive interne și internaționale. În acest din urmă caz, folosindu-se traduceri din literatura sportivă germană, franceză, elvețiană, austriacă.

Aceștia sunt primii pași și cei mai importanți. Celor mai sus amintite le urmează, în scurt timp, publicații de profil: *Echoul munților*, Piatra Iași, 1871, *Omulu și natura*, Cahul, 1874, *Higien'a și scoal'a*, Timișoara, 1876, *Sportul*, București, 1880, *Sachistrul român*, București, 1881, *Gimnastul român*, București, 1892, *Bicicleta*, București, 1893, *Educațiunea fizică*, București, 1894, *Velocipedistul*, București, 1896, *Revista modernă*, București, 1897. Și titlurile nu se opresc aici.

Crearea Federației Societăților Sportive din România, decembrie 1912, pune bazele apariției unor numeroase publicații sportive, unele remarcabile prin ținută, semnături, prin calitatea articolelor publicate. Și dacă este să amintesc câteva titluri, atunci mă opresc asupra următoarelor publicații, *Revista Sportivă Ilustrată pentru Dezvoltarea Fizică a Poporului*, București, 1914, *Cercetașul*, București, 1914, *Curierul Automobilștilor*, București, 1914, *Noua revistă Sportivă*, București, 1914, *Noua Revistă Hippyca*, București, 1915, *Tribuna Sportivă*, București, 1915, *Vânătoarea în România*, București, 1915, *Șahul*, București, 1915. Perioada interbelică consemnează peste 370 de publicații sportive, *Dopingul*, București, 1922, *Sport*, Cernăuți, 1923, *Oglinda Sportului*, București, 1923, *Viața sportivă*, Ploiești, 1923, *Botoșanii - Sport*, Botoșani, 1923, *Avântul sportiv*, Chișinău, 1924, *Gazeta sporturilor*, București, 1924, *Sportul dobrogean*, Constanța, 1925, *Automobil & Sport*, București, 1926, *Educație Fizică. Buletinul Oficiului Național de Educație Fizică*, București, 1928, *Sport-Szezon*, Timișoara, 1928, *Turismul român*, București, 1929, *Anuarul natației*, București, 1931, *Ringul român*, București, 1932, *Buzăul sportiv*, Buzău, 1931, *Match*, București, 1933, *Sport-Anzeiger*, Timișoara, 1934, *Hipismul*, Sibiu, 1936, *Foot-ball*, București, 1937, *Atletism*, București, 1944...

Din pleiada publicațiilor amintite se distinge de departe *Gazeta sporturilor*, 14 septembrie 1924, care impune - în timp - nume ca Aurel Neagu, Virgil Ludu, Petre Gațu, Romeo Vilara, Toma Alexandrescu.

12 septembrie 1944 este actul care va marca negativ aproape 50 de ani de presă, data amintită marcând introducerea cenzurii în presa din România, un atentat la dreptul de liberă exprimare. Singurul cotidian al vieții sportive românești rămâne *Sportul popular* (20 martie 1945 - 11 noiembrie 1967), devenit *Sportul* (11 noiembrie 1967 - 22 decembrie 1989). Alături de el, cu o existență efemeră și neregulată, *Fotbal* (Organ tehnic al C.C.F.S., București, 1953-1970), *Autoturism*, *Sport*, *Sportul ilustrat*, numeroase almanahuri, buletine, anuare, calendare sportive, sumare, fără o finalitate anume, aparțin însă. Pentru că fenomenul sportiv, succesele românești interne și internaționale se raportează unei singure ideologii, unui singur partid și om, o ideologie falimentară, în contradicție vădită cu realitatea. Care și coincide cu rămânerea în străinătate a tot mai mulți sportivi și tehnicieni români de valoare, publiciști, scriitori. Afirmția nu are nevoie de dovezi, noi înșine fiind martorii decăderii material-spirituale, în toate domeniile vieții sociale. Un regim totalitar a pus pumnul în gură presei de toate culorile și orientările. Din păcate, urmările se mai văd și în ziua de astăzi.

Decembrie 1989 - lună și an emblematice pentru ființa noastră națională. Într-o încercare disperată de a reintra pe făgașul normalității, al firescului, al unei vieți demne. În care, presa ocupa un rol principal, hotărâtor chiar.

Presa sportivă se regăsește cu greu, lipsindu-i, lucru valabil și în zilele noastre, specialiștii. Peisajul publicistic sportiv înregistrează în perioada 24 decembrie 1989 - decembrie 1997, un număr de 147 de publicații sportive, din

care 87 în București. Putem vorbi și de ani de vârf, 1990-39 de publicații sportive (18 în București), 1991 - 31 de publicații (21 în București), 1992 - 27 de titluri sportive (17 în București). Pe plan național, este de semnalat numărul tot mai mare al cotidianelor, de la *Gazeta sporturilor*, 24 decembrie 1989, la *Sportul românesc*, 1991, *Sport XXI*, 1995, *Pro Sport*, 1997. Sportul fiind însă prezent în aproape toate cotidienele naționale, *România liberă*, *Ziua*, *Evenimentul zilei*, *Cronica Română*, *Cotidianul*, *Azi*, *Libertatea*, *Național*. Lucru valabil și pentru posturile de radio și televiziune, de la cea de stat la cele particulare (Pro TV, Antena 1, Tele 7 abc, Pro FM).

2. Presa sportivă clujeană. În presa sportivă românească, Clujul ocupă un loc aparte, distinct. Ea integrându-se perfect zonei, reflectând evenimentele sportive în spiritul adevărului pentru literatura scrisă. Ducând o politică de răspândire a culturii fizice și sportului, de cunoaștere a reprezentanților de seamă (sportivi, antrenori, medici sportivi, cadre didactice) și a rezultatelor notabile, impunând conștiințelor noastre adevărate valori. Multe, foarte multe de talie internațională.

Nu întotdeauna a reușit presa sportivă clujeană să acopere numărul mare de evenimente sportive sau vârfuri. Chiar dacă aportul cotidianelor în răspândirea fenomenului sportiv local, național și internațional a crescut prin numărul de pagini afectate sportului, chiar dacă asistăm la o creștere cantitativă a cronicarilor sportivi, mulți veniți din alte specialități, chiar dacă posturile de radio și televiziune, de stat sau private, au emisiuni sportive regulate, majoritatea informative. Am în vedere Radio Cluj - Departamentul Sport, Uniplus, CD Radio, Sonic, Radio Contact (ca posturi radio), Pro TV, RTV, NCN, CBN ca posturi de televiziune.

În istoria și evoluția ei, presa sportivă clujeană cunoaște trei momente distincte.

A. 1921 - 1944.

Anuarul. Automobil - Club Regional Cluj, Cluj, 1921-1926.

Sportul, Cluj, 1 mai - 18 iulie 1921. Este primul ziar sportiv scris în limba română în Ardeal. Redactor responsabil - Adam Popa. Domenii acoperite - fotbal, aeronautica, hipism, vânătoare, atletism, tenis, natație, box. Articole ce rețin atenția *Sportul în Universitate*; *Sport sau politică?*; *Championatele României*; *Sportul ca mijloc de propagandă*; *Marele Match de la New Jersey*. *Jack Dempsey șampionul lumii la box*; *Educația fizică la greci*.

Citim următoarele în *Sportul în Universitate*: "Conducătorii universităților noastre au și luat măsurile necesare ca să răspândească sportul cât mai mult între studenți. În mod oficial, Universitatea din Cluj și-a înscris în programul ei cea dintâi din țară, o catedră de educație fizică" (1 mai 1921, pag. 1). În perioada 5-13 iunie, apare cu subtitlul *Gazeta oficială a FSSR-ului*; începând cu 21 iunie 1921, *Organul Federației Societăților Sportive din România*.

Sport A.F.S.R. hivatalos lapja, Cluj, 8 mai 1921 - 22 decembrie 1924; ianuarie 1925 - iunie 1927. Este săptămânal, sub direcția A. Suci, S. Pasere,

A. Popa (toți până la 17 martie 1924); redactor responsabil Nagy Lajos (iunie 1922). Începând cu 1 martie 1926, apare și în limba română.

Curierul sportiv, Sporthírek, Cluj, 13 august - 29 octombrie 1923. Redactor responsabil Nicolae Constantin. Cu texte în limbile română și maghiară. Ca scop declarat, "Să deșteptăm, pentru tot ce e viața sportivă, interesul unui public cât mai numeros (...).Să ținem în curent pe sportmani cu tot ce se petrece în lumea întreagă; un serviciu special de informații va sta la dispoziție".

Auto. Revista de comerț și sport, Cluj, 1928 - 1929; lunar, apoi săptămânal? de la 23 iunie 1929 numai în limba maghiară, *Sport és Kereskedelmi szaklap*, Kolozsvár.

Autó - Tőzsde, Cluj, ianuarie 1929 - iunie 1932, lunar.

Autó - Börze, Cluj, ianuarie 1929 - iunie 1932, lunar.

Dési Sport. Alkalmi ismertető, Dej, iulie 1923. Un singur număr care relatează activitatea Clubului athletic Dej.

Sportvilág, Cluj, 1925 - 1935; redactor șef Eros Vilmos.

Buletinul Turing - Clubului României, Cluj - Brașov, 1931 - 1942; până în anul 1940 apare săptămânal ca buletin al Secției TCR *Frăția Munteană* Cluj, în ziarele locale *Patria* și *Tribuna* din anul 1940 apare lunar numai în ziarul *Tribuna* din Brașov.

Arena Sporturilor, Cluj, 1931, redactor responsabil Adis Anastasiu.

Carpații. Vânătoare, pescuit, chinologie, Cluj, Sibiu, 1933-1947, bilunar.

Transzilvania, Cluj, mai 1936 - iunie 1948; redactor șef Tulogdi János; din iunie 1937 continuă cu **Erdély**.

Anuarul Turing - Clubului României, Cluj, primul anuar al Munților Apuseni, 1932; autor Valeriu Pușcariu; lucrări legate de turism.

Medicina sportivă, Cluj, supliment al revistei *Clujul medical*, 1 aprilie 1937.

Autósok Lapja, Cluj, 12 aprilie - 15 decembrie 1938; bilunar, redactor responsabil Ladislau Vasváry; apare în două limbi, română și maghiară.

B: 1944 - 1989

Anuarul sportiv DERMATA, Cluj, 1947; autor Tuka Vasile; apar doar două numere, în limbile română și maghiară.

Világosság - Sport, Cluj, 1946-1948, redactor Fisch Rezső, Horosz Béla, Poka Györgyi, Nagy Lajos.

Igazság - Sport, Cluj, 1948 - 1950, redactat Fisch Rezső.

Buletin informativ UCFS, Cluj, Consiliul regional, Comisia regională de fotbal, 1965.

Caiet documentar, UCFS, Cluj, 1959, periodic.

Calendarul competițiilor sportive județene pe anul 1971-1972, 1972-1973, 1976, 1980-1982, 1985-1988.

Calendarul sportiv al regiunii Cluj, CCFS, Cluj, **1955, 1957, 1958, 1960, 1961, 1964, 1983.**

Curier sportiv "U", editat de Clubul sportiv "Universitatea" Cluj, Cluj, 1979-1982, redactori Victor Morea (redactor șef), Nușa Demian, Mircea Ion Radu, Teodor Mateescu, Ioan Arcaș, Zeno Turdeanu, Cornel Udrea, Dan Mihălceanu.

C. 1944 - 1989

Stadion, editat de Consiliul județean pentru educație fizică și sport, Cluj, 1987-1989: Gheorghe Bodea, Radu Vida, Radu Bădilă, Zeno Turdeanu, Teodor Mateescu, Marcel Țigăreanu, Aurel Druță, Dorin Almășan, M. I. Radu, Viorel Cacoveanu, Nușa Damian.

D. 1990 - 1997

Stadion, Cluj, săptămânal al sportului clujean, 1990, an I, Serie nouă, redactori: Nușa Demian, Dorin Almășan, Radu Bădilă, Teodor Mateescu, grafica Mihai Bacociu, fotoreporter Ionel Lespuc; editat de Casa de Editură Atlas Clujul Liber; între semnături: Viorel Cacoveanu, Coriolan Iuga, Gheorghe Bodea, Emil Luca, Peter Nagy, M. I. Radu.

Sportul columbofil, publicație a Federației sportiv-columbofile din Transilvania, Cluj, 1991, colectivul de redacție: Radu Drăgan, Nicolae Vlasie, Daniel Pop, Hazy Ștefan, Abraham Ernest, Călin Pop, Dominte Savu.

Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae, Cluj-Napoca, editor UBB, 1993, redactor șef prof. Andrei Marga; comitetul de redacție al secției educație fizică: prof. Mariana Marolicaru (secretar de redacție), prof. Gheorghe Neța (redactor coordonator), conf. drd. Mircea Alexei, lector Dan Ciontea.

Sport - Mesagerul, supliment al cotidianului *Mesagerul Transilvan*, Cluj, 29 de numere, aprilie - octombrie 1995; în colectivul redacțional: Dan Moșoiu, Călin Teodorescu, Alexandru Greta, Marius Petrovai, Codin Samoilă; suplimentul de sport a fost supus discuțiilor Consiliului de administrație a *Mesagerul Transilvan*, hotărându-se suspendarea acestuia și trecerea în ediția normală de luni.

Musubi, Cluj, 1996, revista de arte marțiale, director Mișu Budușan, redactor șef Dorin Marchiș.

Transilvania Sport, 1997, editat de SCTS Press SA, director fondator Mircea Salomir, director general Marius Petrovai; redactor șef Ionel Lespuc, redactori șef adjuncți Alin Fornade și Cosmin Irimieș; redactori Nadia Asrin, Horia Costin, Carmen Dobra, Ionela Făt, Alexandra Hedeș, Cristian Hurezan, Dan Misar, Alin Toth; fotoreporteri Ioan Lespuc, Galu-Claudiu Radu.

Adevărul de Cluj, Cluj, cotidian (fost *Lupta Ardealului*, *Făclia Ardealului*, *Făclia*, *Adevărul*, *Adevărul în libertate*); redactori sportivi: Victor Morea, Mihai Hossu, Traian Bara (decedat), Cristian Bara, Demostene Șofron; colaboratori: Nușa Demian, Mircea Ion Radu, Coriolan Iuga, Eugen Hang, Dorin Almășan, Francisc Majai, Radu C. Munteanu, Nagy Peter, George Arghir, Viorel Cacoveanu.

Știrea, cotidian, Cluj (fost *Mesagerul transilvan*); redactori sportivi Alexandru Greta, Sorin Rîșnoveanu, Tavi Cociș, Florin Andreicuț, Cătălin Berindean; colaboratori: Anda Banu, Adina Osan, Mircea Checicheș, Tiberiu Farcaș.

Szabadság, cotidian de limba maghiară, Cluj (fost *Igazság*), redactori sportivi Turos Jakab László, Boros Miklós, Poka János András; colaboratori: Nagy Péter, Radvány Paul.

În 76 de ani, un număr de 34 de publicații, din care trei cotidiene. Perioada 1990-1997 consemnând doar nouă publicații din care șase de specialitate și trei cotidiene. Și tot este puțin, dacă ne gândim numai la numărul mare de evenimente și fapte sportive. În același context aș mai aminti încă un fapt semnificativ DIVIZIA SPORT a Studioului Teritorial Cluj, Societatea Română de Radiodifuziune, acordă anual trofeele sportive. Este vorba de premiul *Mircea Zeicu* pentru debut în publicistică sportivă și premiul pentru activitate publicistică. Până în prezent au obținut rîvnitele trofee Mihai Hossu, Ionel Lespuș, Marius Petrovai, Mihai Goțiu, Dan Moșiu și Anda Banu (pentru debut), Ion Ghițulescu, Sebastian Domozină și Nușa Demian pentru activitatea publicistică.

Am amintit câteva nume. Este deci momentul să mă opresc și asupra gazetarilor sportivi clujeni. Pornind de la ideea ca înainte de toate, și gazetarii sportivi sunt oameni, oameni supuși greșelilor, mai mult sau mai puțin intenționate.

Adus la zi, în actualitatea imediată, **dicționarul ziariștilor sportivi** clujeni cuprinde următoarele nume:

A
 Almășan, Dorin (APS)
 AndreicuT, Florin
 Arcaș, Ioan
 Arghir, George
 Asrin, Nadia

B
 Banu, Anda
 Banu, Ionel (APS)
 Bara, Cristian (APS)
 Bădilă, Radu
 Berceanu, Daciana
 Benea, Nicolae
 Berindean, Cătălin
 Bodea, Gheorghe
 (APS)
 Bioros Miklós
 Budușan, Mihai

C
 Cacoveanu, Viorel
 (APS)
 Checicheș, Mircea
 Cociș, Tavi
 Cosma, Alina Ioana
 Costin, Horia

D
 Danciu, Florin
 Demian, Nușa (APS)
 Dobra, Carmen

F
 Fărcaș, Tiberiu
 Făt, Ionela
 Ferenc László (APS)

G
 Greta, Alexandru

H
 Hang, Eugen
 Hedeș, Alexandra
 Horváth László (APS)
 Hossu, Mihai (APS)
 Hurezan, Cristian

I
 Iuga, Coriolan
 Inczeffi Eugen

L
 Lazăr, Olimpiu
 Lespuc, Ionel,
 Lespuc, Leon
 Luca, Emil

M
 Majayi Francisc
 Marchiș, Dorin
 Mateescu, Teodor
 (APS)
 Mișar, Dorin
 Mișar, Adi
 Morea, Victor (APS)
 Moșoiu, Dan

N
 Nagy Péter

O
 Oșan, Adina

P
 Petrovai, Marius
 Poka János András

R
 Radu, Ion Mircea
 (APS)
 Radvány, Paul
 Rîșnoveanu, Sorin

S
 Săplăcan, Radu
 Samoilă, Codin
 Székely Csaba

Ș
 Șofron, Demostene
 (APS)

T
 Teodorescu, Călin
 Toth Alin
 Túrós László (APS)

U
 Udrea, Cornel

V
 Vlad, Tudor
 Vida, Radu

În total, 62 de ziariști sportivi clujeni consemnează evenimentele încercând să fie exacti, obiectivi, corecți. Lucru reușit în mare măsură. Chiar dacă înregistrăm abateri de la etica profesională, de la fair-play. Și cazurile nu sunt, din fericire, multe, ele caracterizându-se mai mult prin reavoință, prin parti-priuri greșit înțelese.

Ultimii șapte ani au fost deosebit de importanți pentru gazetarii clujeni, aceștia având ocazia de a însoți echipele clujene peste hotare, consemnând diferite competiții internaționale, oficiale sau amicale.

Din cei 62 de zariști amintiți, doar 14 sunt membri al Asociației Presei Sportive din România, semn clar al recunoașterii valorii și calității scrisului. Îi am în vedere pe Nușa Demian, Mircea Ion Radu, Teodor Mateescu, Dorin Almășan și, nu în ultimul rând, **pe Victor Morea**, decanul de vârstă al presei sportive clujene. La 71 de ani în plină activitate, însumând 50 ani de carieră publicistică sportivă neîntreruptă. Pentru că nu este de uitat, Victor Morea face parte din generația de aur a publicisticii sportive românești, numită simplu 1927, alături de Ioan Chirilă, Eftimie Ionescu, Radu Urziceanu și Romeo Vilara.

Celor amintiți le vor urma alții. Într-o continuare firească a unei frumoase și bogate tradiții publicistice.

PREGĂTIREA SPORTIVĂ LA COPII ȘI ADOLESCENȚI. ANTRENEMENTE DE FORȚĂ LA COPII

I. N. POP¹

ABSTRACT. Sportive Training of Children and Teen-agers Children Force Training. In this paper the author wrote about the problems of approaching the force training of children, especially of judos. The author, based on personal experience and speciality literature, presents training programs with explanations and methodical directions.

Dezvoltarea forței la copii și adolescenți, constituie o formă de pregătire delicată.

Interesul considerabil al "antrenamentului infantil", înregistrează în același timp, de ce să nu o recunoaștem și o anumită lipsă de pregătire metodologică la majoritatea dintre noi cei care ne ocupăm de instruirea în judo a copiilor.

Ceea ce se știa până acum este că la copii și juniori, nu se recomandă să se efectueze eforturi cu supraîncărcări înaintea împlinirii vârstei de 14 ani iar între 14 și 16 ani încărcătura nu trebuie să depășească niciodată peste 40-60% din greutatea corporală a subiecților neantrenați.

Să vedem ce spun ultimele cercetări și specialiștii în domeniu.

În cadrul pregătirii moderne, antrenamentul specific (al dezvoltării forței) se dezvoltă mai mult ca metode generale, deoarece progresele pregătirii sportive fac ca acestea să fie tot mai ineficace dacă nu chiar negative în unele cazuri. Antrenamentul specific trebuie să aibă la bază exercițiul de competiție sau să aibă raporturi directe cu unele din elementele acestuia cum ar fi:

- localizarea topografică a eforturilor musculare pentru determinarea coordonărilor intermusculare și a dinamicii lor;
- structura motrică a exercițiului (procedeului) - aspecte cinematice și dinamice)
- structura încărcării metabolice (anaerob, lactacidă, aerob, etc.)

Antrenamentul FORȚEI MAXIME TREBUIE INTERZIS în această perioadă a creșterii, în care se va urmări de preferință dezvoltarea forței-viteză prin intermediul unor mișcări naturale.

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

Ca bază de lucru trebuie considerate 2-4 serii a câte 4-8 repetări (volum, la o intensitate cuprinsă între 40 și 80% din posibilitățile individuale).

În această privință, este însă necesar să se semnaleze faptul că au fost efectuate experiențe timp de doi ani, pe băieții de 11-13 ani folosind încărcături cuprinse între 60-90% din maximum. Ele **NU** au provocat nici o modificare negativă a aparatului locomotor constituindu-se chiar o ameliorare a parametrilor cardio-circulatori, însoțită de o ușoară creștere a staturii.

Problema supraîncărcărilor a fost abordată de FILIN, tabelele 1,2, indicând încărcături experimentale, pornind de la principiu că maturizarea osteo-tendinoasă are o evoluție independentă de nivelul de forță. De aceea încărcăturile sunt determinate în funcție de greutatea corporală (40-80%) a subiecților, normoponderali, având deja un nivel bun de pregătire.

Tabel 1. Exerciții elementare de forță-viteză pentru copii de 10-12 ani

Exerciții	Valoarea încărcăturii	Număr de serii	Număr de repetări
Săritură în înălțime fără elan pe ambele picioare	1. ghemuit (brațe libere)	4-5	6-8
	2. idem, brațe fixe	4-5	6-8
	3. idem, cu încărcătură	3-4	4-6
	4. genuflexiune la 90°	5-6	6-8
	5. idem, cu încărcătură	4-5	4-6
	6. semigenuflexiune cu încărcătură	4-5	4-6
Săritură pe un picior	cu brațe libere	până la 2-4 Kg	4-5
	cu brațe fixe		4-5
	cu încărcătură		2-3
Săritură pe ambele picioare	ritm moderat	4-5	20-25
	ritm apropiat de maxim	3-4	20-25
Sărituri cu ridicarea simultană a genunchilor la piept		2-3	10-15

Tabel 2. Exerciții tip cu bara și alte supraîncărcări pentru antrenamentul juniorilor de 15-16 ani

Exerciții	Valoarea încărcăturii	Număr de serii	Număr de repetări
Cu haltere (kg)	până la 5	7-8	10-12
Cu săculeți cu nisip (kg)	până la 25	7-8	10-12
Cu sfere metalice cu mâner (kg)	până la 24	3	10-12
Cu bara (în procente greutate corporală)	până la 80	2-3	4-6
	până la 50	2-3	4-6
	până la 50	2-3	4-6
Cu bara pe umeri	până la 100	2-3	40-50
	până la 50	2-3	
	până la 30	2-3	8-10

PREGĂTIREA SPORTIVĂ LA COPII ȘI ADOLESCENȚI. ANTRENAMENTE DE FORȚĂ LA COPII

Din aceste tabele, antrenorii de judo pot selecționa anumite exerciții aș-
tă pot înlocui altele cu exerciții specifice judoului.

Pe de altă parte, antrenamentul cu încărcături poate expune sportivul
diferitelor tipuri de traumatisme, atunci când nu se respectă o serie de reguli
simple privind practicarea acestuia.

Pentru a se evita aceste inconveniente este necesar:

- să se învețe cu răbdare fiecare exercițiu nou înainte de a se mări încărcătura
- să se efectueze și să se mențină încălzirea organismului
- să nu fie solicitați mușchi oboseți prin eforturi maxime
- să se întrerupă antrenamentul imediat ce survin dureri sau crampe musculare

De asemenea pentru a proteja integritatea meniscurilor, tendoanelor și
a ligamentelor, trebuie evitate antrenamentele prea uniforme și cu puternică
încărcătură articulară.

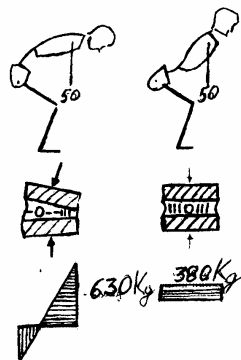
În special articulația genunchiului prezintă la această vârstă un grad de
fragilitate deosebit de ridicat.

De aceea trebuie:

- evitarea genoflexiunilor cu încărcătură mare
- să menținem picioarele în poziția cea mai bună
- antrenamentul (de forță) să nu fie prelungit și cu o intensitate adecvată

Coloana vertebrală, discurile intervertebrale și ligamentul pot fi
protejate dacă se iau următoarele măsuri de precauție:

- evitarea încărcăturilor prea frecvente pe coloană în cursul aceleiași
unitate de antrenament
- descărcarea coloanei la momentul oportun prin exerciții din atârnat
- consolidarea musculaturii abdominale și dorsale
- menținerea dreaptă a coloanei, pentru a echilibra repartizarea încărcăturii
pe corpurile vertebrale.



Pentru împiedicarea creșterii presiunii intratoracice datorată tensiunii musculare și afectarea afluxului sanguin în această regiune, un mijloc eficient dar puțin utilizat îl reprezintă controlul respirației în timpul exercițiilor de forță.

Deci antrenamentul de forță, constituie o formă delicată și tocmai din această cauză și nu în ultimul rând al rolului important în motricitatea umană încă din prima fază a abilităților, trebuie să i se acorde o importanță din ce în ce mai mare.

BIBLIOGRAFIE

1. Baroga, L., *Haltre și culturism*, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
2. Alexe, N., *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
3. Székely, L., *Culturism*, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
4. FRC, FRH, Colecția "Buletin informativ".
5. Colecția revistei "Flex", 1994, 1995, 1996.
6. Hantău, I., *Judo*, curs opțional, IEFS, București, 1989, cap.II, III, V, VII.

RELAȚIA DINTRE ACTIVITATEA SPORTIVĂ ȘI SUSCEPTIBILITATEA LA INFECȚII

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

ABSTRACT. *The relationship between the sport activity and the susceptibility to the infections.* Various epidemiological studies suggest that the intense sport activity is associated with a high risk of infectious episodes of the superior airways. By the other hand, the physical exercise is associated with an important redistribution of the blood leukocytes. This could be associated with a change in the functional status of the immune cells.

Introducere

Oboseala fizică e considerată de mult timp un factor ce crește susceptibilitatea individului la boală. În sport, ameliorarea performanței e dată de adaptarea progresivă a sistemelor fiziologice (respirator, cardiovascular, neuroendocrin, bioenergetic) la exerciții musculare de durată și/sau de intensitate tot mai mare. Această solicitare a organismului crește progresiv, tipică antrenamentului sportiv, pare uneori a fi asociată cu o imunodepresie. Acest lucru ar putea face sportivul mai vulnerabil față de agenții infecțioși (virusuri, bacterii).

În sport, cea mai mare parte a antrenorilor și a medicilor sportivi cred că sportivii sunt mai vulnerabili la patologia infecțioasă în timpul antrenamentelor intense sau ale marilor competiții. Pe de altă parte se face mare reclamă pentru sportul "recreațional", în societate și în diferite programe de recuperare medicală. În literatură există diferite studii legate de acest efect dublu al exercițiilor fizice asupra rezistenței organismului față de boală: vulnerabilitatea organismului față de boală crește în exercițiile fizice intense și scade în cele moderate. Scopul acestui articol este să prezentăm diferite argumente extrase din literatura științifică internațională, care tind să precizeze legătura dintre activitatea fizică și patologia infecțioasă.

Sunt oare și sportivii susceptibili față de patologia infecțioasă ?

La începutul secolului, Cowles a observat relația dintre exercițiul fizic intens și susceptibilitatea la infecție. În 1918, într-o școală americană, aproape toate cazurile de pneumonie apăreau la sportivi și infecțiile CRS (căilor respiratorii superioare) se complicau des cu pneumonie după un antrenament fizic intens sau după o competiție. Horstmann, după 30 de ani făcea legătura

între gravitatea unei poliomielite acute și efectuarea unui exercițiu fizic intens într-un moment cheie al infecției. Mai nou studii epidemiologice au arătat că la sportivi există o proporție mai mare a unor boli ca mononucleoza infecțioasă și infecții ale CRS, dar e dificil de interpretat datele, deoarece e greu de interpretat și cuantificat intensitatea efortului sportiv. Astfel s-au realizat studii pe animale pentru a vedea efectul exercițiilor fizice asupra rezistenței la bolile infecțioase. Toți sportivii păreau a avea aceeași susceptibilitate la boală și recurgeau mai des la tratament medical față de subiecții nesportivi. Aceasta explică probabil prin faptul că boala, "oricât de benignă ar fi ea" poate afecta randamentul sportivului.

Patologia infecțioasă după un exercițiu fizic intens, prelungit

Într-un studiu epidemiologic în 1983, Peters și Bateman au studiat 140 de sportivi înainte și după un maraton de 56 km. Sportivii au fost întrebați despre simptomele tipice infecțiilor CRS (de exemplu dureri în gât, tuse, rinoree). Pentru fiecare sportiv a existat câte un subiect de control (martor) cu aceeași vârstă, sedentar, prezent în ziua maratonului. Din cei chestionați, 33% din sportivi, față de 15% din martorii sedentari au avut simptome de infecții respiratorii în următoarele 15 zile după competiție (maraton). A existat o corelație între incidența infecției și performanțele aceluși sportiv, date confirmate și de alte studii epidemiologice. La maratonul din Los Angeles, în 1987, sportivii au prezentat până la 5 ori mai multe cazuri de infecții ale CRS după cursă, decât grupul de control ce a efectuat același tip de antrenament. Relația dintre activitatea fizică și creșterea incidenței infecțiilor CRS e susținută și de studiile longitudinale realizate în decursul unui an la populații de alergători de fond.

Aceste rezultate diferite ale studiilor tind să confirme ideea după care incidența infecțiilor CRS a crescut odată cu cantitatea de antrenament și după câte o competiție importantă; e la fel de probabil faptul că volumul antrenamentului și stressul inevitabil al competiției au un efect combinat asupra susceptibilității sportivului la infecții. Totuși metodologia utilizată în aceste studii pentru măsurarea activității fizice sau a frecvenței infecțiilor CRS e criticabilă: cuantificarea efortului fizic e adesea inadecvată iar frecvența infecțiilor s-a stabilit pe baza unui chestionar și nu pe baza seroconversiei sau a izolării virusului respectiv.

Patologia infecțioasă după un exercițiu fizic mai puțin intens

Dacă în cazul sportivilor de performanță frecvența infecțiilor CRS e mare, nu la fel se întâmplă după eforturi mai scurte sau după competiții mai puțin stressante. Astfel după curse de marș de 5, 10 și 21 km, într-o competiție de amatori, 30% din subiecți au descris apariția unei infecții a CRS în cele două luni de dinaintea cursei. Această incidență seamăna cu cea observată după cursă, sugerând faptul că aceste activități sportive nu au efecte pe termen scurt. În acest studiu, incidența infecției corespundea mai degrabă cu obiceiurile de viață ale subiectului, decât cu volumul antrenamentului sau cu distanța

parcursă. Unele studii retrospective, bazate pe chestionare medicale, au încercat să coreleze, fără succes, nivelul mediu de activitate sportivă a subiectului cu frecvența sau cu durata infecțiilor CRS. Mai recent Niemann și colaboratorii au încercat, într-un studiu randomizat realizat la subiecți sedentari, să stabilească un raport între ameliorarea performanțelor cardiorespiratorii și anumiți parametri ai imunității celulare și ameliorarea simptomatologiei infecțiilor CRS. Timp de 4 luni, ameliorarea performanțelor cardiorespiratorii a fost corelată vizibil cu o scădere a infecțiilor CRS și cu o creștere a activității celulelor NK (natural killer).

Efectul exercițiului fizic intens asupra rezistenței organismului la infecții

Studiile epidemiologice asupra incidenței infecțiilor CRS la sportivi sunt dificil de realizat și în general nu dau informații asupra rezistenței sportivului la o infecție specifică. În aceste studii e greu de cuantificat nivelul efortului fizic. Experimentele pe animale de laborator au încercat să studieze efectul exercițiului fizic asupra rezistenței la bolile infecțioase.

Deja de la începutul secolului s-au realizat primele lucrări științifice asupra exercițiilor fizice și a imunității, evocând efectele oboselii asupra rezistenței la bolile infecțioase, în special la pneumonii bacteriene care în acea epocă, înainte de era antibioticelor, au fost frecvent cauze de deces. Aceste studii sugerau că exercițiul fizic efectuat înainte de debutul infecției crește rezistența contra infecției, în timp ce exercițiul fizic efectuat în timpul infecției scădea rezistența subiectului față de boală. Primele studii efectuate pe animale de laborator apar în literatură în 1945. Levinson și colaboratorii au pus în evidență la o grupă de maimuțe scăderea capacității de supraviețuire și creșterea gravității bolii dacă aceste exerciții fizice intense au fost efectuate în momentul în care s-a indus infecția poliomieltică.

Exercițiul fizic intens pare a influența la fel rezistența unor specii de animale față de patologia virală indusă experimental (virus Cocksackie, Influenza). Impunând unui grup de șoareci un exercițiu fizic intens în primele stadii ale infecției, autorii au arătat creșterea mortalității, creșterea cantității de virus în sânge și extinderea mai mare a leziunilor miocardice la șoarecii supuși unui exercițiu fizic, față de cei lăsați în repaus. Alți autori au arătat că anticorpii serici contra virusului inoculat scad când animalul a fost supus unui exercițiu. Aceste date arată că la speciile animale rezistența față de infecția virală e afectată sever de un exercițiu fizic intens. Desigur, astfel de studii la om sunt inacceptabile din punct de vedere etc.

Efectele exercițiului fizic asupra rezistenței gazdei în infecția virală par a depinde de protocolul de efectuare a experienței. De fapt la șoareci, impunând un exercițiu fizic regulat, timp de 6 săptămâni înainte de inducerea infecției virale, procentul de supraviețuire poate fi cu 25% mai mare față de animalele lăsate în repaus. Din contră, când exercițiul fizic e impus în timpul inducerii

afecțiunii sau în câteva zile de la inoculare, procentul de supraviețuire e mai mic cu 30% față de șoarecii lăsați în repaus. Studiile anatomice arată extinderea leziunilor miocardice dacă exercițiul fizic are loc simultan cu inducerea infecției virale (virus Coxsackie). Aceste date sugerează că un antrenament fizic, dacă e efectuat în primele stadii ale infecției, poate proteja contra infecției virale atunci când scade rezistența gazdei.

Efectul exercițiului asupra evoluției infecției bacteriene e mai puțin studiat, dar exercițiul fizic a afectat negativ sistemul imunitar mai puțin decât în cazul infecțiilor virale.

Factorii implicați în această eventuală susceptibilitate a sportivului față de infecție

În ciuda unei literaturi recente abundente, nu se cunosc mecanismele creșterii potenței-ale a frecvenței infecțiilor CRS la sportivi. Multe studii, realizate la animale și apoi la oameni, au încercat să coreleze unii parametri ai efortului cu unii markeri ai imunității celulare sau umorale. Pe lângă anumite anomalii imunitare observate în timpul efortului, induse probabil de o inflamație musculară locală, sunt eliberați hormonii (adrenalină, cortizol) și neuropeptide vor putea interfera cu sistemul imunitar. Se știe că administrarea intravenoasă a adrenalinei la subiectul sănătos determină creșterea rapidă, tranzitorie a numărului de limfocite și neutrofile sanguine. Această modificare a numărului de leucocite poate fi însoțită de redistribuirea subpopulațiilor limfocitare și de scăderea capacității lor de a prolifera. La fel, cortizolul seric crește în primele minute ale unui exercițiu fizic intens și poate modula anumite funcții imunitare. Injectarea intravenoasă a corticosteroizilor poate reduce capacitatea de proliferare a limfocitelor T. Aceste modificări ale răspunsului imun, induse de adrenalină și de cortizol, participă la geneza infecției. După un exercițiu de rezistență apare o "fază inflamatorie acută" implicând sistemul complement, celule fagocitare și proteine de fază acută. Ea poate dura mai multe zile, poate facilita eliminarea celulelor musculare alterate și înlocuirea lor cu procese de reparație și creștere celulară. Această fază de activitate a sistemului imunitar la nivelul leziunilor musculare generează o scădere a rezistenței față de infecția respiratorie (Heath).

În cursul unui exercițiu prelungit hiperventilația poate genera prin alterare mecanică leziuni ale mucoasei tractului respirator. Actualmente studiile caută eventuale modificări ale procentului de anticorpi la nivelul mucoasei respiratorii, modificări induse de exercițiul fizic.

Conform datelor din literatură, indicatori ai riscului de infecții ale CRS sunt un procent mic de imunoglobuline și de complement, o scădere a proliferării limfocitare, o scădere a activității fagocitare a neutrofilelor sau a celulelor NK, un procent mic de limfocite sanguine, un raport T4/T8 scăzut. Totuși nu a fost stabilit nivelul exact de la care unul din parametri sau o combinație a lor are valoare predictivă.

Impactul infecțiilor căilor respiratorii superioare asupra activității sportive

Mai mulți autori au studiat impactul infecțiilor CRS asupra funcției pulmonare, cardiace și musculare scheletice. Există puține studii care descriu efectele infecției CRS asupra funcției pulmonare de bază la subiecții sportivi. Aceste studii evocă în mod esențial o lezare a căilor respiratorii mici periferice în timpul infecției. Pentru unii ar exista de asemenea anumite anomalii ale căilor aeriene mari, cu alterarea semnificativă a debitului de vârf, a capacității pulmonare maxime, a VEMS.

A fost studiată de asemenea forța mușchilor respiratori în decursul infecțiilor CRS și s-a observat că a scăzut esențial între ziua a 3-a și a 7-a a bolii clinice. Recuperarea completă a forței musculare a fost observată după 15 zile. Această diminuare a forței mușchilor respiratori ar putea contribui la apariția halenei descrisă de sportiv în timpul episoadelor infecțioase și ar putea explica scăderea performanțelor fizice în decursul bolilor virale. Pe de altă parte, diminuarea forței mușchilor expiratori ar putea afecta mecanismele tusei și eliminarea secrețiilor bronșice: această diminuare a forței mușchilor expiratori ar putea diminua de asemenea performanța sportivului, mai ales dacă el suferă de astm.

În infecțiile CRS s-a observat scăderea capacității funcționale a mușchilor scheletici și cardiaci. Friman a studiat performanța izometrică a unor grupe musculare la sportivi cu infecții virale și a arătat scăderea vizibilă (până la 15 %) a performanțelor izometrice la subiecții infectați recent, ce nu și-au recuperat complet valorile lor de referință avute cu o lună înainte de boală. Pe baza biopsiilor musculare, alți autori, din studii controlate, au arătat la sportivi, în faza de convalescență după o infecție virală sau mycoplasmatică, scăderea vizibilă a activității enzimatice musculare (LDH, citocromoxidaza). La microscopul electronic se văd și anomalii focale ale ultrastructurii mușchiului scheletic, anomalii ce par a se resorbi în 2-3 luni.

La aceste infecții au apărut complicații ca încetinirea vindecării anomaliilor musculare ultrastructurale descrise anterior și apariția mai frecventă a morții subite. Desigur e dificil de demonstrat că o infecție virală intercurentă crește riscul de deces în timpul exercițiilor fizice, dar există multe rapoarte de morți subite la tineri cu o stare bună de sănătate, apărute în cursul unui exercițiu fizic intens care a fost efectuat în timpul unei boli virale acute. Predilecția virusului Coxsackie pentru miocard și tendința sa de a induce o miocardită sau o pericardită ar putea explica, prin creșterea riscului de aritmie acută, moartea subită a subiectului tânăr și într-o stare bună de sănătate. Sutton a descris în 1967 cazul unui bărbat de 42 de ani, într-o stare bună de sănătate, care a reluat un antrenament fizic intensiv în faza de rezoluție a unei infecții virale a CRS. El a decedat din cauza unei insuficiențe cardiace iar examenul morfopatologic a arătat prezența virusului Coxsackie B4 la nivelul miocardului. Studii retrospective despre acel accident acut în timpul sau imediat după exercițiul fizic evocă de asemenea noțiunea de infecție recentă a CRS la un număr de cazuri deloc neglijabil.

Concluzii

1. Studiile privind relația efort fizic - infecția CRS arată că sportivii de performanță sau care efectuează un efort fizic intens sunt mai sensibili la infecții virale ale CRS.

2. Din contră, sportivii care fac un sport "recreațional" sau care fac eforturi mai puțin silite (mai puțin forțate) nu par mai expuși la infecții virale decât populația generală.

BIBLIOGRAFIE

1. Bury, Th., *Activité sportive et susceptibilité a l'infection*, Rev. Med. Liège 1995, 50: 5: 222-225.
2. Gherasim, L., *Medicina internă*, vol. I, Ed. Med. 1995.
3. Hyde, Richard M., *Immunology*, 2nd Edition, Harwal Publishing 1992.
4. McArdle, William D., Katch, Frank I., Katch, Victor L., *Essentials of Exercise Physiology*, Ed. Lea & Febiger, Philadelphia 1994.
5. Voiculescu, Marin Gh., *Boli infecțioase*, vol. II. Ed. Med. 1990.