

STUDIA

UNIVERSITATIS BABEȘ-BOLYAI

EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE

1995-1996

Redacția: 3400, CLUJ-NAPOCA, str. Republicii nr.24 Telefon: 194315, int. 167

SUMAR - CONTENTS - SOMMAIRE

I.

I. TODAN, T. FOLDVARI, T. ROIBU, H. IANCU, A 100 year from the foundation of the "Society of Physical Education Teachers from Romania" * 100 de Ani de la Înființarea "Societății Profesorilor de Educație Fizică din România"	3
I. TODAN, T. ROIBU, MONICA SASU, The National Academy of Physical Education and Sports (ANEFS), Bucharest on its 75 TH Anniversary 1922 1996 * Academia națională de educație fizică și sport (ANEFS) București la a 75^a aniversare (1922-1996)	7
ELENA VLAS, Aerobics as a lesson of Physical Education for girl students * Aerobic în Lecția de Educație Fizică cu Studentele	11
D. CEONTEA, Modalități de obiectivizare a graficului de cursă * Modalities of Optimizing the Race Graph	15
A. POENARU, Evoluția și perspectivelevoleiului prin prisma regulamentului de joc * Evolution and Prospects of Volleyball in Concordance with the Rules of the Game	19
M. ALEXEI, C. ȘPAN, Modalități de creștere a eficienței învățării unor probe atletice în partea pregătitoare a lecției * Possibilities of Increasing the Efficiency of Learning some Athletic Events in the Preparatory Part of Lesson	25
Al. V. VOICU, ELENA ZAMORA, MARILENA MERCEA KORI, ANUȚA ANGELICA VOICU, Interferențe teoretice și practice în antrenamentul sportiv de culturism și kinetoterapie * Theoretical and Practical Interferences in the Bodybuilding Training and Kinetotherapy	29
MARILENA MERCEA KORI, ELENA ZAMORA, ALEXANDRU VIRGIL VOICU, Date recente despre influența negativă asupra creierului a traumatismelor craniene repetate, la boxerii juniori * Recent Data about the Negative Influence of the Repeated Cranial Trauma on the Junior Boxers Brain	33
Al. V. VOICU, Contribuția disciplinei "Legislația Educației Fizice și Sportului", privită ca obiect de învățământ, la formarea în spiritul idealurilor olimpice a profesorilor de educație fizică și sport * The Role of the Subject "The Legislation of Physical Training and Sports" in Building up the Olympic Ideals to Teachers of Physical Training and Sports	37
B. CUCU, Scalarea dificultății mișcărilor * Échelle de la Difficulté des Monvements	43
I. PAȘCAN, Observații privind evoluția conținutului exercițiilor, tehnicii mișcărilor și a concepției de pregătire la calul cu mânăre * Des Observations Concernant l'Évolution du Contenu des Exercices, de la Technique des Mouvements et de la Conception de Préparation de Cheval	47

V. I. GANEA, Newsystems of actioning in the didactic technology for "land" training of alpine skiers * Noi sisteme de acționare în tehnologia didactică pentru pregătirea pe uscat a schiorilor alpini	51
H. POP, Unele probleme ale creșterii eficienței lecției de antrenament * Some Aspects of Increasing the Efficiency of the Training Class	55
MARIA OȘORHEAN, Rolul exercițiilor cu îngreuiere pentru dezvoltarea forței la sportivi * Le rôle des exercices à surcharge pour le développement de la force chez les sportifs	61
GLORIA RAȚĂ, Inteligența motrică - cerința selecției sportive * Physical Intelligence - Selection Based on Sport Criteria	69
MARIA OȘORHEAN, Dezvoltarea îndemnării la jucătorii de handbal * Le développement de l'abilité chez les joueurs de handball	73
AI. MUREȘAN, H. MOȘNEAG, Moyens employés dans la methodique de l'instruction technico-tactiques dans le jeu de volley - ball * Mijloace utilizate în metodologia instruirii unor acțiuni tehnico-tactice noi	87
SIMONA MUȘAT, Dezvoltarea și educarea îndemnării la studenți prin mijloace specifice jocului de baschet * The Development and the Education of Student Abilities Through Specific Means of the Basketball Game	91
L.S. BRĂTUCU, S. RÂNDAȘU, V. BANU, V. UȚIU, Considerații asupra reabilitării nevrozelor la tineri * Considerations on the Neuroses Rehabilitation of the Young People	99
I. PAȘCAN, B. CUCU, Dezvoltarea creativității la studenții F.E.F.S. prin intermediul mijloacelor gimnasticii * Le développement de la créative aux étudiants FEFS par l'intermède des moyens de la gymnastique	103
B. CUCU, I. BĂCIOIU, Optimizarea pregătirii fizice și tehnice, cu aparate ajutătoare, pentru însușirea rapidă a sprijinului lateral la inele * L'amélioration de l'instruction physique et technique, aux appareils auxiliaires pour l'étude rapid de l'appui latéral aux anneaux	109
A. BACIU, Observații privind modul cum se organizează și se desfășoară procesul de selecție * Observations Concerning the Setting up and Developing the Selection Process	113
I. PAȘCAN, Studiu privind raționalizarea sistemelor de acționare în vederea accelerării însușirii săriturii Rondad Flic - Flac Înapoi, salt întins în zborul II, la gimnaste de categoria a III-a fete * L'étude concernant la rationalisation de systèmes de mise en mouvement pour l'accélération de l'étude du saut rondade - flic - flac - salto arrière tendu pendant le II^{ème} vol, aux gymnastes de la III^{ème} catégorie filles	117

II.

Gh. ZAMFIR, M. FLOREAN, Consolidarea deprinderilor motrice de bază și a calităților motrice prin întrebuintarea metodei circuitului în lecția de educație fizică la clasele din ciclul gimnazial * La consolidation des habitudes motrices de base et développement des pualités motrices par l'utilisation de la méthode du circuit, dans la leçon de l'education physique, aux dasses du cycle du lycée	125
D. CEONTEA, Considerații teoretice privind controlul fricii în procesul de învățare a înotului * Theoretical Considerations Regarding Fear Control in Feaching Swimming	141
MARIANA MAROLICARU, Factorii determinanți ai comportamentului individual și de grup la sportivi * The Determinants Fctors in Individual and Group Behaviour	147
MARIANA CĂLINA, D. CEONTEA, Considerații psihologice privind învățarea înotului prin jocuri * Psychological Considerations Regarding Teaching Swimming by Games	155
BOGDAN VASILE, Ciclul săptămânal - componența de bază a planului anual de pregătire. modele competitive * The Weekly Cycle is a Fundamental Part of the Year's Training Plan	161
PUIA MONICA, CEONTEA DAN, Tehnică și spectacol în înotul sincron * Technique and Performance in Synchronic Swimming	167
SIMA DANIEL, Funcțiile anticipativ - critice ale gândirii în jocul de fotbal * Anticipatively Critical Fundctions of Thinking in the Football Game	171
PAȘCAN IOAN, Aparate și instalații ajutătoare folosite în gimnastică necesitate obiectivă a obținerii preformanțelor înalte * Des Appareils et des Installations Auxiliaires Utilisés en Gymnastique, Nécessité Objective de L'obtention des Hautes Performances	177

A 100 YEAR FROM THE FOUNDATION OF THE "SOCIETY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FROM ROMANIA"

IOAN TODAN, TIBERIU FOLDVARI, TEODOR ROIBU, HORIA IANCU

REZUMAT. 100 de Ani de la Înființarea "Societății Profesorilor de Educație Fizică din România". Lucrarea se ocupă de înființarea și activitatea Societății Profesorilor de Educație Fizică din România, avînd ca reper anul 1864, cînd prin lege s-a introdus educația fizică în școli.

Un punct de referință în evoluția educației fizice îl reprezintă venirea în București în 1869 al lui Gheorghe Moceanu - părintele educației fizice.

Lucrarea prezintă evenimentele cele mai importante, cum sunt: înființarea în 1921 în București, a Societății Profesorilor și Profesoarelor din România, căreia îi precedase în 1904 Cercul Profesorilor de Gimnastică din București condus de Gh. Moceanu.

Societatea Profesorilor și Profesoarelor a ținut 9 congrese în orașe diferite și în 1936 s-a unit cu Societatea Absolvenților I. S. E. F.

În 5 ianuarie 1990, la Institutul de Educație Fizică și Sport din București a avut loc ședința în care s-a format comisia pentru restabilirea și formarea societății, s-a dezbătut proiectul de statut iar președinte a fost numit Prof. Univ. Dr. Mihai Epuran.

On our continent, therefore in Romania, too, modern physical education was firstly practised within schools, being generalized in the 19th century, particularly in its second half. Its beginnings were hesitating and isolated, physical education being introduced only in a few schools from Bucharest, Craiova and Iași, and taught by a staff absolutely lacking in any qualification (former circus acrobats, firemen, foreign adventurers, and so on).

An important step forward was made in 1864, when it was promulgated the "Law of the Instruction" that stipulated the official introduction of physical education into schools. But this stipulation remained rather "on paper", because there weren't provided the essential conditions for putting it into practice, namely material resources, programs, publications, experience and, most of all, a specialized teaching staff.

The reference point in the progress of school physical education was marked by the sustained activity of the father of the Romanian physical education, Gheorghe Moceanu, who came to Bucharest in 1869. It's on him that we owe the first specialized book issue in

our country in 1869, and named "Gymnastics Book with Figures and Explanatory Text" Because of the acute lack of a specialized staff, it was also Gheorghe Moceanu who organized, in 1876, the first training course for gymnastics teachers (or masters). Subsequently, similar courses lasting a 2 years period were organized in Iasi (1902) and Bucharest (1905). They gave to our country about one hundred of specialized teachers who felt, in a short time, the lack of some methodical norms, of some recommendations about how to teach school physical education. In this sense, we have to mention, as a salutary initiative, the issuing, in 1892, of the methodical and informative magazine "The Romanian Gymnast", and on the initiative of the Minister Spiru Haret, the issuing of the first physical education programs, in 1898. Although in the beginnings of the last century the number of the physical education teachers was so reduced, they felt yet the need of founding a professional organization which could guide their activity, combine their efforts and make them act together and in a common way to develop physical education. Therefore, in 1893, it was founded, in Bucharest, the "Romanian Society of Gymnastics and Arms Teachers". The initiative belonged to Prof. D. Ionescu and C. Constantiniu from Bucharest, and there were 26 teachers who answered their appeal. But only a few teachers took part in its first meeting and, later on, the co operation among them was almost inexistent, that's why the Society dissolved itself after a short period of time. In 1904, it was founded the "Circle of Gymnastics Teachers from Bucharest" whose leader was Gheorghe Moceanu, elected by the participants in the first organizatory meeting. Although its status had been conceived and approved during that meeting, the organization couldn't function because the misunderstandings among its members.

After the 1st World War, the problem of setting up a society of the specialized teachers was made actual again. The initiative belonged to the same brave Prof. D. Ionescu, who also became its President. The organization was founded in Bucharest in 1921, under the name of the "Society of the Male and Female Teachers from Romania". We have to say that, unlike the two previous attempts this one was successful and the Society had effectively been functioning for ten years long.

Its nine Congresses took place at an interval, of 1 or 2 years, in different cities, starting with 1921. We have to emphasize the modernizing tendency and the rich topics of these Congresses which dealt with: physical education in kindergartens, elementary and normal schools, and universities; class programs for the schools with no material conditions; propaganda; terminology; physical education systems; school sports, and so on.

Unfortunately, in its 6th Congress held in Galatzi, in 1927 (the same year it was founded the "Society of Physical Education Students"), before its closing session, it happened an unpleasant incident, namely a division among the participants when to be elected a new leading Committee. The next three Congresses joined but a very few number of participants, so it was impossible to take decisions, this problem being therefore postponed. The final Congress was held in Ploiesti, in 1931, the number of the participants being also reduced, that's why its character was purely formal. Subsequently, although the Society kept existing only by its name, it didn't register any concrete activity. In 1936, it joined the Society of the graduates from I. S. E. F., and developed a common but sporadic activity up to 1945.

In 1989, on December 28, during the Revolution, at the Bucharest Institute of Physical Education and Sports, there was a meeting of the initiative Committee for re-establishing organizing the Society of Physical Education and Sports Teachers from Romania.

On the 5th of January 1990, in Bucharest, at the Institute seated in the presence of more than 350 physical education teachers from 34 districts and from Bucharest city, it was approved the foundation of the above mentioned Society. By the end of this national meeting, it was also approved the "Status Project" of the Society, it was elected a temporary leadership (whose President was Prof. Dr. Mihai Epuran) and there were established the work Commissions, those being in function up to the organizing of the national Conference.

In the manifesto and the Status of the Society it was specified that:

- this Society is a professional, methodical and scientific association of the specialized teaching staff, aiming at reestablishing and promoting physical, sports and recreational activities, on a democratically basis, in a scientific interdisciplinary way, both from the socio-professional, methodical-pedagogical, and the administrative points of view;

- the Society enter into relations with the similar societies from the other countries, will facilitate the exchange of experience and the traveling within our country and abroad, as well as the participation's in the scientific meetings;

- in its activity, the Society doesn't make any discrimination of nationality, citizenship, age, sex, political and religious beliefs, among its members. It is neither dependent on nor a sustained of any political party;

- the Society relies on the territorial principle having 41 district branches, and in the sectors of our capital.

On the February 26, 1990, the Law Court of Bucharest, sector 1, within a public session, decided to grant juridical personality to the "Society of Physical Education Teachers from Romania".

With the help of Ministry of Education and Science, of the leadership of the Institute of Physical Education and Sports, the temporary Committee succeeded in organizing in Bucharest, on the 9th of April 1990, the National Conference of the Society when were elected the members of its National Council and of its Leading Committee, as well as its President, Senior Lecturer Tiberiu Ardelean.

Four years after, on December 17, 1994, it was held, in Bucharest, the National Conference of this Society. On that date it was also established the leadership of the Society, made up of the National Council(100 persons) and the Leadership Committee(25 persons). The elected President was Prof. Tiberiu Foldvari, there were 4 Vice-presidents, a Secretary general, one treasurer, one cashier and the members. As a honorary President, it was elected Prof. Alexandrescu D. C., Rector of the National Academy of Physical Education and Sports.

Through its whole activity, the Society's contributed to a better organizing and re-establishing of physical education and sports in Romania, making them rely on a scientific, modern and democratical basis.

REFERENCES

- 1) X X X - "Zece ani de activitate", Imprimeria Națională București, 1933.
- 2) Analele Academiei Române - "Octav Onicescu la 75 de ani", (Extras din volumul XVIII, seria a IV a 1968).
- 3) B ă i a ș u, N. F ă l d v a r i, T. R o i b u , T. - *Personalități de prestigiu în cadrul ANEFS 1922-1944*, Editura Universal Dalsi, București, 1994.
- 4) F ă l d v a r i, T. - *Aniversări: Academia Națională de Educație Fizică și Societatea Profesorilor de Educație Fizică din Romania*, Editura ANEF București, 1992.
- 5) F ă l d v a r i, T. - *Situația numerică a absolvenților ANEFS 1922-1992*, Editura ANEFS, București, 1992.
- 6) G h i b u, E., T o d a n, I. - *Sportul Românesc de-a lungul anilor*, Editura Stadion, București, 1970.
- 7) K i r i t e s c u, C. - *Palestrica-o istorie universală a culturii fizice*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.
- 8) V a s i l e s c u, L., R o i b u , T. - *50 de ani de existență a IEFS 1922-1972*, Editura IEFS, 1972.

THE NATIONAL ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS (ANEFS) BUCHAREST
ON ITS 75TH ANNIVERSARY 1922 - 1996

IOAN TODAN, TEODOR ROIBU, MONICA SASU

REZUMAT. Academia națională de educație fizică și sport (ANEFS) București la a 75^a aniversare (1922-1996). Lucrarea tratează istoria Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport, de la înființarea sa (toamna anului 1921), sub denumirea de Institutul Național de Educație Fizică, și până în prezent. Este prezentată personalitatea generalului Virgil Bădulescu primul rector al institutului. În continuare sunt prezentate toate formele și etapele pe care le-a parcurs acest institut de învățământ superior, accentuându-se faptul că la ora actuală Academia Națională de Educație Fizică și Sport are în structura sa: Facultatea de Educație Fizică și Sport; Facultatea Militară de Educație Fizică și Sport; Colegiul de Antrenori și Facultatea de Kinetoterapie.

Sunt amintite nume de personalități care au absolvit academia ca: Iolanda Balaș, Doina Melinte, Nadia Comănești, Ion Draica s.a.

In two years, we'll celebrating seven decades and a half since our Academy has come into being, a special occasion to remembrance and for paying homage to the past and the present of a higher education institute that has always been among the most appreciated institutes in our country.

One of the most important event before the setting up of the National Institute of Physical Education (INEF), happened in autumn of 1921, when it was founded "The House of the People's Culture". Its statute also stipulated activities of physical education for those people living in towns and villages. For organizing, guiding, coordinating and leading this activity, it was decided the setting up of a National Office of Physical Education, within the "House of the People's Culture".

One of the first actions of this Office was the urgent organizing of the National Institute of Physical Education (INEF), that had to play the leading part in the training of physical education teachers for any level, for the instruction in the army and for any

national or private institution and enterprise. On the 1st of December 1922 the INEF opened its gates, as a self-governing institute with a university character.

The acknowledge importance of the INEF was proved by the fact that the war Department allocated, in 1922, an extremely large subvention to some sports fields, by supporting them with the arrangement of their own proper spaces for the activity of the new established institute.

The part played by the INEF, well defined from the very beginning, consistent in training teachers in physical education field and in developing a powerful center of scientific research in the educational, social and other scientific fields.

The setting up of the INEF, in 1922, represented, for our physical education, the obtaining of its official organizing in the state. From its first days, the Institute enjoyed the presence, within the teaching staff, of some prominent professors in different specialties. In the beginning, the civilian department of the INEF obtained its higher education status, and its teaching staff included many professors from the University of Bucharest. At the same time, along with this civilian department, there was also established a military department, meant to the officer instructors training for they should be able to teach physical education in the army. Starting with 1929, the military department for physical education turned into the Military Institute of Physical Education (IF).

The personality of the name who is closely connected with the setting up and the activity of the INEF, during its first ten years, is that of General Virgil Badulescu. Very dynamic and firm, he deeply involved himself into projects linked to the building of the future INEF (being supported by the War Department) and into the process of training a highly skilled teaching staff as well. Within the INEF, there also taught professors coming from Sweden, Germany, USA, Japan, France

In his position of headmaster of the INEF, Virgil Badulescu had an important contribution to the providing teaching aids and of a sport material base:

- in Bucharest, at the ONEF and INEF seats, there were appropriated rooms for the theoretical courses, there were rooms for the practical activities, as well as offices, bedrooms for students, a canteen, a stadium and fields for the activities in the open air;

- in Eforie, there was built, between 1924-1932, a sports base. This base, on the Black Sea Coast also included an Olympic swimming pool.

In April 1923 it was issued a special magazine, "The Physical Education Bulletin", and this one was destined to the exchange of the ideas concerning the theoretical field and the physical activity. Throughout the years the INEF experienced moments of progress and of regress too, as well as several changes of its name.

The first successful period was between 1922 and 1937 reaching its culmination in 1937 when the INEF became the National Academy of Physical Education.

A moment of regress in the history of INEF was in 1943, when the institution lost its academic title and its prerogatives. After this date, the INEF also lost its bases in Eforie and, later, in Bucharest. Starting 1975, the academic year lasted only 3 years.

After December 1989, there were made efforts to recover the rights of this higher education institute. Since 1990, as a result of the action taken by the leadership of the institute, by the Society of Physical Education Teachers from Romania and by the students, the academic year consists again in a 4 years period of study, and in 1991, the institution regained its academic title.

Recently, the ANEFS obtained its sport base, on the Black Sea Coast, at Eforie, this one completing the bases existing in Bucharest (the central seat) and in the Paring Mountains (for winter sports and turistical activities).

So, our Academy meets the 75th anniversary with a sports base partially modernized, with a well defined organizatory structure which assure the premises for a good teacher training. Today the ANEFS structure consists in:

- The Faculty of Physical Education and Sports;
- The Military Faculty of Physical Education and Sports;
- The Trainer's College;
- The Faculty of Kinetotherapy.

Within the ANEFS, there also exists the Laboratory for interdisciplinary researches, an important stimulating factor for the research activity of the teaching staff and of the students. The outcomes can be published in our own magazine "The ANEFS Magazine", issued thanks to the efforts of the teaching staff. Now it is possible for us to re-establish informational contacts, very useful to all the physical education teachers in our country.

During the last years, the ANEFS has intensified its relationships with other similar higher education institutes from abroad. Our teaching staff is permanently in connection

with the International Federation for the University Sports, with the International Olympic Academy, with BAHPEP and with ISHPES. These activities have a great contribution to the good renown of our institution.

A jubilee year always brings in our memory, when about the ANEFS, the great athletes graduates from this institute. The Olympic athletes we are proud of are: Iolanda Balas, Mihaela Penes, Anisoara Cusmir, Doina Melinte (athletics), Nadia Comaneci, Ecaterina Szabo (gymnastics), Ion Draica (wrestling) and many others.

Even it has a respectable age, the Academy rests still young. It's the merit of the generations of teaching staff and students who passed through its gates. Everyone has brought his contribution to the fruitful achievements of this higher education institute that enjoys today the national and international recognition and appreciation.

REFERENCES

- 1) X X X - "*50 de ani de existență rodnică în slujba educației fizice și sportive a poporului român*" Ed. IEFS, București, 1972.
- 2) Băiașu, N., Földvári, T. Roibu, T. - *Personalități de prestigiu în cadrul ANEFS* Ed. Universal Dalsi, București, 1994.
- 3) Bănculescu, V - *Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor* Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.
- 4) Bucur-Ionescu, M., Dogar, V., Popper, D., Vrabie, A. - *Jocurile Olimpice - Participarea Sportivilor Români*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
- 5) Ghibu, E., Todan, I. - *Sportul Românesc de-a lungul veacurilor* Ed. Stadion, București, 1970.
- 6) Kiritescu, C., - *Palestrica-o istorie universală a culturii fizice* Ed. Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964.
- 7) Moceranu, G. - *Memorile mele asupra gimnasticeii în Romania și asupra călătoriilor mele în întreaga lume 1863-1895* Tipografia modernă Gregorie Luis, București, 1895.
- 8) Postolache, N. - *Istoria Sportului în Romania - date cronologice*, Ed. Profexim, București, 1995.

AEROBICS AS A LESSON OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRL STUDENTS

ELENA VLAS

REZUMAT. Aerobic în Lecția de Educație Fizică cu Studentele. Pe lângă obiectivele generale specifice lecțiilor de educație fizică și sport, în pregătirea și dezvoltarea calităților biomotrice, lecțiile de gimnastică aerobică au câteva sarcini deosebite prin care de fapt se realizează atractivitatea în frecventarea lor. În stabilirea acestora se pleacă de la faptul că mișcarea și "eul" fiecărui om se influențează reciproc, de aici rezultând o oglindire a vârstei, a temperamentului, a ariei afective. Dar, așa cum mișcarea se învață și se dezvoltă printr-o activitate susținută și continuă, și mișcarea frumoasă și armonioasă poate fi însușită, educată și întreținută la orice vârstă.

Under the new circumstances (local or general) everywhere, in order to keep the basic from organization and carrying on the activities of physical education and sports, the lesson of physical education, it is possible to act at least on two distinct planes: first of all finding of some relevant and conclusive arguments to counteract the girl students motivation for not going in for and not attending the lessons of physical education and sports, and to put a stop to their leisurely state implemented in the family and at school.

Secondly the action consists in ensuring a framework of organization and methodology which can account for the intervention that should result from professional conscience, to which the love and passion of trade and moral and social obligation towards the girl students are added.

In the structure of the program of aerobic gymnastics, generally the character of the common lesson of physical education has been kept, namely the introductory part of preparing bodily efforts, the fundamental part with a various content of exercises aiming to influence selectively their fitness according to the scheduled objectives, and of closing worked out by means of elements of psychotonic coaching.

Besides the general aims specific to the lessons of physical education, of preparing and developing the biomotor qualities, the aerobic gyms lessons have some particular tasks which in fact bring about the attractiveness in attending them. In establishing these tasks, the starting point is that the exercise and the interior "ego" of each man are reciprocally influenced, hence the reflection of age, temperament, sentimental characteristics. But as exercise is learnt and developed by a sustained, continuous activity, beautiful and harmonious movements can be acquired, too, being trained and maintained at any age.

Aerobic gymnastics gives movements, namely physical exercise beauty, fluency, harmony, elegance and in addition to these aesthetic aspects it ensures the basic character by influencing and maintaining the state of health, by preventing diseases, by increasing the grade of fitness concerning the ability to work, by keeping the individual lively, vivid, and by achieving an equilibrium between the form and the functions of the human body. People practicing aerobics have the possibility to get a beautiful and a correct line of their bodies, with harmonious proportions, various aptitudes of movements made gracefully and skillfully.

The aerobic gyms lessons are being organized in drill halls with gymnastic carpet, which helps a lot in making some exercises in sitting or laying down posture; mirrors, in which the executors can control their movements; and of course the music apparatus. There can be used also jump-ropes, sticks, small dumb bells, but only after the exercises have been learnt properly, executed and localized correctly, as using an object that makes the exercise more difficult can diminish the effect of the exercise by diverting the executor's attention from controlling and localizing the movements.

The most important part of conceiving the program of aerobic gyms exercises is the selection and structure formation of physical exercises in such a manner that all said above can be observed, but this requires the essential condition, namely that of being aware of the level of physical training and state of health of the girl students, thus localizing the level from which they can start, and establishing the motivation of their attending the aerobic lessons. In order to ensure the coherence of execution, the gradation and alternation of the intensity of efforts, we worked according to the methodology of selective involvement of the various body areas; head, upper limbs, trunk, abdomen, lower limbs, muscular

segments and groups, after which we selected the proper exercises, established their succession, and included them in the suitable musical duration and time, at the same time following up the effort curve, too, which reflects the progressive initiation of the body into efforts.

The selection of exercises have been made in direct agreement with the effect that should be produced in the joint, muscular segment or group, so that the whole body should be involved in the movement in various postures, axes and planes of movements, and there should be various and complex exercises inspired from basic gyms, modern rhythmical gyms, ballet, modern dancing, classical dancing and folk dances.

For the beginners should the exercises be simpler and the rhythm moderate. After a sufficient number of lessons, if the accumulated knowledge imposes, the exercises can be supplemented or replaced with new ones, through a wave of new reactions are to be produced on the intensity of effort and the technique of execution. The next stage consists in re making the musical program with a stronger and, of course, refreshing the program of exercises.

The exercises should be varied, pleasant, easy to execute in order to ensure the correctness and the effect of the movement, and the useful harmony with the sporting and dancing character, thus fulfilling the conditions of developing the motor qualities, force, speed, resistance, dexterity, coordination, suppleness; the formation of harmonious and correct bearing; the development of moral qualities and will, determination, courage, self command, perseverance, self control.

The stage of physical training of the girl students will impose the number of repetitions of the exercises, so that there can not be any monotony because of the great number of repetitions or of some marked tiredness, which may be followed by the alternation of the technical level of the execution; therefore, mirror and self-observation can be used. In order not to exaggerate the degree of difficulty of the exercises, especially as for dancing which depends upon the temperament of each executor, because the result may be only a partial or imitative execution of the movement. After each tune, which impose a certain rhythm of work and during which a series of various exercises are made, it is necessary to have an interval for respiration exercises needed for intermediate recovery, relaxation and preparation for another group of exercises.

In the first part of the program with a view to ensure the correlation of movements with the accompaniment, it is important that the teacher's demonstration should be correct. After a proper interval of learning the exercise and acquiring their succession, to optimize frequency and intensity of the effort, the intention of imitating of exercises should be diminished, and focusing the attention on the correctness of the exercises through self-control should be stressed.

Another important moment is that of selecting and ordering the tunes according to the structure of the program of exercises, since music has the greatest influence upon us acoustically, being the means of influencing the basic rhythm of movement. A good tune arouses particular feelings, stimulates imagination, creativity, and under its influence an interior correspondence and impetus are to be found.

CONCLUSIONS

- Aerobic gyms makes the lessons of physical education more dynamic, and an optimum intensity and frequency are achieved.

- The rich and varied content of the exercises makes it possible to reach all the goals: physical, motor, health, aesthetic and psychic.

- It ensures the girl students attending the lessons of physical education almost in 100 per cent.

- In addition to the lessons, the girl students come to aerobics at least on one more day of the week.

Besides the 1st and 2nd year girl students, the participation of those in the 3rd and 4th year has increased.

MODALITĂȚI DE OBIECTIVIZARE A GRAFICULUI DE CURSĂ

DAN CEONTEA

ABSTRACT. Modalities of Optimizing the Race Graph. The value establishing of some time and space indicators is the main idea of this study in order to obtain some maximum performances representing an objective modality of analysis and reporting of competition distance in performance swimming. Starting from these certain data one establish the graph of the future competition, graph to which all the next training is subordinated, too.

Applied into practice in Cluj-Napoca with performance swimmers the research takes a concrete form, a true one denying the null assumption.

Graficul de cursă este o modalitate de analiză și raportare obiectivă a distanței de concurs, care obligă, pe baza unei realități incontestabile, a stabili valorile unor indicatori spațiali și temporali în vederea obținerii unei performanțe maxime.

Un astfel de grafic realizează timpul de efort optim, indiferent de situații: adversar, densitatea apei, culoar, valuri, temperatura apei, spectatori etc.

De fapt, graficul de cursă este reprezentat de stabilirea timpilor intermediari, pe distanțe diferite (25, 50, 100m), al rezultatului planificat ca obiectiv. Acest calcul nu trebuie să plece de la o presupunere a unor timpi posibili de realizat de înotători, ci de la date obiective.

Ipoteza cercetării ne-a fost inspirată de observarea directă și conversația dirijată, cu profesori din țară, care pregătesc înotători de performanță. Marea lor majoritate stabilesc graficul unei curse cu 4-6 săptămâni înaintea concursului de obiectiv. Unii, efectuează pregătirea planificat, pe cicluri, pe etape etc. cu planuri de lecții bine structurate, dar graficul de cursă rămâne a fi stabilit în preajma competiției.

Sensul experimentului ne-a fost dat de convingerea că acest grafic este bine a fi stabilit la începutul unui nou ciclu de pregătire, respectiv în următoarea zi a finalului unui concurs de amploare, în care rezultatele au fost omologate. Aceasta presupune aproximativ

3-4 luni, în care întreaga structură a pregătirii biologice, tehnice, psihice, trebuie să se subordoneze acestui grafic anticipat, pentru a câștiga o probă, sau a obține un rezultat de valoare, calculat obiectiv, nu lăsat pe seama momentului.

În elaborarea studiului am pornit de la un fenomen particular, încercând o generalizare a problemei și punerea în valoare a unor concluzii, considerate de noi utile.

La experiment, început în decembrie '94 cu obiectiv în aprilie '95, au participat 5 înotători, componenți ai grupei de performanță (14-15 ani) din cadrul C.S.Ș. "Viitorul" Cluj-Napoca.

S-a folosit următorul sistem de calcul:

- drept referință, cel mai bun rezultat obținut de sportivi în decembrie (concurs anterior) și timpii intermediari ai cursei;

- s-a calculat, în procente, cât la sută reprezintă fiecare timp intermediar din rezultatul de concurs;

- ținând seama de procentele fiecărui timp intermediar s-a continuat calculul cu rezultatul planificat ca obiectiv pentru finalul noului ciclu;

- folosind obiectivul drept termen de referință, s-a calculat în secunde, cât reprezintă procentele anterioare pentru fiecare distanță intermediară a acestui nou timp.

De exemplu:

Pentru înotătorul Popuță Mircea, la un rezultat obținut de 60" în proba de 100m liber (în decembrie), primul 50m a fost parcurs în 28"8/100, iar al doilea în 31"2 (inclusiv întoarcerea).

Viteza de parcurgere a întregii distanțe de 100m a fost de $100/60=1,66$ m/s.

Viteza de parcurgere a primului 50m $50/28.8=1,73$ m/s.

Viteza de parcurgere a următorului 50m $50/31.2=1,60$ m/s.

Procentele privind viteza cu care s-au parcurs cele două distanțe sunt:

- pentru prima parte: $1,73 \times 100 / 1,66 = 104\%$ din viteza totală pe 100m.

- pentru partea a doua a cursei: $1,60 \times 100 / 1,66 = 96,3\%$ din viteza totală pe 100m.

Am planificat ca obiectiv pentru luna aprilie '95 timpul de 58"8/100

Am calculat viteza pe 100m- $100/58.8=1,60$ m/s

În continuare se calculează care este viteza corespunzătoare procentului de 104% pentru primul 50m- $104.2 \times 1,70 / 100 = 1,77$ m/s

MODALITĂȚI DE OBIECTIVIZARE A GRAFICULUI DE CURSĂ

Pentru următorul 50m -96,3 1,70/100-1,63 m/s.

Se împarte prima distanță la prima viteză obținută: 50m/1,77 - 28"2 și a doua, 50m/1,63 - 30"6, avînd 28"2 + 30"6 - 58"8.

Deci, cu 28"2 va trebui să parcurgă primii 50m, și cu 30"2, următorii pentru a obține timpul planificat.

Acest sistem de calcul se bazează pe studii care au demonstrat că un nou rezultat înseamnă o modificare a timpilor intermediari, în aceleași procente ca ale rezultatului anterior.

Întregul sistem de calcul, poate inspira un program implementat pe calculator sau poate folosi pachetul de programe existent SPSS + Made Simple.

Metodica pregătirii ciclului, este bine să se bazeze pe cunoașterea acestui nou grafic, întocmit pentru orice distanță.

Îmbunătățirea vitezei de reacție la start, a capacității de rezistență anaerobalactata, poate da un procent și un timp mai bun pentru prima parte a cursei, iar o îmbunătățire a rezistenței anaerobo-lactate, poate modifica procentul și timpul pe ultimul interval.

Pregătirea graficului s-a făcut în zona denumită "toleranța la lactat" care include în principal exerciții în ritm de cursă, avînd ca scopuri:

- din punct de vedere fiziologic - creșterea vitezei metabolismului anaerob și toleranța la lactat;
- din punct de vedere metodic - pregătirea specifică pentru proba de concurs.

Pentru proba de 50m am folosit ca mijloace-2x25m

Pentru proba de 100m preponderența a avut-o exercițiul de 2x50m, iar sporadic 4x25m.

Rezultatele s-au concretizat în obținerea a 4 titluri de campion național, în probele de 50 și 100m liber, 100 și 200m spate.

Concluzii și recomandări:

Ținînd seama de calendarul competițional elaborat de F.R.N., există anual 4 concursuri de obiectiv. Stabilirea graficului de cursă nu necesită aptitudini matematice deosebite, nici un efort mintal ieșit din comun, dar cu ajutorul său,este posibil a se obiectiviza pregătirea, dînd un plus de motivație înotătorului.

Întreaga pregătire înglobată într-un ciclu, trebuie să se subordoneze calcului anterior.

În aplicarea inventarului de mijloace recomandăm:

- viteza de parcurgere a distanțelor să fie maximă;
- pauzele dintre repetări să fie suficient de mari pentru a permite înotătorului să depună un efort maximal;
- fiecare component al echipei va avea întocmit graficul propriu de cursă;
- în cazul în care după două exerciții consecutive, timpii de parcurgere devin mai buni decât timpul care a fost fixat la început, se reduce pauza;
- cu o săptămână înainte de concurs nu recomandăm exerciții în ritm de cursă;
- aceste exerciții reprezintă o probă obiectivă de verificare, indiferent de etapa în care ne situăm cu pregătirea;
- este bine ca după fiecare repetare din lecții să i se comunice înotătorului timpul și frecvența de brațe realizate; în această asociație, el va deveni conștient și va reuși să stabilească o corelație pozitivă între frecvență și timp, chiar în momentul efortului;
- obținerea frecvenței optime, grefată pe un timp valoros, se pregătește în fiecare lecție;
- graficul de cursă și exercițiile în acest ritm se execută după partea de pregătire a organismului pentru efort.

Valoarea antrenamentului în acest ritm este dată de:

- îmbunătățirea interacțiunii între procesele metabolice anaerob alactat, anaerob lactat și aerob;
- asigură o înaltă motivație, pentru că sportivii încearcă să egaleze sau să depășească viteza de înot din probe;
- se armonizează lungimea tracțiunii subacvatice cu frecvența mișcărilor, în condiții apropiate de concurs;
- devine cel mai bun mijloc de antrenare și dezvoltare a vitezei;
- devine o modalitate de menținere a unei viteze uniforme de parcurgere a distanței de concurs, la un nivel ridicat, pe întregul traseu.

EVOLUȚIA ȘI PERSPECTIVELE VOLEIULUI PRIN PRISMA REGULAMENTULUI DE JOC

AUGUSTIN POENARU

ABSTRACT. Evolution and prospects of volleyball in concordance with the rules of the game. The data mentioned before shows the main changes of the rules of volleyball during the years, changes which led to its evolution, as well as to the players technical improvement and their capacity to produce a real volleyball show which is appreciated unanimously by specialists and supporters all over the world.

Inventatorul volleyballului Williams G. Morgan de la colegiul Holyake, statul Massachussets, din S.U.A. din anul 1895, n-a putut prevedea că acest nou joc sportiv "mingea în zbor peste plasă" va deveni în perspectivă unul din cele mai îndrăgite jocuri sportive de sală și care la ora actuală se bucură de prezența sa la toate marile confruntări internaționale, olimpice, mondiale și continentale și aceasta atât datorită măiestriei tehnicității jucătorilor cât și mai ales înaltului spectacol sportiv.

În primii ani de la apariție (1895 - 1900), voleiul avea reguli puține și simple, marea majoritate a acestora proveneau din tenis, joc din care s-a inspirat inventatorul. Astfel, tehnica și tactica erau rudimentare cunoscându-se doar procedee legate strict de desfășurarea jocului ca serviciul, lovirea de sus și trimiterea mingii peste plasă în terenul advers din prima sau mai multe lovituri efectuate într-un teren de către o echipă, precum și altele.

Odată cu anul 1897 când se cunoaște primul regulament care era alcătuit din 10 reguli și-i aparține lui Ariant A.T., care se referă la dimensiunile terenului, a plasei, a mingii, cum se servește, cum se calculează punctele, numărul de jucători într-un teren etc., reguli care au dat un prim contur desfășurării jocului în forma sa rudimentară și care-i corespunde primei sale etape evolutive.

În acest interval de timp începe să fie cunoscut și practicat în mai multe țări de pe continentul american, asiatic și european. Astfel, în anul 1900 se joacă în Canada și în America de Sud, în țări ca și Cuba - 1906, Porto Rico - 1909, Peru - 1910, în Brazilia, Uruguay și Mexic în 1917.

În Asia este cunoscut din anul 1900 și foarte repede se include în programul Jocurilor Panasiatice din anul 1913.

Pe continentul european voleiul este adus de militarii din S.U.A. și începe să se practice pentru început în Anglia, în anul 1914, pentru ca apoi să pătrundă în Franța în anul 1917, țară care a avut un rol determinant în dezvoltarea lui de pe întregul continent. Astfel, între anii 1920 - 1921 este cunoscut în Cehia și Slovacia, Comunitatea Statelor Independente (U.R.S.S.), Polonia, România, Italia, Spania, Olanda, Grecia și în alte țări europene.

În această perioadă jocul de volei s-a dezvoltat concomitent cu îmbunătățirea regulilor de joc. Astfel, în anul 1900, s-a fixat numărul de 21 de puncte într-un set, pentru ca în anul 1917 să se stabilească numărul de 15 puncte pentru terminarea setului, iar în anul 1912 să se introducă rotația jucătorilor și mărirea dimensiunilor terenului de joc la 18,2 metri lungime și 10,6 metri lățime.

Pe aceleași coordonate ale evoluției jocului de volei se înscrie și stabilirea numărului de 6 jucători într-un teren în anul 1918. De remarcat este și faptul că odată cu aceste modificări ale regulamentului jocului de volei i s-au adus îmbunătățiri și în domeniul tehnicii cu aspect ofensiv, ca lovitura de atac dreaptă cu bătaie pe un picior și apoi pe două. De asemenea, trebuie precizat faptul că jocul suferea din cauză că nu erau stabilite numărul de lovituri într-un teren, precizare care s-a făcut abia în anul 1923, iar în anul 1921 s-a trasat linia de centru, pentru ca în anul 1925 să se stabilească precizarea ca echipa învingătoare să câștige setul la două puncte diferență (15 - 13, 16 - 14, 17, 15).

Tot în această perioadă se organizează și primele campionate naționale oficiale din S.U.A. în anul 1922, Spartachiada din U.R.S.S. în anul 1928, precum și înființarea primelor federații de specialitate ca cea din Cehoslovacia din anul 1924, prima din Europa, în Polonia în anul 1926, în U.R.S.S. în anul 1926 în S.U.A., locul de baștină al voleiului în anul 1928, iar în anul 1936 cea din Franța, urmând apoi și celelalte țări europene și de pe alte continente.

În următorii ani, până la cel de-al doilea război mondial, voleiul a făcut un salt simțitor atât în privința acțiunilor ofensive cât și a celor defensive, care tot mai mult impuneau constituirea unor sisteme de atac și de apărare pentru păstrarea unui echilibru cât mai real în derularea fazelor de joc, care atenționau tot mai evident constituirea unui for tutelar de dirijare și coordonare a activității voleibalistice pe plan mondial.

Astfel, în anul 1934, la congresul de la Stocholm din Suedia, se propune înființarea unei comisii tehnice pentru volei, acțiune care se finalizează abia în anul 1936 la Berlin, cu prilejul Jocurilor Olimpice din Germania.

După cel de-al doilea război mondial, în anul 1946 la Praga, în Cehoslovacia, din inițiativa a 6 țări dintre care făcea parte și România s-a fixat ținerea unui congres la Paris, în Franța, în aprilie 1947, cu care ocazie cele 14 țări participante au hotărât înființarea Federației Internaționale de Volley-ball și Basket-ball (F.I.V.B.), precum și constituirea comitetului de conducere a F.I.V.B. în sarcina căreia stătea elaborarea unui regulament de joc care trebuie să fie respectat și aplicat de toate federațiile oficiale, precum și calendarul competițional al acestui nou forum internațional.

Noul regulament oficial a făcut și unele precizări privind stabilirea numărului de șase jucători titulari, penalizarea mingilor duble și ținute precum și atingerea plasei, amendamente care au dus la îmbunătățirea jocului.

Astfel, la congresul din 1949 de la Praga din Cehoslovacia, s-a hotărât desființarea crucilor și înființarea suprafeței de atac la 3 metri distanță de linia de centru, modificări care au ameliorat jocul defensiv, precum și cel ofensiv în sensul utilizării combinațiilor cu intrarea jucătorilor din linia a doua.

Cu prilejul congresului din 1953 de la București, România, s-a hotărât desființarea semnelor de demarcație de pe linia de centru și de pe cea de 3 metri, modificări ce creează condiții favorabile echipei care se află la preluarea serviciului, în sensul posibilității acesteia de a organiza o gamă largă de combinații specifice atacului combinativ, cu și fără intrare, care sunt mult mai eficiente decât cele cunoscute până în acel moment. De asemenea, tot cu această ocazie se stabilește că spațiul de serviciu în adâncime, în afara terenului de joc, să fie la o distanță nedeterminată-la infinit fapt care oferă jucătorilor posibilitatea de a-l efectua și cu elan specific care-i măresc eficacitatea.

Modificări importante ale regulamentului sunt adoptate și cu ocazia congresului de la Budapesta-Ungaria din anul 1959, cu care prilej se permite călcarea liniei de centru, însă fără a o depăși, precum și interzicerea paravanului la efectuarea serviciului. Aceste modificări au impulsionat jocul de la fileu pe de-o parte, iar pe de alta echipei de la preluarea serviciului i s-a dat posibilitatea unei mai bune și eficiente organizări a atacului.

Evoluția continuă și ascendentă a voleiului prin dinamismul și spectaculozitatea sa au făcut posibilă includerea lui în disciplinele olimpice, începând cu Olimpiada din 1964 de la Tokio-Japonia. Trebuie făcută precizarea că încercări în acest sens au fost avansate de S.U.A., încă din anul 1924, pentru ca apoi să fie reluate la congresele de la Stocholm-Suedia din anul 1934 și apoi la cel de la Berlin - Germania din 1936. La congresul nipon din anul 1964, s-a stabilit introducerea autodublajului, care constă în efectuarea celei de a doua lovituri consecutive fără ca aceasta să constituie o greșală, a jucătorului care a efectuat blocajul, acesta acționând pe o suprafață de cca. 2,50 metri în raport cu locul de efectuare.

Congresul mexican din anul 1968 aduce ca noutate trecerea palmelor peste planul vertical al fileului la efectuarea blocajului, iar congresul din 1976 de la Montreal - Canada, stabilește ca în jocul de apărare, în cota celor 3 lovituri să se mai adauge blocajul realizat efectiv de jucătorul care l-a executat precum și aducerea tijelor flexibile la nivelul benzilor laterale ale fileului, după ce până la această dată, acestea erau fixate la 20 cm fiecare, de-o parte și de alta pe planul vertical al fileului.

Olimpiada din Spania - Barcelona din anul 1992 aduce ca noutăți lovirea mingii cu coapsa și genunchiul, adunarea la salut a celor două echipe care se întrec, la mijlocul terenului de o parte și de cealaltă a fileului, împreună cu corpul de arbitri, cu fața spre tribuna oficială, și precizarea privind terminarea tie-break-ului din setul decisiv la două puncte diferență: 16 - 14, 17 - 15, etc., după ce până la această dată se termina la diferență de un singur punct.

Campionatul European din Grecia - Atena, din anul 1994, precizează ca noutăți efectuarea de pe toată suprafața liniei care delimitează terenul de joc în lățime, după ce până la această dată se executase dintr-un spațiu de 3 metri; lovirea mingii cu piciorul și amendamentul conform căruia la preluarea primei lovituri din serviciu, din lovitură de atac sau blocaj să se acorde o mai mare larghețe și îngăduință a jucării mingii de către jucători,

toate acestea în scopul continuității jocului și în acest fel la creșterea spectacolului sportiv din cadrul tuturor competițiilor voleibalistice.

Făcând o succintă analiză a principalelor modificări în decursul vremii privind modificările regulamentului de joc, se poate face sublinierea că acestea au fost în permanență în concordanță cu evoluția jocului de volei propriu-zis, și că acestea au contribuit, în ansamblu la creșterea permanentă a tehnicității jucătorilor, pe de-o parte, precum și la realizarea unui spectacol sportiv de mare clasă.

BIBLIOGRAFIE

1. A u j a r d , H., *Encyclopedie des sports*, Ed.Larousse, Paris, 1961.
2. C e s n o k o v , J., *În legătură cu schimbările regulamentare la blocaj*, Sportivului Igrî, nr.10, Moscova, 1965.
3. D e r o s e , G., *Propuneri pentru reducerea duratei jocului*, L'Equipe, nr.7, Paris, 1968.
4. E n i g o n , A., *Când se schimbă fața regulamentului la volei*, Sportivului Igrî, nr.3, Moscova, 1965.
5. E r b a c h , G., *Kleine Encyclopedie*, Berlin, 1965.
6. G h i b u , C. R o m a n , Șt., *Cum sunt aplicate ultimele modificări de regulament*, București, 1965.
7. J e b a c e k , L., *Revoluție în regulamentul jocului de volei*, rev., Kosikova Odbijeuc, nr.4, 1962.
8. M a t e e s c u , G. P o p e s c u , H., *Almanahul voleiului românesc*, Ed. U.C.F.S. București, 1966.
9. X X X - Regulamentul jocului de volei din anii: 1932, 1947, 1949, 1952, 1959, 1968, 1972, 1992, 1994, 1996.
10. X X X - Documentele congreselor Federației Internaționale de Volei.

MODALITĂȚI DE CREȘTERE A EFICIENȚEI ÎNVĂȚĂRII UNOR PROBE ATLETICE ÎN PARTEA PREGĂTITOARE A LECȚIEI

MIRCEA ALEXEI, COSMIN ȘPAN

RESUMÉE. Possibilities of Increasing the Efficiency of Learning some Athletic Events in the Preparatory Part of Lesson. Les auteurs traitent les problèmes méthodologiques, en poursuivant, expérimentalement les diverses modalités d'optimisation des moyens d'action au cours des principales étapes de la leçon, en utilisant d'une manière judicieuse le temps affecté.

Preocupați de mărirea eficienței lecțiilor de lucrări practice la disciplina atletism, încercăm să căutăm și să experimentăm diverse modalități de raționalizare a mijloacelor pe parcursul verigilor principale ale lecțiilor (pregătirea organismului pentru efort, prelucrarea selectivă a aparatului locomotor, transmiterea de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice), în paralel cu folosirea optimă a timpului afectat.

Programa de învățământ la disciplina atletism cuprinde învățarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii și predării a 16 probe atletice de bază, concomitent cu dezvoltarea calităților motrice specifice acestor a.

În vederea realizării la parametri de maximă exigență a acestor cerințe, suntem nevoiți să depunem un volum mare de lucru, concretizat în acționarea cu peste 200 de mijloace specifice, bine definite în lanțul metodic al învățării acestor probe atletice și în dezvoltarea calităților motrice pe care se sprijină, pe parcursul a 6 semestre de instruire.

Astfel, algoritmul didactic al învățării, consolidării și perfecționării unei probe atletice, pe lângă execuția globală a tehnicii probei, cuprinde 8-10 exerciții de învățare într-

o succesiune bine definită. Înmulțirea acestui număr de exerciții, ce compun învățarea fragmentată a probelor tehnice, la care mai adăugăm exercițiile speciale introductive și variantele lor din școala alergării, săriturii și aruncării justifică numărul mare de mijloace cu care operăm în cadrul lucrărilor practice.

Din aceste motive bine întemeiate, suntem nevoiți să folosim o parte din aceste exerciții pretehnice, cu un mecanism de bază apropiat, sau o parte din tehnica probelor atletice și pe parcursul verigilor din partea pregătitoare a lecțiilor, în detrimentul unor mijloace consacrate, în special gimnastică.

Pentru această modalitate de acționare mai pledează și faptul că la majoritatea orelor de lucrări practice, studenții vin după alte discipline practice, fiind posibil astfel, să adaptăm în și mai mare măsură, conținutul încălzirii la cerințele specifice orelor de atletism.

Structurile de exerciții cu caracter pretehnic din lanțul motric, pe care noi am preconizat să le folosim în partea de încălzire a lecției, sunt simple, dinamice, naturale și se pot învăța pe parcurs, contribuind atât la îndeplinirea sarcinilor specifice acestor verigi (încălzirea organismului pentru efort), cât și la introducerea în mecanismul de bază al unor probe atletice.

Redăm în continuare câteva din aceste exerciții pe grupe de probe:

- ◆ alergări;
- ◆ complexul mers, mers accelerat, mers rapid, trecerea în alergare ușoară;
- ◆ pendularea coapsei în față, la semnal, din alergare ușoară;
- ◆ schimbarea bățului de ștafetă în timpul alergării de încălzire;
- ◆ alergare cu pași încrucișați;
- ◆ alergare obișnuită cu trecere în alergare cu pași încrucișați și revenire în alergare obișnuită;
- ◆ luarea poziției "pe gard" la sol;
- ◆ imitarea atacului gardului, prin pendularea piciorului stâng sau drept înainte, în ritm de trei pași;
- ◆ imitarea tragerii piciorului de remorcă, dezaxat lateral;
- ◆ imitarea atacului și tragerii piciorului de remorcă în ritm de trei pași;

CREȘTEREA EFICIENȚEI ÎNVĂȚĂRII UNOR PROBE ATLETICE

- ◆ sărituri;
- ◆ pași săriți consecutiv peste mingi medicinale, cu aterizare în șezând pe saltea;
- ◆ după 5-9 pași de alergare ușoară sau moderată, executarea unui pas sărit peste o minge medicinală, cu continuarea alergării obișnuite între mingi. Exercițiul se realizează peste 5-7 mingi medicinale;
- ◆ aruncări;
- ◆ aruncări cu mingi medicinale, cu o mână din lateral față de direcția de aruncare, asemănător cu aruncarea greutateii;
- ◆ treceri de pe piciorul drept pe piciorul stâng, imitând acțiunea de împingere a greutateii azvârlire a suliței sau lansare a discului.

Concluziile noastre privind abordarea acestor modalități de lucru sunt favorabile, prin faptul că s-a optimizat în mod cert, ritmul și nivelul de învățare a probelor atletice din programa de învățământ.

INTERFERENȚE TEORETICE ȘI PRACTICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV DE CULTURISM ȘI KINETOTERAPIE

ALEXANDRU VIRGIL VOICU, ELENA ZAMORA, MARILENA MERCEA KORI, ANUȚA ANGELICA VOICU

ABSTRACT. Theoretical and Practical Interferences in the Bodybuilding Training and Kinetotherapy. Both in bodybuilding and in kinetotherapy people reach the performance by carrying out exercises with the greatest efficiency, using to the minimum the internal forces and to the maximum the external ones.

Thus, the use of the physical exercises in the best form of adapting the human organism to the environment.

Another essential condition to obtain the performance, both in bodybuilding and kinetotherapy is that of learning the biomechanics notions.

There are interrelationships between bodybuilding and kinetotherapy.

We think that in the future we'll find more common aspects between bodybuilding and kinetotherapy, by close cooperation between the bodybuilding coach and kinetotherapist.

Mișcarea este o funcție a aparatului locomotor, o funcție esențială a vieții omului, o condiție fundamentală a ei. Ea se realizează cu ajutorul sistemului muscular, component activ al aparatului locomotor.

Perfecționarea sistemului muscular, deci al mișcării, se realizează prin exerciții fizice. Domeniile în care principalul mijloc este exercițiul fizic sunt: fiziologice prin natura exercițiilor sale; pedagogice prin metodă; biologice prin rezultate; sociale prin efecte.

Culturismul poate fi practicat ca sport de performanță dar diversele mijloace de care dispune îl fac să fie prezent și în kinetoterapie, unde este necesară dezvoltarea calităților motrice, implicit a forței.

Terapia prin mișcare aparține atât medicinei, cât și reabilitării. Ea este efectuată de profesorul de cultură fizică medicală (kinetoterapeut), sub îndrumarea atentă a medicului recuperator.

Reabilitarea provine din latinescul "habilitas", care înseamnă abilitate. Abilitatea reprezintă o calitate psiho-somatică indispensabilă, care permite individului să se adapteze la condițiile mediului în care trăiește, să devină util societății din care face parte și să obțină un minim necesar de confort și satisfacții.

Mișcarea trebuie înțeleasă ca rezultat al interacțiunii forțelor interne ale corpului (impulsuri nervoase, contracții musculare, pârgii osteoarticulare) cu forțele externe ale mediului (gravitație, presiune atmosferică, inerție, rezistențe diverse, forțele de frecare și rezistența mediului).

Atât în culturism, cât și în kinetoterapie perfecționarea se atinge prin realizarea mișcărilor cu maximum de eficiență, folosindu-se la minimum forțele interne și la maximum forțele externe. În acest fel, perfecționarea exercițiilor fizice apare ca o formă superioară de adaptare a organismului omenesc la mediu.

O condiție esențială pentru asigurarea succesului, atât în culturism cât și în kinetoterapie este însușirea noțiunilor de biomecanică, bazată pe cunoașterea mișcărilor din articulații și a musculaturii somatice. Este necesar să se cunoască grupele musculare, construcția lor în ansamblu, pentru găsirea celor mai eficiente exerciții, în funcție de particularitățile fiecărui individ, exploatând la maximum mobilitatea articulară, elasticitatea musculară, anumite raporturi de lungime ale segmentelor corporale. Aceste cunoștințe ajută la studierea din punct de vedere biomecanic, a modului de producere a diferitelor accidente, leziuni, rupturi musculare, fracturi, reușindu-se astfel evitarea și prevenirea acestora.

Pe baza efectelor morfogenetice ale exercițiilor fizice s-a dezvoltat gimnastica de corectare a atitudinilor deficiente și a deformațiilor corpului, a dezvoltării musculaturii hipotrofice din cadrul unor afecțiuni inflamatorii sau degenerative ale aparatului locomotor, a recâștigării mobilității articulare. Culturismul s-a inspirat inițial din domeniul gimnasticii medicale. La rândul ei, gimnastica medicală pe lângă metodele și mijloacele proprii, se sprijină și pe experiența pozitivă acumulată de culturism, ajungând să se constituie ca două domenii cu multe preocupări comune, chiar de complementaritate.

Necesitățile practice rezultate din dorința de a obține o mai mare dezvoltare a volumului, lungimii și elasticității mușchiului, a forței musculare precum și a rezistenței și mobilității articulare, a făcut ca în culturism să se aprecieze metoda de kinetoterapie numită gimnastică articulară, în care sistematizarea exercițiilor fizice a fost determinată de

principalele axe și planuri de mișcare. După această metodă, mișcările se execută concentric, excentric, în afara și în interiorul segmentului de rotație.

Principii și metode folosite în culturism și kineoterapie

La începerea programului de reabilitare, respectiv de antrenament, subiecților trebuie să li se efectueze un examen muscular și articular, pentru a putea urmări în timp procesele înregistrate în ceea ce privește creșterea mobilității articulare, a volumului și forței musculaturii somatice pe care se va lucra.

Exercițiile fizice pentru a avea efectul scontat, trebuie ajutate de o alimentație corespunzătoare dezvoltării masei musculare (anabolizante nesteroidiene, regim alimentar hipoproteic, vitamine, B6, etc.). O atenție deosebită trebuie acordată gimnasticii respiratorii care îmbunătățește aportul de oxigen, atât de necesar mușchilor în timpul contracției.

Dintre principiile și metodele comune celor două discipline luate în discuție cele mai importante sunt acele caracteristice sportivilor începători care practică culturismul:

1) *Principiul încărcării progresive.* Pentru a dezvolta calitatea motrice "forță" sau a realiza o hipertrofie musculară competitivă, este necesar să supunem musculatura la eforturi din ce în ce mai mari. Pentru a dezvolta forța și a produce masă musculară este necesar să crească încărcătura, să se mărească numărul de serii și de antrenamente. Pentru a crește rezistența musculară locală, progresiv se va reduce pauza dintre serii sau se va mări numărul acestora.

2) *Principiul izolației.* În timpul efectuării unui exercițiu fizic, în afară de mușchii care execută mișcarea, denumiți agonști, intervin și alte grupe musculare: antagoniștii, mușchii de fixare și mușchii neutralizatori. Trebuie cunoscut foarte bine, mușchiul prim-motor, cel care inițiază mișcarea. Astfel, în cadrul grupului agonist este necesar să se procedeze la schimbări anatomice de poziție, pentru a se "izola" un anumit mușchi pe care dorim să-l dezvoltăm în mod special.

3) *Principiul priorității.* Grupele musculare mai slab dezvoltate vor fi abordate la începutul lecției atunci când energia este maximă și motivația de a lucra este mai bună.

4) *Principiul divizării pe zile a grupelor musculare.* Deoarece se cunoaște faptul că mușchiul "crește" în perioada de odihnă și nu în timpul antrenamentului, este necesară divizarea pe zile de lucru a grupelor musculare.

5) *Principiul antrenamentului în serii*. Pentru creșterea forței și a masei musculare este necesar să se treacă progresiv de la efectuarea numai a unei serii pentru fiecare exercițiu, la efectuarea mai multora.

6) *Principiul irigației totale cu sânge a mușchilor*. Pentru a iriga și menține aflusul de sânge în zona dirută, este necesar ca în fiecare antrenament să se lucreze cu grupe musculare apropiate.

7) *Principiul super-seturilor*. În antrenamentul sportiv ca și în gimnastica medicală este important să se alterneze exercițiile care solicită diferite grupe musculare, realizându-se prin aceasta odihna activă, reușindu-se astfel o restabilire mai rapidă a capacității de lucru a mușchilor.

8) *Principiul izometriei*. Acest principiu este utilizat atât în kinetoterapie și culturism.

9) *Principiul odihnă-pauză*. Aplicarea acestuia produce forță și volum muscular. De asemenea, permite efectuarea a mai multor serii cu încărcătura maximă.

10) *Conștientizarea mișcării*. Este principiul atitudinii "mentale". Atât în culturism cât și în kinetoterapie, fără o conștientizare a acțiunii a celui care o execută, nu se va reuși atingerea obiectivelor propuse.

Considerăm că în viitor prin conlucrarea mai strânsă între antrenorul de culturism și kinetoterapeut, se vor putea găsi și fundamenta teoretic și practic, mai multe puncte comune ale celor două specialități.

DATE RECENTE DESPRE INFLUENȚA NEGATIVĂ
ASUPRA CREIERULUI A TRAUMATISMELOR CRANIENE
REPETATE, LA BOXERII JUNIORI

MARILENA MERCEA KORI, ELENA ZAMORA, ALEXANDRU VIRGIL VOICU

ABSTRACT. Recent data about the negative influence of the repeated cranial trauma on the junior boxers brain. Adults who understand the risks of boxing and still take part are exercising the right to take their lives into their own hands. In a civilized society, however, children cannot be allowed such liberty. And while science cannot be used, or misused, to tell consenting adults how to lead their lives, there must certainly be a case for using science to protect the young. Children should not be assumed capable of making rational decisions about the dangers of boxing; to encourage their participation's is both irresponsible and unethical. Boxing can cause permanent damage to young brains. Such damage appears to be present well before any behavioral changes or other symptoms can be detected.

În ultimul deceniu, tot mai mulți specialiști în neuropatologie și medicină sportivă ridică serioase și justificate semne de întrebare în legătură cu oportunitatea practicării boxului de către minori. Pe de altă parte, adulții care au capacitate deplină de exercițiu pot să-și asume riscul practicării acestui sport, pentru variate motive, însă ar trebui să acorde libertate îngrădită copiilor pe considerentul protecției lor și a drepturilor lor fundamentale. Având în vedere că cei care activează în domeniul sănătății au îndatorirea deontologică de a semnală orice agent care poate dăuna sănătății unui individ cât și unei colectivități, considerăm că aceste informații pe care le prezentăm sunt benefice activității sportive.

Încă din 1992, Asociația Medicală Britanică a început să facă o campanie susținută pentru a opri copiii să boxeze. Membrii acestei asociații medicale își exprimă părerea că acești copii nu trebuie să fie încurajați de a practica boxul, afirmând că încurajarea lor în

acest sens este un "act iresponsabil și lipsit de etică", în opoziție cu argumentul adus de Comisia Britanică de Control a Boxului, că nu există o evidență științifică care să demonstreze că boxerii profesioniști, care boxează după regulile CBCB, suferă de leziuni cerebrale cumulative.

Neurologul Peter Harvey, consideră această afirmație (partinică scopului comercial) un nonsens, deoarece prezența leziunilor cerebrale constatate la boxeri, argumentează că este imposibil a spune că boxul este fără riscuri sub un anumit prag.

Se cunoaște că foștii practicanți ai boxului, în vârstă, suferă deseori de vorbire neclară, tulburări de echilibru și memorie slabă, simptome reunite sub denumirea punch-drunk (lovitură-beție). Postmortem, creierul lor arată foarte asemănător cu cele ale persoanelor care au avut boala Alzheimer: plăci amiloide și ghemuri neurofibrilare. Celor mai mulți boxeri care mor în ring, ca și cauză imediată a decesului, în urma examinării lor de către medicii legiști și anatomopatologi, li se stabilește ca fiind "o hemoragie masivă în creier".

Alt specialist și anume medicul neuropatolog, dna Jennian Geddes, de la Spitalul Regal din Londra, a avut ocazia să studieze mai amănunțit creierul unui boxer de 23 de ani, profesionist de 4 ani, care a început să practice boxul de la vârsta de 11 ani, decedat în ring. Cu toate că sportivul boxer, datorită comportamentului său nu a dovedit sau sugerat că el ar fi putut avea leziuni cerebrale, în urma cercetării efectuate asupra creierului său, s-au constatat următoarele:

- prezența de leziuni cerebrale de lungă durată, cauzate de lovituri repetate în cap;
- ghemurile fibrilare nu se găseau în locurile în care erau prezente la boxerii în vârstă, acestea erau încolăcite în jurul vaselor sanguine de la baza creierului și de părțile laterale ale acestuia, care se identifică exact cu locurile unde creierul este supus forței oricărei lovituri în cap.

În urma acestor observații s-au tras unele concluzii:

- loviturile repetate asupra creierului pot leza vasele sanguine din vecinătate și se presupune că din aceste vase lezate se scurge "ceva", care determină formarea ghemurilor neurofibrilare;

- o altă posibilitate ar fi ca vasul sanguin să fie smuls din țesutul cerebral înconjurător din cauza forței loviturii, ceea ce determină o reacție chimică ce declanșează dezvoltarea ghemurilor neurofibrilare;

- ghemurile neurofibrilare s-au format mai repede decât pe parcursul mai multor zeci de ani de viață;

- nu se poate ști cât de repede se pot forma aceste leziuni.

Faptul că boxerii tineri nu au nici un semn exterior de leziune cerebrală, iar acest tip de leziuni nu pot fi observate la tomografie computerizată, susțin părerea că boxul ar trebui interzis sau cel puțin neîncurajat la copii sub vârsta majoratului.

Leziunile descrise la creierul boxerilor tineri decedați în ring par a fi prezente înainte de a apărea o modificare comportamentală sau alte simptome detectabile.

Se poate pune problema ca boxul să fie interzis a fi practicat sub vârsta de 16 ani? Cei care sunt interesați pentru practicarea boxului în continuare, nu au rămas inactivi și au cerut cu insistență dovezi științifice care să demonstreze că boxul cauzează leziuni cerebrale, chiar dacă acest sport este practicat sub un control strict.

Acum există astfel de dovezi.

CONTRIBUȚIA¹ DISCIPLINEI “LEGISLAȚIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI“, PRIVITĂ CA OBIECT DE ÎNVĂȚĂMÂNT, LA FORMAREA ÎN SPIRITUL IDEALURILOR OLIMPICE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.

ALEXANDRU-VIRGIL VOICU²

ABSTRACT.- The Role of the Subject “The Legislation of Physical Training and Sports“ in Building up the Olympic Ideals to Teachers of Physical Training and Sports. The characteristics of contemporary life enforce the protection of Olympic ideals against any interferences that could vitiate them.

Being familiar both with the rules of the law, that are kept in order to be respected by all those belonging to a state, and with the rules that govern on the play-ground, the future specialists in sports will have the necessary instruments to implant in their conscience and in that of their pupils who will be taught to believe.

Conținutul învățământului, factor de bază cu valențe formative determinante, prin care se realizează întregul sistem al procesului didactic, recunoscut și definit de altfel ca un subsistem al acestuia, este supus în permanență unui proces de verificare și evaluare, de adaptare și transformare, politicește determinat. Pregătirea cadrelor necesare conducerii atât a activităților cât și a organizațiilor sportive dintr-o societate în plină transformare și cu perspectivă de dezvoltare, reclamă o pregătire de cultură generală și de specialitate modernă, aptă de a produce mutații în felul de a aborda și recepta ceea ce înseamnă și trebuie să fie considerată actualmente activitatea de educație fizică și sport; și toate acestea în contextul modernizării învățământului românesc, orientat spre a fi deschis spre valorile reale, compatibil cu cel din structurile vest europene și euro-atlantice. Pornind de la faptul că, studierea căilor și modalităților de modernizare a conținutului învățământului³ este necesar a fi condiționată și de satisfacerea comenzii sociale ce revine unui anumit segment specific al pregătirii profesionale, și nu în ultimul rând, de apărarea valorilor morale, etice, etc., în cazul nostru și a respectării principiilor olimpice în desfășurarea activităților de educație fizică și

¹ Contribuția la formarea în spiritul idealurilor olimpice a specialiștilor în educație fizică și sport este o sarcină expresă a Academiei Olimpice Române, nominalizată ca atare în “Statutul Academiei Olimpice Române“, art.2, pct.2.4.

² Licențiat în drept și educație fizică și sport, drd. în drept civil Universitatea “Babeș-Bolyai“ Cluj-Napoca Facultatea de Educație Fizică și Sport.

³ Chiș, V., Ferenczi, I., Ionescu, M., Lăscuș, V., Preda, V., Radu, I. - *Didactica modernă*.

sport, putem afirma că și din acest punct de vedere, conținutul disciplinei "Legislație în educație fizică și sport" este în același timp atât un scop cât și un mijloc de învățământ.

Practicarea exercițiilor fizice într-o formă sau alta a preocupat din totdeauna, aprecierea acestei activități a cunoscut de-a lungul istoriei sinuozități în funcție de idealul preconizat de o anumită societate și/sau indivizi. Idealul de perfecțiune elen al epocii lui Pericle, concretizat în formula "Om frumos și bun" își regăsește principiile, pe un teren fertil, bine definit în spațiu și timp, favorizat de reforma școlii engleze de la începutul sec. al XIX-lea. Reforma de la Rugby-School⁴ (inițiată și bazată pe sistemul de educație fizică a lui Thomas Arnold) consacră pe lângă educația spiritului de echipă, noțiunea de fair-play, concepție morală nouă în practicarea exercițiilor fizice, necunoscută celor vechi, unde respectul adversarului era un sentiment inexistent și unde numai nuiua pedotribului impunea respectarea regulilor. Astfel conturată, activitatea sportivă, a fost recepționată extrem de favorabil de tineret, mai ales de cel universitar atât în S.U.A., prin intermediul imigranților scoțieni, cât și în Franța, prin intermediul campaniei dusă de Pascal Grousset prin presa scrisă, descriind viața colegiilor din Anglia. Practica sportivă, prin intermediul studenților aflați la studiu în marile capitale europene, a fost recepționată și de România, impunându-se în realitatea vieții sociale. Diferențierea pe care o face Consiliul Internațional pentru Educație Fizică și Sport de pe lângă UNESCO, în "Manifestul despre sport", între sportul de performanță, sportul școlar și sportul în timpul liber, reflectă tripla ipostaziere a activității sportive. În accepțiunea actuală, practicarea exercițiilor fizice este instituționalizată sub forma: "educației fizice"; "sportului de performanță" (amator și profesionist); cât și sub forma "sportului pentru toți", forme pe care le identificăm, la rândul lor, astfel nominalizate și consacrate, în principalele acte normative ce reglementează aceste activități.

Astfel în România, "*dezvoltarea armonioasă a individului, prin educație fizică, educație igienico-sanitară și practicarea sportului*"⁵ se constituie ca un obiectiv ce concurează la formarea personalității umane, expres reglementată de Legea Învățământului, precum și faptul că Ministerul Tineretului și Sportului, organ al administrației centrale de specialitate, care aplică strategia dezvoltării și politica Guvernului României în domeniile tineretului și sportului, are atribuții expres reglementate de lege⁶ privind: "stabilirea direcțiilor de dezvoltare a *sportului pentru toți*, în vederea creșterii nivelului de pregătire fizică și păstrării

⁴ Kiriteșcu, C. - *Palestrica*, pag.328-331, Ed. UCFS, București, 1964.

⁵ Conform prevederilor Legii Învățământului nr.84/1995, republicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr.1/5 ian. 1996 (art.4 alin.1, lit.f. și cap.V, "Învățământul de artă și învățământul sportiv", art.37-40);

sănătății populației“ (art. 4 alin. 1); “elaborează strategia generală a organizării și dezvoltării sportului de performanță; extinde pe măsura creării condițiilor, *activitatea sportivă profesionistă*“ (art. 4 alin. 2).

Asemenea altor activități din alte domenii sociale (cu conotații economice și nu numai), activitatea sportivă organizată nu se desfășoară haotic, fiind subordonată unor organizații de drept public sau privat înființate în acest scop⁷, și ținută de a respecta ordinea juridică statală, și a normelor conținute de prevederile acordurilor internaționale la care România face parte. Este un fapt recunoscut că rețeaua juridică a sportului⁸, îmbină întotdeauna în cadrul ei, ordinea sportivă și ordinea de stat care se identifică în interiorul a trei zone: În primul rând, zona ordinei de stat sau, zona logisticii; cea care se referă la administrarea mijloacelor economice ale sportului și la problematica răspunderii juridice sub diferitele ei forme (penale, administrative, disciplinare și/sau materiale, civile delictuale sau contractuale, comerciale etc.) ceea ce conferă subiecților de drept din raporturile juridice respective garanția protecției drepturilor subiective⁹ prin forța coercitivă a statului. În această zonă, legalitatea statului ocupă tot sau aproape tot terenul; La polul opus, ar fi zona de densitate maximală a sportului; unde ordinea sportivă pare să dețină monopolul; este zona terenului sportiv, a confruntării, izolată în unitatea sa de timp, loc și obiectiv. Aici regulamentul sportiv domnește în exclusivitate și are un caracter principal datorită faptului că fără ei nu există competiția. Învingătorul câștigă întotdeauna datorită regulamentului, iar adversarul său, într-un anumit fel, este învins de regulament. Legalitatea statului¹⁰ în condițiile când activitatea sportivă respectivă nu se abate de la limitele regulamentare și nu se cauzează prejudicii prin fapte ilicite, nu trebuie să intervină; Și în fine, între cele două, ar exista *zona instituției sportive*, zonă complexă, eterogenă, în care acționează structurile internaționale. Fiecare unitate elementară, federație, CIO, ACNO, asociație continentală a

⁶ Hotărârea Guvernului nr.462/1994, privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului, republicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr.46/1996.

⁷ Legea nr.31/1990 privind societățile comerciale, Ordinul Ministerului Tineretului și Sportului nr.510/10 noiembrie 1994 prin care s-au aprobat “Normele generale privind organizarea și funcționarea cluburilor sportive“ și “Normele generale privind organizarea și funcționarea asociațiilor sportive“.

⁸ A l a p h i l i p p e, F., Centrul de Drept și Economie a Sportului, Facultatea de Drept și Științe Economice din Limoges, Franța, *Sport...mileniul trei*, cap. "Legitimitatea și legalitatea structurilor internaționale ale sportului", Sainte-Foy, Presses de l'Univ. Laval, Can., 1991, 505-12.

⁹ V o i c u, A.V, *Legislația uzuală notarială*, pag. 2 și urm., Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1996: "expresia de drept subiectiv în limba engleză o identificăm sub denumirea de RIGHT, expresie ce nu se referă la sensul filosofic sau psihologic al calificativului de subiectiv ci la sensul lui juridic, care ne indică apartenența dreptului la un anumit subiect de drept".

¹⁰ *Ibidem* : expresia de legalitatea statului (dreptul obiectiv), în acest context, desemnează "totalitatea regulilor sau normelor juridice în vigoare la un moment dat, care reglementează conduita oamenilor într-o colectivitate politicește determinată". Corespondentul în limba engleză a termenului drept obiectiv este cuvântul "LAW".

CNO, AGFIS și regrupare a unor federații internaționale, își găsește locul aici. Ea se organizează și funcționează, stabilindu-și material și juridic pe teritoriul unui stat (de exemplu: Tribunalul de Arbitraj al Sportului, Tribunal Arbitrai du Sport, Court of Arbitration for Sport)¹¹.

Cu toate că s-a creat cadrul instituțional sancționator al conduitelor ce nu au nimic comun cu principiile olimpice și că una dintre importanțele atribuții a acestor organizații este de a legifera și a judeca, racordarea la realitatea actuală parcurge un drum anevoios. Cu greu se înțelege că înainte de evenimentele din decembrie 1989, anumite țări (sisteme politice) au vrut să demonstreze, unele nejustificat, că sportul făcând parte din suprastructură trebuie să reflecte puterea (baza) economică a aceluia stat, de unde și preocuparea lor de a populariza și dezvolta sportul. Pentru a avea campioni, pentru a fi cei mai buni, în contextul dominării sportului de către stat, din considerente politice, s-a încercat deliberat inducerea în eroare atât a sportivilor cât și a publicului; atât prin instituționalizarea falsului statut de amatori al sportivilor, cât și prin politica de stat, de producere, testare, monitorizare și administrare, pe termen lung a substanțelor dopante, inclusiv la tineri; chiar de la vârsta de 7-8 ani¹². Și la toate acestea, precum bine știm, conduita ilicită a celor ce administrează sportul, ce la rândul ei poate duce la corupție, violență, uitându-se de fapt că la o întrecere sportivă "important este să participi; nu să învingi cu orice preț. Astfel, după ce s-au identificat zonele ce cad sub incidența legalității sportive (și că tendința firească de descentralizare a acestei activități atrage după sine în cazul când normele morale, etice etc. și nu în ultimul rând cele juridice sunt încălcate, răspunderea aferentă) putem afirma că și conținutul disciplinei legislație în educație fizică și sport, trebuie să contribuie la formarea unei culturi juridice generale și de specialitate, capabile să conștientizeze activitatea viitorul pedagog și să-i confere o capacitate profesională deplină¹³. Ramurile științei dreptului considerate componente ale învățământului, sunt mai numeroase decât ramurile dreptului. În acest context Cursul de legislație a educației fizice și sportului trebuie apreciat ca o disciplină didactică, cel puțin din două considerațiuni : dreptul sportului nu s-a constituit ca o ramură de drept distinctă (este o grupare mai mult sau mai puțin artificială a normelor juridice ce asigură realizarea activității sportive); "Cursul de legislație a educației fizice și sportului" apare pe panoplia disciplinelor

¹¹ Voicu, A. V., *Legislație și management în educație fizică și sport*, pag. 121-125, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995.

¹² Riordan, J., *Evoluția raporturilor între Sport și Stat și Europa de Est*, pag. 57-72, Buletin informativ CCPPS, nr. 475-476, București, 1995.

¹³ Marcoux, F., Delinger, C. - *Droit medical et deontologie*, pag.17, Ed. Maloine, Paris, 1988: "La capacite professionnelle ets l'apitude a exerser un droit a jouir d'un en vue l'exercice d'une profession".

didactice ca o necesitate de a-i informa și familiariza pe viitorii/actualii profesori de educație fizică și sport cu rigorile activității sportive și cu responsabilitățile ce-i revin din desfășurarea acestei activități.

Această nouă disciplină didactică, constituie o sinteză care cuprinde, atât o parte a dreptului obiectiv, cât și o parte a științelor aparținătoare ramurilor de drept ce reglementează activitatea sportivă. Problema structurării specifice a cuantumului de cunoștințe, adaptate caracteristicilor finalității pregătirii profesionale este de competența titularului de disciplină. Elaborarea programelor analitice trebuie să țină cont de specificul activității sportive, localizate într-un anumit spațiu și timp cât și de racordarea acestora la un învățământ deschis, premiză a armonizării legislațiilor sportive.

La facultatea unde funcționez, începând cu anul universitar 1993/1994 predau și disciplina didactică “Legislație și management în educație fizică și sport”¹⁴. Potrivit programei analitice “Legislației în educație fizică și sport” îi sunt afectate 6 cursuri. La elaborarea conținutului programei se poate observa preocuparea ce am avut-o ca studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, să-și însușească cunoștințele juridice necesare bunei desfășurări a activităților lor viitoare, atât cele ce privesc domeniul sportului de performanță, domeniului învățământului cât și a managementului sportiv. Astfel pornind de la date concrete, la noțiuni și reguli, s-a reușit conturarea cadrului legal în care viitorii profesori de educație fizică vor fi ținuti de a-și desfășura activitatea, cu respectarea deopotrivă a valorile tradiționale pozitive ale activităților sportive conform principiilor olimpismului, cât și conștientizarea lor privind răspunderea și responsabilităților ce incumbă acestei categorii socio-profesionale. De fapt într-o societate democratică, într-un stat de drept *Nemo censetur ignorare legem*. Și aceasta constituindu-se ca o premiză, de a fi admis ca participant și interlocutor valabil în ceea ce înseamnă spectacolul lumii reprezentat de Jocurile Olimpice și intervalul dintre ele, unde actorii care fac jocul sunt: cinstea, onestitatea, fair-play-ul.

¹⁴ Susținută de lucrările: M a r c u, V., M a r o r i, {., V o i c u, A l.V. - *Introducere în deontologia profesiei didactice*, Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995; V o i c u, A l.V. - *Legislație și management în educație fizică și sport*, Ed. Inter-Tonic, Cluj-napoca, 1995.

SCALAREA DIFICULTĂȚII MIȘCĂRILOR

B. CUCU¹

RÉSUMÉE.- Échelle de la Difficulté des Monvements. La complexité des mouvements faits par l'individu peut donner des relations sur son niveaux de développement psychomotrice, avec des renvois au développement de certains traits psychique importants ou au niveau du développement des qualités motrices, de la coordination néuro-musculaire etc. C'est pour cela que l'auteur présente un système scalaire des mouvements sur bases scientifique et il propose des évaluations par des échelles de 3 ou 6 marches.

Limbajul educației fizice și sportului, ca mijloc de comunicare între specialiști ori cu ajutorul mijloacelor mass-media, joacă un rol deosebit de important în înțelegerea pe deplin a complexității fenomenelor cercetate și descrise. Comentariul pe această temă din lucrarea *Cultura fizică - fenomen social*, de Florian Georgescu (1976) este deosebit de semnificativ. Numai că, în afara celor expuse acolo, există o seamă de impedimente în înțelegerea corectă a semnificației termenilor specifici, din cel puțin două motive:

1. mai mulți termeni se constituie în omonime - cuvinte cu aceeași structură, dar înțeles deosebit (educație fizică este și știință și metodă și latură a educației multilaterale; exercițiul fizic este și noțiune fundamentală a științei educației fizice și structură motrice repetată în vederea obținerii unui efect proiectat etc.);
2. o bună parte din termeni, tot lingvistic se constituie în sintagme, fiind formați din asociere de cuvinte (chiar cele de mai sus, antrenamentul sportiv, educație sportivă, cultura fizică, joc sportiv, disciplină sportivă, dezvoltare fizică etc.), dar care pot dobândi un înțeles nou, altul decât cel care ar parveni direct din asocierea termenilor, ca să nu mai vorbim de apariția cuvintelor și sintagmelor polisemantice.

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

Reținem, din literatura de specialitate și dicționarele apărute faptul că este deosebit de greu a defini termeni specifici educației fizice și sportului, mai ales când se încearcă scoaterea cu orice preț a noțiunii *sport* în afara celei de educație fizică, sau când în actul definirii nu se respectă regulile logicii formale (genul proxim și diferența specifică). Din păcate se poate vorbi și despre negăsirea corectă a genului proxim.

În aceste condiții, ni se pare normal ca printre alte noțiuni să fie cu dificultate găsite, practic negăsite, definiții corecte pentru ceea ce am putea numi *dificultatea efectuării mișcărilor*. Încercări au existat și scala este formată aproape, dar incorect redată și incorect definită. Redăm definițiile, în ordine din *Terminologia educației fizice și sportului* (1973), care preia practic definițiile din *Terminologia gimnasticii* având ca autori pe A. Stroescu și R. Podhala:

130. Mișcarea compusă: a) Înțeles principal: Act motric care *însunează structuri motrice simple* și în general *asemănătoare*.

131. Mișcare simplă: a) Înțeles principal: Act motric alcătuit din unul sau *câteva elemente structurale* efectuate într-o singură direcție și cu *un lanț cinematic elementar*.

132. Mișcare complexă: a) Înțeles principal: *Act motric multiplu* și variat structurat, care prezintă un *anumit grad* de dificultate în efectuarea lui.

Este suficient să observăm succesiunea așezării termenilor în dicționar, ca și semantica neclară a textului evidențiat, pentru a avea imaginea cauzelor generatoare de neînțelegere. Oricum, explicații ca *alcătuit din unul sau câteva elemente*, sau *efectuate de obicei*, sau *care prezintă un anumit grad de dificultate*, nu pot face parte din definiții cărora să le putem spune *științifice*. Din păcate nici în alte lucrări, nu am găsit definiții corecte.

Procedând la analiza structurii mișcărilor pe baze biomecanice, având ca suport trei elemente fundamentale și anume: numărul segmentelor aflate în mișcare, numărul planurilor în care acestea se deplasează și simultaneitatea sau succesiunea mișcărilor acestora, putem stabili o primă scală cu trei trepte de dificultate:

- A. Mișcare simplă = deplasare a unui singur segment într-un singur plan (deplasarea simetrică a segmentelor pare - brațe, picioare - concomitent se consideră mișcare simplă);
- B. Mișcare compusă =
 1. deplasare a unui segment, succesiv, în planuri diferite;
 2. deplasare succesivă a unor segmente diferite în același plan;
 3. deplasare simultană a mai multor segmente în același plan;

SCALAREA DIFICULTĂȚII MIȘCĂRILOR

4. deplasare succesivă a unor segmente diferite (câte unul odată) în planuri succesiv diferite.

C. Mișcare complexă = deplasare *concomitentă* a *mai multor segmente* în *mai multe planuri*.

Dacă apreciem ca *satisfăcătoare* motricitatea bazată pe mișcări de tip A (simple), *medie sau bună* cea bazată pe mișcări de tip B (compuse) și *foarte bună* pe cea de tip C (mișcări complexe), obținem o primă scalare (scala I), grosieră, potrivită copiilor din grădinițe și clasele primare.

Propunem încă două scale, mai amănunțite și cu ușor grad de dificultate sporit între ele, una pentru școala gimnazială (scala II), cealaltă pentru liceu, studenți, armată, performanță, adulți etc. (scala III).

Scala II

- nota 5 = motricitate bazată pe mișcări simple;
- nota 6 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B1
- nota 7 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B2;
- nota 8 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B3;
- nota 9 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B4;
- nota 10 = motricitate bazată pe mișcări complexe.

Scala III

- nota 4 = motricitate bazată pe mișcări simple;
- nota 5 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B1
- nota 6 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B2;
- nota 7 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B3;
- nota 8 = motricitate bazată pe mișcări compuse de tip B4;
- nota 9 = motricitate bazată pe mișcări complexe ale brațelor și picioarelor;
- nota 10 = motricitate bazată pe mișcări complexe care includ mișcări ale trunchiului.

Evaluarea dezvoltării motricității pe baza acestor scale este *absolut obiectivă* și în câteva cuvinte (poate efectua cu ușurință mișcări complexe) se poate defini nivelul de dezvoltare a motricității cuiva.

Astfel de aprecieri obiective pot completa benefic caracterizarea somato-funcțională a tuturor elevilor la fine de ciclu școlar, a studenților, a candidaților la performanță sau a sportivilor de performanță, a cetățenilor în tratament de refacere, a militarilor (mai ales cei cu misiuni dificile și complexe ca motricitate) etc.

Astfel de scalare exprimă și dezvoltarea - printre multe altele - a distributivității atenției, calitate ce stă la baza multor procese psihice care guvernează nu numai motricitatea umană, dar și creativitatea.

BIBLIOGRAFIE

1. C ă i l e a n u, T. - *Mic dicționar al sporturilor*, Ed. Albatros, București, 1984.
2. G e o r g e s c u, F. - *Cultura fizică - fenomen social* (ediția a II-a), Ed. Sport-Turism, București, 1976.
3. N i c u , A., colectiv - *Terminologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, 1973.
4. S i l v e s t r u, P., colectiv - *Sportul și Turismul (enciclopedia practică a copiilor)* Ed. Ion Creangă, București, 1983.
5. S t r o e s c u, A., P o d l a h a, R. - *Terminologia gimnasticii*, Ed. Sport-Turism, București, 1973.
6. T e o d o r e s c u, L., P e t r e s c u, N. - *În legătură cu interpretarea unor termeni în jocurile sportive*, C.F.S. VI, nr.2, 1953.

OBSERVAȚII PRIVIND EVOLUȚIA CONȚINUTULUI EXERCITIIILOR, TEHNICII MIȘCĂRILOR ȘI A CONCEPȚIEI DE PREGĂTIRE LA CALUL CU MÂNERE

IOAN PAȘCAN

RÉSUMÉE.- Des Observations Concernant l'Évolution du Contenu des Exercices, de la Technique des Mouvements et de la Conception de Préparation de Cheval. Dans le cadre de l'unité dialectique entre le contenu et la forme, l'ouvrage présente en base des observations effectuées, le rapport de influentation reciproque dans le cadre de laquelle le contenu a un rôle décisive et détermine la modification de la technique de l'exécution pour les éléments de base.

L'assimilation correcte et rapide des ces elements créent des prémisses d'aborder les éléments de grande difficulté à un haut niveau de technique, prenant aussi des modifications substantielles dans la conception de préparation à cet ager.

Calul cu mânere a suferit de-a lungul anilor modificări continue atât în ceea ce privește conținutul exercițiilor, cât și în forma de execuție a elementelor tehnice. Această evoluție a fost rodul unor concepții noi de abordare a pregătirii tehnice și fizice la acest aparat.

Dacă într-o perioadă nu prea îndepărtată se susținea că inițierea în lucrul la cal cu mânere trebuie făcută după perioada pubertară, după osificarea completă a metacarpianelor, practica a demonstrat că inițierea la calul cu mânere se poate face la o vârstă foarte fragedă, fără a dăuna cu nimic dezvoltării normale a aparatului osteo-articular.

Copii suportă cu ușurință lucrul în pozițiile de sprijin deoarece au o greutate corporală mică și ca atare solicitările localizate la încheietura pumnului vor fi reduse.

De asemenea s-a dovedit învechită concepția după care în formarea deprinderilor, la calul cu mânere, trebuie începută neapărat cu mișcările de pendulare și numai după ce acestea au fost bine însușite se va trece la învățarea mișcărilor circulare.

Tot practica a demonstrat că elevii își însușesc cu mare ușurință elementele tehnice circulare, pe când învățarea mișcărilor pendulare creează dificultăți.

În ceea ce privește evoluția conținutului exercițiilor la cal cu mânere se observă câteva perioade distincte.

Până în perioada anului 1970, exercițiile la cal cu mânere erau compuse din elemente tehnice tradiționale.

După 1970, în conținutul exercițiilor, a apărut cercul pe un mâner, element tehnic ce a deschis posibilități multiple de combinare. Tot în această perioadă a apărut “Revoluția MAGYAR” care a schimbat lucrul la cal cu mânere de pe direcția longitudinală pe cea transversală, introducându-se întoarcerile în jurul axei longitudinale a corpului în timpul executării cercurilor (pivotal Magyar).

În perioada anilor 1976 conținutul exercițiilor la cal s-a îmbogățit cu o nouă mișcare de mare amplitudine și spectacol și anume “cercul zburat”, acesta fiind invenția gimnaștilor nord-americani (Tomas, Delasol).

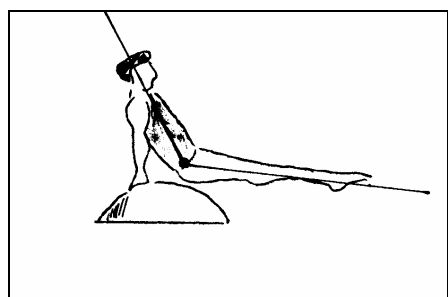
Această nouă mișcare a deschis posibilități multiple de combinații și finalizarea ei în stând pe mâini mărește foarte mult spectaculozitatea exercițiilor la cal cu mânere.

În cadrul unității dialectice dintre conținut și formă, relația de influențare reciprocă în cadrul căreia conținutul are rol hotărâtor, determină modificări de tehnică.

La cal cu mânere evoluția conținutului exercițiilor a adus modificări în forma de execuție a elementelor tehnice de bază. La acest aparat elementul tehnic de bază este *cercul dublu* pe structura căruia se grează în principal tot exercițiul.

Odată cu executarea lucrului pe un singul mâner precum și a lucrului transversal, tehnica de execuție a cercurilor duble s-a modificat substanțial. Dacă până nu demult necesitatea de a întinde cercul (amplitudine mare) era dictată doar de natură subiectivă (aprecierea mai bună în arbitraj), în prezent mărirea amplitudinii este dictată de un factor obiectiv și anume imposibilitatea realizării sprijinului pe o suprafață foarte îngustă (calul transversal) cu bazinul între brațe. Din această cauză gimnastul este obligat să scoată mult bazinul dintre brațe, lucru ce duce la mărirea amplitudinii cercului dublu. Desigur că aceste modificări aduc după ele un întreg ansamblu de aspecte noi care trebuiesc analizate din punct de vedere biomecanic.

Prin analiza comparată a celor două imagini de mai jos se poate constata că în primul caz “a” se lucrează foarte închis din încheietura coxofemurală, rezultând o amplitudine redusă în mișcare. În al doilea caz “b”, se observă poziția perfect întinsă a corpului, care mărește amplitudinea în lucru (fig.1, a și b).



48 Figura 1a: Cerc închis

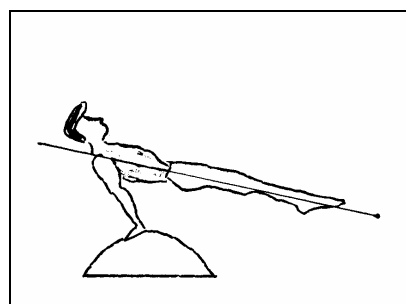


Figura 1b: Cerc întins

Întinderea corpului aduce după sine modificarea unghiurilor în mișcările compensatorii ale umărului. Aceste modificări se repercutează asupra condițiilor de echilibru și implicit asupra modului de manifestare a calităților specifice la această probă.

Conținutul actual al exercițiilor la cal cu mânere abundă în combinații executate în cercuri americane, elemente tehnice de mare amplitudine și spectaculozitate (fig.2).

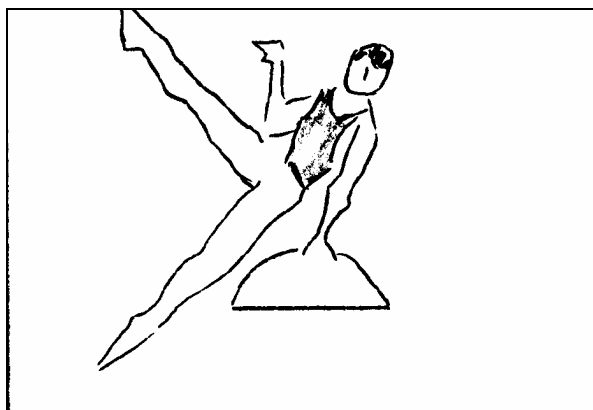


Figura 2

Din punct de vedere al structurii de bază, cercul dublu și cercul american se aseamănă foarte mult. În practică s-a constatat că însușirea corectă a cercului dublu creează premisele abordării la un înalt nivel tehnic și a cercurilor americane cu condiția ca executantul să dispună de o bună mobilitate activă coxofemurală.

Concluzionând, putem arăta că nivelul tehnic atins înalt la acest aparat, în prezent este rezultatul firesc al îmbunătățirii mai multor factori:

- în primul rând al concepției noi, moderne de pregătire tehnică și fizică a îmbinării armonioase a acestor factori ai antrenamentului;
- în al doilea rând, prin realizarea unei selecții științifice în care parametrii morfo-funcționali, motrici și psihici ai individului trebuie să corespundă cât mai bine diverselor solicitări specifice acestei probe;
- în al treilea rând, valoarea crescută la cal cu mânere, presupune o specializare timpurie (folosind tot arsenalul de aparate ajutătoare existente) lucru confirmat și anume că la 17 ani se poate ajunge campion mondial (gimnastul rus Belozutiv).

Marile schimbări survenite în conținutul și forma exercițiilor la cal cu mânere nu a micșorat cu nimic importanța *cercului dublu* care continuă să fie elementul tehnic de bază cu ponderea cea mai mare în instruirea la acest aparat.

BIBLIOGRAFIE

1. Băiașu, G h.N. - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
2. Dunga ciu, P. - *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
3. Kerezsi, E. - *Sporttorna*, Ed. Sport, Budapest, 1966.
4. Slem in, A. M. - *Pregătirea tinerilor gimnaști*, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
5. Tudusc iuc, I. - *Gimnastica sportivă*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
6. U k r a n, M .L. - *Gimnastica sportivă*, Ed. UCFS, 1966.
7. X X X - *Programa de clasificare - masculin pentru perioada 1993-1996*, FRG.

NEW SYSTEMS OF ACTIONING IN THE DIDACTIC TECHNOLOGY FOR "LAND" TRAINING OF ALPINE SKIERS

VIRGIL I. GANEA

REZUMAT.- Noi sisteme de acționare în tehnologia didactică pentru pregătirea pe uscat a schiorilor alpini. În învățarea și perfecționarea schiului alpin un rol decisiv îl are pregătirea fizică pe uscat. Acest fapt ne determină în permanență să căutăm și să găsim noi modalități de rezolvare a obiectivelor propuse, cât mai diverse și mai eficiente și cu acțiune imediată și selectivă asupra segmentelor corpului. La categoriile mici de vârstă, mai ales, încărcătura fizică admisă și complexitatea exercițiilor fiind limitate, se impune aplicarea unor sisteme noi de acționare sugerate și favorizate de spațiile de joacă ale copiilor. Astfel, pentru dezvoltarea echilibrului și perfecționarea independenței picioarelor sunt prezentate exerciții cu bastoane, pentru dezvoltarea vitezei de reacție și execuție exercițiile imitative, iar pentru perfecționarea îndemânării exerciții ce folosesc ca traseu aplicativ un șanț.

The decisive role that physical training on land plays in learning and perfecting alpine ski, makes us to permanently look for and, find new ways of solving the proposed objectives, wasp that are more efficient, more diverse and having immediate and selective action on the body segments. At the low-age categories, the exact limits imposed by the admissible physical lead and complexity of exercises, makes us use new systems of actioning, suggested and favored by the playing spaced oh the child.

There, the two sticks that initially more suggesting the two ski-sticks and more used to learn technical elements in skiing, have changed into auxiliary elements used for developing equilibrium and perfectly the independence. Examples of exercises using sticks:

- walking in equilibrium on a stick;
- staying in with both toes on the stick with semi-flexed knees;
- keeping the equilibrium on the stick, relying on are leg;
- jumps with both feet on the stick and maintaining on it both knees semiflexed;
- rolling, with both feet, on the stick, semiflexed knees, helped by a partner;
- staying in equilibrium with parted legs, placed on a stick crossing the other one helped by a partner;
- jumps on one leg around the stick;
- jumps on the left and on the right around the stick;

- jumps in semiflexion from one foot to the other, over the stick;
- jumps with both feet together ahead and behind the stick;
- jumps with both feet over a succession of stick;
- zigzag running around sticks.

In order to increase the speed of reactivity and execution then it is efficient to use imitating exercises, that consist in using the range of jumps specific to “land“ training of skiers in a succession in a tempo dictated, in turns by two partners that, face each other:

- ball-like jumps;
- jumps with the knees up to the chest;
- jumps with 180⁰ turning round;
- jumps with the knees up and 360⁰ turning round;
- jumps with taught and parted semiflexed legs;
- scissors-like jumps with semiflexed knees;
- jumps with crossed legs;
- jumps with tightening and parting the heels;
- jumps with hips rounding and arms stretched forward;
- one-legs jumps to the left and to the right;
- lateral jumps from one leg to the other, with semiflexed knees;
- lateral jumps on both feet.

Although the rhythm is imposed by the child, the dosing of effort and stooping of a cycle in the execution is done by the trainer.

In order to improve the skill, an essential quality, taking into account the subtlety and complexity of alpine skiing technique, it is necessary to use algorithms and systems of action in conditions as similar as possible to those on snow. That, we suggest that a ditch 25 cm deep and 30 cm wide, preferably with grass showed be used as an applicative ground from:

- snake-like running over the ditch with a rhythm of three linked steps;
- oblique jumps from one leg to the other along the ditch;
- jumps from tight to apart legs along the ditch from the ditch to its bank;
- lateral jumps with alternative change of the feet from the ditch to the bank;

NEW SYSTEMS OF ACTIONING FOR "LAND" TRAINING OF ALPINE SKIERS

- jumps the extension from one bank to the other;
- lateral jumps with parallel soles from one bank to the other, moving the foot from the interior forward;
- lateral jumps with feet together from the bank into then ditch and then to the other bank, keeping the interior foot forward.

All running and jumping are executed from a semiflexed position from the knees, straight back and arms obliquely forward, as near as possible to the correct position on skis and moving along the ditch.

The same variety of jumps done the gym bank will have as a result increasing of skills, with a new understanding of the way in which the difference of level acts and will determine the action biomechanical chains from a different angle.

CONCLUSIONS: Using the adequate dosing methods and with corresponding increasing difficulties, these operational systems can become efficient in "land" training for all categories of skiers.

UNELE PROBLEME ALE CREȘTERII EFICIENȚEI LECTIEI DE ANTRENAMENT

HORIA POP

ABSTRACT. Some Aspects of Increasing the Efficiency of the Training Class.

The increasing of the efficiency of the training class, imperative of the performance, can be determined by:

- factors
- means
- objectifying methods

The factors which influence the efficiency of the training class are:

- lesson subjects and objectives
- level of instruction
- work conditions
- organization
- density
- trainer's grounding and preparation for the lesson

The means which influence the efficiency of the training class are:

- selection of the high-efficiently exercises
- motivation and standardization of the exercises structures

The number of repetitions, the effort intensity, as well as its density, all of them have results which can be classified as follows:

- immediate results
- future results
- delayed results
- cumulated results

The trainer, as specialized person, by means of using his/her own professional experience, acquired as a result of a pluri-disciplinary study, can and must be constantly preoccupied by the aspect of increasing the efficiency of the training class.

Creșterea eficienței în orice domeniu de activitate profesională este concordată cu sarcinile privind realizarea unei noi calități superioară celei anterioare în activitatea specifică fiecărui profesionist într-un domeniu specific.

În domeniul nostru specific de activitate profesională, orientarea generală legată de realizarea unei calități superioare se concretizează prin realizarea obiectivelor specifice stabilite prin programarea pregătirii și activității competiționale.

Funcție de specificul vârstei și nivelului de pregătire ale fiecărei categorii de activitate competițională, realizarea obiectivelor pregătirii și de performanță este condiționată de creșterea eficienței fiecărei lecții de antrenament în parte.

În tendințele de a realiza creșterea eficienței lecțiilor de antrenament trebuie să se aibă în vedere:

- I.** Factorii care influențează eficiența lecției de antrenament;
- II.** Mijloacele care contribuie la realizarea creșterii eficienței lecției de antrenament;
- III.** Modalitățile de obiectivare a eficienței lecției de antrenament.

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:

1. temele și obiectivele fiecărei lecții;
2. vârsta, sexul și nivelul dezvoltării fizice;
3. nivelul de pregătire;
4. organizarea desfășurării lecției de antrenament;
5. condiții de lucru și mijloace ajutătoare;
6. densitatea de lucru în lecția de antrenament;
7. pregătirea profesorului (antrenorului) pentru lecția de antrenament.

Între acești factori se stabilesc raporturi care instituie caracterul favorizat sau limitativ al fiecărui factor în parte.

Conținutul fiecărei lecții de antrenament este stabilit prin temele și obiectivele acestora, iar succesiunea lecțiilor în cadrul fiecărui ciclu săptămânal crează premisele realizării creșterii eficienței. Realizarea efectivă a creșterii eficienței lecției de antrenament este condiționată de:

- metodele și procedeele de organizare a desfășurării lecției de antrenament;
- succesiunea temelor în cadrul lecției de antrenament;
- succesiunea eforturilor în cadrul lecției de antrenament;
- raportul între timpul de lucru și timpul de pauză;
- raporturile între intensitățile mică, medie submaximală și maximală în cadrul timpului de lucru;
- motivarea jucătoarelor (jucătorilor) prin lucrul sub formă de concurs.

II. Mijloacele care contribuie la realizarea eficienței lecției de antrenament

Funcție de vârstă, sex, nivelul de dezvoltare și de pregătire, pe de o parte și de condiții, mijloace ajutătoare și temele lecției de antrenament pe de altă parte, creșterea eficienței este determinată de:

- raționalizarea exercițiilor și structurilor, respectiv selecționarea exercițiilor care au o eficiență ridicată în realizarea obiectivelor temelor stabilite pentru fiecare lecție de antrenament;

- standardizarea execuțiilor unor exerciții și structuri care asigură investigarea pe parcursul desfășurării fiecărei lecții de antrenament a intensității de lucru, a corectitudinii execuției și a nivelului execuției.

Raționalizând exercițiile și structurile care asigură eficiența realizării a obiectivelor diferitelor teme ale lecției și obiectivnd nivelul execuției prin diferiți parametri care asigură standardizarea execuției și structurilor folosite, se alcătuiesc modele de acționare specifice fiecărui obiectiv și temă în parte.

Alcătuirea și folosirea metodelor de acționare contribuie la creșterea eficienței în lecție deoarece:

- pune în valoare experiența profesională proprie prin adaptările care se fac în organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament determinate de manifestarea concretă a fiecărui factor care concură la creșterea eficienței;

- optimizează desfășurarea în general a fiecărei lecții și a execuției fiecărui exercițiu sau structură în parte.

Ca elemente care contribuie la creșterea eficienței lecției, modelele de acționare sintetizează raționalizarea și standardizarea mijloacelor, atestând în felul acesta nivelul profesional și preocupările fiecărui profesor (antrenor) pentru realizarea efectivă în practică a conceptului de modernizare a desfășurării lecției de antrenament.

III. Modalități de obiectivitate a eficienței lecției de antrenament

Efectul fiecărei lecții de antrenament în parte sunt determinate de intensitatea de lucru, numărul de repetări sau densitatea realizată de fiecare sportiv (sportivă) în parte. Funcție de

acești parametri care obiectivează lucrul efectuat în lecție se delimitează și nivelul efectelor psiho-fizice ale lecției și lecțiilor asupra sportivilor (sportivelor).

Efectele lecției asupra sportivilor (sportivelor) sunt:

- imediate, în timpul desfășurării lecției de antrenament;
- ulterioare, după terminarea lecției de antrenament;
- întârziate, de la o lecție de antrenament la alta;
- cumulate, de la începutul anului competițional, ciclul olimpic sau planului de perspectivă, până la încheierea acestora.

Efectele imediate, din timpul desfășurării lecției de antrenament se obiectivează prin:

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

Efectele ulterioare, după terminarea lecției de antrenament se obiectivează prin:

- revenirea valorilor pulsului în limitele normale;
- atitudinea, comportamentul și dispoziția sportivilor (sportivelor) după încheierea lecției de antrenament;
- discutarea lecției cu sportivii (sportivele) și înregistrarea opiniilor lor care contribuie la modificările cantitative și calitative în organizarea și desfășurarea lecțiilor următoare.

Efectele întârziate, de la o lecție la alta se obiectivează prin:

- atitudinea, comportamentul și dispoziția sportivilor (sportivelor) înainte de începerea lecției de antrenament;
- capacitatea de angrenare și participarea la desfășurarea lecției de antrenament;
- stare funcțională și reacția de răspuns la execuțiile specifice realizării diferitelor teme și obiective ale lecției de antrenament concretizate prin aceleași investigații ca și în lecțiile anterioare, dar cu valori sau aprecieri modificate calitativ.

Efectele cumulate, se obiectivează prin rezultatele probelor de control, prin modificările indicilor staturii și greutateii sau prin nivelul practicării și valorii atinse în activitatea competițională de către fiecare sportiv (sportivă) în parte.

Din cele prezentate se desprinde faptul că realizarea unei creșteri constante a eficienței lecțiilor de antrenament este condiționată de factori diverși și impune în mod necesar o preocupare constantă din partea fiecărui profesor (antrenor) 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. Chiriță, G., *Optimizarea lecției de educație fizică*, Ed. Stadion, 1972.
2. Demeter, A., *Fiziologia educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, 1970.
3. Epuran, M., *Psihologia educației fizice*, Ed. sport-Turism, 1976.
4. Hrișcă, A., Predescu, T., Dîrjan, C., *Baschet la copii și juniori*, Ed. Sport-Turism, 1985.
5. Mitra, Gh., Mogoș, A., *Metodica educației fizice*, Ed. Sport-Turism, 1980.
6. Șiclovan, I., *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. Sport-Turism, 1979.

ROLUL EXERCIȚIILOR CU ÎNGREUIERE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI LA SPORTIVI

MARIA OȘORHEAN

RÉSUMÉ.- Le rôle des exercices à surcharge pour le développement de la force chez les sportifs. L'auteur de ce travail a expérimenté, sur le groupes d'étudiants de la Faculté d'Education Physique de Cluj-Napoca, plusieurs méthodes de développement de la force musculaire à l'aide des exercices aux haltères.

Prenant comme base les données enregistrées à la suite d'épreuves effectuées au début et à la fin l'expériences, de même que chaque mois aurant son déroulement, on aboutit à certaines conclusion concernant l'utilité de la pratique des exercices aux haltères pour le développement de la force musculaire chez les sportifs.

Între calitățile fizice ale sportivului, forța poate fi considerată ca foarte importantă, întrucât nivelul de dezvoltare a forței condiționează în mare măsură valoarea celorlalte calități fizice, în special viteza și rezistența. Pe de altă parte, în comparație cu celelalte calități fizice, forța poate fi foarte mult dezvoltată.

Forța se definește ca fiind calitatea cu ajutorul căreia învingem starea de inerție a corpului propriu sau a altor corpuri aflate în stare de mișcare sau de repaus. La om, forța este rezultatul contracțiilor musculare, organul funcțional care produce forța fiind sistemul neuro-muscular. Se apreciază că în general forța unui mușchi direct proporțională cu suprafața sa în secțiune, la om un centimetru pătrat de suprafață având posibilitatea de a declanșa o forță cuprinsă între 5 și 12 kg.

În selecționarea mijloacelor și metodelor antrenamentului s-au căutat permanent acele metode și mijloace care să contribuie cu eficiență maximă la dezvoltarea forței musculare, condiție de bază în creșterea rezultatelor sportive.

Astfel exercițiile cu îngreunare au căpătat în ultimul timp o răspândire din ce în ce mai mare, ca mijloc principal în dezvoltarea forței la sportivi. Aceste exerciții, care până nu demult au avut adepți, adversari sau au fost pur și simplu ignorate, își fac loc din ce în ce mai mult în programul de pregătire fizică al sportivilor din majoritatea ramurilor sportive.

Influența exercițiilor cu îngreuiere este determinată însă de anumiți factori care condiționează direcția în care se dezvoltă forța și relația care există între această

calitate și celelalte calități fizice și cu natura efortului din proba sau disciplina pe care o practică sportivul.

Aceștia sunt:

- greutatea încărcăturilor;
- numărul de repetări;
- numărul de serii;
- timpul executării exercițiilor;
- durata și natura pauzelor.

Raportat la acești factori, în literatura de specialitate și în activitatea practică a unor sportivi, au apărut mai multe metode de antrenament, care după părerea noastră nu sunt alese întotdeauna în legătură cu necesitățile dezvoltării forței și celorlalte calități fizice și cu profilul disciplinei sportive.

a. **Metoda îngreuirilor foarte mari**, caracterizată prin:

- încărcături maxime - cuprinse între 70 și 95;
- număr de repetări, de la cinci pentru încărcături reduse, până la una atunci când se lucrează cu încărcături maxime;
- 6-8 serii;
- exercițiile se execută în tempo lent;
- pauza dintre reprize este cuprinsă între 2-4 minute, fiind constituită din alergare ușoară, exerciții de relaxare și exerciții respiratorii, sărituri ușoare, exerciții de suplețe, mers liniștit.

b. **Metoda îngreuirilor mari**, caracterizată prin următorii factori:

- încărcături mari cuprinse între 60-80;
- număr de repetări, de la opt pentru încărcături reduse până la patru pentru încărcături mari;
- 6-8 serii;
- exercițiile sunt executate în tempo rapid;
- pauza dintre reprize de 2-4 minute, fiind constituită din aceleași exerciții ca și la metoda precedentă.

c. **Metoda îngreuirilor reduse**, caracterizată prin:

- încărcături cuprinse între 20-30;
- număr de repetări 16-24;
- 6-8 serii;
- exercițiile sunt executate în tempo lent;
- pauza dintre reprize este de 1-2 minute cu același conținut ca și la metodele precedente.

Cunoscând caracteristicile acestor metode de antrenament pentru dezvoltarea forței ne-am propus să le experimentăm cu scopul de a răspunde la următoarele întrebări:

- Care din aceste metode contribuie cu mai mare eficiență la dezvoltarea forței musculare?
- Care este relația între metodele folosite și forța specifică?
- Care este raportul între dezvoltarea forței și celelalte calități fizice și în special viteza, detenta și rezistența?

Metoda de lucru

Au fost alcătuite din studenții anului I de la educație fizică și sport un număr de grupe experimentale A, B, constituite pe baza grupelor profesionale, fiecare grupă conținând 20 de studenți.

Din fiecare grupă au fost excluși din experiment 4 studenți cu care s-a constituit o grupă martor C, cu scopul de a se verifica îmbunătățirea forței și a celorlalte calități fizice, ca urmare a activității desfășurate de către studenți în cadrul orelor de lucrări practice.

Pe toată durata experimentului au fost stabilite următoarele probe de control:

1. alergare cu start din picioare pe 30 de metri cronometrat la prima mișcare;
2. săritura în lungime fără elan;
3. haltere: genuflexiuni cu greutate, greutatea ridicându-se din 5 în 5 kilograme;
4. haltere: 20 kg. - 6 semiflexii cu săritură cronometrate;
5. haltere: 20 kg. - genuflexiuni în tempo lent, număr maxim de repetări.

La probele inițiale de control s-au obținut următoarele rezultate:

Probe	A	B	C
1	4,26 sec.	4,31 sec.	4,28 sec.
2	2,248 m.	2,266 m.	2,272 m.
3	82,2 kg.	91,4 kg.	86,8 kg.
4	6,34 sec.	6,42 sec.	6,28 sec.
5	28,6 rep.	27,8 rep.	27,6 rep.

Grupele experimentale au fost supuse timp de trei luni, de două ori pe săptămână, unui program de lucru cu haltere, care dura circa 40 minute, folosindu-se un singur exercițiu de bază - genuflexiunile cu halterele pe umeri. La sfârșitul fiecărei ședințe de antrenament genuflexiunile erau completate cu exerciții pentru brațe și trunchi executate tot cu îngruieri.

Cu fiecare din grupele constituite, cu excepția grupei martor, s-a efectuat un program de antrenament cu haltere, folosindu-se una din metodele descrise mai sus, cu excepția metodei cu îngruieri foarte mari pe care am considerat-o neindicată subiecților.

Grupa A a fost împărțită în trei subgrupe 1, 2, 3, după putere indicându-se pentru fiecare subgrupă anumite valori ale încărcăturilor, în funcție de rezultatele obținute la probele inițiale de control.

Subgrupa 1 - greutate cuprinse între 50 și 70 kg.

Subgrupa 2 - greutate cuprinse între 40 și 60 kg.

Subgrupa 3 - greutate cuprinse între 30 și 50 kg.

Grupa B a fost împărțită după aceleași criterii ca la grupa A, în două subgrupe

Subgrupa 1 - greutate cuprinse între 30 și 50 kg.

Subgrupa 2 - greutate cuprinse între 20 și 40 kg.

Genuflexiunile la prima grupă au fost executate într-un tempo rapid, la grupa a II-a într-un tempo maxim cu ușoară săritură în final.

ROLUL EXERCIȚIILOR CU ÎNGREUIERE

Au fost făcute sondaje periodice pentru a se verifica progresul înregistrat în dezvoltarea forței de către subiecți și lunar greutatea încărcăturilor a fost ridicată la grupele A și B. Tot lunar au fost date probe de control.

În programul de antrenament toate grupele efectuau o încălzire de 15 minute, care cuprindea exerciții de încălzire generală și exerciții de încălzire specială cu ajutorul unor îngreuieri reduse.

Programul de lucru din luna I

Grupa A

Subgrupa 1	Subgrupa 2	Subgrupa 3
2x8x50 kg.	2x8x40 kg.	2x8x30 kg.
2x6x60 kg.	2x6x50 kg.	2x6x40 kg.
2x4x70 kg.	2x4x60 kg.	2x4x50 kg.
1x6x60 kg.	1x6x50 kg.	1x6x40 kg.
1x8x50 kg.	1x8x40 kg.	1x8x30 kg.
Total = 1840 kg.	Total = 2340 kg.	Total = 2840 kg.

Grupa B

Subgrupa 1	Subgrupa 2
2x10x30 kg.	2x10x20 kg.
2x8x40 kg.	2x8x30 kg.
2x6x50 kg.	2x6x40 kg.
1x8x40 kg.	1x8x30 kg.
1x10x30 kg.	1x10x20 kg.
Total = 2460 kg.	Total = 1800 kg.

Programul lunii a II-a

Grupa A

Subgrupa 1	Subgrupa 2	Subgrupa 3
2x8x55 kg.	2x8x45 kg.	2x8x35 kg.
2x6x65 kg.	2x6x55 kg.	2x6x45 kg.
2x4x75 kg.	2x4x65 kg.	2x4x55 kg.
1x6x65 kg.	1x6x55 kg.	1x6x45 kg.
1x8x55 kg.	1x8x45 kg.	1x8x35 kg.
Total = 3090 kg.	Total = 2590 kg.	Total = 2090 kg.

Grupa B

Subgrupa 1	Subgrupa 2
2x10x35 kg.	2x10x25 kg.
2x8x45 kg.	2x8x35 kg.
2x6x55 kg.	2x6x45 kg.
1x8x45 kg.	1x8x35 kg.
1x10x35 kg.	1x10x25 kg.
Total = 2790 kg.	Total = 2130 kg.

Programul din luna a III-a

Grupa A

Subgrupa 1	Subgrupa 2	Subgrupa 3
2x8x60 kg.	2x8x50 kg.	2x8x40 kg.
2x6x70 kg.	2x6x60 kg.	2x6x50 kg.
2x4x80 kg.	2x4x70 kg.	2x4x60 kg.
1x6x70 kg.	1x6x60 kg.	1x6x50 kg.
1x8x60 kg.	1x8x50 kg.	1x8x40 kg.
Total = 3380 kg.	Total = 2920 kg.	Total = 2340 kg.

ROLUL EXERCITIILOR CU ÎNGREUIERE

Grupa B

Subgrupa 1	Subgrupa 2
2x10x40 kg.	2x10x30 kg.
2x8x50 kg.	2x8x40 kg.
2x6x60 kg.	2x6x50 kg.
1x8x50 kg.	1x8x40 kg.
1x10x40 kg.	1x10x30 kg.
Total = 3120 kg.	Total = 2460 kg.

Rezultatele obținute la probele de control după 4 săptămâni - 8 antrenamente

Probe	A	B	C
1	4,24 sec.	4,28 sec.	4,38 sec.
2	2,267 m.	2,244 m.	2,225 m.
3	93,0 kg.	89,4 kg.	83,2 kg
4	5,48 sec.	5,63 sec.	6,42 sec.
5	34,6 rep.	36,2 rep.	27,2 rep.

Rezultatele obținute la probele de control după 8 săptămâni - 16 antrenamente

Probe	A	B	C
1	4,20 sec.	4,18 sec.	4,28 sec.
2	2,314 m.	2,302 m.	2,253 m.
3	106,3 kg.	104,2 kg.	86,2 kg
4	5,18 sec.	5,21 sec.	6,40 sec.
5	42,4 rep.	46,8 rep.	30,2 rep.

Concluzii

1. Exercițiile cu îngreuieri contribuie cu multă eficiență la dezvoltarea forței musculare.

2. Aceste exerciții nu sunt contraindicate cum mai susțin și în prezent unii antrenori pentru viteză și detentă, aceste două calități ameliorându-se substanțial prin exerciții cu haltere.

3. După cum reiese din tabelele comparative ale rezultatelor obținute la probele de control, forța musculară se dezvoltă mai ales în direcția în care a fost solicitată prin exerciții cu îngreuieri.

- Exercițiile cu îngreuieri mari, în care încărcăturile sunt cuprinse între 60-80%, contribuie cu cea mai mare eficiență la dezvoltarea forței, ameliorând în același timp viteza și detenta. Aceste exerciții nu contribuie decât în mică măsură la dezvoltarea rezistenței musculare.
- Exercițiile cu îngreuieri mijlocii, în care încărcăturile sunt cuprinse între 40-60%, dezvoltă în principal forța în regim de viteză, ameliorând în același timp și rezistența musculară datorită numărului mai mare de repetări din fiecare serie.
- Exercițiile cu îngreuieri reduse - 20-30% - dezvoltă rezistența musculară, ameliorând în măsură mai mică viteza, detenta și forța.

4. Forța nu se dezvoltă pe o linie ascendentă. În primele săptămâni de antrenament cu îngreuieri ritmul de dezvoltare al acestei calități este mai rapid iar apoi din ce în ce mai lent.

5. Prin efectuarea unor sondaje periodice se constată că creșterea încărcăturilor este bine să se facă la un interval de timp de 3-4 săptămâni.

BIBLIOGRAFIE

1. D u m i t r e s c u, V., F l o r e s c u, C., P r e d e s c u, A. - *Despre metodica dezvoltării calităților fizice*, București, Ed. NCFS, 1964.
2. B a r a n y, C., I s t r a t e, L., D r a g o m i r, Z. - *Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv*, CNEFS, 1968.

INTELIGENȚA MOTRICĂ- CERINȚA SELECȚIEI SPORTIVE

GLORIA RAȚĂ¹

“Scopul nu constă doar în căutarea excelenței ci și în realizarea ei fără a-ți distruge restul vieții”.

ABSTRACT.- Physical Intelligence - Selection Based on Sport Criteria.

Selection based on sport criteria for the great performance it isn't now, as simple as it was in the past. It is a permanent action which is realized in many steps.

The identification of physical intelligence level is very important to assure the maximum efficiency in sportsmans training.

Antrenamentul sportiv este un proces complex instructiv-educativ care se adresează omului și presupune îmbinarea perfectă a trei mari activități. Este vorba de activitatea de selecție, activitatea de pregătire și activitatea competițională.

Activitatea practică sportivă în care se realizează pregătirea sportivilor pentru obținerea rezultatelor sportive de mare performanță se adresează acelor indivizi supuși unui proces îndelungat de selecție și are drept finalitate participarea în competiții și obținerea rezultatelor.

Selecția sportivă, sau selecția talentului în sport, este un proces care urmărește depistarea timpurie a înclinației cu care s-a născut tânărul, înclinație necesară practicării unei probe sau ramuri sportive.

Procesul de selecție presupune căutarea, identificarea și convingerea celor talentați să se integreze în activitatea sportivă de performanță.

Identificarea tinerilor cu potențial sportiv nu este un proces simplu, el este un proces complex ce se realizează în mai multe etape, ajungând ca în final adevăratul talent să obțină rezultate deosebite.

Selecția sportivă pentru marea performanță, nu mai este la ora actuală acel proces simplu, în care vezi un tânăr care la prima vedere pare înzestrat deosebit pentru un anumit sport și începe pregătirea pentru marea performanță.

Datorită faptului că valoarea performanței sportive s-a ridicat în ultimii 50 de ani aproape de limitele biologice ale omului zilelor noastre, selecția a devenit un proces deosebit

¹ Facultatea de Educație Fizică Orlik - 1980

de complex care nu se reduce la activitatea primară de depistare a talentului sportiv, ci presupune și urmărirea activității de dezvoltare și evoluție a tinerilor pe o perioadă lungă de timp.

În procesul de urmărire și selectare a tinerilor în scopul integrării lor în activitatea de performanță se cere depistarea anumitor calități de care trebuie să dispună tânărul. Aceste calități, urmărite de selecționer din procesul încă incipient al selecției, sunt:

- starea de sănătate a tânărului;
- calități motrice (corespunzătoare ramurii sau probei sportive);
- dezvoltare fizică și funcționalitate bună a organelor și sistemelor corpului omenesc;
- calități psihice și competitivitate;
- inteligență motrică;
- capacitate de adaptare la efort și capacitate de progres.

Selecția sportivă nu reprezintă o acțiune izolată, ea este o acțiune permanentă realizată în mai multe stadii sau etape. Prima etapă este reprezentată de selecția primară în care sunt depistați tinerii ce corespund din punct de vedere al dezvoltării fizice, funcționale și al calităților motrice, cerințelor ramurii sau probei sportive pentru care se face selecția. După această primă fază a selecției tinerii sunt instruiți în cadrul grupelor de începători. În aceste grupe, în procesul instructiv-educativ, ca de altfel pe parcursul întregii perioade de pregătire, corpul omenesc reacționează în mod diferit. Se observă în practica sportivă că unii tineri progresează mai repede și unii deloc.

În ceea ce privește ritmul învățării motrice, practica demonstrează același lucru. Unii tineri înțeleg cu ușurință explicațiile și reproduc cu ușurință și corect mișcărilor, alții chiar dacă înțeleg reușesc cu greu sau nu să reproducă mișcărilor, alții nici nu înțeleg nici nu reușesc să învețe corect acțiunile motrice.

Urmărind învățarea motrică din antrenament paralel cu învățarea școlară, între acestea două, nu există permanent o concordanță. Sunt tineri care nu învață la școală, dar care în practica sportivă în însușirea motrică a mișcărilor sunt excepționali și invers, dar sunt și tineri care nici nu învață la școală nici nu reușesc să învețe mișcărilor motrice complexe.

Capacitatea de a reproduce, de a învăța, de a lega, de a combina deprinderi și priceperi motrice este alături de înzestrarea fizică și a calităților motrice, o cerință la fel de importantă în selecție.

Ușurința cu care tinerii reușesc să învețe, să reproducă, să combine, să selecționeze actele motrice cele mai potrivite pentru un anumit moment este dată de inteligență.

Această inteligență denumită motrică este o calitate ereditară.

Conform DEX-ului, **inteligența** este *“capacitatea de a înțelege ușor și bine, de a sesiza ceea ce este esențial, de a rezolva situații sau probleme inedite pe baza experienței acumulate anterior”*. În același dicționar **motricitatea** este *“capacitatea activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de inhibiție, de la un stereotip la altul”*. Din aceste două definiții am putea spune că **inteligența motrică** este capacitatea sportivului de a efectua o anumită mișcare, un sistem de mișcări, un anumit mecanism tehnic într-o condiție cunoscută sau nou apărută cu cel mai înalt grad de dificultate. Inteligența motrică poate fi denumită ca fiind *“capacitatea tânărului de a-și însuși, a combina și executa cu multă ușurință deprinderi motrice în condiții mereu schimbătoare”*.

Paul Popescu Neveanu în Dicționarul de Psihologie definește inteligența motrică, ca fiind *“o formă a inteligenței ce se manifestă în domeniul activității motorii”*. Ea apare ca o aptitudine specială ce inserează în structura ei elemente cognitive, senzoriale, logice alături de memorie și deprinderi motrice. Inteligența motrică se manifestă în procesul de învățare a mișcărilor, deprinderilor, acțiunilor motrice, în activitățile ce necesită rezolvarea unor situații motorii prin efectuarea unor mișcări neprevăzute sau în adaptarea mișcărilor automatizate la condițiile existente. Rezolvările motorii au de cele mai multe ori un caracter inefabil, dar totdeauna sunt caracterizate prin rapiditate, promptitudine, coordonare, eficiență, frumusețe, armonie și chiar distincție.

În activitatea sportivă de performanță, sunt apreciați acei sportivi dotați cu inteligență motrică ceea ce le dă posibilitatea să rezolve cu ușurință și rapiditate, problemele de antrenament și concurs, au capacitatea de a-și îmbina calitățile motrice, psihice cu pregătirea fizică și tehnică dovedind măiestrie în modul de rezolvare a problemelor tehnice și tactice.

Din milioanele de sportivi care au fericita șansă a vieții să practice o ramură sportivă de performanță se poate observa cu multă ușurință această deosebită calitate a omului - inteligența mișcării, acea ușurință, frumusețe, grație, armonie cu care omul a fost înzestrat dar pe care a dezvoltat-o.

Practica sportivă a demonstrat (să ne gândim la Ilie Năstase, la Dembrovski și Dobrin, la Nadia Comăneci, la Cristian Gațu, la Iolanda Balaș-Soter, Lia Manoliu și la mulți foarte mulți alții) că această inteligență motrică este hotărâtoare în obținerea rezultatelor sportive de mare excepție.

Visul fiecărui antrenor, profesor, instructor este de a face “campioni“, dar această “artă“ se construiește cu migală, cu răbdare, cu voință, cu dragoste, cu muncă și multe, multe cunoștințe.

Calitățile motrice, inteligența motrică, capacitatea de progres, competitivitatea sunt elemente esențiale fără de care aspectul fizic, oricât de potrivit ar fi pentru practicarea unui sport, nu poate să ducă la realizarea de mari performanțe.

DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA JUCĂTORII DE HANDBAL

MARIA OȘORHEAN¹

RÉSUMÉ.- Le développement de l'abilité chez les joueurs de handball. Compte tenu des prémisses théoriques générales de la dextérité, des particularités du jeu de hand-ball et en vertu des observations, des expérimentations et des enregistrements effectués, dans ce travail: on met en évidence les caractéristiques et les particularités théoriques spécifiques à la dextérité au jeu de hand-ball; on présente des suites d'exercices et un grand nombre d'indications méthodologiques étroitement liées à l'organisation du processus didactique et de la programmation des exercices d'habiletés au cours des leçons, à différents degrés d'instruction.

I. Îndemânarea - calitate motrice complexă

A. Calitățile motrice sunt caracteristicile de bază ale actului motrice. Din acest punct de vedere orice mișcare evidențiază cu pondere diferită rapiditatea-puterea-durata, atribute ce dau specificul binecunoscutelor calități motrice a cărei prezență este recunoscută în orice act motrice.

În accepțiunea largă a cuvântului, îndemânarea este capacitatea de a face un lucru cu ușurință, în baza cunoașterii și a experienței, este iscusință, abilitate, dibăcie.

Calitate motrice complexă, îndemânarea reprezintă capacitatea de a coordona acțiunile întregului corp sau ale unor segmente ale acestuia aflate în mișcare pentru a efectua la timp, corect, cu cheltuielă minimă de energie și randament optim, acte motrice. Coordonarea acțiunilor este dată de coordonarea centrilor sistemului nervos, precum și de plasticitatea acestuia. Îndemânarea este condiționată și de cooperarea însușirilor funcționale ale diferitelor organe și sisteme privite ca un tot unitar. La această calitate, mai mult decât la viteză, forță și rezistență, trebuie să se aibă în vedere stadiul de dezvoltare al analizatorilor și îndeosebi analizatorului kinestezic - simțul muscular.

Mișcările noi care urmează a fi însușite se formează pe baza legăturilor temporale vechi, alcătuiindu-se o nouă combinație complexă din elemente de coordonare simple. În acțiunea de formare a unei noi deprinderi complexe din fragmente de coordonare elementare, anterior însușite, analizatorul kinestezic furnizează indici asupra momentelor favorabile ale legăturilor în timp și în spațiu dintre elementele aparent disociate.

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

Pe măsura instruirii sportivului cu coordonări motrice variate, se lărgeste baza necesară pentru apariția unor relații de coordonare noi, cresc posibilitățile comutării coordonării de la unele acțiuni motrice cunoscute, la altele noi, neexercitate, dar asemănătoare ca structură; de asemenea se măresc posibilitățile de a executa în condiții schimbate și în mod adecvat unele acțiuni motrice însușite anterior.

Efectuarea unor acțiuni complexe se leagă strâns de coordonarea contracțiilor musculare, care la rândul ei presupune însușirea structurilor raționale ale mișcărilor și o mobilitate corespunzătoare. De coordonarea neuro-musculară și de mobilitate articulară se leagă strâns suplețea, prin care se înțelege capacitatea de a executa anumite mișcări cu amplitudine maximă. Suplețea este determinată în mare măsură de o bună coordonare între diferiți mușchi și grupe musculare, dar în același timp ea depinde de forma suprafețelor articulare și de posibilitățile de întindere ale mușchilor, ligamentelor și tendoanelor. Suplețea permite să se efectueze acțiunile mai economic, mai eficient, lăsând impresia de acțiune naturală, lipsită de efort vizibil.

Poziția sigură a corpului, precizia în mișcări, orientarea în spațiu, reflexele în cele mai neobișnuite și neprevăzute situații, sunt strâns legate de un bun echilibru, echilibrul fiind la rândul său condiționat de aparatul vestibular și automatismul tonic. Așa dar, caracterul complex al calității motrice îndemănare este dat în primul rând de o serie de factori și anume: de manifestarea concretă a gândirii rapide, a coordonării, a supleței, a echilibrului și în al doilea rând de aspecte ale îndemănării corelate și dependente de celelalte calități motrice în scopul rezolvării unor acțiuni complexe, de multe ori schimbătoare.

B. În dezvoltarea și perfecționarea îndemănării, din punct de vedere anatomo-fiziologic V.S. Farfel stabilește trei trepte:

Precizia în spațiu a coordonării mișcărilor. Îndemănarea fiind determinată de gradul de corectitudine a mișcării și unde precizia depinde de perfecționarea senzațiilor musculare iar viteza nu este luată în considerație. Caracteristica acestei etape este diferențierea fină a spațiului și în care un rol mare îl are legătura senzațiilor vizuale cu cele musculare.

Precizia mișcărilor în spațiu executate în timp cât mai scurt. Criteriilor de apreciere a preciziei-mișcare corectă, precisă, coordonată - se adaugă cea privitoare la timp - "în timpul cel mai scurt". Diferențierea timpului și diferențierea complexă a îmbinării spațiului cu timpul constituie caracteristicile treptei a doua.

Manifestarea îndemănării în condiții variate și neobișnuite. Esențialul constă în micșorarea timpului de găsire a celei mai bune rezolvări ca răspuns la excitanții respectivi.

C. Îndemânarea se poate aprecia prin ușurința în învățarea și executarea unui element nou, prin rapiditatea în orientarea în diferite situații și prin modul de corectare a greșelilor.

Gradul de îndemânare la care ajunge un sportiv este condiționat de tipul de activitate nervoasă superioară, de vârsta de inițiere și caracteristicile sportului respectiv, de gradul de măiestrie sportivă și de viață sportivă pe care o duce. Controlul îndemânării este foarte greu de efectuat dar în general poate fi luat în discuție sub raport:

- constatativ: are îndemânare, coordonare, mișcări armonioase, frumoase;
- comparativ: cu un alt sportiv care ar fi considerat reper în scara valorii.

D. În sport definim îndemânarea ca fiind calitatea de a executa cu ușurință, rapiditate și precizie acte motrice complexe în situații cunoscute antrenate, precum și în situații neprevăzute-schimbătoare, noi, neobișnuite.

E. În comparație cu toate celelalte calități motrice îndemânarea depinde de mai mulți factori a căror grade de dificultate sunt crescute. Iată de ce într-o problemă care la prima vedere pare lipsită de importanță, cum este cea a definiției, cei mai mulți specialiști sunt foarte rezervați.

Cele mai mari dificultăți vin de la faptul că nu se poate aprecia în timp și spațiu nivelul inițial de la care s-a pornit, progresele cantitative și calitative înregistrate ca urmare a unor preocupări sistematice, nu se cunosc exact particularitățile caracteristice diferitelor ramuri de sport.

II. Îndemânarea, calitățile motrice și componentele pregătirii

Rămânând încă în domeniul considerentelor teoretice trebuie să mai subliniem următoarele:

1. Forța, viteza și rezistența sunt calități de bază ale actelor motrice, îndemânarea ca rezultată a tuturor posibilităților noastre de mișcare - este cheia de boltă a tuturor calităților motrice. Iată de ce strânsa legătură cu celelalte calități ale exercițiului fizic stă și la baza formelor de manifestare ale îndemânării. Acestea fiind:

- Îndemânarea generală sau îndemânarea ca o calitate motrică, presupune însușirea unui număr cât mai mare și mai variat de deprinderi motrice. Baza fiziologică s-a arătat în capitolul precedent.
- Îndemânarea specifică sportului respectiv este legată de executarea unor exerciții diversificate, însă asemănătoare ca structură cu mișcările întâlnite în joc.

- Îndemânarea în regimul altor calități - cu viteza prin compararea caracteristicilor, cu forta prin mobilizarea resurselor și cu rezistența în condiții de efort prelungit. Mai evidentă ni se pare a fi viteza de desfășurare a tuturor actelor motrice care impune o perfectă îndemânare.

La jocurile sportive, atât îndemânarea generală cât și cea specifică se amplifică căpătând tente speciale și incubă luarea în discuție a cel puțin încă două componente ale pregătirii, după cum urmează:

2. Diversificarea procedeelor tehnice și dificultățile de execuție a acestora în condiții mereu schimbătoare cere jucătorului să-și stăpânească corespunzător corpul și să manevreze foarte bine mingea. Îndemânarea contribuie la însușirea și perfecționarea tehnicii într-un timp scurt și conferă sportivului posibilități de execuție a exercițiilor specifice sportului respectiv în condiții diferite de joc. Din inițiat în tehnică, îndemânarea la avansați se transformă în susținător al tehnicii sub aspectul corectitudinii și amplitudinii, iar în sportul de performanță ca o condiție strict necesară, indispensabilă chiar, luptei sportive. Prin instruire se poate influența favorabil raportul dintre îndemânare și tehnică - aceasta fiind una din căile de urmat la jocuri.

3. Rezultantă a unor deprinderi complexe intelectuale, senzoriale și motrice - îndemânarea este și mai necesară când actul mișcării solicită rezolvări neașteptate, orientare rapidă și execuție imediată. Îndemânarea și tactica aduc în prim plan posibilitățile intelectuale ale sportivului, gândirea acestuia cu calitățile ei de seamă - suplețea, lărgimea și rapiditatea. Din aceste puncte de vedere substratul pregătirii în joc trebuie să fie dat de exercițiile de gândire, concentrare, memorie, judecată și imaginație. Prezența de spirit, repeziciunea și eficacitatea în rezolvarea unor acțiuni neprevăzute, solicită fondul afectiv al sportivului, buna lui dispoziție, voința de a învinge, dorința de a executa cât mai bine, de a aduce ceva nou în joc. Participarea conștientă, activă și creatoare a celui instruit este un alt principiu ce trece în prim plan.

Îndemânarea în pregătirea fizică și în sportul de performanță înseamnă baza însușirii tehnicii înalte, finisarea stilului, maturizarea sau emanciparea gândirii tactice, calmul, încrederea și certitudinea în victorii.

III. Îndemânarea la handbal

Considerentele prezentate mai sus oferă premise ce pot constitui puncte de plecare în tratarea îndemânării la handbal. Aceste premise trebuie completate de caracteristicile jocului astfel sintetizate în “Conținutul și metodologia antrenamentului sportiv” contemporan:

"Handbalul este un joc sportiv caracterizat printr-o complexitate de mișcări, cu și fără minge, executate în condiții schimbătoare determinate de colaborarea dintre coechipieri și de lupta directă cu adversarii. Veriga fundamentală o constituie pregătirea tactică, grefată pe un fond solid de pregătire fizică. Efortul în handbal se caracterizează prin eforturi de intensitate submaximală, alternate în funcție de situațiile de joc, cu eforturi de intensitate maximală.

Din punct de vedere al calităților fizice handbalul se caracterizează prin: viteză sub toate formele ei de manifestare, în regim de forță și rezistentă; forța de aruncare la poartă și forța necesară executării cu eficacitate maximă a mișcărilor specifice în atac și apărare; îndemânarea generală și specifică. Aceste calități trebuie dublate de o atenție concentrată și distributivă pentru a corespunde cerințelor tactice și tehnice în ceea ce privește siguranța, precizia, oportunitatea și eficacitatea exercițiilor. Gradul de complexitate al handbalului solicită o pregătire psihologică adecvată în care calitățile intelectuale, afective, de voință și trăsăturile personalității să fie dezvoltate în mod corespunzător.

A. Având în vedere factorii de care depinde îndemânarea putem arăta că la handbal:

1. Pentru a influența *coordonarea* care solicită precizie și echilibrul proceselor nervoase, se vor folosi exerciții care au ca scop dezvoltarea reflexelor, ritmului și preciziei:

- exerciții cu corzi de sărit pe loc și din deplasare;
- succesiuni de exerciții libere la sol sau exerciții cu obiecte portative;
- manevrări de minge din ținere prin apucare cu una sau două mâini;
- ținerea mingii sus prin lovituri succesive de picior, braț, cap, umăr etc.;
- pase succesive de volei deasupra capului;
- în cerc sau în careu, pase de handbal cu mingi diferite;
- dribling cu două mingi simultan, alternativ, de pe loc, cu schimbări de direcție, alergare cu piruete, în viteză;
- pase în suveici diferite și aruncări la poartă din alergare;
- pase de volei în doi, din săritură;
- serii de 10-15 aruncări la poartă cu mingi medicinale, de handbal, de gumă, de volei;
- aruncări cu diferite mingi la ținte mișcătoare (cercuri, mingi rostogolite).

2. *Suplețea* dă amplitudine mișcării prin mobilitate articulară și elasticitate musculară. Atunci când mobilitatea articulațiilor este limitată precizia aruncărilor și adresa paselor scade. Din punct de vedere al supleței, cele mai solicitate articulații se consideră a fi articulațiile umărului, articulația coxo-femurală, articulațiile coloanei vertebrale și articulațiile pumnului-palmei-degetelor.

Când umărul nu are mobilitate corespunzătoare pregătirea pentru aruncare este limitată și astfel se reduce varietatea procedeele tehnice și amplitudinea segmentelor. Dacă lipsei de mobilitate a umărului i se adaugă și rigiditatea coloanei vertebrale, adresa, precizia și varietatea aruncărilor scade și mai mult. La fel de importantă este și mobilitatea articulației coxo-femorale care creează premise bune deplasărilor în teren și mișcărilor pregătitoare aruncărilor.

Exercițiile de mobilitate a articulațiilor și de alungire a ligamentelor și musculaturii intră în gimnastica de bază a handbaliștilor:

- aplecări în față, fandări înainte și lateral, joc de glezne, alergare cu genunchii sus, sfoara, exerciții la spalier sau în doi și pendularea laterală sau înainte a unui picior, sărituri libere și cu corzi;
- o altă grupă de exerciții se adresează articulației scapulo-humerale pentru care indicăm: arcuiri și extensii în doi sau la spalier, exerciții cu bastoane, exerciții cu extensoare.

3. *Gândirea rapidă* presupune ca în instruire să se pună accent pe procesele corticale folosindu-se exerciții de prezență de spirit, rezeziune și eficacitate în rezolvarea unor situații; ele dezvoltă concentrarea, hotărârea, imaginația, solicitând atenția, judecata, calmul.

De pildă:

- exerciții complexe în care sunt prezentate procedee ale mișcării în teren;
- exerciții și jocuri de atenție;
- exerciții de alergare în teren variat;
- exerciții bazate pe tehnica specifică apărătorului la mingi ce punctează în regimul vitezei de reacție;
- pase efectuate de doi jucători cu două mingi la un al treilea;
- dribling imitativ bazat pe informare în câmp periferic, dribling în mare viteză după cel mai bun jucător care se deplasează printre obstacole;

DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA JUCĂTORII DE HANDBAL

- exerciții de interceptie a paselor efectuate de către zburător; pase în triunghi sau în două triunghiuri suprapuse cu una sau trei mingi cu deplasare în același sens sau în sens opus mingii. Fiecare grupă este compusă din 2-4 jucători;
- suveici cu așezări inițiale în planuri diferite, urmând ca pasele să fie specifice unei anumite zone (de la umăr, pronație, peste umăr);
- folosirea unor complexe variate tehnico-tactice în condițiile luptei cu un adversar, gândirea urmând a soluționa intrarea în complexul cel mai indicat, funcție de intervenția condiționată a adversarului;
- exerciții de invenție motrică care presupun să se alcătuiască cea mai bună înlănțuire de procedee tehnice nominalizate;
- joc cu tema "cine tine mingea mai mult";
- pentru portar se vor efectua fente repetate din ținere apucată înainte de aruncare pentru a-i educa stăpânirea de sine și atenția.

4. *Echilibrul*, ultimul factor al îndemânării, este întâlnit în handbal mai ales în situațiile luptei la semicerc, în aruncarea la poartă din săritură, în lupta pentru intrarea în posesia mingii, a recuperărilor, în intervențiile la mingile aflate deasupra spațiului de poartă.

Simțul mișcării, curajul și orientarea în spațiu se dezvoltă prin exerciții în felul următor:

- exerciții bazate pe aruncarea mingii în sus, în care timp se rezolvă o ghemuire, o rostogolire, o flotare și apoi reprinderea mingii;
- jocuri de mișcare, lupta cocoșilor, mingea călare cu reguli al jocului de handbal;
- joc de handbal cu sărituri pe un picior;
- pase în un-doi sau chiar doi jucători aflați pe bârnă sau pe banca de gimnastică întoarsă;
- aruncări la poartă din săritură peste obstacole.

Echilibrul capătă cea mai mare importanță în selecție.

Din acești patru factori ai îndemânării exercițiile de coordonare și cele de suplețe vor fi prezente în toate etapele pregătirii; gândirea rapidă va constitui un obiectiv prezent, mai ales, înaintea și în timpul competițiilor, iar exercițiile de echilibru vor fi prezente în etapele de început ale pregătirii.

B. Formele de manifestare ale îndemânării la handbal sunt:

1. *Îndemânarea generală* se poate dezvolta prin antrenament, deoarece toate elementele de care depinde această calitate fizică sunt perfectibile. Două cerințe condiționează exercițiile fizice care se adresează îndemânării:

- acțiuni complexe din punct de vedere al coordonării;
- capacitatea de a restructura repede activitatea motrică, de "a monta", de "a demonta" și de "a monta din nou" funcție de cerințele ce se impun.

O problemă de bază a îndemânării la handbal este cea legată de lucrul independent a trenului superior și a trenului inferior. Baza de plecare a acestei independențe o constituie regulile celor "trei pași" și "trei secunde" care sunt specifice numai jocului de handbal. În timp ce trenul inferior apelând la varietatea procedurilor mișcării în teren deplasează corpul în spațiu și creează premise favorabile activității jucătorului cu mingea, trenul superior este solicitat în acte motrice de finețe - prinderi, manevrări, fente cu mingea sau forță în condiții de viteză - ca aruncări la poartă și pase la diferite distanțe.

Îndemânarea generală apelează la exerciții cât mai variate:

- alergări cu piruete, exerciții acrobatice;
- gimnastică la aparate;
- curse cu obstacole și diferite forme ale alergării;
- curse cronometrate, bazate pe solicitări diverse;
- ștafete cu elemente de gimnastică acrobatică: rostogoliri combinate cu sărituri peste obstacole, escaladări, sărituri în cercuri etc.;
- cățărări la spalier, scară oblică fixă, frânghii, prăjini;
- sărituri de la diferite înălțimi, de la spaliere;
- ștafete care cer rezolvări rapide și exacte;
- exerciții de transport de obiecte, parteneri;
- aruncări la țintă cu diferite materiale;
- volei cu capul, fotbal peste plasă pentru băieți și fotbal pentru fete;
- handbal pe teren acoperit cu apă, cu zăpadă, pe gheață;
- schiul fond pe teren variat și schiul alpin.

Aceste exerciții aduc varietate, noutate și neprevăzut, ceea ce face ca antrenamentele să fie plăcute.

2. *Îndemânarea specifică* se dezvoltă prin exerciții foarte variate, însă asemănătoare ca structură motrică cu mișcările întâlnite în joc.

Prezentăm în continuare idei și sarcini motrice ce ar trebui să fie călăuzitoare în dezvoltarea îndemânării specifice:

- exerciții oglindite la începători;
- exerciții speciale de manevrări și dribling cu două și trei mingi - începători și avansați;
- exerciții cu mingi de diferite mărimi, greutate, culori - începători și avansați ;
- exerciții acrobatice cu mingea pentru portarii și jucătorii de semicerc avansați;
- lucru în poziție de plecare neobișnuită - prindere, pasare și aruncare la poartă din poziție șezând, handbal din mers sau folosind sărituri succesive pe un picior - începători;
- însușirea deprinderilor specifice jocului în condiții diverse și cu accent pe ambidextrie - începători, avansați;
- efectuarea opusă a exercițiilor de tehnică, aruncarea la poartă cu mâna stângă pentru dreptaci, aruncarea la poartă din săritură cu bătaie pe piciorul drept - avansați;
- schimbarea vitezei sau a tempoului mișcării, pase rapide de pe loc, pase din deplasare cu viteză maximă, aruncări la poartă cu accelerarea sau schimbarea vitezei brațului - avansat;
- schimbarea condițiilor de executare a jocului: handbal în săli sau pe terenuri mai mici sau mai mari decât prevederile regulamentare, cu un număr mai mare sau mai mic de jucători, în condiții de mediu diferite (ploaie, vânt, temperatură mai scăzută sau mai ridicată) - avansați;
- complicarea exercițiilor prin sarcini suplimentare, căutarea celor mai bune poziții în teren pentru acțiuni individuale în timpul atacului pozițional și dinamic, folosirea celor trei pași, trei secunde și a driblingului simplu între o prindere și o pasare a mingii, folosirea unor procedee ale mișcării în tern sau a fentelor înainte de aruncările la poartă - avansați;
- folosirea unor complexe tehnico-tactice cât mai multe și cât mai variate în condiții diferite de echilibru - începători și avansați;
- modificarea contracțiunilor partenerului, aplicarea diferitelor combinații de joc în întâlniri cu parteneri diferiți.

Calea de dezvoltare a îndemânării generale și mai ales a celei specifice are ca element hotărâtor complicarea continuă și progresivă a acțiunii motrice.

3. Îndemânarea în regimul altei calități motrice

Îndemânarea este strâns legată de viteză și se manifestă în deplasările jucătorilor în teren și în folosirea procedeelor tehnice orientate tactic. În handbalul de performanță exercițiile tehnice trebuie stăpânite perfect, efectuate în viteză maximă și cu cea mai mare fantezie. Îndemânarea tehnico-tactică în condiții de viteză (sub toate formele ei de manifestare) constituie o principală cale de progres și de creștere a randamentului de joc.

Îndemânarea este prezentă în formele ei de manifestare ale forței la handbal, atât în ceea ce privește forța de aruncarea la poartă precum și în forța necesară executării cu eficacitate a mișcărilor specifice în atac și în apărare. În ultima perioadă de timp se manifestă tendința ca forța în handbal să se judece în strânsă legătură cu viteza, deci sub aspectul detentei, detenta judecându-se atât în ceea ce privește membrul inferior și anume desprinderea de sol, cât și în ceea ce privește membrul superior sub aspectul exploziei și biciuirii brațului care aruncă mingea.

Îndemânarea în condiții de rezistență este specifică tuturor jocurilor sportive deci și handbalului. Deși îndemânarea se bazează ca și viteza pe un fond de odihnă, trebuie să spunem cu acest prilej, că urcând spre măiestrie, îndemânarea în condiții de rezistență presupune repetări în stare de oboseală și repetări în condiții de încordare emoțională.

“Mai repede - mai tare - mai mult“, sunt atribute ale interrelațiilor și intercondiționărilor dintre îndemânare și celelalte calități motrice, dintre calitățile motrice și componentele pregătirii sportive.

IV. Aspecte metodice ale îndemânării la handbal

A. Antrenamentul îndemânării urmărește:

1. Formarea a cât mai multe și corecte deprinderi motrice, care apoi se vor completa prin valențe date de condițiile diferite ale activității motrice. Îmbogățirea permanentă a bagajului de mișcări, de coordonări noi, menține capacitatea de învățare, pe de o parte, iar pe de altă parte, creează noi senzații motrice.

2. Solicitarea, cu precădere în antrenament a proceselor corticale.

B. Organizarea procesului de pregătire se va face apelând la metodele de antrenament în circuit pentru a dezvolta toate calitățile motrice, la antrenamentul simetric, la antrenamentul cu parteneri diferiți, iar în ceea ce privește aruncările la antrenamentul în fața oglinzii.

C. În reglarea eforturilor trebuie să plecăm de la două premise. În primul rând natura eforturilor (submaximale și maxime) caracteristice jocului solicită complex sistemul nervos, determinând oboseala. În al doilea rând va trebui să se aibă în vedere că însușirea unor deprinderi noi, schimbarea condițiilor de execuție a procedeele tehnico-tactice precum și intervențiile adversarilor, necesită din partea executaților deplină putere de concentrare.

Considerentele de mai sus converg, condiționând ca exercițiile selecționate să se efectueze pe un fond general de odihnă, spre fixarea unor intervale optime, pentru refacerea completă a organismului și pentru a asigura o participare conștientă și creatoare.

Locul exercițiilor de îndemânare este la începutul părții fundamentale a lecției.

D. *În activitatea practică:*

1. Din selecția pentru handbal nu trebuie să lipsească motricitatea și îndemânarea generală. Pentru aceasta se vor folosi:

- ștafete complexe cu mingi și aparate diferite;
- pase succesive de volei cu două mâini deasupra capului;
- scoaterea mingii din dribling;
- aruncarea mingii de oină la țintă verticală și orizontală;
- aruncarea la distanță a mingii de handbal cu mâna stângă și cu mâna dreaptă;
- jocuri; pentru fete fotbal cu mingea de handbal iar pentru băieți hustiuluc cu mingea de rugby.

2. În procesul de instruire din școli și cu începătorii vor fi prezente:

- cât mai multe jocuri de mișcare și jocuri pregătitoare, cu mențiunea ca acestea să nu fie transformate în scop în sine. La handbal se poate trece foarte repede la jocul la două porți fără a se greși;
- cât mai multe și mai variate exerciții din școala mingii, având ca obiectiv formarea a cât mai multe structuri de bază a deprinderilor cu corespondență tehnică;
- procedee din tehnica de bază a prinderii, pasării, aruncării și conducerii mingii, ce se impun a fi executate corect și ambele brațe;
- un accent deosebit se va pune pe lucrul independent al trenului inferior și a celui superior - în ceea ce privește prinderea și pasarea mingii, aruncările la poartă activitatea independentă a brațelor, picioarelor și mai ales a trunchiului - într-un cuvânt coordonarea - creează multe probleme care atrag atenția celor preocupați.

În școli la orele de clasă și cu începătorii am lucrat pentru îndemânare, selecționând grupe de exerciții, repetându-le sistematic, apoi schimbându-le la timp. Progresele erau vizibile dar greu de înregistrat - cum arătam și cu alt prilej.

3. În pregătirea echipelor și mai ales a celor de fete să se țină cont că îndemânarea stă la baza tehnicii. La avansați trebuie de păstrat caracteristica generală a formării unor deprinderi corecte, dar acesteia să i se adauge exersarea în condiții cât mai diferite. În funcție de numărul de antrenamente din ciclul săptămânal, de baza materială și de perioada în care ne

aflăm, vom fi preocupați de introducerea unor exerciții noi de îndemânare care fac antrenamentele mai plăcute. În handbalul de performanță accentul se pune pe procesele corticale, se localizează în ciclurile săptămânale sub aspectele multilarității complexe și specifice.

E. Legat de perioada pregătitoare este necesar să se lucreze în ceea ce privește îndemânarea generală cu orice mijloace din sporturi ajutătoare sau complementare și care vor viza coordonarea, echilibrul și suplețea. Nu se va neglija nici îndemânarea specifică mai ales în ceea ce privește procedeele tehnice de bază, dar ca elemente ale luptei sportive.

Pentru a realiza cerințele actuale ale jocului, handbalistul trebuie să fie capabil să folosească toate procedeele de bază precum și un număr cât mai mare de procedee speciale, în condițiile unui ritm susținut de circulație a mingii și a jucătorilor în situațiile concrete de joc.

În perioada competițională accentul se pune pe îndemânarea complexă. Atacarea relativ simultană a factorilor antrenamentului incumbă exerciții numeroase cu adresă de solicitare complexă-tehnică-fizică-psihică. În procesul intim al îndemânării complexe, care vizează prelucrarea informațională, spațiul, timpul, decizia se ia în baza gândirii rapide și în sensul soluției optime.

V. Concluzii

Datorită faptului că îndemânarea este cea mai complexă calitate motrice și la care posibilitățile de verificare și apreciere a progreselor înregistrate sunt relative, literatura de specialitate tratează îndemânarea sumar și la modul general. Plecând de la premisele teoretice generale ale îndemânării, de la cunoașterea temeinică a jocului de handbal și având la bază observațiile, experimentele și înregistrările efectuate în activitatea practică, lucrarea:

- scoate în evidență caracteristicile și particularitățile teoretice specifice îndemânării la handbal;
- prezintă suite de exerciții pentru coordonare, suplețe, gândire rapidă și echilibru - ca factori de care depinde îndemânarea;
- valoarea practică este înregistrată de numeroase indicații metodice strâns legate de organizarea procesului didactic de-a lungul perioadelor de pregătire precum și de programarea exercițiilor de îndemânare în lecțiile de handbal;
- are un pronunțat caracter aplicativ ce se evidențiază într-un capitol separat. Preocupările privind îndemânarea încep cu selecția, continuă cu procesul de

DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA JUCĂTORII DE HANDBAL

instruire la începători sau pe clase, se îmbogățește odată cu pregătirea unor echipe școlare și se perfecționează la echipele avansate.

BIBLIOGRAFIE

1. C e r c e l, P a u l - *Calități motrice în handbal*, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
2. M i t r a, G h., M o g o ș, A I. - *Dezvoltarea calităților motrice*, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

MOYENS EMPLOYES DANS LA METHODOLOGIE DE L'INSTRUCTION TECHNICO TACTIQUES DANS LE JEU DE VOLLEY-BALL

MUREȘAN ALEXANDRU, MOȘNEAG HOREA

REZUMAT.-Mijloace utilizate în metodologia instruirii unor acțiuni tehnico-tactice noi. Activitatea voleibolistică de performanță presupune informarea permanentă cu ultimele noutăți din domeniu. Acesta este motivul pentru care ne-am preocupat în activitatea practică de instruirea unor acțiuni tehnico-tactice noi cum sunt serviciul din săritură, atacul cu bătaie pe un picior și preluarea cu mâna pe sol în speranța că informațiile oferite vor fi utile în procesul de pregătire voleibolistică.

Le jeu de volley-ball compétitif, qui est un sport statique par rapport à d'autres sports comme le basket-ball, handball, football etc., recoit pendant son évolution un caractère prédominant dynamique. Ce fait est du aux recherches des spécialistes pour la surprise de l'adversaire par des actions de plus en plus efficaces en attaque et en ce qui concerne la défense, le contre-attaque de l'offensive adverse. Ceci met en lumière des particularités individuelles des joueurs, ou de nouvelles stratégies, insolites qui ont le but de départager temporairement les équipes dans les compétitions. Par ces actions tactiques relativement nouvelles qui sont entrées déjà dans l'attention des spécialistes on peut énumérer les suivantes: le service par saut, l'attaque avec appel sur un pied, l'attaque liftée, la prise de la balle avec la main sur le sol.

Dans la bibliographie actuelle roumaine étudiée on n'a pas trouvé de préoccupations des spécialistes en ce qui concerne la méthodologie de l'enseignement et du perfectionnement de ces actions de jeu. Ainsi, on considère utile pour les intéressés la présentation de cet essai qui se base sur l'information théorique des matériaux de spécialité traduits, par notre propre effort, des observations, des discussions avec des entraîneurs sur ces thèmes et l'expérience pratique aux classes d'éducation physique avec les étudiants et les entraînements avec les équipes de série femmes ou hommes.

En ce qui suit on va présenter synthétiquement des propositions de moyens d'action en vue de l'apprentissage de ces procédés et variantes d'exécution.

Le service par saut est pratiqué aussi pour les équipes de femmes que pour celles des hommes et juniors. En Europe, le joueur Buzsek J. pratiquait avec grand succès le service

par saut dans la période des années 70. Chez nous, la première joueuse qui a employé ce service a été la sportive Cristina Pîrv entraînée par le prof A.Lazăr. Les avantages d'une telle action de jeu consistent dans la mise en valeur des qualités spéciales des joueurs, la balle se déplace avec grande vitesse et diminue la possibilité de l'adversaire d'adopter une situation dans le terrain optimale pour effectuer une réception précise le service tactique ou passeur crée des difficultés dans la réalisation d'un jeu combinatoire surprenant pour les équipes avec deux ou trois joueurs spécialisés dans la réception, il peut déterminer l'engagement dans la réception des autres joueurs.

Moyens d'action

- démonstration, explication, l'utilisation de matériaux intuitifs pour la réalisation de la représentation motrice du mouvement
- la frappe de la balle en équilibre de la distance de 4-6m. par rapport au filet descendu
- l'envoi et la frappe de la balle avec élan, sans saut, sur le mur
- service du saut sur place à 4-6 m. du filet descendu
- service du saut avec élan à 2-3 pas avec la levée petit à petit du filet
- service du saut avec élan dans l'espace de service avec le filet descendu
- service du saut avec élan au filet réglementaire
- service du saut avec atterrissage longue dans le terrain
- service du saut avec direction dans les zones préétablies
- service du saut dans des conditions de qualités motrices
- service du saut avec accent sur l'efficacité (constance, précision, force)
- le perfectionnement du service du saut dans des conditions de jeu
- le service du saut dans des conditions de concours.

L'attaque avec appel sur un pied est utilisée de plus en plus d'équipes comme une action de base en attaque ou comme attaque surprise. Elle est utilisée aussi comme action offensive de sûreté si elle est réalisée par un joueur valeureux. L'expérience d'entraînement pratique (l'équipe Maratex Baia-Mare, CSS nr.2 Baia-Mare) ainsi que l'étude bibliographique ont conduit aux conclusions suivantes en ce qui concerne les avantages de cette attaque.

1. la réduction d'un temps de l'accomplissement de l'attaque
2. la mise en valeur de certains joueurs avec des tâches de finalisation
3. la surprise de l'adversaire par la nouveauté relative de l'action
4. la réalisation de la supériorité numérique en attaque.

Moyens d'action

- explication, démonstration etc. la réalisation de la représentation corticale
- l'imitation de l'exécution sans balle
- l'imitation des pas marqués sur le pavement
- l'envoi de la balle de tennis etc. du saut avec appel oblique sur un pied, avec le filet descendu
- envoi de la balle avec saut (appel sur un pied) par dessus un obstacle
- attaque de la balle offerte avec le filet descendu
- attaque du saut par passes avec trajectoire courte et puis moyenne
- attaque vers une zone indiquée
- attaque près du blocage individuel et puis collectif passif et puis actif
- attaque avec le plassement de la balle
- attaque "bloc-out"
- attaque avec appel sur un pied dans le cadre de combinaisons tactiques-attaque de passes avec trajectoire diverses (ascendante, courte, étendue)
- attaque avec le changement de la direction de l'élan
- l'application du jeu dans l'école et la compétition

Cette action est appliquée avec beaucoup de succès par passe audessus de la tete, effectuée avec élan oblique sur le filet, avec feinte d'attaque devant le joueur.

Le reception de la balle avec la main sur le sol

Dans le jeu moderne, la défense devient de plus en plus agressive et bien organisée en recevant un poids accru dans la balance du jeu. Les actions défensives représentent aprox. 43% des actions du jeu, et dans ce cadre les plus spécifiques sont celles de la deuxième ligne, qui tendent avec aprox. 14% à équilibrer le poids spécifique du blocage - 16%.

On n'utilise plus le plonjeon en arrière avec roulage sur le dos ou sur l'épaule. Au reception avec plonjeon en avant les joueurs sont préoccupés de frapper la balle et non pas d'amoitir la chute sur le pavement. La majorité des balles passées avec trajectoire voutée ne sont plus effiicientes, étant légèrement reprises par plonjeon en avant, en déplacement, avec amoitissage sur le bras de reception ou avec contact de la main su le sol (simultanément à la chute de la balle) avec la partie dorsale. La reception de la balle avec la main en contact avec la pavement est une action spécifique du jeu en défense.

BIBLIOGRAFIE

1. Mitra, G., Mogoș - *Metodica predării educației fizice*, București, Ed. Stadion, 1972.
2. Stroie, St., Murafa, N., Roman, - *Curs de volei*, IEFS, 1987.
3. Stroie, St. Lazarescu, D. - *Volei-Orientare unitară*, București, 1989.
4. Șiclovan, I. - *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. Sport-Turism, 1977.
5. Teodorescu, L. - *Probleme de teorie și metodă în jocurile sportive*, București, Ed. Sport-Turism, 1975.
6. Teodorescu, L., Predescu, A. - *Probleme de antrenament în jocurile sportive*. Ed.II, București, Ed. UCFS, 1972.
7. Buletin oficial FRV 1985-1993.
8. Revista Eurovolley 1990-1994.

DEZVOLTAREA ȘI EDUCAREA ÎNDEMÂNĂRII LA STUDENȚI PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE BASCHET

SIMONA MUȘAT¹

ABSTRACT.- The Development and the Education of Student Abilities Through Specific Means of the Basketball game. Among all the physical qualities, the ability is, for the basketball game, the essential feature, proving the talent of player, quality that gives him (her) the possibility of using successively a various gamut of action and proceeding.

Our research is based on the use of some means which are specific to the basketball game, by which the students learned new and various skills and abilities with a different grade of complexity, which led to the development of the skills.

Dintre toate calitățile fizice, îndemânarea (abilitatea) constituie pentru jocul de baschet trăsătura esențială demonstrând talentul unui jucător, calitate care dă posibilitatea să folosească cu succes o gamă variată de acțiuni și procedee.

Cercetarea noastră are la bază folosirea unor mijloace specifice jocului de baschet prin intermediul cărora studenții și-au însușit noi și variate priceperi și deprinderi motrice, cu un grad de complexitate diferit, care au dus la dezvoltarea și fixarea îndemânării.

I. Pornind de la rolul deosebit de important pe care îl are îndemânarea în jocul de baschet încercăm prin această lucrare să găsim noi mijloace de dezvoltare și perfecționare a acestei calități fizice.

În jocul de baschet, dintre toate calitățile fizice, îndemânarea iese cel mai mult în evidență. Vorbind de îndemânare trebuie să avem în vedere și manifestarea unor factori ca: prezență de spirit, simț kinestezic, simț al ritmului, al orientării, al echilibrului, precizie, coordonare care se manifestă în funcție de mobilitatea proceselor nervoase fundamentale. Îndemânarea rămâne însă amprenta principală a talentului unui jucător, calitate care dă posibilitatea folosirii cu succes a unei largi și bogate game de procedee și acțiuni.

Îndemânarea este o calitate psiho-motrică care constă în capacitatea sistemului nervos central de a dirija și selecta mișcările corpului în concordanță cu cerințele acțiunii care trebuie îndeplinită. Această calitate asigură executarea rapidă și precisă a unor mișcări complexe, în condiții neprevăzute, cu o viteză foarte mare, inedite în orice fază de joc.

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

După Mitra și Mogoș îndemânarea reprezintă *“capacitatea (aptitudinea) individului de a-și însuși și efectua acțiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu vitezele și încordările necesare, în deplină concordanță cu condițiile impuse și situațiile ce apar pe parcursul efectuării acțiunii”*.

Îndemânarea este o calitate complexă care are mai multe criterii de apreciere:

- a) complexitatea de coordonare a acțiunilor motrice;
- b) precizia mișcării.

Îndemânarea este o calitate specifică; de exemplu un om se poate distinge printr-o bună îndemânare în jocurile sportive și insuficiență în gimnastică.

II. În activitatea sportivă îndemânarea apare sub următoarele aspecte: îndemânare generală, rezultată din capacitatea individului de a efectua rațional și creator diverse acțiuni motrice, care se formează într-un timp mai îndelungat, începând cu primele mișcări ale copilului și ajungând la mișcări multiple și variate; îndemânarea specifică, ea fiind capacitatea de a efectua o anumită categorie de acțiuni motrice ale întregului organism sau ale diferitelor segmente; îndemânarea în regim de viteză; îndemânarea în regim de forță; îndemânarea în regim de rezistență.

Îndemânarea specifică se realizează prin următoarele metode: repetarea procedeele tehnice specifice jocului de baschet și corelarea cu ceilalți factori; sporirea treptată a dificultăților de coordonare a acțiunilor tehnico-tactice; schimbarea permanentă a condițiilor de aplicare a priceperilor și deprinderilor însușite.

În jocul de baschet îndemânarea se manifestă sub forme diferite: capacitatea de adaptare a jucătorului la cerințele colective; coordonarea mișcărilor specifice și nespecifice; gradul de precizie în executarea procedeele tehnice; ambidextria; execuția la timp, rapid și cu eficacitate a acțiunilor și procedurilor tactice; participarea oportună și cu randament la combinațiile tehnico-tactice; încadrarea permanentă în sistemul de joc ale echipei; îndeplinirea sarcinilor concrete ale postului ocupat în cadrul echipei.

Îndemânarea depinde considerabil de activitatea analizatorilor, în special a celui motric. Posibilitatea omului în ceea ce privește însușirea rapidă a mișcărilor și restructurarea lor cresc direct proporțional cu aptitudinea lui de a analiza cu precizie mișcările.

Formarea îndemânării este determinată de: plasticitatea SNC, afectivitatea față de mișcare, acțiune sau disciplină sportivă, bogăția de deprinderi și priceperi însușite, nivelul dezvoltării calităților fizice. Din punct de vedere psihologic, îndemânarea depinde de

eficiența priceperii propriilor mișcări și a mediului ambiant, de spiritul de inițiativă, de gândire.

Exercițiile care urmăresc dezvoltarea îndemânării duc destul de repede la oboseală. Executarea lor necesită o mare precizie a senzațiilor musculare și au un efect redus după apariția oboselei. La educarea îndemânării se utilizează intervale de odihnă suficiente pentru o refacere relativ completă, iar exercițiile propriu-zise se execută pe cât posibil când nu mai există urma accentuate de oboseală de la efortul precedent.

În procesul de educare a îndemânării se utilizează diferite procedee metodice care stimulează o manifestare deosebită a coordonării motrice. Iată unele dintre ele (după L.P. Matveev):

Conținutul procesului metodic	Exemple
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea unor poziții inițiale neobișnuite; • Executarea exercițiilor “în oglindă”; • Modificarea vitezei sau a timpului mișcărilor; • Modificarea granițelor spațiale în care se execută exercițiul; • Schimbarea mijloacelor de executare a exercițiului; • Complicarea exercițiilor prin mișcări suplimentare; • Modificarea contraacțiunilor studenților în exercițiile în grup sau în perechi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aruncare la coș din alergare cu trecerea mingii printre picioare; • Aruncare la coș cu mâna stângă (pentru dreptaci); • Executarea exercițiilor în tempo accelerat; • Relația 2x2, 3x3, 4x4 pe jumătate de teren; • Aruncare la coș din procedeu oferit, cârlig; • Tehnică individuală în dribling cu aruncare la coș; • Aplicarea diferitelor combinații tactice în joc; organizarea de întâlniri cu diferiți parteneri.

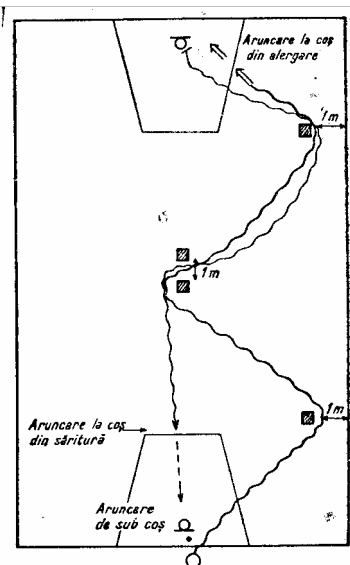
Subliniem, de asemenea, faptul că în dezvoltarea îndemânării un rol deosebit îl are antrenamentul mental. Antrenamentul de concentrare are o însemnătate capitală, deoarece de gradul de inhibiție de diferențiere depinde, în mare măsură, eficiența comenzii corticale de care este condiționat actul motric sub raportul îndemânării.

III. Toate aceste aspecte generale au stat la baza cercetării efectuate asupra grupelor de studenți de Facultatea de Fizică. Studenții au venit la primele ore cu dorința de a practica jocul de baschet, dar nu toți aveau aceleași cunoștințe și același bagaj motric. Cercetarea a fost aplicată pe parcursul a doi ani, pe trei grupe de studenți pentru găsirea mijloacelor și metodelor formării și educării îndemânării la acești studenți, pentru a asigura astfel un progres mai evident în învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii jocului de baschet. Cu fiecare grupă de studenți s-a lucrat câte două ore pe săptămână, pe parcursul a patru semestre.

În primele semestre accentul a căzut pe educarea îndemânării căutându-se în celelalte semestre dezvoltarea și perfecționarea acestei calități. În acest semestru au fost folosite următoarele mijloace și structuri de exerciții: creșterea timpului de lucru cu mingea prin dotarea fiecărui student cu câte o minge și programarea unui timp mai mare pentru lucrul cu mingea în fiecare lecție; folosirea unor exerciții ajutătoare cu și fără minge; folosirea unor exerciții specifice cu mingea (școala mingii); exerciții variate pentru coordonare; tehnică cu mingea în dribling cu două mingi alternativ, concomitent; jocuri de mișcare cu și fără minge; exerciții cu mingea în condiții variate și îngreunate; exerciții cu adversar semiactiv și activ; exerciții pentru creșterea preciziei în tehnica cu mingea; repetarea în condiții variate a procedurilor tehnice.

Probele specifice de control folosite pentru această perioadă au fost:

1. Dribling și aruncări la coș: jucătorul se plasează la mijlocul liniei de tușă a terenului; la semnal va lua mingea de jos, va porni în dribling cu mâna dreaptă pentru a ocoli un prim jalon aflat la 1 metru de linia laterală (în dreptul liniei de aruncări libere), continuă driblingul cu mâna stângă pentru a putea trece printre cele trei jaloane aflate la distanța de un metru între ele plasate la mijlocul terenului, apoi continuă cu mâna dreaptă, ocolește cel de-al treilea jalon și aruncă la coș din alergare cu o mână de deasupra capului fiind obligat să înscrie. Nu se permite a se reîntoarce în dribling până nu a realizat încercarea. După ce recuperează



mingea, se va reîntoarce pe același traseu aruncând la coș din săritură de la linia de aruncări libere; urmărește aruncarea care dacă este reușită va efectua o a doua aruncare de sub coș, pentru ca în momentul când mingea trece prin inel să se oprească cronometrul. În cazul în care aruncarea la coș din săritură nu este reușită, jucătorul este obligat să recupereze mingea

și să se întoarcă la linia de aruncări libere în dribling și să încerce din nou până marchează, având aceeași obligație și pentru aruncarea de sub coș.

2. Voleibolări: jucătorul plasat în fața și în apropierea coșului va arunca mingea în panou, apoi va sări și lovind-o din vole o va trimite în panou alternativ cu mâna dreaptă și apoi cu mâna stângă, după fiecare ricoșare, de cât mai multe ori ultima încercare (care trebuie să depășească baremul minim de 20) va trece obligatoriu prin inel.

3. Aruncări libere: jucătorul execută 20 de aruncări libere în 10 serii a câte două încercări cu alergare până la jumătatea terenului între serii.

În urma acestor probe specifice studenții au fost notați astfel: din totalul de 44 de studenți 9 cu calificativul foarte slab, 18 cu slab, 7 cu cunoștințe nesigure, 3 cu bine și 7 cu foarte bine.

Tabel comparativ privind aprecierile asupra pregătirii specifice a studenților

Anul	Nr. stud	Aprecierea inițială					Aprecierea finală				
		FS	S	CN	B	FB	FS	S	CN	B	FB
1994-	16	4	6	4		2		2	6	2	4
1996	16	3	8	1	1	3	1		6	4	5
	12	2	4	2	2	2		1	4	3	4
Total	44	9	18	7	3	7	1	3	16	9	13

Legendă: FS = foarte slab; S = slab; CN = cunoștințe nesigure; B = bine; FB = Foarte bine.

În semestrul al doilea s-a continuat folosirea mijloacelor din primul semestru, în diferite variante, precum și folosirea unor structuri de exerciții mai apropiate de cerințele jocului, ca: repetarea unor procedee legate între ele sub forma complexelor tehnico-tactice; aplicarea acțiunilor și procedeele tehnice individuale în relația 1x1; joc 2x2, 3x3, 4x4 la un coș și pe tot terenul; joc 3x2, 5x3 în val; joc cu temă (fără dribling, cu un dribling); joc bilateral.

În următoarele două semestre în direcția îndemânării s-a lucrat pentru dezvoltarea și perfecționarea formelor de manifestare specifice jocului de baschet. Ca mijloace, în afara celor specifice folosite în celelalte semestre, au fost întrebuințate următoarele: repetarea sub forma complexelor a procedurilor tehnice în condiții variate și îngreunate; repetarea

complexelor tehnico-tactice în condiții de viteză mărită; repetarea combinațiilor tactice în condiții de apărare semiagresivă și agresivă; joc normal sub diferite forme. La acestea s-a mai adăugat un circuit de șase ateliere:

1. pase din voleibolare;
2. dribling cu schimbări de direcție și piruete cu două mingi;
3. pase din deplasare cu două mingi;
4. aruncări la coș din dribling (cârlig și oferit);
5. tehnică individuală de conducere a mingii (pe la spate, printre picioare);
6. joc de brațe și picioare cu rostogolirea mingii pe podea.

4. Analizând rezultatele obținute s-au desprins următoarele:

- dacă procentajul aruncărilor libere inițial a fost de 35-38% în final s-a ajuns la 60% reușite, ceea ce exprimă o creștere a îndemânării;
- pregătirea tehnică, care în baschet este legată în special de îndemânare, a crescut simțitor așa cum reiese din tabelul de mai sus;
- mijloacele folosite au atras studenții tocmai prin gama lor bogată;
- pentru deprinderile motrice cu un grad mare de dificultate și complexitate se impune complexificarea gradată a exercițiilor realizate;
- un accent deosebit trebuie pus pe înțelegerea de către sportivi a schemelor tehnico-tactice astfel încât însușirea teoretică a acestor elemente se impune odată cu antrenamentul sportiv pentru formarea deprinderilor motrice și stereotipiilor motorii;
- dezvoltarea intelectului studentului, atât corelația dintre inteligență și îndemânare, cât și perfectibilitatea marcată sub acțiunea factorilor de mediu a activității nervoase superioare, trebuie să constituie un element prioritar. Factorii educaționali și psihologici au un rol major în acest sens.

Experimentarea unor mijloace specifice jocului de baschet care să ducă la dezvoltarea îndemânării corelate cu asimilarea cunoștințelor tehnico-tactice, a reușit să evidențieze unele concluzii utile pentru activitatea practică și teoretică:

1. La educarea îndemânării ca aptitudine de a-ți însuși mișcări noi pot fi utilizate orice exerciții, dar numai în măsura în care ele au elemente ale noului. Pe măsura automatizării deprinderii, însemnătatea respectivului exercițiu fizic, ca mijloc de educare a îndemânării, se reduce.

2. Pentru educarea îndemânării ca aptitudine de a restructura rapid și eficient activitatea motrică se folosesc exerciții legate de reacția instantanee la împrejurări care se schimbă inopinat.
3. Îndemânarea în lucrul cu mingea cere o creștere a timpului și a mijloacelor de activitate cu mingea. Formarea și dezvoltarea îndemânării specifice duce la ușurarea procesului instructiv, ajutând însușirea și utilizarea procedeelor tehnice, a acțiunilor și combinațiilor tactice. Asigurându-li-se educarea îndemânării, studenții se adaptează mai repede și mai ușor la cerințele fizice, tehnice, tactice și psihologice ale jocului, atât individual cât și în cadrul echipei.
4. Îndemânarea constituie principala calitate cerută în baschet, dar ea iese mai mult în evidență când are un suport consolidat de celelalte calități fizice. În practică, îndemânarea nu poate fi desprinsă de acestea.

BIBLIOGRAFIE

1. Baroga, N. - *Calități motrice combinate*, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
2. Dungăciu, P. - *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
3. Colectiv de antrenori - *Teoria și metodică educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
4. Dumitrescu, V., Florescu, C., Predescu, A. - *Despre metodică dezvoltării calităților fizice*, Ed. UCFS, București, 1964.
5. Epuran, M. - *Psihologia educației fizice și sportului*, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
6. Hrișcă, Aristeia și colab. - *Baschetul*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
7. Ifrim, M. - *Antropologie motrică*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1986.
8. Mogoș, I., Mitra, Gh. - *Metodică educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
9. Teodorescu, L., Popescu, Al. - *Baschet - Îndrumar metodic pentru antrenori*, ediția a II-a revăzută, Ed. CNEFS, București, 1968.

CONSIDERAȚII ASUPRA REABILITĂRII NEVROZELOR LA TINERI

BRĂTUCU, L.S., RÂNDAȘU, S., BANU, V., UȚIU, V.

ABSTRACT.- Considerations on the Neuroses Rehabilitation of the Young People. The authors study 136 ill young people with different types of neuroses, they being hospitalized, after the Revolution in the period 1.01.1990 - 1.03.1996 in the Clinic of Psychiatry from Cluj-Napoca.

The authors analyze the results obtained after psychotherapy. They establish amelioration and cure in percentage from 42% to 90% of the cases, and followed by socio-professional and appearance of recurrences.

În societatea noastră contemporană, de tranziție la economia de piață, *adaptarea* insuficientă sau defectuoasă, a mărit numărul de îmbolnăviri psihice, mai ales la tineri, unde posibilitățile de răspuns a persoanei, în plin proces de maturizare, nu sunt suficient de suplă, exersate sau valorificate prin experiență.

Problema reabilitării tânărului bolnav psihic (sau handicapat), se poate rezolva numai printr-o colaborare strânsă între echipele de medici psihiatri, factori formativi-educativi, precum și de factorii economico-sociali actuali.

În această lucrare ne propunem să analizăm obiectivele psihoterapeutice, metodele și strategiile aplicate, precum și rezultatele obținute după psihoterapia individuală, de grup și în unele cazuri de narcoanaliză, la bonavii tineri, între 18-30 de ani, internați după Revoluție în perioada 1.01.1990 - 1.03.1996 în Clinica de Psihiatrie Cluj-Napoca.

Material, metodă. S-a luat în studiu un lot de 136 bolnavi psihici, internați în perioada amintită mai sus, având diagnosticul de nevroză de diverse tipuri (forme reactive, depresiv-anxioase, obsesivo-fobice, instabile, isterice, de stress-suprasolicitare etc.). Nu am luat în studiu alte boli psihice (psihopatii, psihoze, oligofreii etc.), deoarece ne-am concentrat asupra adaptării personalității la stresul socio-economico-profesional postrevoluționar și/sau determinismul său.

În fixarea obiectivelor de etapă, în vederea reabilitării acestor tineri, am luat în studiu tratamentul psihoterapeutic, deci un singur aspect al terapiei (mult mai complexe) a nevrozelor.

Tot în vederea recuperării acestor tineri, am ținut cont de profilul și particularitățile vârstei tinere, răspunzând mai ales nevoii de autodeterminare și cucerire a “independenței” pe care o încearcă tânărul în general, nevoia permanentă de stimulare și încurajare, necesitatea cooperării la tratament, în vederea armonizării echilibrului psiho-afectiv în noua societate.

Dintre metodele de psihoterapie utilizate, noi am ales psihoterapia de susținere și raționalizare, precum și psihoterapia sugestivă, iar dintre metodele desfășurate “în grup”, am utilizat arteterapia și meloterapia, în speranța menținerii și consolidării efectelor pozitive pe termen lung.

Numărul de ședințe la care au participat bolnavii internați a fost de 6-8, în funcție de natura afecțiunii, evoluția clinică a cazurilor și existența altor mijloace și metode terapeutice combinate (medicație psihotropă, fizioterapie, terapie biologică etc.).

Rezultate, discuții. Trebuie precizat de la început că materialul uman existent în clinică și luat în studiu nu provine numai din mediul studentesc, deși s-ar putea efectua cercetări valoroase și utile pentru generațiile viitoare de studenți, dacă aceștia ar colabora cu terapeutul sau cercetătorul respectiv. Din păcate, studenții noștri sunt mai puțin cooperanți și manifestă rezerva față de psihoterapie. În aceste condiții am apelat la cazuistica existentă în clinică și cooperantă la tratament.

În urma tratamentului s-au obținut un număr de 26 de vindecări, 81 ameliorări nete și 27 ameliorări de diverse grade, în două cazuri rezultatele fiind nule (bolnavii au fost externați cu diagnosticul: staționar). La cazurile studiate nu am putut delimita net efectul psihoterapeutic de cel medicamentos, ambele terapii având o contribuție substanțială la procesul de ameliorare sau vindecare a unei boli psihice.

Narcoanaliza, practică în 6 cazuri de boală, a favorizat, în cazul nevrozelor reactive, abreacții¹ cu bune rezultate ulterioare.

Din analiza datelor obținute la externare, s-a observat în 76% din cazuri o creștere a sentimentului de siguranță personală printr-o mai bună autocunoaștere; favorizarea activității și deciziile autonome în 82% din cazuri; o reechilibrare și restructurare psiho-afectivă în 90% din cazuri; restabilirea comunicării și recodificarea relațiilor interumane în 69% din cazuri; o creștere a supleții adaptative în 42% din cazuri.

S-au mai realizat modificări ale conduitei defensive sau refractare, creșterea stăpânirii de sine, diminuarea irascibilității și agresivității (ca efect al medicației psihotrope), diminuarea până la dispariție (probabil pentru scurt timp) a supraevaluării și infatuării. Recidivele sunt însă posibile în toate cazurile.

Dobândirea autonomiei personale și dezvoltarea spiritului de independență au fost facilitate de ameliorarea procesului de autocunoaștere, devenit posibil în cadrul demersurilor efectuate de echipa terapeutică, cu ocazia examenului psihiatric și psihologic.

Paralele cu autocunoașterea, am dirijat, în măsura posibilităților, activitatea, motivația și atitudinea tinerilor, spre reechilibrarea și restructurarea psiho-afectivă a lor.

Recondiționarea conduitei pentru o cât mai bună reinserție socio-profesională și familială, reprezintă etapa finală a acțiunii psihoterapeutice în echipă (medic - psiholog). Recondiționarea conduitelor este facilitată de potențialul adaptativ restant al tinerilor, reprezentat de capacități, deprinderi și disponibilități compensatorii, declarate și conștientizate cu ocazia examenului clinic și psihologic.

După terapia individuală, s-a utilizat art-terapia și meloterapia, forme active ale psihoterapiei de grup.

Sceptici în viziunea lor asupra viitorului, tinerii au participat la psihoterapia de grup, aceasta fiind o experiență emoțională compensatorie a unor frustrări afective din copilărie sau pubertate. Tinerii studenți sau salariați, pictori sau graficieni profesioniști, internați cu ocazia unor decompensări de intensitate nevrotică, în cursul desfășurării unor activități artistice, în urma discuțiilor purtate în grup, și-au orientat și valorificat valențele artistice, prin intensificarea activității de creație.

¹ Abreacție = termen propus de psihianaliști, prin care se înțelege apariția unei descărcări sau "eliberări" a persoanei dintr-o stare tensională latentă de lungă durată.

Efectul cathartic și eutimizant al procesului de creație, odată cu creșterea interesului pentru activitate, au contribuit la valorificarea unor resurse insuficient cunoscute sau conștientizate, cu rezultate favorabile asupra reinsertiei lor sociale.

Tot din analiza datelor de mai sus se desprind și următoarele:

Concluzii:

1. Creșterea sentimentului de “stimă de sine” prin autocunoaștere;
2. Favorizarea și valorificarea decizională în sensul desfășurării unei activități normale.
3. Armonizarea echilibrului psiho-afectiv.
4. Restabilirea comunicării și recodificarea relațiilor interumane.
5. Creșterea supleței adaptive.
6. Modelarea conduitei defensive sau refractare, prin creșterea stăpânirii de sine, diminuarea irascibilității și agresivității (efectul medicației psihotrope).

BIBLIOGRAFIE

1. Brătucu, L.S., Sîrbu, A., Rândașu, S. - *Electroșocul fără convulsii în cadrul tehnicilor terapeutice actuale*, Rev. de Neurologie, Psihiatrie și Neurochirurgie, vol.XXX, nr.4, 1985, pag.285.
2. Brătucu, L.S., Neța, Gh., Rândașu, S., Braicu, F., Mercea-Kory, M. - *Considerații asupra relaxării premature în timpul efortului sportiv*, Analele Universității Oradea, tom.IV, 1994, pag.14.
3. Brophy, J. - *A Psychiatrist Explores Antidepressant Drugs*, JAMA 271 (10) 1955, pag.794.
4. Chirstoc, E., Sîrbu, A. - *Accesibilitatea psihoterapeutică în inadapările profesionale din incidența psihologului clinician*, Conferință Națională cu tema “Psihoterapia în nevroze”, Păltiniș, Sibiu, 30-31 mai 1975, pag.82.
5. Gabel Marc - *General practice Psychotherapy*, Canada, Med. Association Journal 150(10) 1996, pag.931-932.
6. Joice, C. R. B. - *Psychotherapy of children*, Lancet, 341 (8839) 1993, pag.213-214.
7. Rândașu, S., Brătucu, L.S. - *Terapia intensivă în psihiatrie*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1994.
8. Rogres, C.R. - *Le developpement de la personne*, Ed. Dunod, Paris, 1968.
9. Sîrbu Aurelia - *Biologie și vârstă. Particularitățile toxicomaniei la tineri*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1971.
10. Stoudemire Alan - *Psychotherapy; Reflection on the Art*, JAMA 271, 1994, pag.557.
11. Vianu, I. - *Introducere în psihoterapie*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1975.

DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII LA STUDENȚII FEFS PRIN INTERMEDIUL MIJLOACELOR GIMNASTICII

I. PAȘCAN, B. CUCU

RÉSUMÉE. Le développement de la créative aux étudiants FEFS par l'intermède des moyens de la gymnastique. Chaque activité humaine exige el cultive la créativité, mais elle est encore plus nécessaire dans la formations des "formateurs". Le travail présente quelques modalités de valorification de l'enseignement de la gymnastique dans la formation de la créativité des étudiants de la Faculté d'Education Physique.

A creaa înseamnă a produce (a genera) ceva nou în raport cu ceea ce este vechi, cunoscut. Termenul de creativitate a fost introdus în vocabularul psihologiei americane în deceniul al patrulea al secolului nostru.

Conceptul de creativitate admite o mare contribuție a influențelor de mediu și a educației în formația creativă a fiecăruia. Totodată, se consideră, că oricare din activități sau profesii poate fi desfășurată la un nivel înalt de creativitate.

La baza actelor creative, de descoperire și invenție se află potențialul creativ individual sau de grup, ceea ce constă în activarea și realizarea sau valorificarea acestui potențial. În general se ajunge la noi idei sau proiecte prin transformări și recombinații ale datelor cognitive de care subiectul sau subiecții dispun. Demersurile creative pot fi spontane sau intenționate și voluntare. În ambele cazuri ele trebuie să fie susținute energic de trebuințe și motive, de înclinații și aspirații.

La creativitate contribuie toate procesele phisice începând cu senzațiile și percepțiile și încheind cu afectivitatea și voința. Ea prelucrează datele informaționale, ajungând să elaboreze noi modele cognitive și imagistice.

Printre atitudinile creative importante menționăm:

- ◆ încrederea în forțele proprii și înclinația puternică spre realizarea de sine;
- ◆ interesele cognitive și devotamentul față de profesiunea aleasă;
- ◆ atitudinea antirutinieră;
- ◆ cutezanța în adaptarea de noi scopuri neobișnuite și îndepărtate;
- ◆ perseverența în căutarea de soluții și în realizarea proiectului urzit;
- ◆ simțul valorii și atitudinea valorizatoare;
- ◆ grupul atitudinilor direct creative, constând din:
 - ◆ simțământul noului;
 - ◆ dragostea și receptivitatea pentru tot ce este nou și respectul față de originalitate;
 - ◆ cultivarea consecventă a originalității cu deosebire a aceleia ce se corelează cu o valoare socială și umanistă superioară.

Fiind o proprietate general-umană, creativitatea se prezintă în diverse forme și se situează la diverse niveluri ierarhice. Trebuie făcută o distincție între creativitate generală de largă aplicabilitate și modalitățile specifice de creativitate din practică, tehnică, organizare, știință, artă, educație fizică, sport etc.

Ca mijloc al educației fizice gimnastica poate fi definită ca un sistem de exerciții fizice aplicat analitic sau global, care influențează selectiv și cumulativ aparatul locomotor în vederea perfecționării și armonizării mișcărilor corpului și formării ținutei corecte.

Gimnastica este o disciplină de bază a educației fizice, deoarece asigură dezvoltarea fizică generală și stăpânirea multilaterală a aparatului locomotor, elemente absolut necesare tuturor vârstelor, precum și pentru practicarea altor discipline sportive sau a turismului.

Datorită influenței sale multilaterale asupra organismului, gimnastica constituie mijlocul cel mai important prezent în viața omului modern, de la cea mai fragedă vârstă până la bătrânețe, în diverse sectoare de activitate, pentru menținerea sănătății, pentru înșușirea unor elemente din gimnastica de performanță, cât și pentru asigurarea suportului fizic necesar practicării diferitelor discipline sportive. Din acest motiv, programele de educație fizică pentru toate ciclurile de învățământ acordă gimnasticii, alături de atletism ponderea cea mai mare.

Prin mijloacele sale, gimnastica asigură:

- ◆ capacitate de organizare;
- ◆ dezvoltarea fizică armonioasă;
- ◆ dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice la un nivel superior;
- ◆ formarea deprinderilor specifice gimnasticii de performanță;
- ◆ corectarea deficiențelor fizice și prevenirea apariției acestora.

Fiind o disciplină de bază la FEFS care se întinde pe parcursul a patru ani de studii, studenții facultății trebuie să-și însușească la un nivel optim toate grupele de mijloace ale gimnasticii, pentru a avea posibilitatea de a crea, în cadrul diferitelor grupe de mijloace, exerciții diversificate, originale de mare atractivitate și eficiența sporită.

Principale grupe de mijloace

1. *Exerciții de front și formații.* Ele asigură organizarea, deplasarea rapidă și coordonată a colectivului; asigură disciplina, imprimă un ritm viu, captează atenția participanților. Ele cuprind acțiuni pe loc, în deplasare și formații. Jocurile pentru captarea atenției au reguli foarte simple, precise, studenții pot crea un număr nelimitat de jocuri noi cu eficiență maximă pentru momentul respectiv al lecției (veriga - organizarea colectivului). De asemenea, jocurile cu semnale dau posibilitatea studentului de a inventa un număr foarte mare de jocuri, pornind de la regula de bază și anume pentru fiecare acțiune să fie dat un semnal diferit - sonor sau vizual - și acțiunile să fie cunoscute (însușite).

Acțiunile în deplasare, mers, variante de mers, alergare, deplasare în figuri și combinații ale acestora, pot fi inventate într-un număr nelimitat și adaptate nivelului de pregătire și de percepere al colectivului cu care se lucrează.

Prin folosirea și însușirea obținerii diferitelor formații de adunare, de deplasare și de lucru, în timpul lecțiilor de gimnastică, studenții se deprind cu varietatea mare a acestor formații, având posibilități multiple de a crea diferite formații, în primul rând cele de lucru.

2. *Exerciții de dezvoltare fizică.* Ele constau din poziții și mișcări naturale sau special construite care se pot executa liber, cu obiecte, cu partener sau la aparate speciale. Prin aceasta se realizează însușirea bazelor generale ale mișcării - direcție, amplitudine, viteză, grad de încordare musculară - precum și dezvoltarea fizică generală și armonioasă a

aparaturii locomotor. Această grupă cuprinde un număr foarte mare de exerciții cu posibilități nelimitate de combinare a acestora.

Pornind de la poziția inițială, care poate fi și o poziție fundamentală sau o variantă a acesteia (variantele sunt nelimitate), continuând cu mișcarea propriu-zisă și terminând cu poziția finală - studenții, după însușirea regulii privind descrierea mișcărilor și a scrierii terminologice, trebuie să fie în măsură să creeze un număr nelimitat de exerciții simple, compuse sau complexe libere, cu partener, cu obiecte, la și cu aparate speciale.

Crearea acestor exerciții trebuie să fie în permanență în vederea viitorilor educatori pentru a alcătui complexe de exerciții cât mai diversificate, atractive și eficiente, în măsură să pregătească cât mai optim aparatul locomotor în vederea realizării sarcinilor lecției.

3. Exerciții aplicative. Din această grupă fac parte exercițiile cu caracter natural și utilitar, având o largă utilizare în viața cotidiană. Pe lângă formarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative au o influență multilaterală asupra întregului organism.

În lecția de educație fizică, aceste exerciții apar în toate verigile, în principal în cea destinată învățării acestora și în veriga pentru dezvoltarea calităților motrice. Această grupă cuprinde un număr de patru elemente de bază și șase aplicativ-utilitare. Procedeele de execuție a fiecăruia dintre ele sunt nelimitate.

Studenții venind în contact în lecțiile de gimnastică și nu numai, cu principalele grupe de exerciții trebuie să fie în măsură să creeze un număr mare de procedee tehnice la fiecare dintre aceste exerciții (Ex.: variante de mers, aruncări, procedee de cățărare, târâre, escaladare, transport de greutate etc.).

După însușirea acestor exerciții profesorul de educație fizică trebuie să le introducă în diferite jocuri și ștafete aplicative. ținând cont de posibilitățile materiale ale școlii (se cere crearea unor materiale accesibile și atractive pentru însușirea acestor deprinderi), fiecare cadru didactic are obligația de a crea cele mai atractive jocuri și trasee aplicative, adaptate nivelului de pregătire al colectivului cu care lucrează.

Studenții FEFS venind în contact cu aceste exerciții la începutul anului I și continuând și în anul IV, sunt stimulați și orientați pentru găsirea și crearea unui număr cât mai mare de procedee tehnice, jocuri precum și trasee aplicative.

4. *Exerciții acrobatice.* Constau din poziții și mișcări executate individual, pe perechi sau în grup, precum și la unele aparate speciale. Dezvoltă calitățile motrice de bază, calități psihice, precum și o serie de calități specifice cum sunt: coordonarea generală și orientare în spațiu și cer o adaptare specială a aparatului vestibular.

Elementele tehnice de bază atât cele statice cât și cele dinamice se prezintă într-un număr mare, dar modificând poziția de plecare sau cea finală, sau aducând o schimbare oarecare la tehnica de execuție, putem obține un număr nelimitat de procedee tehnice.

Combinarea elementelor acrobatică într-un exercițiu simplu, conform cerințelor programei școlare, pentru diferite cicluri - cere din partea studenților o adevărată gândire creativă.

Alcătuirea și prezentarea exercițiului liber ales, la sol, cu elemente impuse, la nivelul anilor III și IV conform anumitor cerințe compoziționale dezvoltă de asemenea implicit, actul creativ la un nivel ridicat.

5. *Exerciții din gimnastica ritmică sportivă.* Se caracterizează prin dinamism, ritmicitate, concordanța perfectă cu muzica.

Mijloacele se compun din elemente de echilibru, variații de pași, sărituri speciale, piruete, valuri, balansuri de trunchi și segmente, exerciții cu obiecte, care au o tehnică specială de mânăuire, cu posibilități nelimitate de combinare. Realizează o educație muzicală și estetică superioară. Obținerea rezultatelor cere și dezvoltă actul de creativitate la un nivel foarte ridicat.

6. *Exerciții de gimnastică sportivă (de performanță).* Gimnastica sportivă este ramura gimnasticii care folosește exerciții create de om pentru atingerea unor performanțe.

Exercițiile constau din poziții și mișcări (de forță și de balans) executate pe aparate de concurs, cu o tehnică bine stabilită.

Pornind de la câteva cerințe actuale ale gimnasticii de performanță cum sunt: varietatea conținutului tehnic, originalitatea mișcărilor și legărilor, siguranța și constanța, virtuozitatea tehnică, complexitatea legărilor, compoziția etc., cei care vor să lucreze în gimnastica de performanță și doresc să obțină rezultate valoroase trebuie să cunoască foarte bine aceste cerințe dar fără un simț creativ ridicat (care se obține prin multă transpirație și inspirație) nu pot atinge vârfurile măiestriei sportive.

Fără a avea pretenția trecerii în revistă a tuturor căilor și modalităților de dezvoltare a creativității la studenții FEFS, lucrarea încearcă să sublinieze o parte din aspectele principale prin care mijloacele gimnasticii contribuie la dezvoltarea acestui act novator.

BIBLIOGRAFIE

1. Băiașu, G h., N. și colab. - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
2. Cârstea, G h. - Teoria și metodica educației fizice și sportului, Ed. Universul, București, 1993.
3. Cucu, B., Grosu E., Pașcan, I., Rusu, I., - Curs de gimnastică, Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1994.
4. Tuduscium, I., Bîrlida, V. - Parcururi de obstacole, Ed. Stadion, București, 1973.

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE ȘI TEHNICE, CU APARATE AJUTĂTOARE, PENTRU ÎNSUȘIREA RAPIDĂ A SPRIJINULUI LATERAL LA INELE

B. CUCU, I. BĂCIOIU¹

RÉSUMÉ.- L'amélioration de l'instruction physique et technique, aux appareils auxiliaires pour l'étude rapide de l'appui latéral aux anneaux. L'accélération de l'assimilation de quelques éléments techniques de grande difficulté, par un niveau supérieur du développement des activités motrices ou par une complexité particulière, peut-être réalisée à l'aide des appareils ou des installations auxiliaires. Dans ce cas il s'agit de l'appareil auxiliaire "des anneaux à treuil" et des éléments technique de grande valeur: "appui latéral" et "appui latéral renversé".

Dintre toate aparatele, inelul este singurul aparat care în timpul execuției poate fi deplasat pe toate direcțiile. Din această cauză, în timpul execuției, gimnastul nu poate părăsi și apoi reapuca inelul numai pentru o minimă aranjare a mâinii.

Exercițiile de la inele trebuie să cuprindă elemente de menținere, de forță și elemente de elan, executate în atârnat, în sprijin sau treceri din atârnat în sprijin și invers.

Dintre elementele pentru a căror executare este necesară o forță foarte mare menționăm sprijinul lateral și sprijinul lateral răsturnat. În zilele noastre nu se admite ca în execuția unui gimnast de la categoria a II-a în sus să nu existe la acest aparat sprijinul lateral. În timpul execuției gimnastul are brațul întins orizontal în prelungirea umerilor, trunchiul și picioarele se află pe verticală, iar capul în prelungirea trunchiului, cu privirea înainte.

Având în vedere că pentru a se ajunge la performanțe mai mari, pregătirea trebuie începută la vârste mici și ținând cont de particularitățile morfofuncționale ale copiilor, în gimnastica sportivă au apărut o serie de aparate ajutătoare care sunt folosite în procesul instruirii ca mijloace complementare pentru dezvoltarea forței generale și specifice, orientare în spațiu, executarea unor procedee tehnice și securitate generală.

Dintre aparatele ajutătoare menționăm extensorul, banda elastică, rola, helcometrul, banca înclinată cu cărucior și inelul cu scribeți.

În raport cu inelul fix unde acțiunea forței active este localizată prin intermediul cablului la punctul de fixare, inelul cu scribeți permite transmiterea acestei forțe prin cablu centrului de greutate al sportivului. Acest mecanism permite ca o greutate G , care în cazul

nostru este greutatea gimnastului, situată la un capăt al cablului și fixată cu un brâu la nivelul centrului de greutate să fie ridicată. Forța activă aplicată asupra cablului în partea opusă este egală cu $\frac{G}{2}$ (G = greutatea gimnastului).

Datorită faptului că aparatul are doi scripeți și gimnastul acționează cu ambele brațe, există două forțe active. Deci gimnastul trebuie să acționeze cu o forță $F_0 = \frac{G}{4}$. Pentru a calcula valoarea forțelor s-a procedat astfel: gimnastul în atârnat la inelul cu scripeți apasă cu brațele întinse pe inele. Apăsând cu o anumită forță și transmițându-și această forță propriului centru de greutate se ridică până ajunge în sprijin. Din momentul începerii apăsării pe inele și până ajunge în sprijin, gimnastul este oprit în anumite poziții. În funcție de unghiul pe care îl face brațul cu corpul sau cu verticala dusă de la scripete la centrul și de unghiul pe care-l face brațul cu cablul în punctul de acțiune al forței s-au calculat F_1 și F_2 .

Pentru determinarea variației forțelor F_1 și F_2 în funcție de unghiurile date s-a alcătuit un grafic, unde s-au înscris pe axa absciselor unghiurile, iar pe ordonată valoarea forțelor F_1 și F_2 .

Uitându-ne la graficul variației forței F_1 observăm că forța aceasta este parabolă cu vârful în sus. Forța F_1 crește treptat până ce unghiul dintre braț și cablu de partea căruia se găsește inelul ajunge la 90^0 , deci când brațul este perpendicular pe cablu, iar unghiul dintre braț și corp este de 80^0 și $30'$. Aici forța $F_1 = F_0$ și reprezintă greutatea sportivului împărțită la patru.

Când unghiul dintre braț și corp scade sub 80^0 și $30'$, forța F , începe să scadă din nou. Deci când gimnastul ajunge în sprijin lateral, depune o forță mai mică.

În vederea corelării rezultatelor teoretice am efectuat și testări în practica sportivă. Testările s-au efectuat cu miotometrul SIRMAI, pe banca cu scripeți și cărucior. S-au efectuat aproximativ 200 de înregistrări într-o perioadă de 4 luni.

S-a observat că tonusul muscular este mic în atârnat, crește până la o valoare maximă când brațul este perpendicular pe locul de acțiune al forței și scade până când ajunge la o valoare mică.

Observând graficul cu variația tonusului muscular ne dăm seama că valorile tonusului variază în general în limita forțelor calculate, exprimate în această situație în miotoni.

Lucrarea prezintă în continuare metoda învățării sprijinului lateral și a sprijinului lateral răsturnat, precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice specifice folosind toate aparatele ajutătoare, prioritate având inelul cu scripeți.

¹ Liceul de Educație Fizică Oradea.

Inelul cu scribeți ușurează învățarea unor combinații de mare dificultate cu care gimnastul poate concura în competiții la categoria maeștri, precum:

- din planșe înapoi, urcare din forță cu brațele întinse în sprijin lateral - D;
- cumpănă laterală menținut două secunde, ridicare cu corpul întins și brațele întinse în sprijin lateral răsturnat - C+E;
- sprijin lateral în echer, menținut două secunde, ridicare în forță cu brațele întinse și corpul în echer în sprijin lateral răsturnat menținut două secunde - C+E;
- sprijin lateral răsturnat menținut două secunde, ridicare din forță cu brațele întinse în stând pe mâini menținut două secunde - D+E.

Concluzii

Calculule matematice au demonstrat utilitatea folosirii aparatelor ajutătoare și în special a inelului cu scribeți în ceea ce privește micșorarea efortului de forță pentru executarea și menținerea pozițiilor la acest aparat. Greutatea executantului se reduce datorită principiului de funcționare a instalației cu $\frac{G}{4}$.

Bazat pe acest considerent se remarcă pe de o parte avantajele în ceea ce privește posibilitatea îmbunătățirii condițiilor de dezvoltare a forței specifice cunoscându-se faptul că particularitățile morfo-funcționale ale tinerilor gimnaști reclamă în primă instanță adaptarea la efortul de forță în condițiile desfășurării acestuia mai mult sub formă de efort de forță în condiții de rezistență decât sub aspectul maximal. Totodată se creează cele mai optime condiții în vederea instruirii tehnice corecte la elementele de bază, care în mod obișnuit nu ar fi accesibile gimnaștilor la această vârstă. Astfel acest aparat ajutător permite executarea tuturor elementelor la acest aparat cu o excepție - a coborârilor - cu posibilitatea opririi mișcării în orice moment. Acest lucru permite antrenorilor să efectueze corectările de ordin tehnic imediat ce se sesizează o greșeală.

Cunoscând variațiile în desfășurarea forței pe parcursul mișcării de adducție, precum și în poziție statică se creează posibilități sporite în vederea dozării efortului. Astfel pentru mărirea efortului și solicitarea continuă a musculaturii se va exersa cu precădere în poziția în care forța F_1 este maximă, adică poziția în care brațul este perpendicular pe cablu în punctul de acțiune al forțelor. În schimb exersarea la un alt unghi mai mic sau mai mare de 90^0 cu cablul în punctul de acțiune al forței va ușura exersarea.

Dozarea efortului nu se rezumă numai la condițiile mecanice ale scripetelui, ci în situația în care gimnastul a ajuns la o forță care-i permite să învingă cu ușurință solicitările de

la inelul cu scripeți acestuia i se pot adăuga greutateți, și astfel se apropia treptat de inelul obișnuit. Același lucru este posibil și pentru micșorarea efortului sub $\frac{G}{4}$ în acest caz se atâră greutateți de inele.

Avantajele folosirii în instruire, a aparatelor ajutătoare și în special a inelului cu scripeți nu se rezumă doar la dezvoltarea forței sau perfecționarea tehnicii. Inelul cu scripeți permite totodată executarea unor microcombinații de elemente, deci corespunde și condițiilor de dezvoltare ale rezistenței în regim de forță, calitate primordială în exercițiile de la inele. Deci datorită nivelului de dezvoltare a exercițiilor de la inele este de neconceput ca în instruire să nu fie folosit inelul cu scripeți bazat pe cunoașterea principiilor mecanice de funcționare a acestui aparat ajutător, și totodată, folosirea celei mai adecvate metodici în acest sens.

BIBLIOGRAFIE

1. Băiașu, G h., N. și colab. - *Gimnastica*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
2. C u c u, B., G r o s u E., P a ș c a n, I., R u s u, I., - *Curs de gimnastică*, Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1994.
3. D u n g a c i u, P. - *Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică*, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
4. T u d u s c i u c, I., - *Gimnastica*, Ed. Stadion, București, 1975.

OBSERVAȚII PRIVIND MODUL CUM SE ORGANIZEAZĂ ȘI SE DESFĂȘOARĂ PROCESUL DE SELECȚIE

A. BACIU

ABSTRACT.- Observations Concerning the Setting up and Developing the Selection Process. In the present article we followed some important aspects concerning the children and junior selection in the frame of the training process and also the presentation of the criteria and stages of selection activity.

Selecția este un proces continuu prin care se urmărește depistarea și inițierea tinerilor talentați, menținerea lor condiționată în secții pe ramuri de sport în vederea perfecționării măiestriei juniorilor și seniorilor pentru sportul de performanță.

Problema selecției nu trebuie înțeleasă ca o acțiune de moment, prezentarea copiilor la un singur concurs de verificare, ci ca un proces permanent desfășurat de-a lungul întregii sale activități sportive, în funcție de obiectivele prevăzute.

Scopul selecției este de a alege din marea masă a copiilor ce vor să practice acest sport, pe cei care printr-o muncă susținută și organizată sunt apti să ajungă jucători de valoare. Selecția și pregătirea sportivilor la aceste vârste sunt compatibile cu posibilitățile de adaptare și răspuns a organismului, la solicitările specifice activității sportive de performanță în măsura în care se respectă legile creșterii somatice și dezvoltării psiho - motrice a celor în cauză.

Pentru ca procesul de selecție să beneficieze de șansa de reușită este necesar pe de o parte cei ce fac selecția să știe ce fel de calități necesită sportul respectiv, iar pe de altă parte cei supuși selecției să posede acele calități la un nivel cât mai ridicat, cunoscând că unele dintre acestea sunt perfecționate prin antrenament iar altele mai puțin. Datorită faptului că perfecționarea calităților este indisolubil legată de maturizarea substratului lor morfo - funcțional care are loc la vârste diferite, nu poate fi vorba de o singură vârstă pentru selecție, valabilă pentru toate sporturile.

Probabilitatea realizării unor performanțe sportive de mare valoare este strâns legată de volumul și intensitatea eforturilor pe tot parcursul procesului de selecție. Problema selecției se află în centrul atenției specialiștilor, fiind încă un subiect în actualitate.

Cehul Andrei Huchen sesizează unele aspecte deosebit de interesante care constituie tot atâtea dificultăți ce apar în selecția copiilor și juniorilor. Iată câteva dintre elemente :

- a. în selecție se absolutizează încă tezele privind ereditatea și talentul și care susține că aptitudinile nu sunt educabile;
- b. calitățile naturale nu oglindesc și posibilitățile de înțelegere și însușire a tehnicii. În acest sens prof. M. Epuran susține necesitatea introducerii examenului psihologic în selecție;
- c. cu cât performanța depinde mai mult de nivelul posibilităților constituționale și funcționale cu atât mai târziu se poate determina și dezvoltarea aptitudinilor și talentului.

Selecția la grupele de începători se face pe baza aprecierii nivelului de pregătire fizică generală, expresie a gradului de dezvoltare a fiecărei calități motrice în parte și a tuturor la un loc.

Acest lucru se realizează prin cele nouă probe ale testului internațional de capacitate fizică elaborat de Federația Internațională pentru Ed. Fizică (FIEP) cunoscut sub denumirea de "Standard Fitness Test". Probele acestuia cuprind :

1. sprint pe 50 m, efectuat atât la fete cât și la băieți, distanța fiind aceeași pentru toate vârstele
2. săritura în lungime de pe loc, pentru ambele sexe;
3. o alergare de rezistență - fete și băieți până la 12 ani aleargă 600m, de la 12 ani în sus fetele aleargă 800m iar băieții 1000m.;
4. aruncarea mingii de oină la distanța;
5. atârnat la bara fixă cu brațele îndoite - proba se execută de către băieți iar de către fete numai până la 12 ani;
6. tracțiuni în brațe - proba se execută numai de către băieții care au depășit 12 ani;
7. naveta - "culesul cartofilor";
8. ridicări de trunchi din culcat dorsal în șezând;
9. mobilitatea coxo - femurală în plan anterior.

Sportivii trebuie să cumuleze un total de 480 de puncte la cele 9 probe ale testului. Pe lângă aceste probe începătorii trebuie să respecte și normele de pregătire elaborate de F.R.T. acestea fiind : evantaiul, aruncarea mingii medicinale - 2 kg., cangurul, exerciții pentru abdomen, alergarea de rezistență (800 m peste 10 ani pentru fete, 1000 m băieți peste 10 ani), alergarea de viteză pe 30 m.

Criterii de selecție

1. Criterii medico-biologice, precizează starea de sănătate indispensabilă unei astfel de activități și principalele date referitoare la dezvoltarea somato-funcțională a corpului. În cadrul acestui criteriu se apreciază starea de sănătate, starea funcțională și rezultatele controlului medico-sportiv de-a lungul etapelor de selecție.

2. Dezvoltarea fizică, în cadrul căreia se apreciază:- nivelul de dezvoltare fizică generală a copiilor în funcție de sex, grupă și vârstă ; - aspecte de dezvoltare fizică favorizante pentru obținerea de performanțe; - deficiențe fizice care contraindica sportul de performanță.

3. Dezvoltarea motricității, este condiționată de factori interni și externi care acționează cu intensitate sporită în copilărie și adolescență. Nivelul performanțelor în perioada de creștere este strâns legat de gradul de maturizare al substratului morfofuncțional al calităților pe care le reclamă sportul sau proba respectivă.

4. Dezvoltarea psihică, se recomandă o informare indirectă și discretă asupra antecedentelor normale și patologice, personale și familiale și se urmărește prezența unor calități ca: afectivitatea, voința, memoria, imaginația, aptitudini, vocație, talent.

Cercetările pedagogice arată că etapele dezvoltării psihice corespund în parte cu perioadele de creștere somatică și organică și concorda cu vârstele de școlarizare.

Etapele activității de selecție, pregătire și promovare în sportul de performanță:

Etapa I-a

- Obiectiv: depistare și inițiere (durata minim un an) în cadrul cercurilor sportive școlare și a centrelor de învățare pe ramuri de sport.

- Mijloace și criteriile de acționare: sistemul de apreciere a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor și depistare a talentelor pentru sportul de performanță, programe de instruire și sistemele competiționale locale.

Etapa a II-a

- Obiectiv: admitere în forme organizate de pregătire și instruire sportivă ca : grupe de începători, de avansați;

- Mijloace și criteriile de acționare: probe și norme pentru selecție, programe de instruire pe ramuri de sport, sistem competițional.

Etapa a III-a

- Obiectiv: promovare și instruire sportivă în cadrul grupelor de performanță, centrelor naționale de pregătire, loturi naționale de juniori, respectiv seniori.

- Mijloace și criteriile de acționare: probe și norme specifice nivelului de selecție, programe de instruire pe ramuri de sport, sistemul competițional internațional oficial.

Etapa a IV-a

- Obiectiv: promovare și instruire sportivă în cadrul grupelor de înaltă performanță ale secțiilor de nivel olimpic și internațional și a loturilor olimpice și naționale de seniori.

A. BACIU

- Mijloace și criteriile de acționare : probe și norme specifice nivelului pentru selecție, programe de instruire pe ramuri de sport, sistem competițional internațional oficial.

BIBLIOGRAFIE

1. FRT - *Metodica unitară de pregătire*
2. Teodorescu, L. - *Probleme de antrenament in jocurile sportive*, Ed. II, Editura UCFS 1962
3. Cristea, E. - *Tenis*, Ed. Stadion 1972
4. *** *Conținutul și metodică antrenamentului sportiv*, Ed. Stadion 1971

**STUDIU PRIVIND RAȚIONALIZAREA SISTEMELOR DE
ACȚIONARE ÎN VEDEREA ACCELERĂRII ÎNSUȘIRII SĂRITURII
RONDAD FLIC-FLAC ÎNAPOI, SALT ÎNTINS ÎN ZBORUL II,
LA GIMNASTE DE CATEGORIA A III-A FETE**

IOAN PAȘCAN

RÉSUMÉ. L'étude concernant la rationalisation de systèmes de mise en mouvement pour l'accélération de l'étude du saut rondade - flic - flac - salto arrière tendu pendant le II^{ème} vol, aux gymnastes de la III^{ème} catégorie filles. Les tendances actuelles à l'échelle mondiale déterminent la nécessité de l'introduction de l'apprentissage de ce saut aussi tôt que possible en orientant la préparation dans la direction de l'étude du saut, même à partir des catégories les plus inférieures.

L'ouvrage présente les plus efficaces exercices pour qu'on apprend le saut proposé et vérifié avec un groupe de gymnastes de la III^{ème} catégorie pendant une période de six mois de préparation.

Săritura "rondad flic-flac înapoi, salt întins" face parte conform Codului de Punctaj Internațional din grupa de sărituri nr.4. Această grupă este caracterizată de apariția înaintea bătăii pe trambulină a unui element nespecific săriturilor, *rondad*, care ca structură motrică este specific acrobației.

Apariția elementului rondad înaintea bătăii pe trambulină a propulsat aparatul "sărituri" pe o traiectorie din cele mai spectaculoase în ceea ce privește diversitatea structurilor, complexitatea întoarcerilor, multitudinea acțiunilor înainte și după sprijinul pe cal.

Analizând săriturile efectuate la Campionatul Mondial din Japonia, de la Tapae (octombrie 1995) se poate constata că majoritatea gimnastelor calificate pentru desemnarea câștigătoarei la individual compus (primele 36) precum și cele calificate pentru desemnarea medaliatelor la acest aparat (primele 8) au prezentat o variantă mai ușoară sau mai grea a acestei sărituri din grupa nr.4.

Apare deci evident că în lupta pentru supremație la sărituri, elementul rondad este decisiv în sporirea numărului de întoarceri în axul longitudinal, înainte și după efectuarea diferitelor salturi și în consecință în creșterea coeficientului de dificultate.

Pentru a valorifica la nivelul superior rondadul în elanul săriturilor trebuie să ținem seama de:

- pregătirea tehnică generală a sportivei;
- cunoașterea la parametrii tehnici superiori a elementului rondad;
- gradul de pregătire fizică specifică a gimnastei în care calitățile motrice specifice, ca forța în trenul superior, viteză, coordonare și orientare în spațiu să se valorifice decisiv în durata și stabilitatea procesului de învățare precum și în calitatea tehnică a săriturii realizate.

Tendențele actuale pe plan mondial, la sărituri, determină necesitatea introducerii însușirii acestei sărituri cât mai devreme, orientând pregătirea cu accent pentru învățarea săriturii, încă de la categorii de clasificare inferioare.

S-a ales această temă din dorința de a contribui la îmbunătățirea procesului de pregătire prin scurtarea timpului de învățare aplicat direct nivelului de pregătire și de cunoștințe ale gimnastelor C.S.S. "Viitorul" Cluj-Napoca, categoria a III-a de clasificare (12-13 ani).

Ipoteza care a stat la baza cercetării pornește de la idea și anume stabilind cele mai eficiente sisteme de acționare, săritura propusă poate fi însușită, la un nivel optim de execuție, cu grupa de gimnaste de categoria a III-a, într-o perioadă de șase luni, cu trei-patru lecții de pregătire săptămânal.

Scopul lucrării constă în selectarea și stabilirea celor mai adecvate sisteme de acționare pentru însușirea rapidă a săriturii "*rondad flic-flac înapoi, salt întins în zborul al II-lea*".

Experimentul s-a desfășurat în perioada octombrie 1995 - martie 1996 cu o grupă de gimnaste de la *Clubul Sportiv Școlar "Viitorul" Cluj-Napoca*, cu categoria a III-a de clasificare.

În experiment au fost cuprinse 8 (opt) gimnaste. Locul de desfășurare a procesului instructiv-educativ a fost sala de gimnastică, strada Argeș, nr.7, din Cluj-Napoca, sală cu condiții materiale optime pentru desfășurarea lecțiilor de pregătire.

Principalele metode de cercetare folosite în abordarea acestei sărituri au fost:

1. Metoda studiului bibliografic;
2. Observația directă și experimentală;
3. Studiul tehnic și biomecanic cu ajutorul filmelor și kinogramelor;
4. Metoda testărilor;
5. Prelucrarea statistico-matematică a datelor.

În urma studierii kinogramelor celor mai bune gimnaste la această săritură (Dobre, A., Sușunova, E. etc.) apar evidente câteva cerințe tehnice (fig.1):

- efectuarea corectă a rondadului, cu obligativitatea trecerii picioarelor prin verticală;

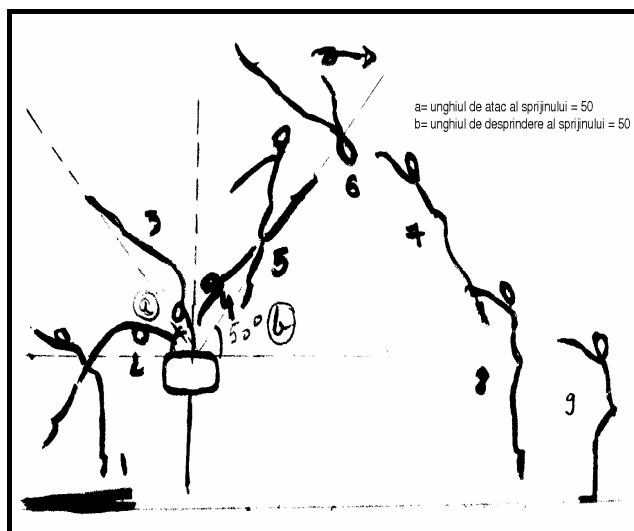


Figura 1

- ridicarea brațelor sus-înapoi, energic, printr-o acțiune de biciuire a acestora în prelungirea trunchiului, ajungând pe drumul cel mai scurt în poziția corespunzătoare de sprijin pe cal;
- desprinderea mâinilor de pe cal și ridicarea umerilor ca efect al acțiunii de blocare la nivelul bazinului, acțiune transmisă punctelor celor mai îndepărtate - vârfulurile - față de punctele de sprijin - palmele;
- imprimarea unei poziții corecte a corpului în timpul efectuării saltului înapoi, corpul păstrându-se întins cu un unghi de maximul $4-7^{\circ}$ între trunchi și picioare, cu spatele ușor rotunjit brațele înainte-jos, capul în linia dreaptă a trunchiului;

La începutul lunii octombrie 1995, împreună cu cei doi profesori de la CSS "Viitorul" au fost stabilite, pentru însușirea săriturii, următoarele sisteme de acțiune:

1. Dintr-un pas, rondad pe sol, aterizare cu blocare pe verticală cu opunerea rezistenței de către profesor la nivelul omoplaților (fig.2). Se va insista pe poziția corectă a umerilor, brațelor, capului și spatelui.

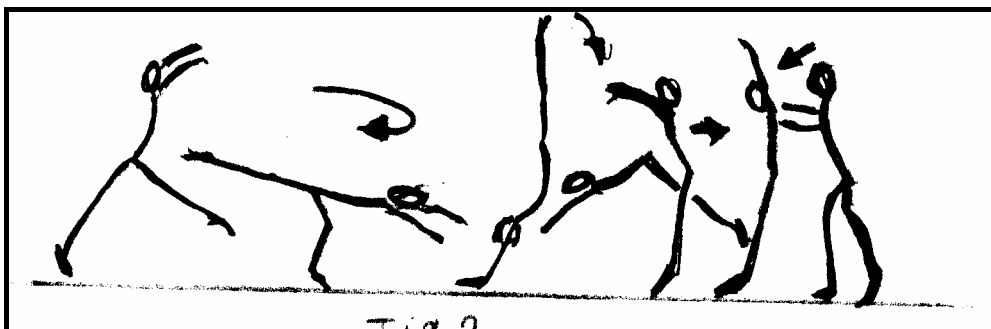


Figura 2

2. Stând cu spatele spre un punct de sprijin (perete, scară fixă), ridicarea energică a brațelor prin înainte-sus înapoi până la sprijinirea palmelor, cu trunchiul în extensie, privirea la palme (fig.3).

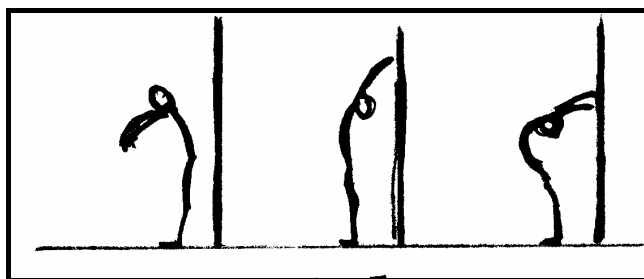


Figura 3

3. Stând cu spatele pe o saltea groasă (calup) flic-flac înapoi cu așezarea mâinilor pe trambulină, aterizare pe sol, cu accent pe ridicarea umerilor; profesorul opune rezistența apăsând cu palmele la nivelul omoplaților (fig.4).

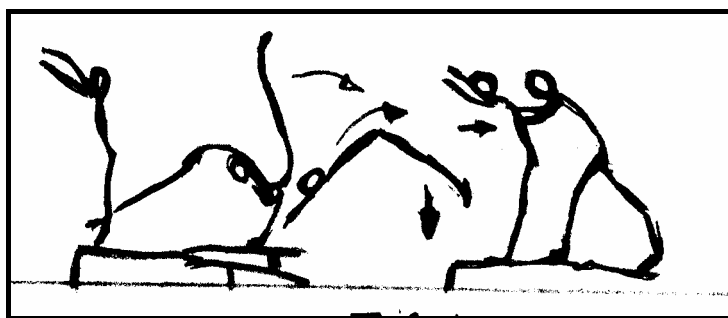


Figura 4

4. Stând pe capacul lăzii, flic-flac înapoi pe trambulină, desprindere și săritură dreaptă cu aterizare în stând (fig.5).

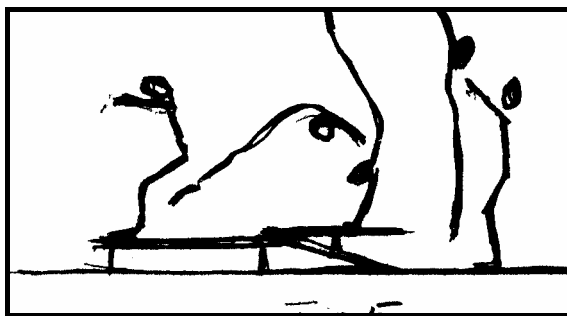


Figura 5

5. Stând pe trambulina semielastică, așezată în poziție orizontală, răsturnare înapoi în stând pe mâini pe 4-5 calupuri suprapuse, cu ajutor (grosimea unui calup este de aproximativ 20 cm.) (fig.6).

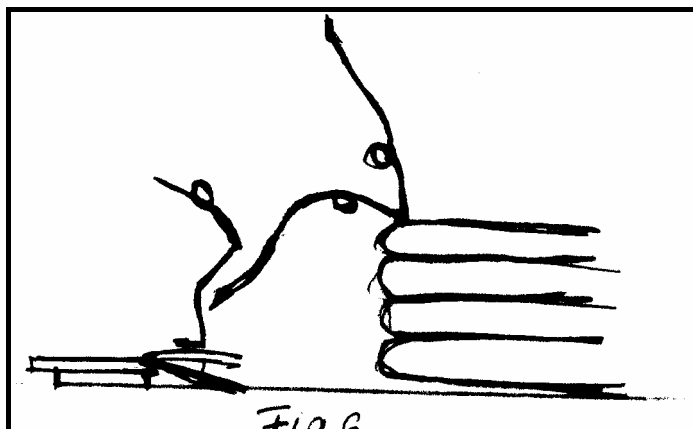


Figura 6

6. Elan trei pași alergați, rondad pe trambulină și flic-flac înapoi în stând pe mâini pe 3-4 calupuri suprapuse, cu ajutor și fără (fig.7).

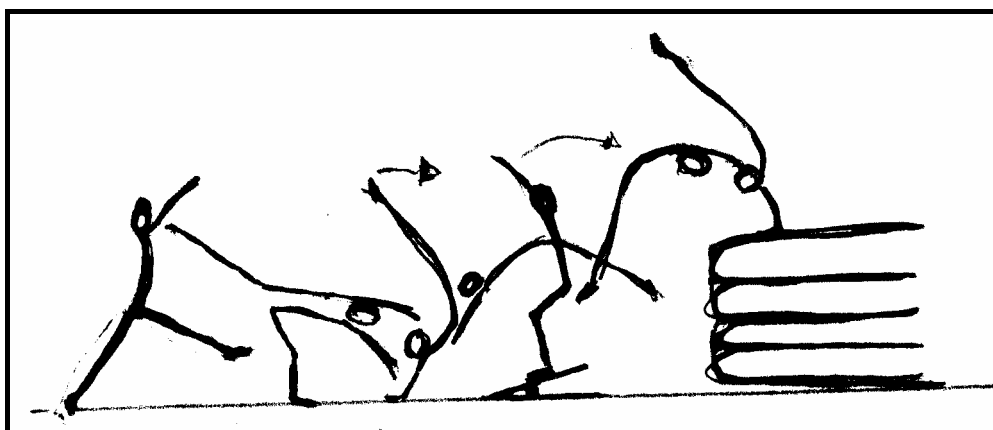


Figura 7

7. Elan trei pași, rondad flic-flac înapoi pe sol carbet și aterizare cu corpul "blocat" în poziția orizontală, pe 1-2 calupuri (fig.8).

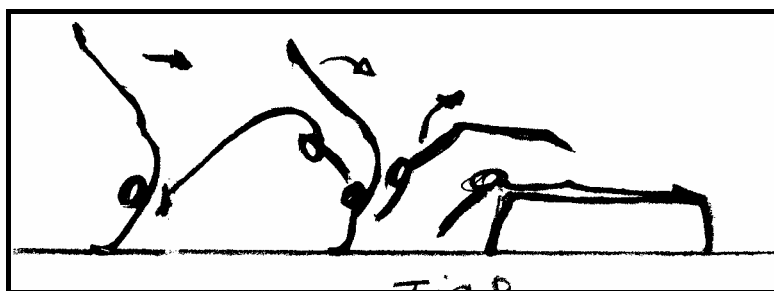


Figura 8

8. Pe o instalație făcută din calul de sărituri (peste care se pune transversal o saltea), iar în partea a doua (la aterizare) calupuri (cuburi) suprapuse depășind puțin înălțimea aparatului, rondad flic-flac pe cal și aterizare în stând pe cuburi (fig.9).

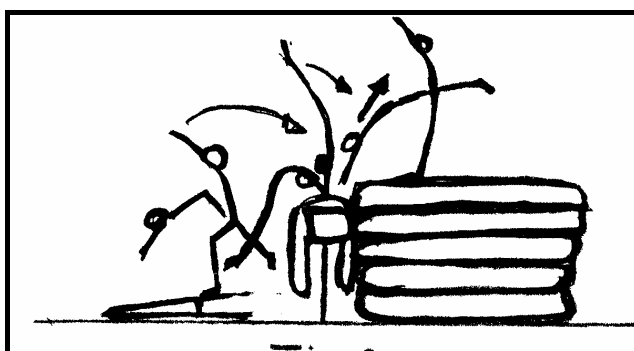


Figura 9

9. Elan redus de 5-7 pași, rondad flic-flac pe cal (aparatură este acoperită cu o saltea), salt întins înapoi, cu ajutor, aterizare pe 3-4 calupuri (cuburi) suprapuse (fig.10).

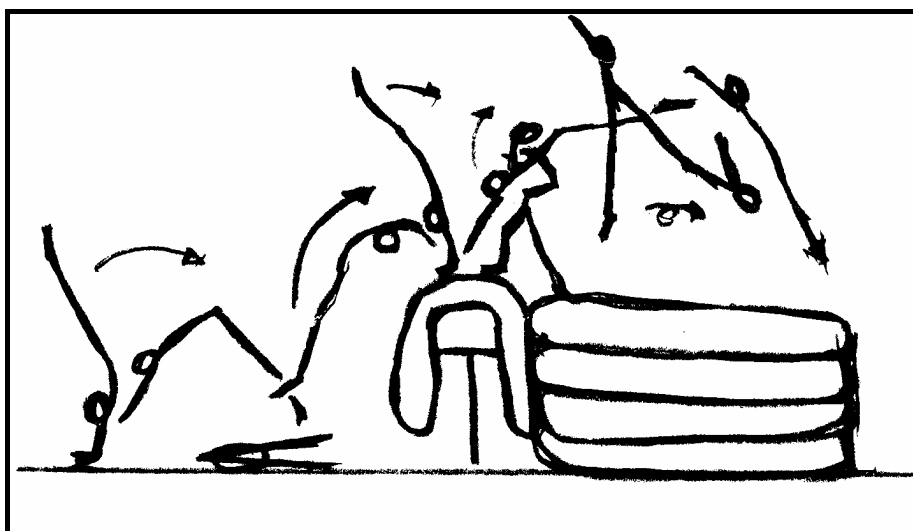


Figura 10

Suprafața de aterizare va obliga executantele la un “plus” în acțiunile lor pentru a finaliza efectuarea completă a rotației în salt, precum și la stabilirea momentului de intrare și ieșire în și din rotația în axul transversal.

După o lună de pregătire gimnastele au fost testate la primele patru sisteme de acționare. Rezultatele testărilor confirmau o bună pregătire la întreaga grupă. S-au acordat note la fiecare probă și s-a obținut o medie aritmetică de 8,04.

S-a continuat pregătirea cu toată grupa iar după încă două luni de pregătire am efectuat o nouă testare, fiind verificate următoarele patru sisteme de acționare (cu nr.5, 6, 7, 8). Media aritmetică a grupei a fost nota 6,40.

În urma acestei verificări au rămas în pregătire doar cinci gimnaste, care prin notele obținute, la fiecare probă, confirmau că pot însuși săritura studiată.

La sfârșitul acestor șase luni de pregătire s-a făcut a treia testare, constând din verificarea ultimului sistem de acționare (nr.9).

Toate cele cinci sportive rămase în pregătire au reușit să obțină nota de trecere. Media aritmetică la ultima testare a fost de 7,70. Notele au fost cuprinse între 6 și 9 (s-au obținut următoarele note: 6; 7; 8; 8,50; 9).

Aceste rezultate permit emiterea unor concluzii:

1. Pentru învățarea corectă și rapidă a acestei sărituri este necesară urmărirea unei linii metodice cu exerciții corespunzătoare, cu punctarea și respectarea în procesul de instruire a câtorva cerințe:
 - folosirea în învățare a aparatelor ajutătoare;
 - învățarea pe părți, perfecționarea și automatizarea principalelor componente ale săriturii;
 - trecerea la lucru independent numai după însușirea corectă a componentelor săriturii.
2. După un număr de repetări în care elementul s-a stabilizat în totalitate, se poate trece la lucru independent.
3. Ipoteza care a stat la baza lucrării a fost confirmată.
4. Săritura a fost însușită la un nivel corespunzător de execuție.
5. Pe măsură ce sportivele sunt în stare să execute cu regularitate această săritură, saltelele de siguranță se vor îndepărta pentru a se ajunge la condițiile reale de concurs.
6. Însușirea corectă a săriturii permite trecerea la alte procedee tehnice mai dificile, cu diferite grade de întoarceri în axul longitudinal.

BIBLIOGRAFIE

1. C o v a c i, N. - *Săriturile în gimnastică*, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
2. T u d u s c i u c, I. - *Gimnastica sportivă*, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
3. X X X - *Buletin tehnico-metodic*, Comisia Tehnică Feminină și Masculină (1988).

4. X X X - Codul de punctaj, Gimnastica Artistică Feminină, pentru 1992-1996.

CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ
ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN ÎNTREBUINȚAREA
METODEI CIRCUITULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ
LA CLASELE DIN CICLUL GIMNAZIAL

ZAMFIR GHEORGHE, FLOREAN MARCEL

RÉSUMÉE. La consolidation des habitudes motrices de base et développement des pualités motrices par l'utilisation de la méthode du circuit, dans la leçon de l'education physique, aux dasses du cycle du lycée. Dans la lecon d'education physique, il se peut utiliser des methodes que se permesse le deroulement d'activite efficacement avec une densitee maxime. Cette methode praqtique, tres accessible, agreable, efficiente, avec une grande application, preluée d'un antrenament sportif et adaptee a conditions du lecon d'education fizique, c'est la methode de travail en circuit.

Educația fizică și sportul, ca proces instructiv-educativ se constituie într-un domeniu foarte complex al vieții sociale, contribuind din plin la formarea și perfecționarea multilaterală a omului contemporan.

Prin mijloace variate folosite în concordanță cu principiile pedagogice și biologice, educația fizică exercită influențe tot mai complexe asupra omului în sensul întăririi stării de sănătate, creșterii și dezvoltării armonioase, atitudinii corecte a corpului, pregătirii fizice și perfecționării motrice, formării unor trăsături pozitive de caracter, obișnuinței de a compensa și a echilibra conștient și voluntar, prin exercițiu fizic, regimul zilnic de viață.

Esența educației fizice și sportului constă în aceea că practicarea exercițiilor fizice vizează perfecționarea dezvoltării fizice (în sensul armoniei și proporționalității) și a capacității motrice (deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar aplicative, specifice unor ramuri de sport, și calitățile motrice).

Pentru realizarea acestor deziderate s-a asigurat un sistem complex de măsuri care vizează perfecționarea conținutului lecțiilor și modernizarea predării educației fizice, astfel ca aceasta disciplină să contribuie în și mai mare măsură la realizarea unui proces instructiv, modern și complex.

Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților motrice ca sarcini fundamentale ale educației fizice, trebuie să stea permanent în atenția profesorilor de educație fizică, prin folosire de mijloace și metode specifice să acționeze pentru perfecționarea lor corespunzătoare. Una dintre aceste metode care și-a dovedit eficiența în cadrul lecției este metoda lucrului în circuit, o metodă accesibilă, plăcută, eficientă, cu o largă aplicabilitate.

Elaborat inițial de Morgan și Adamson, acest procedeu a fost fundamentat științific de Manfred Scholich, care în lucrarea "*Antrenamentul în circuit*" expune și niște reguli și cerințe pentru folosirea cu succes a antrenamentului în circuit, reguli ce rămân valabile și în prezent:

"Exersează în așa fel încât să-ți îmbunătățești sănătatea!"

"Alege asemenea exerciții și forme de exerciții care sunt potrivite pentru tine!

Exersează în mod regulat și cu un scop bine precizat!"

"Mărește solicitarea în mod sistematic!"

"Antrenează-te corespunzător cu vârsta, starea de antrenament și sănătatea!"

Pentru aplicarea cu succes a circuitului se cer respectate cu rigurozitate niște cerințe:

- ◆ exercițiile ce intră în alcătuirea unui circuit trebuie să fie simple ca nivel de execuție și cunoscute de elevi;
- ◆ alegerea judicioasă a exercițiilor în funcție de calitățile și deprinderile motrice pe care urmărim să le dezvoltăm;
- ◆ exercițiile care compun circuitul trebuie însușite corect;
- ◆ trecerea probelor de control pentru fiecare exercițiu și, în funcție de rezultatele obținute, stabilirea nr. de repetări;
- ◆ succesiunea exercițiilor în circuit să fie astfel realizată încât să se alterneze angajarea în efort a principalelor grupe musculare;

- ◆ fixarea nr. de repetări pentru fiecare elev și a normei de timp, conform posibilităților și cerințelor impuse de progresul necesar;
- ◆ controlul permanent al adaptării la efort al fiecărui elev prin înregistrarea pulsului (individual);
- ◆ trecerea normelor de control la anumite intervale și aprecierea rezultatelor obținute.

Caracteristica principală, specifică circuitului o constituie legătura dintre exercițiile ce-l alcătuiesc, legătura impusă de scopul urmărit.

Locul circuitului în lecția de educație fizică și în structura anului școlar

Privind circuitul prin prisma sarcinilor educației fizice școlare, trebuie făcută precizarea că folosirea și plasarea lui în lecție, structură, variantele și formele lui organizatorice, trebuie să fie subordonate acestora.

Locul circuitului în lecția de educație fizică se stabilește în funcție de scopul urmărit. Când este folosit în veriga destinată "influențării selective a aparatului locomotor" se numește "circuit pregătitor" și are ca scop încălzirea generală a organismului, realizată repede, simplu și cu mare eficacitate de toți elevii deodată (frontal). Are 8-12 exerciții ușoare și durează 8-10'. Se folosește după o prealabilă încălzire realizată mai mult din mers și alergare.

Când este folosit în a II-a parte a lecției se numește "circuit fundamental", iar selecția exercițiilor, dificultatea lor, nr. de stații, norma de exersare sunt strâns legate de obiectivele lecției, consolidarea deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea calităților motrice. Circuitul este obligatoriu plasat în lecție înainte de veriga care vizează "revenirea organismului după efort".

Dacă în partea fundamentală se transmit cunoștințe sau se fac verificări și testări se folosește un "circuit fundamental scurt" care durează 5-8 minute, cu un număr de 4-5 stații și se utilizează paralel cu tema lecției, când dinamismul și intensitatea lecției sunt mai scăzute.

Circuitul se poate utiliza pe toată durata lecțiilor care au ca temă dezvoltarea calităților motrice ori consolidarea unor deprinderi de tehnică simplă specifică unei ramuri de sport sau formarea unor baze de mișcare. În acest caz, se organizează un "circuit fundamental lung" care are 8-10 stații, durează 20-35 de minute și se repetă de 2-3 ori.

Perioada optimă din anul școlar în care se poate folosi cu succes circuitul, este cea cuprinsă între lunile noiembrie și aprilie, care coincide cu activitatea combinată în aer liber și interior (sală), unde organizarea circuitului se bucură de un climat mai favorabil de muncă concentrată și de mare randament.

Variantele de lucru în circuit

a) După numărul de exerciții ce compun circuitul:

- ◆ circuit scurt (6-7 exerciții);
- ◆ circuit mediu (8-9 exerciții);
- ◆ circuit lung (10-12 exerciții).

b) După felul exercițiilor și gradul de solicitare al organismului avem:

- ◆ circuit ușor;
- ◆ circuit mediu;
- ◆ circuit greu.

c) Din punct de vedere al activității depuse în timpul desfășurării unei lecții:

- ◆ circuit de durată;
- ◆ circuit cu intervale sau pauze;
- ◆ extensiv;
- ◆ intensiv;
- ◆ circuit cu repetări.

Dintre aceste variante, cea recomandată în activitatea cu elevii din ciclul gimnazial, cu influențe favorabile asupra dezvoltării calităților motrice (forței în special) este cea a circuitului extensiv cu intervale. Această variantă permite și conturarea deprinderilor motrice în bune condiții, deoarece se lucrează într-un regim de efort convenabil, fără să fie supus prea des variațiilor de intensitate.

Efortul poate fi ușor orientat și adaptat la condițiile de lucru din școală, el nu atinge limite ridicate, regimul de lucru este mai mult individual. Intervalele de odihnă după exersare sunt obligatorii iar durata lor nu scade niciodată sub valoarea timpului afectat. Durata pauzelor poate fi aceeași pentru exercițiile de la toate stațiile sau diferă în sensul măririi sau micșorării ei spre finalul circuitului, mărindu-se sau micșorându-se valoarea intensității efortului.

Circuitul de intervale și efort optim (extensiv) are la rândul lui mai multe variante:

- a) circuitul în care se lucrează cu norma de timp și de exersare;
- b) circuit fără norma de exersare la stații;
- c) circuit cu lucru în serii;
- d) circuit cu lucru în serii combinate.

Varianta b) este foarte folosită în școală datorită formelor ei simple de organizare și desfășurare.

Principiile de bază și metodice lucrului în circuit

Cunoașterea relațiilor dintre factorii dinamicii efortului determină orientarea lucrului în circuit și stabilirea valorii acestora pentru a putea anticipa dezvoltarea complexă sau diferențiată a calităților motrice. În cazul lucrului în circuit prezintă interes numai volumul și intensitatea deoarece în alcătuirea circuitului nu se utilizează exerciții complexe.

Volumul se referă la cantitatea efortului și el poate fi mai mare sau mai mic prin schimbarea:

- ◆ duratei de lucru (normei de timp);
- ◆ distanței de parcurgere;
- ◆ normei de exersare.

Intensitatea reprezintă munca efectuată în unitatea de timp și valoarea ei poate fi modificată prin schimbarea:

- ◆ vitezei de execuție;
- ◆ duratei pauzelor.

Nu se recomandă în lucrul cu elevii a creșterii intensității prin reducerea timpului de odihnă. Pauzele dintre stații nu vor scădea sub valoarea timpului afectat lucrului.

Cei doi factori ai efortului care prezintă interes în cazul lucrului în circuit, volumul și intensitatea, coexistă într-un raport invers proporțional. Cu cât intensitatea va fi mai mare volumul va fi mai mic și invers.

La clasele din ciclul gimnazial, în cadrul lecțiilor de educație fizică, se va pune accentul pe volum, intensitatea fiind mai mică, iar pe măsură ce nivelul claselor crește, intensitatea sporește și ea. Un principiu care trebuie respectat indiferent de metoda care se folosește în lecția de educație fizică este principiul alternanței.

El este prezent și în desfășurarea circuitului prin:

- ◆ alternanța între lucru și odihnă;
- ◆ alternanța între exercițiile ușoare și cele grele;
- ◆ alternanța între lucrul cu încărcătură și fără încărcătură;
- ◆ alternanța între exercițiile care se adresează diferitelor segmente ale corpului.

Alternanța înlătură oboseala nervoasă care grăbește instalarea oboselii fizice. Exersarea fără variație în lucru duce la monotonie, plictiseală și oboseală timpurie.

Principalele etape în pregătirea unui circuit sunt:

- ◆ cunoașterea exactă a principiilor care dirijează activitatea în circuit și adaptarea acestora la particularitățile activității de educație fizică și sport și la îndeplinirea obiectivelor propuse;
- ◆ cunoașterea nivelului de pregătire fizică a elevilor sub aspectul dezvoltării calităților și deprinderilor motrice cât și a capacităților de efort care se realizează pe baza unor teste și măsurători care se efectuează înaintea începerii lucrului în circuit;
- ◆ selecționarea și definitivarea exercițiilor care vor intra în componența circuitului și în funcție de aceasta a aparatelor ajutătoare pentru executarea lor;
- ◆ după alegerea exercițiilor, profesorul stabilește succesiunea lor, alternând pe cât posibil grupele musculare solicitate;
- ◆ urmează apoi amplasarea în spațiul avut la dispoziție a locului fiecărei stații, cu număr de ordine și descrierea grafică a exercițiilor;
- ◆ împărțirea colectivului în grupe.

Primele încercări se vor efectua în ritm lent în vederea familiarizării elevilor cu exercițiile, materialele, sensul de deplasare, cu întregul sistem de acționare.

Din punct de vedere organizatoric sunt două modalități de desfășurare a circuitului, întâlnite în practică:

- ◆ frontal, când întreg colectivul execută simultan aceleași exerciții (deci ordinea este aceeași pentru toți);
- ◆ pe grupe (de câte 4-6 elevi) pe fiecare grupă având "traseul" său.

Întreruperea activității grupelor, corespunzător timpului alocat, se face prin semnal acustic.

Rolul profesorului este acela de a urmări dacă sunt îndeplinite sarcinile de bază, să controleze și să corecteze execuția acțiunilor, să stimuleze, să mobilizeze colectivul de elevi pentru îndeplinirea unor acțiuni cu caracter organizatoric, implicând întreg colectivul în procesul de instruire și educare.

Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice cu ajutorul lucrului în circuit

În lecția de educație fizică lucrul în circuit acționează în trei direcții:

- ◆ Pentru educarea uneia sau mai multor calități motrice.
- ◆ Pentru consolidarea deprinderilor motrice de bază sau specifice.
- ◆ Pentru evidențierea gradului de însușire a bagajului de mișcări și pentru reliefaarea priceperii de folosire a acestuia în condiții diferite de lucru.
- ◆ Pentru asigurarea încălzirii dinaintea începerii desfășurării lecției de educație fizică.

Lucrul în circuit este cunoscut în special ca un procedeu metodic modern de dezvoltare a calităților motrice.

În cazul în care exercițiile care alcătuiesc traseul circuitului sunt variate cuprinzând diferite deprinderi de mișcare care angrenează prin alternanță toate segmentele corpului, fără să acționeze în mod deosebit asupra uneia dintre ele, se realizează o dezvoltare complexă a calităților motrice și, prin urmare, o pregătire fizică multilaterală superioară.

Dacă se acționează localizat, angrenându-se numai anumite segmente ale corpului și mai ales dacă valorile factorilor de diferențiere ai intensității și volumului sunt dirijate într-un anumit sens în timpul exersării atunci se poate determina dezvoltarea mai accentuată a uneia sau a unui cuplu de calități motrice.

Dezvoltarea rezistenței implică o intensitate medie cu durata pauzelor între stații mică, volumul fiind mare (norme de timp, distanțe de parcurs, norme de exersare vor fi mari). Se dezvoltă cu ajutorul exercițiilor din toate ramurile de sport, folosindu-se exerciții din gimnastica de bază și acrobatică, sărituri, exerciții aplicative, alergări, ștafete, trasee aplicative.

Pentru dezvoltarea vitezei cu ajutorul lucrului în circuit, în special viteza de execuție, intensitatea trebuie să fie submaximală, încărcătură mică, norma de timp mică (10-20" pentru viteza de repetiție și 3-5" pentru viteza de deplasare). Se folosesc aceleași exerciții ca și la rezistență, repetate și executate însă în viteză maximă și pe o durată scurtă de timp.

Dezvoltarea forței este deosebit de importantă, studii și cercetări de specialitate au confirmat că nu există o mișcare care să se poată realiza fără forță, dezvoltarea necorespunzătoare a acestei calități făcând imposibilă formarea, dar mai ales consolidarea deprinderilor motrice. Regimul de lucru vizează o intensitate mare până la maximală și un volum variabil. Se folosesc exerciții care folosesc contracții puternice. Pentru dezvoltarea forței se selecționează exerciții pentru dezvoltarea musculaturii gâtului, trunchiului, abdomenului, centurii scapulare, membrilor inferioare și superioare, centurii pelviene. Exercițiile se pot executa liber, la aparate, cu partener.

Îndemânarea în circuit se dezvoltă în combinație cu rezistență, viteză și forță folosindu-se toată gama de exerciții.

Voi prezenta în continuare câteva exerciții care pot fi utilizate în cadrul circuitelor de pregătire fizică la clasele din ciclul gimnazial și numărul minim de exerciții la un atelier obligatoriu de realizat de către toți elevii.

Exerciții pentru brațe:

- ◆ flotări cu palmele sprijinite pe banca de gimnastică (8);
- ◆ pase în doi cu minge medicinală (10);
- ◆ așezat pe sol cu mâinile sprijinite înapoi pe marginea apropiată a băncii de gimnastică: împingerea în brațe cu ridicarea bazinului în extensie (6);
- ◆ culcat facial pe banca de gimnastică: tracțiuni în brațe prin alunecare (1-3 bănci înlănțuite);
- ◆ diferite mișcări de brațe cu gantere sau mingi medicinale.

Exerciții pentru abdomen:

- ◆ culcat dorsal: ridicare în așezat cu tragerea genunchilor la piept (10);
- ◆ culcat dorsal cu o minge ținută sus cu brațele: ridicare așezat cu aruncarea mingii în perete de la 4-5 metri distanță și recuperarea ei (6);
- ◆ culcat dorsal, cu o minge medicinală ținută la piept, picioarele fixate sub o șipcă a scării fixe: ridicarea în așezat o dată cu ducerea mingii deasupra capului, apoi revenire (5).

Exerciții pentru picioare:

- ◆ genoflexiuni cu desprinderi ușoare (15);
- ◆ sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică (5);

CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE

- ◆ sărituri în zig-zag cu oprire pe banca de gimnastică (10);
- ◆ sărituri la coardă pe ambele picioare (15);
- ◆ așezat călare pe banca de gimnastică, săritură în stând pe bancă și revenire (6);
- ◆ sprijin ghemuit: întinderea piciorului înapoi prin săritură și revenire (5).

Exerciții pentru spate și trunchi:

- ◆ culcat facial: extensia trunchiului, cu ridicarea concomitentă a brațelor și picioarelor de pe sol (8);
- ◆ culcat facial cu abdomenul sprijinit pe un aparat sau banca de gimnastică cu brațele în sus, picioarele sprijinite de o șipcă a scării fixe: coborârea trunchiului înainte și atingerea solului cu mâinile urmată de ridicarea lui cu extensie (6);
- ◆ culcat facial cu fața la 3 metri de zid pe care e trasată o linie de 1 metru de la sol: aruncarea mingii în zid peste o linie trasată și recuperarea ei (8).

Exerciții pentru consolidarea deprinderilor motrice de bază:

Se folosesc chiar deprinderile motrice propriu-zise: mersul, alergarea, săritura, aruncarea și prinderea, cățărarea, escaladările, ridicarea și transportul greutăților, târârea, jocurile de mișcare. Conținutul obiectivelor instructiv-educative pentru fiecare deprindere motrică în parte:

Mersul:

- ◆ Însușirea biomecanicii mersului corect.
- ◆ Formarea deprinderii de mers printre obstacole prin ocolirea lor.
- ◆ Formarea deprinderilor de mers în diferite tempouri.
- ◆ Formarea deprinderilor de mers folosind diferite părți ale labei piciorului.
- ◆ Formarea deprinderilor de mers pe suprafețe înguste, suspendate și mobile.

Alergarea:

- ◆ Însușirea biomecanicii alergării corecte.
- ◆ Formarea deprinderilor de alergare în panta ascendentă sau descendentă sau pe o suprafață suspendată și mobilă.
- ◆ Formarea deprinderilor de alergare peste obstacole.
- ◆ Formarea priceperii și folosirea alergării în condiții variate.

Săritura:

- ◆ Formarea deprinderii de săritură peste obstacole mici, prin zbor vertical de pe loc și cu elan.
- ◆ Formarea deprinderii de săritură în adâncime (50-70 cm) cu aterizare elastică.
- ◆ Formarea deprinderii de săritura multiplă peste zone cu desprindere de pe ambele picioare sau un picior.
- ◆ Formarea deprinderii de săritura la coarda mică.

Aruncare și prindere:

- ◆ Aruncarea prin azvârlire de deasupra umărului, cu elan, a mingii de oină.
- ◆ Aruncarea prin azvârlire a mingii umplute, cu ambele mâini de deasupra capului.
- ◆ Aruncarea înainte cu o mână a mingii umplute prin lansare cu elan.
- ◆ Aruncarea cu minge mică la țintă fixă și mobilă.
- ◆ Prinderea unor mingi individual și în grup.
- ◆ Formarea deprinderilor de aruncare și prindere în condiții variate.

Echilibrul:

- ◆ Echilibrul pe partea lată și îngustă a băncii de gimnastică.
- ◆ Formarea echilibrului static și dinamic, când centrul de echilibru al corpului se înalță.
- ◆ Formarea echilibrului static și dinamic în înălțării suprafeței de sprijin.
- ◆ Formarea echilibrului când suprafața de sprijin devine mobilă.

Târârea:

- ◆ Formarea mecanismului de bază, cu accent pe coordonarea mișcărilor segmentelor corpului.
- ◆ Formarea deprinderii de târâre cu mâna și piciorul opuse din poziții pe genunchi, cu sprijin pe antebrațe.
- ◆ Formarea deprinderii de târâre culcat înainte și pe o latură.
- ◆ Formarea deprinderii de târâre înainte din culcat pe spate.

Cățărarea:

- ◆ Însușirea mecanismului de bază al deprinderii de cățărare cu accent pe priza cu mâna și picior.
- ◆ Cățărarea pe plan oblic în poziție culcat facial prin tracțiune în brațe.
- ◆ Cățărarea la scara fixă verticală cu ajutorul brațelor și picioarelor.

- ◆ Formarea priceperii de folosire a deprinderilor de cățărare în condiții variate.

Escaladarea:

- ◆ Formarea deprinderii de escaladare a obstacolelor mici și mijlocii.
- ◆ Formarea deprinderii de escaladare a obstacolelor cu sprijin pe obstacole cu ambele picioare, prin săritură și coborâre cu aterizare elastică.
- ◆ Escaladarea succesivă a 2-3 obstacole de înălțimi diferite.

Ridicări și transport de greutate:

- ◆ Formarea deprinderii de ridicare a obiectelor de pe sol, prin smulgere și transportul lor.
- ◆ Ridicări ale obiectelor așezate la înălțimi diferite și transportarea lor.
- ◆ Formarea deprinderii de ridicare și transport a aparatelor de gimnastică unui elev de către doi elevi (scaunul).

Tracțiuni și împingeri:

- ◆ Formarea deprinderii de tractare în doi sau în grup a unor parteneri ce opun rezistența activă.
- ◆ Formarea deprinderii de împingere în perechi, când cei doi parteneri opun rezistența activă.
- ◆ Utilizarea tracțiunii și împingerii în condiții variate.

Diferite tipuri de circuite

Folosirea cu succes a lucrului în circuit la ciclul gimnazial, depinde în mare măsura de o serie de factori care nu trebuie neglijați, și anume:

- ◆ obiectivele programei;
- ◆ principiile procesului instructiv-educativ;
- ◆ metodele de exersare;
- ◆ nivelul de pregătire fizică a studenților;
- ◆ bagajul lor de cunoștințe;
- ◆ vârsta și sexul;
- ◆ mobilitatea psihică;
- ◆ condițiile materiale din școală.

Ținând cont de factorii de mai sus amintiți, profesorul de educație fizică trebuie să aleagă din multitudinea de circuite acel tip de circuit care prin aplicarea sa va duce la îndeplinirea sarcinilor propuse.

Circuite pregătitoare

Fiind folosite în prima parte, pentru a realiza pregătirea organismului în vederea activității care urmează, circuitele pregătitoare au în componența lor exerciții care prelucrează sistematic și armonios segmentele corpului influențând favorabil asupra musculaturii și articulațiilor.

Alternarea celor 8-12 exerciții simple, de mobilitate, elasticitate și forță, efectuate într-un ritm viu și susținut, cu intercalarea unor pauze mici între stații, duce și la ridicarea nivelului în general a capacității de muncă, prin creșterea indicilor funcționali ai organismului. Dinamismul execuției și varietatea mișcărilor produc în același timp ridicarea stării emoționale a elevilor.

Schema de principiu a circuitului pregător

Exerciții pentru mobilitatea centurii scapulare și	1
Jocuri individuale sau pe perechi	12
Exerciții pentru mobilitatea spatelui și a cefei	2
Exercițiu combinat care angrenează mai multe segmente și grupe musculare	11
Exerciții pentru mobilitatea trunchiului în plan sagital	3
Exerciții pentru forța centurii abdominale	10
Exerciții pentru mobilitatea centurii pelviene și a membrelor inferioare	4
Exerciții pentru forța picioarelor	9
Exerciții pentru mobilitatea trunchiului în plan frontal sau transversal	5
Exerciții pentru forța spatelui	8
Exerciții pentru mobilitatea și forța labei piciorului	6
Exerciții pentru forța brațelor	7

În alcătuirea circuitelor pregătitoare se utilizează exerciții libere cu obiecte portative (bastoane, mingi, gantere mici) sau la aparate (scări fixe, bănci etc.).

Din punct de vedere organizatoric circuitele pregătitoare prezintă caracteristici care ușurează aplicarea lor în această parte a lecției. Una dintre aceste caracteristici este faptul că exercițiile se execută frontal, în ordinea succesiunii lor numerice. În acest caz noțiunea de "exercițiu" o substituie pe cea de stație deoarece deplasarea pe traseul obișnuit al circuitului.

CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE

Norma de timp: 20-30'.

Norma de exersare este individuală, cu efort optim sau sporit. Pauzele între stații sunt valori egale cu normele de timp afectate lucrului sau chiar puțin mai mari.

Circuite fundamentale

Este tipul de circuit frecvent întâlnit în lecții. Circuitele fundamentale pot fi clasificate după numărul de exerciții ce intră în componența lor în:

- ◆ scurte;
- ◆ medii;
- ◆ lungi.

Circuitul scurt se desfășoară la sfârșitul verigii a 5-a a lecției și poate fi folosit în special pentru dezvoltarea forței și rezistenței.

Circuitul fundamental lung se întinde pe toată durata verigii a 5-a și durează 20-35 min.

Câteva exemple de circuite fundamentale folosite la lecția de educație fizică, învățământul gimnazial:

Circuit în aer liber

Pentru perfecționarea calităților motrice (dezvoltarea forței și elasticității musculare):

- ◆ durata medie-contră timp, 30" lucru - 30" pauza;
- ◆ la fiecare stație lucrează 3-4 elevi demixați.
- ◆ Sărituri laterale în ambele sensuri, din ghemuit, peste o bancă de gimnastică.
- ◆ Culcat înainte, mâinile sprijinite pe banca de gimnastică: flotări.
- ◆ Stând ușor depărtat cu o minge medicinală (săculeț cu nisip) deasupra capului: aplecări, extensii și circumducții ale trunchiului.
- ◆ Sprijinit ghemuit: întinderea bruscă a genunchilor și revenire.
- ◆ Atârnat la porticul de gimnastică: tracțiuni în brațe.
- ◆ Stând: sărituri la coarda de gimnastică. Se ridică picioarele cât mai sus.
- ◆ Atârnat, suspendat: ridicarea genunchilor la piept și revenire.
- ◆ Stând ușor depărtat: aplecări ale trunchiului înainte cu mingea medicinală susținută pe ceafă. Revenirea trunchiului se execută cu extensie.

Circuit de forță

20" lucru, 30" pauza-durata 5 min. (se repetă de două ori)

- ◆ Culcat facial pe banca de gimnastică: flotări. (B)
- ◆ Culcat cu mâinile la ceafă: ridicarea genunchilor la piept, întinderea picioarelor la verticală și coborârea lor pe sol. (A)
- ◆ Sărituri cu ambele picioare pe banca de gimnastică și revenire pe sol. (P)
- ◆ Culcat facial, picioarele sprijinite: ridicarea trunchiului cu palmele încrucișate la ceafă (S).
- ◆ Stând cu gantere în mâini: ridicarea brațelor lateral și revenire. (B)
- ◆ Sprijin ghemuit: întinderea picioarelor înapoi prin săritură și revenire în ghemuit prin săritură. (P)

Obs. Se observă alternarea riguroasă a angajării principalelor grupe musculare în activitate. Regimul de lucru va fi lent pentru o bună localizare a exercițiilor.

Circuit pentru consolidarea unor deprinderi motrice de bază

- ◆ Mers și alergare în echilibru pe banca de gimnastică întoarsă.
- ◆ Săritura cu bătaie pe ambele picioare peste 4 obstacole de aproximativ 0,4 metri.
- ◆ Târâre cu trecere pe sub 2-3 puncte fixe și joase.
- ◆ Transport de greutate pe distanța de 10-15 m.
- ◆ Sărituri pe și de pe aparate (banca de gimnastică).
- ◆ Cățărare pe frânghie sau pe scară mică.
- ◆ Sărituri la coardă mică.
- ◆ Deplasare pe sub sârmă agățat cu picioarele și brațele.

Indicație: Circuitul se folosește numai în cazul în care colectivul de elevi stăpânește foarte bine deprinderile motrice.

Circuit la domiciliu cu gantere

- ◆ Stând culcat cu o ganteră în fiecare mână: 1. ducerea brațelor lateral; 2-7. menținerea lor și rotarea lor din articulația pumnului; 8. coborârea brațelor prin lateral.
- ◆ Stând depărtat cu brațele îndoite la umeri, cu ganterele în mâini: duceri alternative ale brațelor întinse în sus și revenire îndoite la umăr.

CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE

- ◆ Stând fandat înainte cu legănarea ganterelor prin înainte sus și arcuirea trunchiului de 2 ori înapoi; revenire-idem pe piciorul opus.
- ◆ Stând depărtat cu trunchiul aplecat la orizontală, brațele înainte cu ganterele în mâini: răsuciri alternative ale trunchiului spre stânga și spre dreapta cu ducerea brațelor cu arcuire.
- ◆ Culcat pe spate, vârfurile sprijinite sub mobilă, brațele îndoite cu ganterele la ceafă: ridicarea trunchiului la verticală și îndoirea lui înainte cu fruntea la genunchi; revenire.
- ◆ Stând cu ganterele în mâini: îndoirea genunchilor în ghemuit odată cu ducerea brațelor prin lateral sus; revenire.

BIBLIOGRAFIE

1. B r a t u A. I. - Deprinderi motrice de bază, Editura Sport-Turism, 1985.
2. M i t r a G h., M o g o ș A l. - Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar, Editura Sport-Turism, București, 1980.
3. N i c u A l e x e - Aspecte teoretice și practice ale lucrului în circuit în lecția de educație fizică.
4. P a s c u S. - Teoria și metodică educației fizice.
5. T i b a c i u V. - Circuitul în lecția de educație fizică, Editura Stadion, 1993.

CONSIDERAȚII TEORETICE PRIVIND CONTROLUL FRICII ÎN PROCESUL DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI

CEONTEA DAN

ABSTRACT. Theoretical Considerations Regarding Fear Control in Teaching Swimming. The idea of this research derives from a systematic observation of children's manifestation in contact with deep water, felt as a hostile environment.

The solutions we suggest have scientific foundation. They are based on:

- the study of psychological dimensions of fear as a psychic phenomenon;

- the diagnosis and estimation of fear state;

- the development of some control technique of this human dimensions;

- the strategy to improve learning swimming and the control of the fear state, having as a result the appropriation of a technique of removal in deep water in 2-3 lessons.

The research is centred on one aspect of psychic life and is an effort of interdisciplinary search: psychology-pedagogy-swimming.

Ideea acestei cercetări derivă din observarea directă a manifestărilor copiilor la contactul cu apa adâncă, resimțită de unii ca mediu ostil. De-a lungul timpului, prin însemnări curente, am încercat a stabili, factorii implicați care au drept consecință procentul scăzut de copii (25-30%), care reușesc să se adapteze și să practice mai apoi această formă de mișcare, respectiv înotul.

Ciclul de învățare clasic, stabilit arbitrar, este de 12 lecții consecutive, în care se folosesc aceleași metodici de instruire pentru toți subiecții. Mai mult, procedura este empirică, folosindu-se o tehnologie care nu se poate spune că are în vedere particularitățile personalității copilului. Explicația acestei stări de fapt, pe care am înregistrat-o ca un handicap în procesul de adaptare, a fost prezența și amplificarea diferitelor forme ale fricii, angoasei sau anxietății față de apă, fapt care duce la prelungirea procesului de învățare până la 36-40 de lecții, refuzul sau abandonul participării.

Am încercat, să nu plecăm de la premise teoretice speculative, ci de la observarea atentă, lucidă, legată de practică, a unor stări de fapt, pe care le înregistrează învățarea înotului. Soluțiile pe care le preconizăm au fundamentare științifică și sunt ancorate în realitatea concretă. Ele sunt axate pe:

- ◆ studiul dimensiunilor psihologice ale fricii, ca fenomen psihic;
- ◆ diagnoza și evaluarea stării de frică;
- ◆ dezvoltarea unor tehnici de control a acestei stări;
- ◆ proiectarea unor strategii de optimizare a învățării înotului și controlul stării de teamă, având ca rezultat însușirea tehnicii de deplasare în apa adâncă în 2-3 lecții.

Cercetarea se concentrează asupra unui aspect al vieții psihice și se înscrie într-un efort de căutare interdisciplinară, psihologie-pedagogie-înot, a influențării psihicului prin "psihic" și "fizic". De asemenea ne-am propus să evidențiem cauzele psihologice, intrinseci și extrinseci, care determină necunoașterea acestei activități corporale, fapt îngrijorător din punctul nostru de vedere.

Învățarea și practicarea înotului, prin influența pe care o are asupra organismului, prin scopurile pe care le urmărește (terapeutic, de agrement, strategic, aplicativ, de producție, științific și competițional) dă măsura civilizației și contribuie la dezvoltarea personalității umane.

Operația de testare s-a extins asupra a 400 de subiecți, respectiv elevi ai claselor a I-a - a XII-a, și copii înscriși în centrele de învățare a înotului.

În prima etapă s-a elaborat un chestionar care a cuprins întrebarea: "Știi să înoți?", cu trei variante de răspuns: "Da, Puțin, Nu". Din totalul chestionarelor s-au selectat numai cele cu răspunsuri negative, care au reprezentat 78% din total.

A doua etapă a cercetării a constat în reelaborarea chestionarului și distribuirea acestora numai acelor elevi al cărui răspuns a fost negativ. Acesta a conținut întrebarea: "Poți să precizezi motivele pentru care nu ai învățat să înoți?". În 66% din cazuri, răspunsul a fost "frica" sau "teama de apă", restul motivelor fiind legate de condițiile materiale, dezinteresul părinților sau al copilului, distanța față de bazin, s.a.

Pentru a avea imaginea clară a dimensiunilor problemei, am plecat de la evidențierea formelor vieții afective, știind ca indivizii nu înregistrează altfel și nici indiferent evenimentele lumii exterioare. Copilul sau adultul, fiind confruntat cu diferite

situații sau împrejurări de viață, va fi influențat asupra trebuințelor și intereselor sale, asupra aspirațiilor, convingerilor sau obișnuințelor formate, creând noi sarcini de adaptare, înlesnindu-și astfel adaptarea la mediu. Când această adaptare este împiedicată de diferite motive, iau naștere diferite procese afective sau emoții (situație frustrantă). Acestea sunt caracterizate prin modificări fiziologice mai mult sau mai puțin extinse, printr-o conduită marcată de expresii emoționale (gesturi, mimica, pantomimica, etc.) și printr-o trăire subiectivă.

S-au identificat prin corelații, șase emoții de bază: mânie, dezgust, bucurie, tristețe, frică și surpriză. Fiecare dintre aceste șase emoții apar sub efectul confruntării individului cu datele reale sau prezumtive ale mediului înconjurător, se dezvoltă gradat și posedă un mare mod de diferențiere și interiorizare. Ele au o orientare determinată, o referință obiectuală sau situațională, pretându-se la învățare și modulare socială.

Frica, apare pe neașteptate, ca o anticipare a unei situații (teama), sau se transformă într-un sentiment (angoasa, anxietatea) și este întotdeauna o emoție negativă, care produce un dezechilibru emoțional și perturbă economia activității. Frica, implică un factor de surpriză, care paralizează viața psihică, fiind un semnal de alarmă trăit cu intensitate, a cărui trecere peste un anumit prag duce la "spaimă" și apoi la "groază". Teama, spre deosebire de frică, are un obiect precizat, patologic evoluând spre sindromul obsesivofobic, pe când frica trece în angoasa și fobie.

După Fritz Reimann, "frica și teama sunt unele din simțămintele de bază ale omului. Magia, religia, știința toate vor să o înfrunte și să contribuie la suportarea ei. Nu există viață fără frică. Ea aparține vieții noastre, reflectă dependentele și conștiința noastră. Necesarmente, dezvoltăm contraforte: curajul, încrederea, cunoașterea, puterea, speranța, umilința, credința sau iubirea. Avem înclinația să evităm frica și să elaborăm metode pentru a o restrânge".

Cercetările și observațiile în domeniul psihologiei copilului, au pus în evidență faptul, că prima emoție care apare pe scara ontogenetică este dragostea urmată de frică și agresivitate, formate fără restricții sociale, ajung să domine organismul, aceste două conduite emoționale devin o piedică de neînvinc în formarea oricărui atașament. Apariția fricii ca emoție decisivă, pe lângă faptul că mobilizează la acțiune, de multe ori devine realmente dăunătoare, îl chinuie pe adult sau pe copil și îl condamnă la neputință.

La baza unor astfel de frici dezorganizatoare, stau factori ascunși, care acționează de o lungă perioadă de timp și care s-au retras în cele mai adânci straturi ale personalității.

Forma elementară și cea mai naturală, trăită de sugar, este frica concretă. Ea se caracterizează prin faptul că este declanșată de un obiect sau eveniment, definibil în mod exact, din mediul său. De exemplu, prima baie, sau băile zilnice, în timpul cărora copilului îi va intra săpun în ochi, apa nu va fi suficient de caldă, sau prea caldă, situația când din neatenția părinților acesta va înghiți apă, vor fi trăite ca experiențe negative. Prin repetare, apare frica concretă, situațională. Fricile concrete se înmulțesc în raport cu vârsta și inteligența. Vor apărea în ordine - frica de neobișnuit, legată de motivul de dependență și neputință; frica de separație, pe care se greșează frica simbolică și de simboluri (de animale, de întuneric, de moarte, de pedeapsă).

Toate aceste tipuri de frică pot fi puse în evidență, în vederea adoptării unor soluții de instruire corespunzătoare prin:

- ◆ condensarea datelor observației directe într-un protocol;
- ◆ convorbirea dirijată atât cu copilul cât și cu părinții;
- ◆ chestionare adresate părinților și copilului utilizând ancorele comportamentale;
- ◆ testul psihologic.

Desenul sau produsul activității legat de tema învățării înotului, interpretat din punct de vedere psihologic, pune de asemenea în evidență tipurile de frică de care este marcat copilul.

Ca orice proces de instruire, nici învățarea înotului nu se desfășoară liniar, fără fluxuri-refluxuri și nici fără dificultăți care se ridică în fața scopului. Aceste dificultăți trebuie învinse atât de subiectul care învață, cât și de cel care transmite cunoștințele. Acestei situații, i se poate suprapune modelul topologic al incintei cu bariere elaborat de K. Lewin și școala sa.

Noțiunea centrală a acestui model, este aceea de câmp care cuprinde individul împreună cu datele care îl determină la un moment dat. Situația este o zonă din ambiant (bazin), definită de o sarcină sau corp (învățarea înotului). De aici denumirea de câmp al sarcinii sau câmpul acțiunii, care înglobează persoana în cauză (copilul sau adultul), scopul sau obiectivul ei (învățarea înotului), concretizat într-un element (adaptarea cu apa adâncă), stimuli din afară (părinți, profesori, surse de distragere), obstacole care se ivesc (frica sau

teama de apă), presiunea grupului (ceilalți copii, profesorul, părinții), climatul (apa adâncă, sau creat de profesor).

Problema este de a avea sub control raportul de forțe dintre datele situației și de a evita evadarea din câmp.

Determinații ale evadării pot fi:

A. Insuficiente posibilități de adaptare:

- ◆ în prezența unor condiții noi, pentru care copilul nu are pregătite scheme reacționale adecvate;
- ◆ la excitanți neobișnuiți (apa adâncă);
- ◆ la stimuli neașteptați sau bruschețea stimulării.

B. Excesul de motivare care nu poate fi folosit:

- ◆ teama se poate amplifica în prezența unei terțe persoane neimplicată în activitatea subiectului;
- ◆ prin frustrare, subiectul fiind împiedicat să-și folosească surplusul de motivare (în general se manifestă prin agresivitate față de obstacol)
- ◆ în conflict de tip:
 - ◆ apropiere-apropiere
 - ◆ apropiere-evitare (în care se manifestă diferitele forme ale fricii)
 - ◆ evitare-evitare (exemplu: frica de apă și frica de a fi pedepsit).

C. Condiționarea apariției fricii de anumite situații care au produs anterior emoții negative (ex.: experiențe neplăcute în lecțiile anterioare, bazine în care au avut loc accidente prin înec);

D. Contagiunea, când frica apare prin "contaminarea" de alții (ex.: unul sau mai mulți copii plâng sau își strigă părinții);

E. Emoțiile cronice, stresul (ex.: agresiunile fizice, conflictul părinte-copil, hiperemotivitate, lipsa de somn, etc.).

În concluzie, numai posedând date concrete, specialistul, prin analiză și interpretare, va putea elabora și aplica strategiile adecvate fiecărui caz în parte, prin individualizare sau grupare.

FACTORI DETERMINANȚI AI COMPORTAMENTULUI INDIVIDUAL ȘI DE GRUP LA SPORTIVI

MARIANA MAROLICARU

ABSTRACT. The Determinants Factors in Individual and Group Behaviour.

The research is based upon scientific observation and upon investigation methods whose data are completed and sustained by documentation.

The aim of the research work is to identify the psycho-social factors that determine as well as motivate the sportsmen's behaviour during training courses and competition. Among these factor, the prevailing ones are:

- a need for identify;
- the temperament;
- the need for the value to be acknowledged;
- frustration;
- the assuming (or not) of responsibilities;
- succes/insucces on a professional level;
- the previous sports rezults;
- the agrement ritual;
- the relationship with the other team-members;
- the coach;
- the responsible factors, etc.

1. Experiența și practica concretă au demonstrat că oamenii, care fac parte din același grup, tind să se conformeze. Dar, comportamentul fiecărui membru în cadrul grupului depinde de mai mulți factori. Unii dintre aceștia sunt recunoscuți, mai devreme sau mai târziu, iar alții rămân nesesizați. Fiecare dintre noi, pe baza experienței și a implicațiilor sociale, este capabil să participe la mai multe grupuri.

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

automate. În cadrul echipei sportive distingem un comportament de grup, care-i creează un nume sau renume și comportamente individuale între care se detașează anumite "valori".

Căci, spre deosebire de alte grupuri unde se pune în discuție alternativa "bun-rău", în echipa sportivă judecata are în vedere doar valoarea.

O echipă va funcționa mai bine, va fi mai performantă, cu cât antrenorul va reuși mai repede și mai mult să reducă "disonanța cognitivă-Festinger și Aronson (1960) - citat de 1 - adică să cunoască și să facă cunoscute sportivilor toate problemele, să se facă cunoscut și să cunoască sportivii. În același timp, sportivii trebuie să se cunoască între ei pentru a-și putea construi obiceiurile de coexistență.

Nu trebuie prea mult efort pentru a observa că după un anumit timp membrii grupului se aseamănă tot mai mult între ei, deși în afara grupului pot disona. Pe de altă parte, există tendința de a se adapta celorlalți. În acest caz este interesant de observat că se lasă contaminați de atitudinile și părerile altora cei care se situează în a doua jumătate a ierarhiei grupului, cei care nu au opinii ferme, clădite pe un sistem de valori.

Funcționând o lungă perioadă de timp, grupul dezvoltă un ambient caracteristic care poate fi optim sau nu scopurilor sale. Buna funcționare a grupului, în sensul eficienței, depinde și de comunicarea în cadrul grupului. Având în vedere ca scopul principal este performanța, rețeaua optimă de comunicare este prefigurată de către un "centru"- persoana la care au acces direct fiecare membru al grupului. Persoana centrală, în funcție de situații, poate fi antrenorul, un alt responsabil, liderul echipei.

Climatul echipei este determinat de rolul pe care și-l asumă liderul adică, autocratic, democratic, laissez-faire. Antrenorul cel mai bun va ști să găsească cea mai bună rețea pentru stilul de conducere, combinând și dozând aceste stiluri în funcție de situație. Influența pe care o exercită grupul asupra membrilor săi este certă, grupul modificând comportamentele.

Echivalent al termenului behaviour, comportamentul desemnează: Ansamblul reacțiilor adaptative, obiectiv-observabile, pe care un organism prevăzut cu sistem nervos le execută ca răspuns la stimulii din ambianța care, de asemenea, sunt obiectiv - observabili" (9, p. 123). Altfel spus, comportamentul este "starea" individului în raport cu factorii endrogeni și exogeni ca urmare a unei permanente reglări și autoreglări.

2. Rod al unei perioade de observații sistematice, a discuțiilor cu sportivii de performanță, este că există diferențe între conduita de antrenament și competiție și cea exterioară acestei activități. Ca urmare, rezultă că se poate delimita o conduită "de rol".

Diferitele ipostaze în care suntem puși ne determină să adoptăm o anumită conduită marcată, totuși, de amprenta personalității. Fluctuații mari de comportament am sesizat la acei sportivi care nu au scoruri bune în plan socio-profesional și nu ocupă un loc de bază în echipă. Pe de altă parte, unii sportivi cu rezultate foarte bune pretind să fie la fel apreciați și în activitatea profesională de bază, cu toate că nu o merită. În cazul acestora s-au delimitat anumite trăsături ale caracterului că invidia, egoismul, supraaprecierea propriilor posibilități și a prestației.

Exemple: Sportivului M.C. se spune "răspunsul tău la examen n-a fost bun". În replică, sportivul răspunde "a fost bun, dar n-am răspuns cum a-ți dorit, față de ceilalți eu sunt cel mai bun".

Sportivul P.M. este întrebat de ce nu învață el și cei din echipă. Răspuns: "când ai picioare de aur meriți totul".

Rezultat al aureolării imaginii de sine este și conduită neadecvată din antrenament și competiție. Neluarea în considerare a indicațiilor antrenorului, neexecutarea completă a sarcinilor de antrenament, lipsa de cooperare, dirijarea activității conform propriilor păreri și află cauzele fie în criză de identitate, fie în sentimentul de frustrare, fie în climatul ce domină echipa.

Dorind să delimităm motivele care determină conduitele sportivilor am inițiat o investigație în care au fost cuprinși 65 de sportivi (bărbați și femei). 32 de sportivi au răspuns la un chestionar cu 11 întrebări.

Vârsta celor chestionați este cuprinsă între 21-28 ani la bărbați și 19-26 ani la femei. Vechimea în sport este cuprinsă între 4-18 ani. Subiecții aparțin sporturilor: baschet, handbal, volei. Majoritatea lor (90,62%) au fost selecționați pentru sport, ceilalți au fost introduși în activitate de un membru al familiei.

Urmărind să stabilim în ce măsură subiecții conștientizează aria implicațiilor pe care le are sportul de performanță în realizarea propriei persoane li s-a adresat întrebarea: "ce așteptați de la activitatea de performanță?". Au răspuns astfel:

- ◆ să facă profesie din ea - 9,37 %

- ◆ să-și afirme personalitatea de sportivi - 40,62 %
- ◆ să facă deplasări în țară și străinătate - 25 %
- ◆ să fie în centrul atenției (din orgoliu) - 18,75 %
- ◆ să fie recunoscut și solicitat la un club din străinătate - 65,62 %

Sportivele doresc în mai mare măsură să câștige bani mulți, în timp ce sportivii optează în mai mare măsură pentru a pleca în străinătate (53,12 %).

Pentru aflarea mobilurilor ce stau la baza atitudinilor din concurs am primit răspunsurile după cum urmează:

A) *"Când sunteți în competiție urmăriți să:"*

- ◆ câștigați, să fiți în atenția tuturor - 31,25 %
- ◆ arătați că sunteți pregătit - 43,75 %
- ◆ luați jocul pe cont propriu - 18,75 %
- ◆ colaborați cu coechipierii pentru reușită - 81,25 %
- ◆ vă acomodați situațiilor - 12,5 %

B) *"Când jucați acasă, obișnuiți să:"*

- ◆ veniți foarte devreme la sală și să vă plimbați printre spectatori, discutați cu ei - 9,37%
- ◆ invitați prietenii să vă vadă - 25 %
- ◆ anticipați victoria și o comunicați cunoscuților - 21,87 %
- ◆ considerați competiția un fapt al activității obișnuite - 75 %

Legat de faptul că vin mult mai repede la sală, sau mai aproape de începerea meciului, majoritatea sportivilor au declarat că obișnuiesc să vină în timpul necesar pentru a-și putea (definim noi) îndeplini ritualul. Adică discuții amicale, echiparea într-o anumită ordine, discuții cu antrenorul, momentul de trăire și anticipare a ceea ce urmează în teren.

Sportivii cu o mai mică vechime în activitate sunt cei care doresc, în mai mare măsură, că sunt bine pregătiți, iau jocul pe cont propriu, anticipează victoria și invită prietenii să-i vadă, în timp ce sportivii cu activitate îndelungată optează pentru colaborarea cu coechipierii și consideră competiția ca o activitate de responsabilitate.

Cum și în ce fel sunt influențate conduitele sportivelor de către spectatori aflăm din întrebările: "Cum reacționați la cuvintele și apelativele urâte ale tribunei?" și "Sunteți receptivi la aprobarea spectatorilor?"

La apelativele și cuvintele urâte ale spectatorilor:

- ◆ înjură (probabil sotto voce, n.n.) - 12,5 %
- ◆ se enervează - 25 %
- ◆ se amuză - 31,25 %
- ◆ "îi lasă rece"- 65,62 %

Sunt receptivi la aprobarea spectatorilor, se simt stimulați 37,5 %, iar 62,5 % sunt atenți numai la joc, nelăsându-se perturbați de ceea ce se întâmplă în tribună.

La întrebarea "Ce obișnuieți să faceți când coechipierii greșesc?" aflăm că obișnuiesc să-i calmeze pe cei care greșesc 90,62 %, iar 9,37 % le adresează cuvinte urâte. Și în acest caz tot sportivii cu o mai mică experiență sunt cei care-și admonestează coechipierii.

Este interesant că din cei chestionați doar trei subiecți ar fi de acord să câștige "la înțelegere" și patru subiecți ar dori "să înșele", dacă nu sunt observați.

La întrebarea "Dacă un adversar în timpul competiției vă înjură sau vă lovește, cum procedați?", aflăm următoarele:

- ◆ aștept o ocazie favorabilă și procedez la fel - 18,75 %
- ◆ îmi văd de joc, că așa este în competiție - 81,25 %

Situațiile de pe terenul de joc ne arată că numărul celor puși pe "harta" este totuși mai mare. De cele mai multe ori astfel de reacții sunt negândite, urmare a primului impuls.

I-am întrebat pe sportivi dacă privesc competiția ca pe un spectacol în care ei sunt artiști. Nicidecum, sportivii nu-și propun să facă spectacol când joacă pentru rezultat. Totuși, recunosc că sunt situații când unii dintre ei "se dau artiști". Când jocurile sunt amicale, da, se întâmplă să abordeze un joc "spectaculos" e semnificativ răspunsul unui sportiv în acest sens... "dacă vrei să fii artist înseamnă să joci pe cont propriu, ori baschetul e un joc de echipă".

Discutând cu câțiva sportivi care au încercat să ia jocul pe cont propriu, pentru a ieși în evidență am aflat că ei acordă legitimitate propriilor acțiuni, pentru că se cred foarte buni. Antrenorul cu personalitatea sa, cu tot ce-l caracterizează este un factor de influențare a conduitei îndemnat să ia cunoștință. Pe de altă parte, există o altă categorie de

antrenori care îi lasă pe sportivi să facă ce vor, antrenează sportivii, sau se lasă antrenați în diverse jocuri. Ce răspund antrenorii în legătură cu ocuparea timpului din afara concursului? 56,25% îi obligă pe sportivi să respecte programul impus; 37,5 % își fac program comun cu sportivii. N-am aflat ce cuprinde, în general acest program, pentru că nu se face nici o referire la lectură, plimbări, muzee etc.

Un studiu anterior ne-a arătat că sunt puțini antrenori care se ocupă de componența educativă a procesului de antrenament. Pentru această categorie este emblematic răspunsul unui antrenor: "Eu mă ocup de performanță, de educație să se ocupe părinții și școala".

3. O primă idee-concluzie, întărită de investigația noastră, este aceea că fiecare dintre noi jucăm mai multe "roluri", pentru fiecare dintre ele fiind specifică o anumită conduită. Cu cât experiența este mai bogată, avem o pregătire mai bună, un sistem de valori și beneficiem de cultură, cu atât ni se recunoaște mai bine "stilul" de conduită, pentru că este marcat de o personalitate definită. Sportivii au la bază două categorii de activități (profesională și sportivă), pentru fiecare dintre ele fiind specifice comportamente care nu vor disona flagrant, dacă sportivul își propune să se realizeze pe ambele planuri. Conduita, în afara factorilor care o declanșează, are și o puternică amprentă situațională.

Factorii care influențează comportamentul individual și cel de grup al sportivilor sunt de natură psihică și socială sau, altfel spus endogen și exogen. Dintre aceștia am identificat, ca fiind cei mai pregnanți, următorii:

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

- ◆ relațiile cu antrenorul și cu factorii responsabili;
- ◆ experiența anterioară;
- ◆ calificativul pe care îl primește din partea media și a publicului;
- ◆ ritualul de consens.

Legat de acest ultim aspect, o cercetare anterioară (5) ne-a relevat că organizarea timpului dinaintea concursului și uneori chiar dinaintea antrenamentului primește atributele unui ritual. "Există o ordine, aproape riguroasă a gesturilor care țin de echipare, de aranjarea ținutei, de modul de a participa sau nu la discuțiile din vestiar și, mai ales, acel moment al subiectului când trăiește mental o serie de acțiuni, anticipând concursul"(5).

Sportivii, (conform propriilor declarații) trăiesc mental o serie de acțiuni, reconstituie imaginea adversarilor, trăiesc cu anticipație reușita. Perturbarea ritualului duce, de regulă, la influențarea negativă a stării psihice și la dereglări de comportament.

Calitatea răspunsului la stimuli, deci a procesului adaptativ depinde de o multitudine de factori care, în ultimă instanță, definesc individul din punct de vedere fizic, psihomotoric, al integrării sociale, al experienței avute, al achizițiilor dobândite ca urmare a instrucției și educației, a caracteristicilor de personalitate, a manifestării eului, etc. Pornind de la acestea, se impune și se recunoaște importanța pregătirii psihice a sportivului, căci scopul acesteia - așa cum îl definește M. Epuran (1989) este "de a realiza formarea personalității sportivului, capacitatea lui de autoconducere și autoreglare"(2,p.4)

BIBLIOGRAFIE

1. B r i a n, M., F o s s - Orizonturi noi în psihologie, Ed. Enciclopedică Română, București, 1973.
2. E p u r a n, M. - Pregătirea psihică a sportivilor și pregătirea psihică pentru concurs, I.E.F.S.-C.N.E.F.S., București, 1989.
3. E p u r a n, M. - Modelarea conduitei sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1990.
4. G i l f o r d, J. M. - Fields of Psychology (ed. a III-a) cap. 11 Social Psychology: Social Groups, 1966.

MAROLICARU MARIANA

5. M a r o l i c a r u, M a r i a n a - Profilul de personalitate, vocația și stilul de muncă al profesorului/antrenorului și raportul acestora cu eficiența instructiv-educativă, în: R.E.F.S. nr. 8/1986.
6. M a r o l i c a r u, M a r i a n a - Ritualizarea programului de viață și de activitate în creșterea performanței sportive. Lucrare comunicată la Sesiunea cadrelor didactice, Iași, 1983.
7. M a r o l i c a r u, M a r i a n a - Experimentarea unor mijloace bio-psiho-sociale pentru creșterea eficienței activității sportivilor și antrenorilor. Comunicată la sesiunea științifică a I.E.F.S., București, 1988.
8. P o p e s c u-N e v e a n u, P. - Dicționar de psihologie, Ed. Albatros, București, 1978.

CONSIDERAȚII PSIHOLOGICE PRIVIND ÎNVĂȚAREA ÎNOTULUI PRIN JOCURI

MARIANA CĂLINA, CEONTEA DAN

ABSTRACT. Psychological Considerations regarding Teaching Swimming by Games. After reviewing the beneficent influences of swimming upon the human body, the authors demonstrate how the process of swimming learning at early ages is dependent upon the fulfillment of three aims:

1. The adaptation to water and implicitly the diminution of fear provoked by this unknown environment.
2. The complete employment of all the adjacent factors that contribute to the perfect functioning of the body.
3. The achievement of the foundations required for the practice of performance swimming.

This study suggests the learning of swimming through games, as a method applicable especially to children even if it is also efficient with adults.

Înotul este o formă a educației fizice, o modalitate de mișcare în apă, cu multiple influențe asupra organismului. Prin practicarea sistematică asigură dezvoltarea armonioasă a întregului organism și călirea acestuia. Poziția corpului și mișcările segmentelor căuta în permanență puncte de sprijin pe moleculele de apă, pentru susținere și înaintare. Înotul, înseamnă de fapt mișcare în apă, controlată conștient, fără ajutor din exterior sau sprijin pe obiecte plutitoare.

Din punct de vedere al influenței pozitive asupra fizicului și psihicului copiilor, înotul este recomandat pentru a fi învățat și practicat de la cea mai fragedă vârstă. Este demonstrat că rezultatele cele mai bune în ceea ce privește învățarea acestei forme de mișcare (cu o influență biologică deosebită) se obține cu copiii preșcolari. La aceștia se remarcă creșterea rapidă în înălțime și dezvoltarea într-un scurt timp a masei musculare implicate în efortul de înaintare.

Efortul este susținut de transformările interne ale organismului:

- ◆ inima se dezvoltă în volum și greutate până la 85-92 grame;
- ◆ întreaga circulație sanguină devine foarte activă;
- ◆ numărul globulelor roșii crește spectaculos;
- ◆ se întărește rezistența generală a organismului datorită capacității crescute de transport a oxigenului la organele interne și musculatură se dezvoltă capacitatea vitală.

Paralel cu dezvoltarea vitală (fizică și funcțională) se remarcă și o creștere a motricității. Deprinderile motrice de bază se dezvoltă și se consolidează, îmbunătățindu-se coordonarea generală. Dezvoltarea fizică influențează pozitiv și dezvoltarea psihicului. La această vârstă copiii fac față anumitor sarcini, învățarea înotului dezvoltând calități de voință, reglând afectivitatea și autocontrolul. Ei înțeleg ce înseamnă lauda sau pedeapsa, învață să-și respecte colegii, determinând integrarea lor rapidă în societate, socializarea lor.

Învățarea înotului la vârste mici se subordonează realizării a trei obiective:

1. Adaptarea cu apa și implicit diminuarea fricii de acest mediu necunoscut;
2. Folosirea din plin a tuturor factorilor adiacenți care contribuie la funcționalitatea desăvârșită a organismului;
3. Realizarea bazelor practicării înotului de performanță.

Ca orice proces didactic, însușirea deprinderii de a înota se supune unor tehnologii metodice și pedagogice fără de care învățarea nu se poate realiza.

În acest studiu, propunem o metodă nouă, dar cu influențe majore asupra însușirii bazelor tehnice ale înotului, respectiv învățarea acestei activități corporale prin jocuri, aplicabilă în special copiilor dar și adulților.

Jocul a fost considerat de majoritatea psihologilor ca o activitate caracteristică vârstei de creștere, a copilăriei. Dar jocurile însoțesc întreaga evoluție a omului până la senectute, chiar dacă formele lor de manifestare se modifică. La orice vârstă, ele răspund unor nevoi și tendințe specific umane. Analizele psihologice au scos în evidență faptul că activitățile de joc sau ludice au drept note definitorii spontaneitatea și libertatea, constituind stimulentele principale ale dezvoltării psihice a copiilor, în pregătirea lor pentru integrarea socială, ca și o modalitate plăcută de însușire a deprinderilor motrice sau intelectuale. Învățarea înotului pentru un copil, nu are ca și caracteristică efortul fizic exagerat, ci este mai mult un efort de natură psihică.

Dezvoltând în continuare principalele caracteristici ale activităților ludice, vom găsi corespondente în metodele pedagogice propuse, concepute și orientate ca scop, spre însușirea bazelor tehnice ale deplasării în apă, respectiv adaptarea, apneea voluntară, plutirea și alunecarea.

Jocul este o activitate liberă, lipsită de constrângeri, în care primează inițiativa personală, dorința și nevoia de joc, cu participare benevolă. Este o activitate naturală, izvor al unor nevoi și trebuințe firești de mișcare, spontană, ivită din însăși nevoile ființei umane. Jocul este o activitate atractivă, capabilă să producă mari satisfacții, provocând stări afective pozitive și, totală, angajând întreaga ființă umană, toate funcțiile fizice și psihice. Este o activitate dezinteresată, avându-și scopul în sine însăși, neurmărind decât satisfacerea trebuințelor de ordin psihic, în vederea trăirii bucuriei activității autonome și gratuite.

Funcția de cunoaștere, de asimilare mentală și practică a caracteristicilor realității, este una din funcțiile principale ale jocurilor. De asemenea, prin exersarea complexă și stimulativă a mișcărilor, prin valentele sale formativ-educative, jocul devine un instrument de educare motrică și intelectuală, de formare caracterială al celui care îl practică.

Respectând criteriul sarcinilor de rezolvat, propunem în continuare o suită de jocuri, selecționate din punct de vedere metodic, care pot satisface obiectivele propuse anterior:

Acomodarea subacvatică - are efecte favorabile asupra organismului influențând termoreglarea, echilibrul, simțul tactil și motricitatea generală. De modul în care se va obișnui copilul cu apă, depinde parcurgerea treptelor următoare în învățare, aceasta constituind un stimul cu rol în apariția reflexului de autoconservare. Acomodarea este condiționată de o serie de factori externi (temperatura apei, adâncime, surse de distragere a atenției- zgomote puternice, prezența părinților, etc.) și de factori interni (particularitățile de personalitate, instabilitate emoțională, debilitate fizică, maturitate biologică, motivație, etc.)

Teama de necunoscut și senzația de sufocare, determină contracturi ale musculaturii motoare și viscerale, care generează rigiditate sau crampe, amețeli, refuz vehement de a lua contact cu apa. Jocurile recomandate pentru depășirea acestor momente trebuie să fie cât mai antrenante, atractive și mobilizatoare, pentru a determina copiii să-și concentreze atenția asupra regulilor de joc și a competiției determinată de acesta.

Jocuri pentru acomodare

1. Plimbări prin apă și culegerea unor obiecte scufundate pe fundul bazinului.
2. Plimbări pe anumite direcții și trecerea pe sub anumite obiecte plutitoare, la comandă sau individual.
3. "Barza și broaștele"- copii sunt în apă până la umerii reprezentând broaștele, iar profesorul, pe mal, reprezentând barza. Când acesta se întoarce cu fața spre bazin, "broaștele" se vor scufunda prin ghemuire.
4. Scufundări sub pluta de antrenament și ridicarea acesteia deasupra capului cu brațele întinse. Se poate organiza pe grupe mici sau individual, alternativ sau simultan.
5. Deplasări pe diferite direcții cu palmele sprijinite pe fundul bazinului, picioarele fiind în prelungirea trunchiului iar capul ridicat la suprafața apei. Se poate organiza sub formă de concurs sau individual.

Apneea voluntara

În înot, cunoașterea tehnicii respirației deține un rol esențial, executându-se în condiții îngreuiate. Pentru începători cea mai mare dificultate constă în executarea expirației subacvatice. Cu toate că presiunea apei asupra toracelui ușurează expirația, copilul va întâmpina greutatea când va trebui să învingă rezistența acesteia la nivelul nasului și al gurii.

Expirația subacvatică nu se execută brusc, aerul eliminându-se treptat. La inspirație presiunea apei împiedică dilatarea cutiei toracice, solicitând musculatura abdominală, fapt care duce la tonificarea acesteia.

Jocuri pentru învățarea apneei voluntare

1. Se stabilește un parcurs, copii fiind aliniați la unul din capetele bazinului. În fața fiecăruia, pe suprafața apei se va găsi un mic obiect plutitor, cât mai ușor. La semnal, aceștia vor trebui să deplaseze acest obiect prin expirații puternice și repetate, urmând traseul prestabilit. Se organizează sub formă de concurs.
2. Plasați în diferite formații (cerc, pătrat, etc.), cu gura la nivelul apei, copii vor încerca prin expirații puternice să producă un val cât mai înalt. Se poate executa și în deplasare.
3. Copii, plasați pe perechi, față în față, ținându-se de mâini, vor executa scufundări succesive, însoțite de expirații subacvatice.

4. "Numărarea degetelor sub apă" - joc care se execută pe perechi, față în față. Unul dintre parteneri va ține sub apă pumnul strâns, iar celălalt prin scufundare și deschiderea ochilor sub apă, va număra câte degete îi va arăta partenerul prin deschiderea pumnului. După expirație subacvatică, se vor schimba rolurile.

5. Din poziția întinsă deasupra apei, cu mâinile sprijinite pe fundul bazinului, se scufundă capul la semnal, după o inspirație profundă. Capul se menține scufundat până la expirația subacvatică completă. Se organizează sub formă de concurs, cu mențiunea ca expirația să se execute simultan pe gură și pe nas.

Plutirea și alunecarea

Greutatea specifică a corpului uman în inspirație este mai mică decât a apei. Aceasta este explicația că oricine poate pluti la suprafața apei fără a executa nici o mișcare. Excepție fac cei care au o greutate a scheletului, a musculaturii și a stratului adipos ieșită din comun.

Copii, datorită faptului că au scheletul foarte ușor, cu multe goluri de aer în țesutul osos, au o plutire foarte înaltă, chiar și atunci când au plămâni goliți de aer.

Adoptând o poziție orizontală, întinsă pe suprafața apei, cu musculatura relaxată, orice copil va reuși să plutească liber, fără nici un fel de efort, după ce a depășit momentul de adaptare.

Jocuri pentru învățarea plutirii și alunecării

1. "Crocodilul" - este un joc care se organizează în apa puțin adâncă, doar până la genunchi, în care copii vor adopta o poziție inițială de sprijin pe palme și genunchi. La semnal, se vor întinde pe suprafața apei, înaintând cu ajutorul brațelor sprijinite pe fundul bazinului și capul scufundat. Se organizează sub formă de concurs.

2. Grupa se împarte în două subgrupe egale ca număr ce se vor alinia față în față. La semnal, componenții primei subgrupe vor apuca brațele partenerilor și înaintând cu spatele îi vor trage pe aceștia, care vor fi întinși pe suprafața apei, cu capul scufundat. Se organizează sub formă de concurs.

3. Grupa se împarte în două subgrupe egale ca număr. O subgrupă se așeza pe marginea bazinului. Fiecare din componenții celei de a II-a subgrupe va avea asupra lui câte o minge, fiind plasați în apă, în fața unui partener. La semnal, cei așezați pe mal vor

executa o ușoară săritură, luând cu pieptul contact cu apa, încercând să atingă mingea susținută de partener. Se organizează sub formă de concurs, mărimdu-se distanța treptat.

4. "Caruselul" - joc la care participă 6-8 copii, desfășurat în apă adâncă până la piept. Ținându-se strâns de mâini, copii vor fi plasați în cerc, alternativ, unul în picioare, celălalt întins pe spate, cu picioarele spre interiorul cercului. La semnal, caruselul se va pune în mișcare, rotindu-se în direcția anunțată, prin deplasarea copiilor care sunt în picioare. După mai multe execuții se schimbă sarcinile.

5. Grupa de copii se va împărți în perechi. Perechile se vor deplasa pe anumite direcții în spațiul bazinului, unul din coechipieri fiind întins pe piept, cu sprijin la nivelul taliei colegului său, având fața în apă. Se desfășoară sub formă de concurs, la semnal schimbându-se sarcinile.

Jocurile propuse, urmăresc ca într-o formă plăcută și accesibilă să perfecționeze deprinderile de bază specifice înotului, să dezvolte calitățile motrice și să contribuie la educarea psihomotrică. Ele contribuie la formarea "simțului apei", a simțului ritmului și echilibrului, a orientării spațiale și a unor trăsături pozitive de personalitate.

CICLUL SĂPTĂMÂNAL - COMPONENTA DE BAZĂ A PLANULUI ANUAL DE PREGĂTIRE. MODELE COMPETITIONALE

BOGDAN VASILE

ABSTRACT. The Weekly Cycle is a Fundamental Part of the Year's Training Plan. The issue of planning is one of the most controversial chapters in the theory and methodology of sport training.

Hence, we also have a great variety of procedures to approach and apply the programming in the training process. These procedures depend mostly on the objectives settled by the coach for the different periods of the instruction sessions.

The planning, as a major importance instrument, makes possible the organization of the contents of the training process. It guarantees the unity of this process so necessary to keep a certain established order of its fundamental structures.

Problematika planificării reprezintă unul din cele mai controversate capitole din teoria și metodică antrenamentului sportiv.

Din acest motiv avem și o mare diversitate a metodologiilor de abordare și abordare a programării antrenamentelor în concordanță cu obiectivele pe etape sau perioade aflate în atenția antrenorului.

Planificarea ca instrument de importanță majoră asigură organizarea desfășurării conținutului antrenamentului - cum afirmă N. Alexe - asigură unitatea procesului atât de necesară păstrării unei ordini relative stabilite a structurilor sale fundamentale.

În cazul nostru, raportat la disciplina atletism, trebuie să arătăm ca componenta de bază în alcătuirea programului de antrenament o constituie ciclul săptămânal. Acestui document i s-a acordat o mare importanță atât în literatura de specialitate (Tatu T., Ardeleanu T., D. Alexandrescu) cât și în preocupările tehnicienilor români care au contribuit efectiv la perfecționarea lui.

Ciclul săptămânal cuprinde un număr prestabilit de lecții de antrenamente plasate într-o ordine și succesiune date de antrenor, care se află în concordanță cu sarcinile care rezultă din conținutul planului anual de pregătire și de etapă în care este inclus.

Prin conținutul său, ciclul săptămânal cuprinde aspectele esențiale ale programării ca de exemplu: numărul de antrenamente, succesiunea lor, durata antrenamentelor, volumul și intensitatea lor, precum și corelarea care există între valoarea efortului și al refacerii. Totodată trebuie să evidențiem abordarea în cadrul planificării ciclului săptămânal de antrenament a aspectelor care se referă la succesiunea mijloacelor care operează în cadrul tratării factorilor antrenamentului sportiv. În cazul nostru aceste referiri se concretizează în mod deosebit pe componența factorului fizic și cel tehnic.

Citindu-l pe N. Alexe, acesta arată că elaborarea structurii și dinamicii ciclului săptămânal reprezintă un act creator, girat de fundamentarea științifică și priceperea didactică a antrenorului.

Structura ciclului săptămânal a suferit pe parcursul anilor o serie de modificări calitative datorate străduințelor specialiștilor atât pe plan teoretic cât și pe cel practic. Dar nu în ultimul rând structura ciclului săptămânal a devenit tot mai complexă prin creșterea nr. de antrenamente, a creșterii volumului și a duratei efortului din antrenament datorate lucrului cu intensitate mare și foarte mare.

În cadrul probelor atletice abordarea și alcătuirea structurii ciclului săptămânal poate fi raportat la cele trei mari grupe de probe: alergări, sărituri și aruncări. Hotărât lucru că în cadrul fiecărei grupe de probe apar diferențieri care țin de specificul și particularitățile probelor care o compun.

sprint scurt	lungime	greutate
garduri	triplusalt	disc
alergări	obstacole	sărituri
înălțime	aruncări	sulița
semifond	prăjina	ciocan
fond	marș	

Dificultatea planificării în cadrul acestor grupe de probe constă în alternarea judicioasă a temelor de lecție, a sarcinilor antrenamentului în așa fel încât procesele de

adaptare ale sportivilor să nu se interfereze negativ, reușind realizarea obiectivelor propuse în antrenament. Sarcinile principale ale antrenamentului pot fi rezumate în modul următor:

- de dezvoltare - prin îmbunătățirea parametrilor calităților fizice de bază;
- de intensitate - sau lucru specific - ameliorarea calităților fizice dominante în proba respectivă;
- de întreținere - menținerea nivelului atins;
- de repaos - refacere - activitatea de recuperare;
- de competiție - efectuarea eforturilor la parametrii ceruți de concurs;
- de tehnică - perfecționare (după D. Alexandrescu).

În acest referat intenționăm să găsim câteva răspunsuri la întrebările care se ridică atunci când în calitate de antrenor suntem puși în situația de a presta o muncă de creație (alcătuirea planului de antrenament):

- câte antrenamente de perfecționare a tehnicii vom planifica în acest ciclu săptămânal și unde le inserăm în cadrul celor 7 zile?
- câte antrenamente de forță și unde le așezăm?
- câte antrenamente de viteză și unde le plasăm?
- câte antrenamente de rezistență și când le planificăm?
- câte antrenamente de refacere planificăm și unde le plasăm?

Toate aceste întrebări își doresc răspunsul corelat cu îmbinarea armonioasă a dezvoltării calităților fizice cu cerințele primordiale aferente tehnicilor respective.

În cazul nostru dorim să avansăm câteva propuneri care vin ca urmare a participării la numeroase reuniuni ale specialiștilor pe plan extern și intern, prin studierea literaturii de specialitate semnate de somități ale sportului românesc, a dialogului avut cu renumiți antrenori, de a alcătui câteva modele operaționale pentru a fi aplicate în cadrul ciclului săptămânal. Aceste modele prin structura lor pot fi aplicate în cadrul planului de pregătire atât la alergători de garduri, sau la săritori în lungime sau la unele probe de aruncări.

Cu toate că acestea fac parte din grupe diferite de probe, iar rezolvarea sarcinilor specifice de pregătire se rezolvă prin mijloace diferențiate totuși sunt o serie de corelări, de apropieri privind succesiunea de abordare a dezvoltării calităților fizice (aferente probei) cu

cerințele structurilor de exerciții tehnice sau pretehnice pentru consolidarea și perfecționarea acestora.

Această linie apropiată a succesiunii pregătirii în cadrul ciclului săptămânal face referiri în primul rând la tipurile de efort din antrenament și nu la mijloacele folosite pentru realizarea sarcinilor lecțiilor de antrenament. Considerăm necesar să amintim câteva tipuri de efort caracteristice procesului de antrenament:

- tipuri de efort - de viteză;
- de rezistență;
- de forță;
- eforturi combinate - care rezolvă și sarcinile cerute de execuțiile tehnice.

Modelul prezentat mai jos dorește să contribuie la completarea tematicii aferente acestei probleme. Desigur că acest model este diferit de cel cu care ne-am familiarizat acum câțiva ani în urma materialelor prezentate de colegii noștri, și care pe scara evoluției teoriei antrenamentului a prezentat un prim pas, dar evoluția performanțelor sportive implică la rândul său și evoluția componentei teoretice a pregătirii.

În urma prezentării acestor modele se impun câteva precizări precum și câteva concluzii pe care le enumerăm mai jos:

- se remarcă faptul că antrenamentele pentru dezvoltarea forței sunt cele care încep fiecare microciclu din săptămână;
- după fiecare antrenament cu sarcină de dezvoltare a forței urmează imediat câteva exerciții de detență. Numărul lor este la latitudinea antrenorului;
- antrenamentele de forță se împart în două categorii distincte de cele care se referă la forță generală și cele care se referă la forță specifică;
- antrenamentele pentru dezvoltarea vitezei urmează celor de forță la o distanță de 24 ore în cazul unui ciclu săptămânal cu 7 antrenamente, ori la un interval de 5 ore la cel de 10-12 antrenamente pe săptămână;
- antrenamentele pentru dezvoltarea vitezei rezolvă problemele acestei calități fizice în general dar și pe cele specifice probei abordate în particular;
- antrenamentele cu caracter tehnic sunt plasate în general în urma antrenamentelor pentru dezvoltarea vitezei. În cazul în care folosim exerciții

pretehnice (pregătitoare) acestea pot fi așezate și imediat în urma antrenamentelor de ameliorare a vitezei;

- spre sfârșitul fiecărui microciclu care compune pe cel săptămânal sunt programate antrenamentele de dezvoltare a rezistenței generale sau a celei specifice pentru proba respectivă;
- antrenamentele aflate la intersecția microciclurilor se pretează la eforturi cu caracter mediu și submediu tocmai pentru a permite refacerea organismului în urma solicitărilor precedente, și a permite acumularea de energie în vederea abordării eforturilor următoare.

În concluzie suntem datori a face câteva sublinieri privind succesiunea abordării în ordinea de mai sus a tipurilor de efort, precizând încă o dată că aceste sublinieri se referă la tipurile de efort care pot fi comune mai multor grupe de probe dar mijloacele cu care le abordăm sunt specifice fiecărei probe în parte.

Am considerat necesar așezarea eforturilor cu caracter de forță în primele secvențe ale ciclului săptămânal deoarece aceste exerciții constituie un efort moderat pe ansamblul efortului general săptămânal, crește tonusul muscular, pregătind musculatura pentru activitățile care urmează, iar consumul de energie se încadrează la valori acceptabile.

Exercițiile de viteză efectuate în urma antrenamentelor de forță au un caracter mai dinamic, mai tonic, musculatura fiind pregătită să suporte în mod activ efortul la care este supusă.

Antrenamentele cu caracter tehnic necesită pentru o bună desfășurare o sumă de calități fără de care parametrii execuției tehnice sunt insuficienți pentru obținerea modelului tehnic urmărit; (acestea sunt cele de forță și viteză).

Eforturile cu caracter de rezistență, atât cele generale cât și cele speciale sunt planificate la finalul microciclurilor care alcătuiesc programul săptămânal de antrenament, deoarece necesită eforturi mari de anduranță, cu consum mare de energie și produc o oboseală accentuată.

Considerăm că cele prezentate mai sus se pot constitui într-un dialog, mai ales că metodele și principiile de antrenament sunt perfectibile, antrenorii și specialiștii fiind cei cărora le revine sarcina de a contribui la progresul sportului de performanță.

TEHNICĂ ȘI SPECTACOL ÎN ÎNOTUL SINCRON

PUIA MONICA, CEONTEA DAN

ABSTRACT. Technique and Performance in Synchronic Swimming.

Essential in synchronized swimming is to make a perfect harmony between music, swimming movements and the pleasure to perform in such a friendly environment.

In time, the synchronized swimming was known under different names and it had different purposes, but it was always a very expressive kind of physical activity and a delightful performance, due to the special technics developed by the swimmers and to the visual and sound effects.

Apa l-a atras dintotdeauna pe om, copil fiind sau adult. Este un mediu prezent pretutindeni în care toate mișcărilor sunt ușurate.

Înotul, este o activitate corporală practicabilă la toate vârstele, completă, spre deosebire de alte sporturi, nonviolența, orice brutalitate fizică fiind exclusă. Pentru a practica această formă de mișcare cu plăcere, ceea ce primează este dragostea față de mediul acvatic, deloc ostil, având influențe deosebite asupra organismului uman.

Atunci când plăcerea de a se scufunda, de a sări, de a explora adâncurile marine, de a se mișca nestingherit la suprafața sau sub nivelul apei, de a roti un picior sau o mână, de a plonja sau a ieși în forță la suprafață, copilul sau adultul poate fi sfătuit de a asocia aceste mișcări cu muzica și dansul. Dacă acceptul este deplin el va fi pregătit de a practica înotul sincron.

Urmărind un grup de înotătoare care dansează pe suprafața apei, vom rămâne șocați de frumusețea acestora, de modul cum alunecă și se scufundă cu mișcări grațioase, de marea cantitate a jeturilor de apă care le înconjoară, a focurilor de artificii, fără a uita reflectoarele cu lumina lor feerică. Le vom invidia, întrebându-ne cum fac pentru a pluti, a

evolua sub apă fără a respira un timp atât de îndelungat? Aceste tinere fete își țin capul sub apă, lăsând doar vârful picioarelor zvelte la verticală, iar din această poziție, se ridică, apoi coboară, se întorc în urcare, repede sau încet, tot timpul drepte ca un "I". Cum pot ele să o facă? Și pentru a întregi magia vizuală, muzica izvorăște din toate părțile, servind ca suport acestor gesturi armonioase, ritmate. Ne vom pune întrebarea "pe ce se sprijină ele?" sau "ascultă muzica când se află sub apă?"

Aceste întrebări sunt explicabile iar răspunsul la ele este dat de ansamblul cuvintelor "înot sincronizat".

În istoria evoluției sale, omul a dorit dintotdeauna să domine mediul, fiind obligat să alerge, să se cațere și să înoate. Pentru a se apăra, cunoscând mai târziu războiul, a fost nevoit să-și antreneze corpul. Participarea femeilor la aceste activități pe parcursul evoluției civilizațiilor a fost sporadică. Lansarea activității nautice efectuată în ansambluri feminine apare relativ târziu, fiind cunoscută sub denumirea de "înot ornamental". Abia în 1923, în Canada, se instituționalizează această formă de mișcare, având ca scop divertismentul, dar în 1924, în aceeași țară are loc primul Campionat Mondial rezervat numai femeilor, figurile fiind impuse fără acompaniament muzical. Paralel, înotul sincron se dezvoltă și în S.U.A., în special prin organizarea unor mari spectacole acvatice, așa numite "Aqva-shows". Termenul de "Înot sincronizat" provine din variante americane. A fost folosit oficial pentru prima dată la prezentarea unui balet de înotătoare profesioniste la Foire-Expozition din Chicago, 1934. În Europa, acest sport-spectacol pătrunde abia după anul 1950, în special în Franța, numit "balet pe muzică". Serbările cluburilor nautice private constituie primele scene de desfășurare a spectacolelor. Înotul sincron și-a făcut intrarea Olimpică în 1984 la Los Angeles, unde 21 de țări au demonstrat lumii întregi o execuție și o subtilitate coregrafică ieșită din comun.

După Littre, baletul este un dans executat într-un teatru sau oriunde altundeva pe o scenă. Dacă raportăm această definiție la baletul nautic putem spune că acesta reprezintă "interpretarea unei teme muzicale cu ajutorul diferitelor stiluri de înot, iar gesturile adaptate la muzica aleasă, ritmate pe aceasta, evocă tema" (M. Berlioux).

Înotul sincron are strânse relații cu dansul și muzica. El este pentru natație ceea ce este pentru patinajul viteza, patinajul artistic.

În pregătire se urmărește viitoarea evoluție la proba tehnică, dată de figurile impuse, ceea ce necesită un volum extrem de mare de efort. O figură impusă este un ansamblu de poziții definite prin regulamente, după cataloage, având fiecare un coeficient de dificultate, fiind clasate pe grupe și categorii (ex.: Ballet leg-simplu, Ballet leg-dublu, Catalina, Tour Eiffel, Flamenco, Chateaux etc.),

Evoluția la proba liberă poate fi executată de o singură înotătoare (solo), de două (duo) și în echipe, nu mai mare de 8, care în competiție să-și dovedească talentul atât sportiv cât și artistic, ansamblul mișcărilor fiind coordonat cu muzica.

Înotul sincron este o activitate corporală dominată de "expresivitate", este concepută pentru a fi văzută, arătată unui public, judecata de persoane sensibile, în măsură să aprecieze demersul artistic și tehnic, cunoscători ai muzicii și ai frumuseții mișcării.

FUNCȚIILE ANTICIPATIV - CRITICE ALE GÂNDIRII ÎN JOCUL DE FOTBAL

SIMA DANIEL

ABSTRACT. Anticipatively Critical Fundctions of Thinking in the Football Game. The main idea of this work is the consideration of man as being an open sistem, responsive to instruction his actions being the result of the sinergy of all the fields of human personality: af cognition, of afecion, of conation, of psychology and morphology.

In football, the anticipation plays the part of a catalyser în the accomplishment of the convergency of the technico-tactical actions undertaken by the eleven football players - so very different as structure of personality and ability of expresion în field. The functions defined are that of orientation, of execution and of self-adjustement: together being an adaptation (in a new context) of the human distinctive of perfecting behaviour.

Noțiunea de fotbal sinergic rezidă atât din faptul că jucătorul de fotbal nu mai este privit acum, doar ca un realizator de sarcini specifice, încadrate strict, ci este considerat ca o entitate de sine stătătoare, care se manifestă în teren datorită convergenței tuturor aspectelor personalității sale, în vederea obținerii scopului propus câștigarea meciurilor și atingerea măiestriei sportive. După Sheldon (citată de Thomas Raymond), personalitatea este organizarea dinamică a aspectelor cognitive, afective, fiziologice și morfologice ale individului.

Dacă efortul ține de sfera pregătirii fizice, susținerea de cea a pregătirii tactice, combativitatea de cea moral-volitivă, anticiparea are un conținut mult mai complex, greu de descifrat datorită multitudinii de aspecte și al interrelațiilor dintre acestea pe care noțiunea le înglobează.

O definiție a anticipării este foarte greu de sintetizat, tocmai din cauza complexității problemei, în mod simplist ea este definită ca o particularitate a gândirii prin care omul

poate să prevadă mental desfășurarea evenimentelor și să realizeze planificarea viitoarelor sale acțiuni.

Anticiparea își face simțită prezența în fotbal în timpul rezolvării problemelor tactice, când jucătorul trebuie să îmbine facultățile intelectuale și psihice (gnosiile) cu posibilitățile motrice (praxiile) pentru a rezolva cu măiestrie problemele tactice ivite.

Problemele tactice pot fi rezolvate: teoretic, înaintea meciului - elaborarea planului tactic - prin capacitatea de a anticipa manifestările adversarilor și situațiile de joc posibile să apară în timpul competiției - prin îmbinarea mijloacelor tactice elaborate anterior, cu elementele de gândire intuitivă și operațională, care prelucrează datele senzoriale ale desfășurării competiției, sau teoretic, după competiție, prin autoreglare, în funcție de cum au fost rezolvate situațiile de joc și prin verificarea validității deciziilor luate.

În concordanță cu cele afirmate anterior, se poate afirma că anticiparea, ca proces al gândirii, se manifestă în jocul de fotbal ca un cumul de funcții modelatoare al comportamentului tactic.

Funcțiile anticipativ-critice ale gândirii, care își fac simțită prezența în mod elocvent în jocul de fotbal, sunt funcțiile: orientativă, executivă și autoreglatoare. Le-am numit anticipativ-critice, deoarece, pe lângă faptul ca ele concură la previziunea anumitor situații de joc și a soluțiilor acestora, ele stau și la baza alegerii soluției corecte pentru rezolvarea problemei, în funcție de scopul propus sau impus de circumstanța respectivă, intervenind și în reajustarea comportamentului tactic al jucătorilor, prin procesul de aferență inversă.

Aceste trei funcții anticipativ-critice ale gândirii se află în strânsă legătură cu toate domeniile personalității jucătorului de fotbal, pus în situația de a rezolva o problemă de joc, mai bine spus ele reprezintă emulația sinergiei acestor domenii.

Prin analogie cu schema comportamentului tactic (Epuran, 1993), funcțiile anticipativ-critice în jocul de fotbal, pot fi schematizate astfel:

1. Funcția orientativă:

- ◆ informarea;
- ◆ prelucrarea informațiilor;
- ◆ elaborarea deciziei.

2. Funcția executorie - acționarea.

3. Funcția autoreglatoare - aferența inversă.

1. Funcția orientativă a anticipării, este acea particularitate a gândirii care mijlocește informarea jucătorului asupra cadrului situațional, prelucrarea acestor informații și elaborarea deciziilor.

Jucătorul de fotbal se manifestă într-un cadru informațional ce depășește cu mult capacitatea perceptivă umană. Resortul intim al anticipării s-ar părea că este strâns legat de orientarea doar spre stimuli care prezintă interes în raport cu scopul propus; calități bine antrenate ale gândirii, cum ar fi rapiditatea, suplețea, lărgimea, adâncimea ei, sporind capacitatea de a putea prevedea, din summumul de stimuli, doar pe aceia care interesează.

Informarea permanentă a jucătorului de fotbal reprezintă, în sine, o adaptare permanentă a comportamentului tactic, care depinde de: cantitatea și calitatea cunoștințelor anterioare (conținutul calitativ al memoriei de lucru); de atitudinea perceptivă creată (se cunoaște rolul marcant pe care îl exercită atenția asupra tuturor proceselor cognitive, sau rolul stadiului de activare nervoasă); de factorii ambianței care pot modifica recepția (anticiparea sau nu a acțiunilor adversarului, acțiuni mascate sau intenționalitate tactică); de starea afectivă a jucătorului (emoțiile puternice îngustează câmpul perceptiv) etc.

Prelucrarea informațiilor reprezintă confruntarea informațiilor venite de pe teren, cu schemele tactice elaborate, stocate în memorie și prognoza mentală a diferitelor soluții posibile.

Pentru a soluționa o problemă tactică, jucătorul trebuie să ignore, (selecționeze) cea mai mare parte a fluxurilor informaționale colaterale (freamătul tribunei, culoarea gazonului etc.) și să-și concentreze atenția doar asupra stimulilor relevanți (direcția mingii, acțiunile adversarilor, mișcarea coechipierilor) în raport cu scopul acțiunii în desfășurare sau următoare. Stimulii selecționați, pot fi prelucrați în mod diferențiat, unii mai mult (acțiunile jucătorilor din apropierea mingii), alții mai puțin (acțiuni irelevante pentru acțiunea respectivă): atât cât este necesar pentru o acțiune eficace.

Allport (1990), citat de Mircea Miclea, afirma că: "selectivitatea este determinată în mare măsură de necesitatea unor noi acțiuni adaptative eficace".

Funcția orientativă intervine în cazul prelucrării informațiilor, tocmai în această anticipare a relevanței stimulilor, care se face în virtutea tuturor proceselor cognitive: memoria, atenția, reprezentarea și organizarea cunoștințelor etc.

Elaborarea deciziei reprezintă alegerea variantei optime de răspuns. După Buse și Ogodescu (1982), activitatea jucătorului de fotbal poate fi interpretată și "ca un lanț al conduitelor de decizie".

Jucătorii, având la îndemână o gamă variată de priceperi și deprinderi tactice, precum și de procedee tehnice, trebuie să aleagă soluția optimă, cât mai rapid, ținând seama și de condițiile permanent variabile ale întrecerii sportive. Una din aptitudinile intelectuale de bază ale unui jucător de fotbal trebuie să fie capacitatea de anticipare, deoarece luarea deciziilor trebuie să fie rodul analizei variantelor de răspuns pe care adversarul le-ar putea dezvolta, precum și probabilitățile de reușită ale propriilor acțiuni, fie ele în atac sau în apărare.

În cadrul antrenamentelor și al competițiilor sportive, fotbalistul își creează un "model intern" al modalităților de rezolvare a anumitor probleme de joc. Acest model intern reprezintă fondul asociațiilor care stau la baza anticipării situațiilor de joc. Cu toate acestea, chiar și în ciuda unei bogate experiențe, fotbalistul nu dispune de mijloace standard care să-i stea la dispoziție pentru a rezolva o problemă de joc. De aceea, el reactualizează în mod creator o soluție tehnico-tactică însușită în timpul antrenamentelor sau al meciurilor anterioare.

Luarea deciziei este o sinteză între anticiparea reușitei acțiunii în elaborare și necesitatea asigurării unui comportament tactic cât mai eficient.

2. Funcția executorie s-ar părea, la o primă vedere, că nu conține decât aspecte rezolutive. Datorită cadrului situațional, mobil și variabil, această funcție are și un caracter anticipativ, prin faptul că rezolvarea problemelor de joc se face "din mers", în timpul rezolvării fiind recepționate informații care conțin în structura lor caracteristici ale situațiilor următoare, la care jucătorul trebuie să se adapteze.

Acționarea reprezintă rezolvarea practică a situațiilor din teren, fiind o sinteză între cunoștințele anterioare (memoria de lucru) și informațiile prezente. Acționarea este un gest motric. După Jean-Claude Coste (1977), "proiectul motor este intenționalitatea pusă în act, este punctul nodal unde se întâlnesc și se assemblează facultățile intelectuale și psihice (gnoșiile) cu posibilitățile practice (praxiile), pentru a rezulta un gest". Relația dintre gest și proiectul motor este una foarte complexă. Nu întotdeauna un bun proiect motor înseamnă și

un gest la fel de eficace, între cele două entități putând să intervină o serie de factori perturbatori (ex. diminuarea atenției, influențele afective negative, etc.)

3. Funcția autoreglatoare reprezintă compararea permanentă a efectelor acțiunilor practice cu programarea lor, vizând controlul modului de rezolvare al unei probleme tactice, pe baza aferenței inverse. Această funcție are și caracteristici anticipative, deoarece după terminarea competiției, se anticipează și alte soluții care ar fi fost mult mai indicate în rezolvarea anumitor probleme de joc. Situațiile de joc anterioare, rezolvarea acestora, dar și previziunile rezolutive elaborate pe calea aferenței inverse sunt stocate în memoria de lucru a jucătorului reajustându-i comportamentul tactic.

Funcția anticipativ-autoreglatoare stă la baza metodei de antrenament numită "antrenament mental", în care jucătorul se imaginează rezolvând anumite situații de joc, iar prin acordarea unei atenții sporite momentelor cheie ale jocului, jucătorul își reprezintă rezolvarea problemei respective.

Funcțiile anticipativ critice ale gândirii cu manifestare în jocul de fotbal sunt rezultatul interrelațiilor tuturor sferelor personalității jucătorului (calitățile gândirii, însușirile memoriei, inteligența, afectivitate, atenție, voința creativitate etc.)

Pentru specialiști aprecierea activității unui jucător sau a unei echipe reprezintă un moment cheie al profesiei, care necesită reguli bine concepute și clare de apreciere, chiar o anumită perioadă de timp, a cărei lungime variază în funcție de complexitatea analizei. După Franks (1983), citat de Grossgeorge Bernard, o analiză efectuată imediat după competiție nu este corectă decât în 12% din cazuri. Anticiparea în jocul de fotbal poate fi urmărită prin constatarea gradului de cursivitate al acțiunilor tehnico-tactice.

Coeziunea unei echipe, eficacitatea exprimării ei în teren, depinde de gesturile tuturor celor 11 jucători, gesturi care conțin mesaje de colaborare, ce se lasă a fi descifrate doar după multe ore de activitate în comun, pe baza cărora fiecare dintre jucători ajunge să poată anticipa într-o anumită situație de joc, care vor fi reacțiile coechipierilor și în virtutea acestor anticipări vor stabili, într-o "înțelegere mutuală" situațiile care vor ușura de jucarea acțiunilor adversarilor și vor duce la apropierea victoriei.

Este binecunoscută relația dintre capacitatea de anticipare a jucătorilor și clasarea valorică a echipei: dacă pentru echipele aparținând eșaloanelor inferioare, gradientul

anticipării este de una, două acțiuni prognozate, acesta ajunge pentru echipele de mare performanță la a se situa peste 4-5 acțiuni anticipate.

Se poate concluziona că, pe fondul unei nivelări din punct de vedere al pregătirii fizice și tehnice, al cunoașterii tuturor metodelor și mijloacelor folosite în antrenamentul fotbaliștilor, diferența valorică a echipelor este dată de resorturile individuale ale jucătorilor (de calitatea gândirii, de creativitate, de capacitatea anticipativă etc.).

Funcțiile anticipativ critice ale gândirii în jocul de fotbal, reprezintă, în fapt, o adaptare a unor funcții distinctiv umane într-un nou context. Astfel, funcțiile orientativă, executorie și autoreglatoare constituie pârghiile prin care omul s-a perfecționat de-a lungul timpului, făcând un salt impresionant de la statutul de om primitiv, la acela de "om total", sinergic, al zilelor noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. B u s e, I., O g o d e s c u, D.S; - Fotbalul sinergic, Ed. Facla, Timișoara, 1982.
2. C o s t e, J.C. - La psychomotricite, P.U.F., Paris 1977.
3. E p u r a n, M., H o l d e v i c i, I. - Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, 1976.
4. G r o s g e o r g e, B. - Observation et entrainement en sports collectifs, I.N.S.E.P., 1990.
5. I o n e s c u, I., D i n u, C. - Fotbal - concepția de joc, Ed. Sport-Turism, București, 1982.
6. I o n e s c u, I., D i n u, C.- Fotbal - tactica astăzi, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
7. M i c l e a, M. - Psihologie cognitivă, Casa de Editură Gloria, Cluj-Napoca, 1994.
8. R o d i o n o v, A.V. - Psihologia și sportul contemporan (Antologie) - sub îndrumarea prof. univ. dr. Mihai Epuran, Ed, Stadion, 1974.
9. R a y m o n d, T h. - La psychologie du sport, P.U.F., Paris.

APARATE ȘI INSTALAȚII AJUTĂTOARE FOLOSITE
ÎN GIMNASTICĂ NECESITATE OBIECTIVĂ
A OBȚINERII PREFORMANȚELOR ÎNALTE

PAȘCAN IOAN

RÉSUMÉE. Des Appareils et des Installations Auxiliaires Utilisés en Gymnastique, Nécessité Objective de L'obtention des Hautes Performances. L'utilisation des appareils et des installations dans le procès de l'entraînement moderne est une nécessité méthodique de grande importance a tous les niveaux de préparation.

Leur utilisation a comme but l'augmentation du rendement et notamment: la diminution du volume de travail, d'un côté, et l'augmentation de la stabilité et de la correction des éléments techniques formés, de l'autre côté.

En fonction du but suivi, l'ouvrage présente la clasification de ceux-ci, tout en reliefant aussi les principales caractéristiques du chaque groupe.

Folosirea aparatelor și instalațiilor ajutătoare în procesul antrenamentului modern este o necesitate metodică de mare importanță.

Prin aparat ajutător înțelegem orice dispozitiv construit cu scopul de a ușura și influența favorabil procesul instructiv. Utilizarea instalațiilor și aparatelor ajutătoare are ca scop creșterea randamentului și anume: micșorarea volumului de muncă pe de o parte și creșterea deprinderilor formate pe de altă parte.

În funcție de scopul urmărit am considerat că este utilă următoarea clasificare:

1. Aparat pentru influențarea reflexelor de apărare și prevenirea accidentelor.

Elementele tehnice din gimnastica de performanță cer o coordonare neuromusculară și o stăpânire perfectă a corpului. Complexitatea presupune o participare musculară promptă și lucidă.

Unele elemente tehnice se desfășoară în condiții dificile, uneori periculoase, care influențează prin intermediul emoțiilor (frica) participarea sistemului nervos care se inhibă (pentru a se apăra) și nu mai poate avea rol coordonator. Apare deci ca o necesitate obiectivă folosirea unor aparate sau metode (de obicei folosirea unor aparate fiind inclusă în cadrul unor metode) care să-i asigure securitatea gimnastului eliberând sistemul nervos.

Odată "eliberat" sistemul nervos rămâne preocupat de asigurarea securității mișcării, a întregii sale capacități în coordonarea mișcării respective.

În categoria aceasta am inclus:

- ◆ lonjele în totalitatea lor;
- ◆ saltelele de buret (calupuri);
- ◆ părțile acrobatice;
- ◆ groapa de buret;
- ◆ prelata de prindere etc.

2. Aparate pentru ușurarea execuției și orientarea în spațiu.

Prin construcția lor aceste aparate "ușurează" pe gimnast prin mărirea amplitudinii zborului, favorizând în timp declanșarea și continuarea unor acțiuni, care în faza de învățare se desfășoară cu viteză redusă și pentru terminarea executării elementelor trebuie timp mai mult care se obține prin mărirea amplitudinii zborului.

Cele mai cunoscute aparate sunt:

- ◆ plasa mică elastică;
- ◆ plasa mare elastică;
- ◆ trambulina elastică;
- ◆ bascula;
- ◆ complexe din aceste aparate așezate diferit.

Folosirea în mod sistematic a acestor aparate va duce la formarea unei bune orientări și coordonări în spațiu și timp de care gimnastul are nevoie pe tot parcursul pregătirii sale.

3. Aparate și instalații pentru formarea unor senzații neuromusculare corecte pentru perceperea unor componente ale mișcării. Prin folosirea acestor aparate se vor forma senzații proprioceptive asemănătoare celor produse în timpul executării elementelor respective. Acest lucru este foarte important în prima parte a învățării, deoarece canalizând

pe drumul bun, de la început, gimnastul nu mai este obligat să facă căutări pentru a găsi calea cea mai bună, influențând astfel durata învățării (se scurtează) precum și calitatea deprinderilor formate. După însușirea corectă a mecanismului de bază se pot face căutări pentru a da un stil personal execuției respective. Important este, de asemenea, în procesul de învățare, perceperea unor componente ritmice ale mișcării. Caracteristicile ritmice ale mișcării trebuie aduse în sfera conștientului executantului de unde vor fi transmise și localizate în complexul neuromuscular.

În categoria acestor aparate am inclus:

- ◆ inele montate pe scripeți;
- ◆ aparatele în miniatură;
- ◆ capra cu mâner și cu dispozitiv rotativ;
- ◆ capra cu un mâner;
- ◆ aparat pentru cercuri atârnat de tavan;
- ◆ găleata atârnată de tavan, etc.

4. Aparare pentru cunoașterea și cercetarea datelor obiective.

a) Aparare pentru cunoașterea și cercetarea datelor obiective (studiu biomecanic).

Aceste aparare se folosesc cu scopul de a-l face pe executant să coordoneze senzațiile proprii cu datele obiective, vizuale înregistrate și pentru elaborarea unor metode mai perfecționate pentru însușirea tehnicii mișcărilor, sau pentru perfecționarea tehnicii însăși, a descoperirii căilor acestei perfecționări.

În această grupă am inclus:

- ◆ aparare de fotografiat;
- ◆ aparare de filmat;
- ◆ videomagnetofonele, videocasetofonele;
- ◆ dinamografele;
- ◆ fotociclografele etc.

b) Aparare pentru cunoașterea și corectarea datelor de norma fiziologică.

În această grupă am inclus:

- ◆ apararele din controlul și asistența medico-sportivă;
- ◆ pneumoscopul - experimentat în exercițiile la inele.

5. Aparate și marcaje pentru informația în timpul execuției.

Importanța informației în timpul execuției, este dată de valoarea practică a instruirii. Gimnastul, pe parcursul execuției, trebuie informat continuu de antrenor despre greșelile făcute și despre atingerea unor indici de amplitudine corespunzători.

Aceste informații pot fi subiective, ochiul antrenorului oricât de experimentat ar fi mai scapă unele detalii pe care unele aparate special construite le pot elimina. Atingerea unor indici de amplitudine confirmați de informațiile aparatelor asociate cu senzațiile produse dau o imagine completă a felului cum trebuie să arate mișcarea respectivă.

În categoria acestor aparate am inclus:

- ◆ celula fotoelectrică;
- ◆ goniometrul cu sonerie;
- ◆ diferite repere special construite pentru a declanșa unele acțiuni.

6. Aparate pentru dezvoltarea fizică specifică gimnasticii.

Rolul dezvoltării fizice specifice este o problemă bine cunoscută în rândul specialiștilor. Aceasta pe lângă faptul că duce la însușirea corectă și rapidă a elementelor tehnice contribuie și la formarea stilului propriu fiecărui gimnast.

În categoria acestor aparate am inclus:

- ◆ dispozitivele pentru flotări în stând pe mâini;
- ◆ banca de gimnastică cu dispozitiv rulant;
- ◆ bascula cu contragreutate;
- ◆ banca înclinată pentru dezvoltarea musculaturii abdominale;
- ◆ saci cu nisip etc.

Consider că gama aparatelor și instalațiilor folosite în gimnastică poate fi îmbunătățită, diversificată și perfecționată, în continuu, paralel cu tendințele actuale de dezvoltare ale gimnasticii sportive de mare performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. C o l e r, J. - Aparate ajutătoare și instalații în gimnastică, Ed. Stadion, București, 1971.
2. D u n g a c i u, P. - Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică, Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1982.
3. H o r e n b e r g, V .B - Siguranța execuției în gimnastică, Ed. Stadion, București, 1972.
4. S l e m i n, A. M. - Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, București, 1976.