



Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia

Departamentul de Educație Fizică și Sport

**Lucrările Conferinței
Naționale Studențești**

**Un secol de activități fizice
în România.
Între retrospectivă
și perspectivă**



2019

HĂISAN ANGEL-ALEX

HĂISAN PETRONELA LĂCRĂMIOARA
(coordonatori)

UN SECOL DE ACTIVITĂȚI FIZICE ÎN ROMÂNIA.
ÎNTRE RETROSPECTIVĂ ȘI PERSPECTIVĂ

Reproducerea integrală sau parțială a textului cărții, prin orice mijloace, fără acordul autorilor și/sau al editurii, este interzisă.

ISBN 978-606-613-175-9

© Autorii, 2019

Tiparul a fost executat la
Tipografia Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

Universitatea „1 Decembrie 1918”
Editura Aeternitas
Str. Unirii, Nr. 13
RO 510009 Alba Iulia
Tel: 0258811412/122
E-mail: editura_aeternitas@yahoo.com
www.editura-aeternitas.ro



Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia

Departamentul de Educație Fizică și Sport

**Lucrările prezentate în cadrul Conferinței Naționale
Studentești**

***UN SECOL DE ACTIVITĂȚI FIZICE ÎN
ROMÂNIA.
ÎNTRE RETROSPECTIVĂ ȘI
PERSPECTIVĂ***

Ediția a III-a

24 mai 2019 - Alba Iulia

Coordonatori,
Hăisan Angel-Alex
Hăisan Petronela Lăcrămioara

**EDITURA AETERNITAS
ALBA IULIA
2019**

Cuprins

INVITAȚI

SCOLIOZA IDIOPATICĂ – TRATAMENT COMPLEX	7
<i>CĂCIULAN Elena</i>	

OBOSEALA ȘI REFACEREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	13
<i>HANCAȘ Paul-Alin</i>	

ISTORIA DANSULUI SPORTIV	23
<i>PRALĂ Sonia Gabriela, TIUCA Ioana Codruța</i>	

APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA ÎNOTULUI ÎN ROMÂNIA	33
<i>TIUCA Ioana Codruța, PRALĂ Sonia Gabriela</i>	

LUCRĂRILE STUDENȚILOR

IMPORTANȚA COMUNICĂRII PACIENT-KINETOTERAPEUT	43
<i>BĂCĂRAN Maria-Ionela</i>	

DEZVOLTAREA YACHTINGULUI ROMÂNESC ÎN CONTEXT EUROPEAN	55
<i>BARNA Dorel-Viorel</i>	

IMPORTANȚA UNUI SOMN DE CALITATE	84
<i>BORTEȘ Teodora</i>	

HANDBALUL ROMÂNESC ÎN NEGURA VREMII	92
<i>BUCUR Andreea-Cătălina</i>	

INTEGRAREA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SOCIETATE .	98
<i>CIURDAȘ Emanuel-Sorin</i>	

MALPRAXIS ÎN KINETOTERAPIE	107
<i>COZMA Iulia-Maria</i>	

BODYBUILDING: DE CE?	120
<i>FLEȘERIU Andrei-Mircea</i>	
STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE REZISTENȚA ÎN CADRUL COLEGIULUI NAȚIONAL MILITAR “MIHAI VITEAZUL”	130
<i>GHIȘA Nicolae Ștefan</i>	
EXERCITII DE GIMNASTICĂ ÎN SPONDILITA ANCHILOZANTĂ ..	151
<i>GIURGIU Diana-Maria</i>	
EVOLUȚIA FOTBALULUI	160
<i>GOREA Alexandru-Adrian</i>	
BASCHEȚUL: O PARALELĂ ÎNTRE TRECUT ȘI PREZENT	168
<i>IORDACHE Adriana-Maria</i>	
JUDOUL ÎN ROMÂNIA ȘI MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE SPECIFICE	177
<i>MATEIU Marius Andrei</i>	
PRACTICAREA SPORTURILOR DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNDEPLINIREA OBLIGAȚIILOR ȘCOLARE	185
<i>POP Ana-Maria</i>	
FEMEIA, FOTBALUL ȘI ARBITRAJUL ÎNTR-O LUME A BĂRBAȚILOR	206
<i>RUS Raluca</i>	
FRECVENȚA PRACTICĂRII CICLISMULUI DE CĂTRE BĂIEȚII DIN CICLUL GIMNAZIAL	213
<i>TĂMAȘ Ioan</i>	
EFECTELE STRESULUI ASUPRA ORGANISMULUI	226
<i>VASIU Nicoleta-Maria</i>	
TIPOLOGIA PESCARULUI ROMÂN	238
<i>VLAD Răzvan Gabriel</i>	

INVITAȚI

SCOLIOZA IDIOPATICĂ – TRATAMENT COMPLEX

CĂCIULAN Elena^a

Abstract

Scolioza prin multitudinea sa de forme, metode de evaluare și de tratament a reprezentat un vast domeniu de studiu medical. Scolioza reprezintă un capitol încă nerezolvat, “o pată neagră” a ortopediei. Din acest motiv considerăm că el rămâne deschis explorării permanente și căutărilor neîncetate pentru găsirea unor tehnici și metode cât mai eficiente. Alcătuirea unor programe de recuperare se realizează numai dacă această afecțiune este privită în ansamblu și se iau în considerare multitudinea și complexitatea aspectelor sale. Kinetoterapia reprezintă un stadiu important în recuperare amedicală. Obiectivele generale ale tratamentului kinetic au la bază un diagnostic corect și o evaluare complexă (medicală, fizioterapeutică, radiologică) și vor avea în vedere asuplizarea coloanei vertebrale, reeducarea proprioceptivă, îmbunătățirea funcției respiratorii, îmbunătățirea calității vieții și aspectul estetic.

Cuvinte cheie: scolioza, evaluare, corecție, recuperare, kinetoterapie

Afilierarea autorilor

^aKineto Dema Spine-București, elena_caciulan@yahoo.com

1. Introducere

Scolioza este proprie omului, iar postura corectă este un preambul pentru dezvoltarea acesteia. În ortostatism și în dinamica corporală, utilizăm strategii mecanice pentru gestionarea complexă, în ceea ce privește controlul stabilității cât și al mișcării. Aceste automatisme pot avea consecințe negative pe termen lung prin:

- schimbări asupra mecanicii articulare,
- variații ale curburilor laterale,
- fixarea de formației,
- favorizarea proceselor degenerative,
- apariția durerilor musculo-scheletice.

2. Scolioza

- Reprezintă o curbura a coloanei vertebrale mai mare sau egală cu 10° rotație, de cauză necunoscută (Societatea de Reabilitare a Scoliozei)
- SI - o deformare complexă tridimensională a coloanei vertebrale și a trunchiului care se dezvoltă la un copil aparent sănătos și care poate progresa în relație cu factori multipli, în timpul oricărei perioade rapide de creștere, sau mai târziu în timpul vieții (Rigo, Grivas, O'Brian, 2010).

Cauzele apariției scoliozei:

- Eroare primară de creștere a vertebrei (crește mai mult anterior decât posterior). Există o creștere a forțelor de compresie la

nivelul vertebrelor - pot produce deformări osoase (Delpech-Volkmann, 2009);

- Există o creștere anormală a cutiei toracice;
- Toracele se poate roti către dreapta, ca urmare a unei creșteri excesive a coastelor pe partea stângă;
- Cercetările s-au bazat pe stimularea unilaterală a coastelor la iepure (Sevastik și colab. – Vertebral Rotation & pedicle length asymmetry in the normal adult spine)
- O cauză unanim acceptată – creșterea în torsiune.
- O vertebră poate fi rotată sau poate fi activă ca punct fix – se produce o forță de torsiune la nivelul coloanei vertebrale în jurul axei (rotație mecanică).
- Totodată se produce și o translație – rotație geometrică.
- Hormonii de creștere precum somatotropina și melatonina au fost menționați ca factori posibili favorizanți ai scoliozei idiopatice.

3. Obiectivele tratamentului

- Oprirea/încetinirea progresiei scoliozei;
- Îmbunătățirea formei tridimensionale a trunchiului și a posturii globale;
- Îmbunătățirea stării generale de sănătate;
- Acceptarea de către pacient a diformității și a tratamentului;
- Diminuarea limitărilor funcționale;

- Îmbunătățirea funcției respiratorii;
- Menținerea corecției /estetica corpului.

Indiferent de gravitatea bolii, kinetoterapia este un element constant al tratamentului indicat. Datorită depistării precoce, a individualizării tratamentului, în funcție de stadiul scoliozei, putem vorbi astăzi de o terapie eficientă.

Scopul kinetoterapiei este de a învăța pacientul să păstreze o poziție cât mai corectă cât mai mult timp posibil, pe parcursul atitudinilor și gesturilor vieții curente.

Există o limită de vârstă în tratarea SI ?

Poate intervenția complexă să “salveze” pacientul de la o intervenție chirurgicală ?

4. Ipoteza specifica de lucru

Tratamentul fizioterapeutic individualizat și adaptat la tipul scoliozei, indiferent de sexul și vârsta pacienților realizează o scădere a unghiului COBB și educarea posturală pentru integrarea neuromotrică a imaginii corporale perfecționate.

5. Cercetare experimentală

Subiecții au vârste diferite:

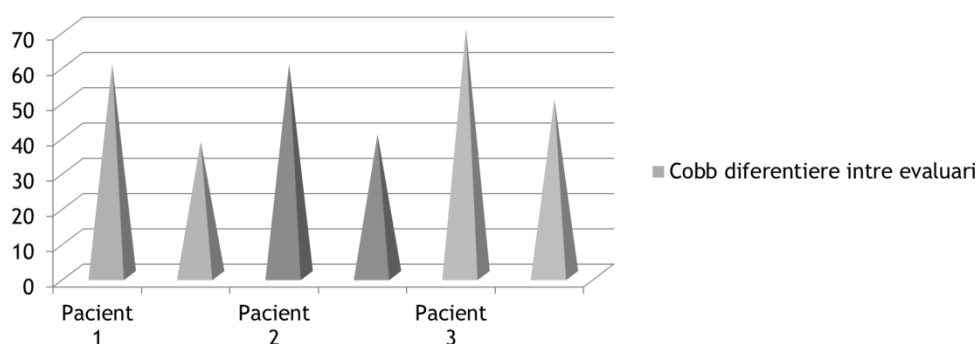
- D.A. (m) în vârstă de 7 ani (Cobb 60°- 38°) a făcut fizioterapie 5 ori/săptămână pe o perioadă de 3 ani, în prezent lucrează

fizioterapie de 3 ori pe săptămână, corset.

- M.A. (f) în vârstă de 12 ani (Cobb $60^{\circ} - 40^{\circ}$) FED și fizioterapie de 2-3 ori/săptămână; lucrează acasă de 3-4 ori în plus când nu ajunge în București, corset.
- A.B. (m) în vârstă de 31 ani (Cobb $70^{\circ} - 50^{\circ}$) în primii ani de 3 ori/săptămână FED și fizioterapie; în prezent de 2 ori/ săptămână numai fizioterapie.

Studiul s-a desfășurat pe o perioadă de 4 ani, iar rezultatele au evidențiat că tratamentul individualizat/complex, metoda FED (fixare, elongare, derotare), metoda Schroth și corsetul Cheneau ajută pacientul să se recupereze indiferent de vârstă.

Fig. 1 – reducerea valorilor unghiului Cobb în studiile de caz prezentate



6. Concluzii

- Evaluarea și aplicarea unui tratament corect individualizat: îmbunătățește calitatea vieții pacientului cu SI indiferent de sex, vârstă și îl poate ajuta să nu suporte o intervenție chirurgicală;

- Utilizarea/purtarea corsetului Cheneau 23/24 h;
- Continuitatea/corectitudinea realizării tratamentului fizioterapeutic;
- Stimularea creierului să recunoască imaginea corporală greșită;
- Corectarea deficiențelor de propriocepție, de adaptare senzorio-motorie și controlul echilibrului.
- Scolioza netratată influențează negativ dezvoltarea individului, precum și activitățile sale funcționale, determinând costuri ridicate atât pentru individ cât și pentru sistemul național de sănătate.
- Recuperarea scoliozei este un proces dificil, de lungă durată, care cere sacrificii, perseverență, continuitate și tenacitate atât din partea pacientului cu scolioză, cât și a specialiștilor.

Bibliografie

Kotwicki, T., Durmała, J., Czaprowski D, Głowacki M, Kołban M, Snela S, Śliwiński Z, Kowalski IM (2009): Conservative management of idiopathic scoliosis-guidelines based on SOSORT 2006 Consensus, *Ortop Traumatol Rehab.*, 11:379-395.

Kotwicki, T., Cheneau, J. (2008): Biomechanical action of a corrective brace on thoracic idiopathic scoliosis: Cheneau 2000 orthosis, *Disabil Rehabil Ass Technol*, 3:3.

Maurz, J.C., (1996), *La escoliose. Traitement d'orthopédique conservateur*, SaurampsMedical, Montpellier, 15-19.

Sastre, S., (2006), *Metodo de Tratamiento de las escolioses, cifosis y lordosis*, Publicacions I. Edicions de la Univeristat de Barcelona.

Weiss, H-R., Negrini S, Rigo M, Kotwicki T, Hawes MC, Grivas ThB, Maruyama T, Landauer F (2006): Indicationsforconservativemanagement of scoliosis. SOSORT guidelinecommittee, *Scoliosis* 1:5.

OBOSEALA ȘI REFACEREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

HANCAȘ Paul-Alin^a

Abstract

Oboseala și refacerea sunt principalele elemente de control ale antrenamentului sportiv, formând împreună cu efortul, triumghiul capacității de efort. Pentru a combate cu succes efectele oboselii, trebuie să se asigure alternarea judicioasă a efortului cu refacerea. Relația intensitatea efortului – oboseală, reprezintă elementul care asigură dirijarea refacerii – restabilirii, care vizează fenomenul de reorganizare și restructurare a organismului, asigurându-se astfel o dirijare științifică a antrenamentului în sportul de performanță..

Cuvinte cheie: oboseala, refacere, efort, sport de performanta

Afilierarea autorilor

^a Lector Univ. Dr. Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia în cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Sportul de performanță în societatea actuală implică eforturi fizice și psihice mari și foarte mari, realizate cu un consum energetic și având ca efect apariția oboselii, cu repercusiuni asupra capacității de efort a sportivului.

Eforturile din competiție și antrenament pot fi de natură anaerobă, aerobă, mixtă în funcție de caracteristicile sportului respectiv, produc pe parcursul desfășurării lor alterarea rezervelor energetice și implicit instalarea oboselii. Refacerea după efort devine astfel o componentă la fel de importantă a antrenamentului ca și efortul, cu rol de supracompensare a pierderilor energetice rezultate ale efortului din antrenament sau competiție.

2. Parametri discutați

2.1. Oboseala

Efortul fizic de diferite intensități provoacă dereglări fiziologice în organismul sportivului cu repercusiuni, mai mici sau mai mari, asupra randamentului. Suma acestor modificări, rezultat al efortului de antrenament sau competiție, este cunoscută sub denumirea de oboseală care „reprezintă starea tranzitorie produsă de o activitate prelungită sau excesivă, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă caracteristică”.

Oboseala, caracterizată printr-o scădere reversibilă a capacității funcționale a organismului, trebuie privită ca pe un fenomen specific antrenamentului sportiv, fiind premisa creșterii capacităților psiho-fizice ale sportivului și implicit a performanțelor. Este vorba de realizarea supracompensăției și trecerea organismului într-un stadiu superior de adaptare. Oboseala prezintă două faze:

1. Oboseala latentă sau oboseala de antrenament, care apare de obicei în a doua parte a activității (antrenament sau competiție) ca urmare a epuizării resurselor energetice, având ca și caracteristici scăderea

gradului de coordonare, neeconomicitatea mișcărilor, reactivitate musculară scăzută, toate acestea exprimate în greșeli tehnico – tactice și scăderea indicilor de forță – viteză.

2. Oboseala evidentă sau oboseala de sistem de lecții, este a doua fază a oboselii și este rezultatul repetării pe parcursul mai multor cicluri de lecție a unor eforturi mari pe fondul unei refaceri incomplete și se manifestă prin scăderea capacității de efort și refuzul de a continua efortul. Dacă în momentul apariției acestor simptome nu se intervine prompt cu refacere adecvată, se poate ajunge în scurt timp într-un stadiu mult mai grav, cunoscut sub denumirea de supraantrenament (suprasolicitare după unii autori), care este faza periculoasă și se manifestă cu o scădere dramatică a randamentului sportivului, creându-se totodată perspectiva unor stări patologice cu greu tratabile. Cauzele care duc la asemenea stări de oboseală sunt numeroase și variate:

- a. planificarea greșită a antrenamentelor: neconcordanța între stimulii de antrenament și posibilitățile de moment ale sportivului, însumarea diferitelor stadii de oboseală, lipsa refacerii sau refacerea incompletă, monotonia antrenamentului, stresul cantonamentelor prelungite sau în număr exagerat;
- b. stresul competițional: număr mare de competiții, obiective nerealiste, adversari peste posibilitățile de moment ;
- c. viața extra sportivă necorespunzătoare (alcool, fumat, viață sexuală, nopți pierdute);
- d. sarcini multiple, la care sportivul nu le mai face față: viață

sportivă + viață socială + familia ;

- e. probleme de sănătate: continuarea efortului pe fond de sănătate alterată sau accidentare nefăcută complet.

Simptomatologia supraantrenamentului se prezintă cu scăderea randamentului fizic și psihic, dificultăți de concentrare, tulburări de somn, scădere în greutate, scădere de apetit, tulburări psihice (anxios, descurajat, irascibil, emotiv, apatic sau din contră agresiv, hiperactiv, etc), scăderea memoriei motrice, senzație de constricție cardiacă, tulburări la nivelul analizatorilor vizual și auditiv, amețeli, senzație de rotire sau leșin, picioare moi și calde, tulburări de dinamică sexuală. Tratamentul acestei faze patologice a oboselii, impune oprirea activității sportive și trimiterea sportivului într-o stațiune montană (600 – 800 m), pentru o perioadă de 3 – 4 săptămâni, sub stricta supraveghere a medicului și psihoterapeutului. Aici se va acorda atenție odihnei sferei neuro – psihice (sugestie, autosugestie, tehnici de relaxare), se va asigura o alimentație anabolizantă (hiperproteice, hiperglucidice, hipolipidice, complexe vitaminice, complexe minerale, antioxidante, sedative pentru ajutarea somnului, medicație antidepresivă dacă este cazul) și aplicarea mijloacelor fizioterapeutice, cum ar fi hidroterapia cu plante sau sare de Bazna, aeroionizarea negativă, etc.

Pentru a evita apariția fazelor grave ale oboselii, este imperios necesară monitorizarea permanentă și cât mai obiectivă a simptomatologiei oboselii de antrenament și de competiție. Profesorul Anton Muraru prezintă foarte sugestiv (tabelul de mai jos) simptomatologia oboselii la diferite intensități:

Tabel 1 – simptomele oboselii la diferite intensități (FRE, 2003)

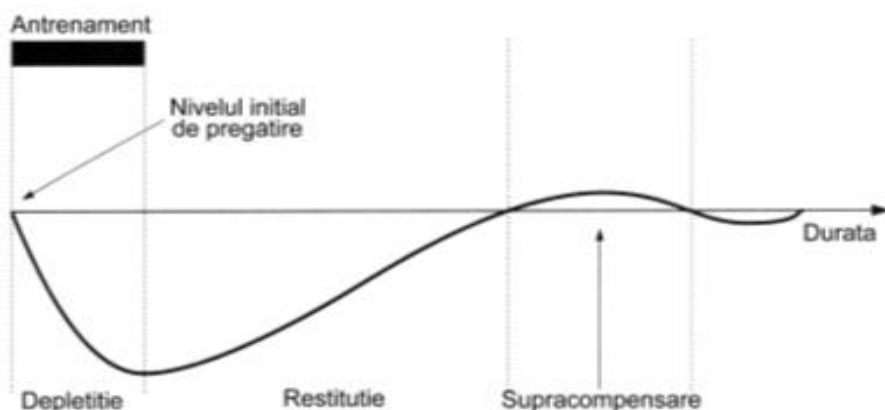
<i>Simptomatologie</i>	<i>Antrenament de intensitate mică</i>	<i>Antrenament de intensitate optimă</i>	<i>Antrenament de intensitate superioară</i>	<i>Intensitate care este la limită sau o depășește ușor</i>
Nivel de oboseală	Scăzut	Mare	Epuizant	Epuizant
Culoarea pielii	Ușor îmbujorată	Îmbujorată	Foarte îmbujorată	Paloare timp de câteva zile
Transpirație	Ușoară spre medie	Transpirație mare în partea superioară a corpului	Transpirație mare în partea inferioară a corpului	Posibilă transpirație
Calitatea mișcării tehnice	Mișcări controlate	Pierderea preciziei, inconsecvență, unele greșeli tehnice	Proastă coordonare, nesiguranță tehnică, multe greșeli tehnice	Inconsecvență tehnică, lipsa de putere (timp de 24 de ore), lipsa de precizie și exactitate
Concentrare	Normală, jucătorii reacționează rapid la remarcile antrenorului cu maximă atenție	Slabă capacitate de însușire a elementelor tehnice, atenție redusă	Concentrare redusă în timp, nervozitate, inconsecvență	Iraționalitate, incapabil să-și corecteze abilitățile (24-26 ore), incapabil să se concentreze la anumite cerințe
Statutul de antrenament și sănătate	Îndeplinește toate cerințele antrenorului	Slăbiciune musculară, lipsa puterii, capacitate scăzută de muncă	Dureri musculare și articulare, de cap și stomac, senzația de vomă, proastă dispoziție	Dificultăți de somn, dureri musculare, mărirea ritmului cardiac, disconfort fizic
Dorința de antrenament	Nerăbdător să se antreneze	Dorește perioade de odihnă și refacere mai lungi, dar încă dorește antrenamente	Dorește să înceteze antrenamentul, nevoie de odihnă totală	Lipsa dorinței de antrenament a doua zi, neglijență, atitudine negativă față de cerințele antrenamentului

2.2. Refacerea

Monitorizarea regulată a simptomatologiei oboselii și aplicarea unei refaceri adecvate devine cheia unei pregătiri științifice a fotbalistului de orice vârstă și orice nivel de performanță. Efortul și refacerea sunt cele două elemente ale antrenamentului sportiv cu care antrenorul și staff-ul său tehnic trebuie să jongleze, bazându-se pe date fiziologice, psihologice, anatomice, pentru asigurarea unui randament superior în competiție. Oboseala și restabilirea sunt principalele elemente de control ale antrenamentului sportiv, formând împreună cu efortul, triunghiul capacității de efort.

Alternarea judicioasă, a efortului cu refacerea, stă la baza realizării supracompensării, care asigură în timp fenomenul de trecere de la un stadiu de adaptare la altul superior, adaptarea biologică realizându-se după un desfășurător dictat de procesele fiziologice ale organismului, plecându-se de la un nivel inițial și ajungându-se la unul superior (fig. de mai jos).

Fig. 1 – principiul supracompensării (Zatvorski, 1995)



Refacerea devine astfel un moment la fel de important ca și efortul, organismul având posibilitatea să se adapteze stimulilor de antrenament. Trebuie însă să precizăm că nu putem conta pe o refacere completă (ar necesita un timp prea mare, zile, ceea ce contravine ridicării capacității de efort la nivel de mare performanță), important fiind realizarea pauzelor așa-zis avantajoase care să asigure aplicarea următorului segment de efort în faza în care predomină în organism o stare de anabolism, tocmai pentru a nu consolida starea de catabolism rezultată a efortului precedent. Nivelul insulinei și a cortizolului reprezintă doi indicatori care asigură informații precise asupra statusului de moment al sportivului, un nivel crescut al insulinei asociat cu unul scăzut al cortizolului sunt caracteristice stării de anabolism, în timp ce raportul invers indică faptul că organismul se găsește în faza de catabolism.

Sistemele și procesele asupra cărora acționează refacerea, obținându-se efecte regenerative sunt : musculatura, procesele biochimice, irigarea sanguină generală și locală, sistemul nervos, sistemul imunitar, fasciile, sistemul scheletic, unitatea capsulă articulară – ligamente. Durata, metodele și mijloacele aplicate sunt dependente de doi factori, respectiv situația concretă din antrenament și competiție, pe de o parte și sportivul în sine, mai precis efectul solicitării asupra lui, pe de altă parte.

Este foarte important ca procesele de refacere să se adreseze tuturor sistemelor și aparatelor implicate în susținerea efortului, omiterea unuia sau altuia se lasă cu repercusiuni negative asupra randamentului sportiv (tabelul de mai jos).

Tabel 2 – durata proceselor de refacere celulară (ANS, 2005)

Nr	Proces de refacere	durată
1.	Refacerea CF(creatinofosfat) muscular	4 – 6 min
2.	Revenirea FC și TA la valorile inițiale	20 min
3.	Compensarea lipsei de glucide, după un consum de carbohidrați, cu creșterea temporară a glucozei sanguine	20 – 30 min
4.	Echilibrare acido – bazică, cu scăderea lactatului sanguin sub 3 mmoli/l	30 min
5.	Dispariția inhibiției sintezei proteice în mușchii solicitați	60 min
6.	Trecerea de la catabolism la anabolism	90 min
7.	Restabilirea aproape completă a funcțiilor musculaturii obosite	2 h
8.	Compensarea conținutului de lichide, normalizarea dintre componentele lichide și solide ale sângelui	6 – 10 h
9.	Refacerea glicogenului hepatic	1 zi
10	Refacerea glicogenului la nivelul mușchilor solicitați	2 – 7 zile
11	Refacerea trigliceridelor musculare	3 – 5 zile
12	Refacerea proteinelor musculare parțial deteriorate; revenire la o capacitate a forței submaximale	3 – 10 zile
13	Refacerea structurii mitocondriilor; refacerea treptată a capacității totale de performanță musculară	7 – 14 zile
14	Refacerea psihică în urma stresului general al organismului cauzat de efort și revenirea la disponibilitatea performanței sportive pe durată scurtă, medie și lungă a anduranței	1 – 3 Săpt.

În concluzie refacerea reprezintă o componentă a antrenamentului la fel de importantă ca și efortul, având rolul de a asigura o stare de bine, concretizată în efecte regenerative la nivelul sistemelor și proceselor angrenate în susținerea efortului specific și pregătirea sportivului pentru un nou efort competițional sau de antrenament.

3. Concluzii

Oboseala reprezintă un efect al efortului din antrenament și competiție, iar refacerea devine o componentă a antrenamentului la fel de importantă ca și efortul, având rolul de a asigura o stare de bine, concretizată în efecte regenerative la nivelul sistemelor și proceselor angrenate în susținerea efortului specific și pregătirea sportivului pentru un nou efort competițional sau de antrenament

Monitorizarea atentă a sportivului în timpul efortului fizic, cunoașterea simptomatologiei oboselii și a mijloacelor de combatere a acesteia, reprezintă modalitatea prin care se asigură caracterul științific al antrenamentului în sportul de performanță, tradus prin randament maxim în competiție.

Bibliografie

- Achim, Ș., Planificare în pregătirea sportivă, Editura Renaissance, București, 2005.
- Bompa, T., Carrera, M., Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, București, 2006.
- Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Tana, București, 2006.
- Cordun, M., Kinantropometrie, Editura CD Press, București, 2009
- Dragnea, A., Mate – Teodorescu, S., Teoria Sportului, Editura Fest, Bucuresti, 2002.
- Drăgan, I., Medicina Sportiva, Editura Medicala, Bucuresti, 2002.
- Hancăș, P.A. Zone de efort în jocul de fotbal, Editura IRCO-SCRIPT, Drobeta Turnu Severin, 2011
- Mano, R, Les bases de l'entraînement sportif, Revue EPS Paris 1994.
- Motăiașanu, S., Fiziologia oboselii muscular și rolul determinant al efortului în antrenamentu sportive, Revista Știința Sportului, 2006.
- Muraru, A., Cuelva, A., Pregatirea fortei si a sistemelor energetice, Revista Antrenorul nr.15, Scoala federala de antrenori, Bucuresti, 2006.
- Wilmore, J., Costill, D., Physiologie du sport et l'exercice, Editions De Boeck

Université, Bruxelles, 2006.

Zaïorski, V.M., Science and practice of strenght trening, Human Kinetics, U.S.A., 1995.

Culegere de materiale tehnico – metodice prezentate la cursul intensiv, anul II, modulul IV al promoției Scoli Federale de Antrenori 2 – 14 iunie, 2003, F.R.F.-S.F.A., București 2003.

Refacerea, o resursă pentru ameliorarea performanței sportive., Agenția Națională pentru Sport. Institutul Național de Cercetare pentru Sport București, 2005, p.30.

ISTORIA DANSULUI SPORTIV

PRALĂ Sonia Gabriela^a, TIUCA Ioana Codruța^b

Abstract

Dansul a existat dintotdeauna, la toate rasele și popoarele. Dansul este o formă de exprimare dată omului, la fel ca filozofia, vorbirea, pictura sau muzica. Dansul sportiv este un sport de echipă constând în parteneriatul între un băiat și o fată într-un cuplu de dansatori ce interpretează pe muzica diferite ritmuri utilizând tehnici specifice. De-a lungul timpului s-au cristalizat două secțiuni în funcție de caracterul și proveniența dansurilor: secțiunea standard sau europeană (vals lent, tango, vals vienez, slow fox și quick step) și secțiunea dansurilor latino-americane (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive). Dansul sportiv a debutat în România cu primul concurs în anul 1984, organizat de către Viorel Năstase, unul dintre fondatorii Federației Române de Dans Sportiv (F.R.D.S.), organizație care s-a înființat în anul 1991.

Cuvinte cheie: dans sportiv, istorie, arta, tehnica

Afilieră autorilor

^a Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport

^b Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, Departamentul de Educație Fizică și Sport

1. Introducere

Dansul sportiv este unul din sporturile care aduc fericirea în rândul tinerilor. Aflat la interfezența dintre artă și sport, dansul sportiv, permite dezvoltarea capacităților fizice, creative, cognitive, expresive, emoționale dar este și unul dintre cele mai plăcute moduri de a face activitate fizică și mai mult ca sigur unul dintre cele mai eficiente pentru îmbunătățirea stării de spirit, respectiv a calității vieții.

Potrivit lui Sorell W. (1994), dansul este ”întâiul limbaj al omenirii în stare să trezească rezonanțele cele mai adânci, mai nuanțate și mai durabile ale vitalității noastre. E limbajul uman înainte de sintetizarea lui.”

Prin intermediul dansului se poate stabili o comunicare nonverbală direct cu privitorii, dansatorii putând să transmită sentimente, trăiri prin mimică și prin mișcare armonioasă.

Năstase V.D. (2011) spune că „dansul este o expresie a existenței umane, o creație a spiritului independent al omului și a dorinței sale de apartenență socială, un mijloc de trăire a sentimentelor, de adaptare și de aspirație, de consumare a energiei, de refacere, de terapie, de realizare și de evaluare față de sine și față de alții, de comunicare cu sine, cu alții și cu transcendențialul.”

Dansul sportiv este o ramură sportivă accesibilă pentru vârste cuprinse între 4 și 60 ani, poate fi practicat ca sport de performanță, ca sport de întreținere, ca sport de relaxare și refacere psihică, ca modalitate de socializare dar totodată este și un spectacol prin intermediul căruia se transmite un mesaj artistic încărcat cu semnificații și sensuri estetice.

Novere (1967) consideră că dansul este „...arta de a forma cu grație și

precizie, cu imaginație și ușurință combinații de pași, combinații coregrafice, în legătură directă cu linia melodică...”

S-a demonstrat că muzica, implicit dansul exercită o serie de efecte benefice. Efectul Mozart are rezultate pozitive asupra creierului. Agentul producător de plăcere fiind nu versurile, ci muzica, melodia, sunetele, ritmul. Acesta din urmă se pare că are cel mai important rol, regăsindu-se și în dans. Prin intermediul dansului se creează o serie de stări afective tonice, se induce o stare de liniște, conducând la reducerea stărilor de tensiune și anxietate, se permite evadarea din cotidian, se crește și rezistența la efort, contribuind-se în același timp la învingerea unor obstacole și facilitându-se comunicarea între persoane.

Această activitate are însă și un puternic impact social asupra celor care o practică. Parteneriatul în dansul sportiv dezvoltă relațiile inter-umane și o stare generală de bine. Dansatorii au încredere în ei înșiși iar copiii, pe lângă o dezvoltare fizică armonioasă și o personalitate frumoasă, au și un colectiv în care învață eticheta specifică dansului sportiv. Recrearea, ocuparea timpului într-un mod activ, crearea obișnuinței de practicare independentă a dansului, autoorganizarea sunt contribuții suplimentare ale dansului sportiv pentru copii.

Dansul oferă, de asemenea, un context dinamic pentru învățare prin mișcare, relaxare, creativitate și exprimare de sine, care se deosebește de alte modalități de învățare. Dansul cere abilitatea de a gândi și a acționa, de a se concentra asupra sarcinii, de a persevera și de a învăța.

Fiind o activitate fizică în primul rând dansul sportiv presupune un tip combinat de efort aerob și anaerob (se pot arde de la 200 la 700 calorii pe

ora). Există beneficii aduse aparatului locomotor, dansul dezvoltând o postură și mobilitate deosebite.

Astfel, menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică, socializarea individului, educarea motrică, psihică și socio-culturală a acestuia, educarea estetică, dezvoltarea fizică și a capacității de efort, întrecerea și comunicarea cu alții și cu sine însuși, împlinirea aspirațiilor performanțiale sunt doar câteva dintre beneficiile practicării dansului sportiv.

Este cunoscut faptul că, activitatea fizică regulată și structurată este eficientă în prevenirea și/sau reducerea declinului psihic și fizic asociat îmbătrânirii. Având în vedere caracteristicile sale, dansul este o activitate fizică fezabilă și atractivă pentru a păstra funcțiile cognitive în timpul îmbătrânirii. Creșterea stimei de sine, menținerea contactului social și al sănătății psihofizice îmbunătățesc calitatea vieții.

2. Repere istorice

2.1. Scurt istoric privind apariția și dezvoltarea dansului sportiv internațional

Prima apariție a dansului sportiv datează din anul 1588 când Jehan Tabourot a publicat *Orchésographie*, un studiu a dansului social din secolul XVI. Desigur că atunci erau altele dansurile sociale: basse danse, branle, pavane și galliarde.

În secolul XVII Menuetul, un dans de țărani din Poitou, a intrat în Paris. A fost cântat de Jean-Baptiste Lully și dansat pentru prima dată în public de către Regele Ludovic al XIV-lea. Tot același Ludovic a înființat și “Academia Roială de Muzică și Dans” moment în care s-au format și regulile pentru

dansul de societate și au fost înființate cele cinci poziții ale picioarelor. Tot în această perioadă dansul de societate și baletul au luat-o pe căi diferite.

Valsul cu poziția sa modernă a apărut în Anglia Victoriană din 1812 și la început era considerat un dans de cabaret datorită poziției închise a brațelor și a corpurilor prea apropiate. În 1840 dansuri precum polka, mazurka și schottische au intrat în dansul sportiv.

În secolul XX patru lucruri importante s-au întâmplat:

1. Acceptarea ideii că partenerii pot să danseze și separat și nu doar în pereche și sincron.
2. Valul de muzică jazz și în general muzică pe care o cântau cei de culoare a luat pe sus America.
3. Tendința de a transforma dansurile care erau la modă în dansuri care puteau fi predate unui public mai larg dezvoltând o tehnică a mișcărilor.
4. Influența fantastică pe care a avut-o Fred Astaire și Ginger Rogers!

Dansul sportiv a fost la început denumit dans de societate și primul campionat mondial datează tocmai din 1909 și a fost ținut în Paris. Dansul sportiv este guvernat de IDSF (International Dance Sport Federation) și WDC (World Dance Council).

Dansul a devenit un sport autentic la începutul secolului al XX-lea, atunci când întreprinzătorul francez Camille de Rhynal împreună cu un grup de dansatori foarte buni au adăugat termenul de competiție în dansul social și au transformat sălile de bal în locuri pentru a desfășura competiții. Astfel a avut primul turneu de Tango cu participare internațională la Nisa, Franța, în

anul 1907. Foarte rapid au continuat campionatele de dans de la Paris, Berlin și Londra. Franța, Germania și Anglia au continuat să-și asume rolul de lider în promovarea apariției unui sport care părea să se potrivească perfect pentru perioada aceea.

Anul 1936 a fost gazda Campionatului Mondial inaugural, cu adevărat meritat acest titlu, care a avut loc la Bad Nauheim, Germania. Au fost implicate cupluri de dansatori sportivi din cincisprezece țări și trei continente. Chiar dacă cel de-al doilea război mondial a produs o staționare a competițiilor, un nou sport s-a născut. Unul care a reușit să țină pasul cu ritmurile timpurilor de atunci.

La începutul anilor 1980, Federația Mondială a Dansului Sportiv (WDSF) a inițiat termenul de dans sportiv. Pornind de la compozitul "dans sportiv", extragem termenul sport care aspiră să fie în concordanță cu definițiile general acceptate, pe când termenul dans, rămâne marca distinctivă, latura artistică.

Dansul sportiv se mândrește și în prezent cu menținerea unor tradiții, aceea de a exista competiții de sala, de bal competitiv. Însă a renunțat la limitele înguste ale acestuia privind stilurile de dans. Astăzi, cele mai diverse stiluri de dans care au adoptat o cultură bazată pe sport, intră și ele sub această denumire.

Dansul sportiv a devenit un brand, fiind o activitate sportivă accesibilă și socială unică, permițând participanților să îmbunătățească aptitudinea fizică și bunăstarea mentală, să interacționeze cu ceilalți și să obțină rezultate la toate nivelurile. Toată lumea este capabilă să se deplaseze pe muzică, și totodată dansul trece peste toate barierele de vârstă, sex și cultură.

2.2. Scurt istoric privind apariția si dezvoltarea dansului sportiv în Romania

Dansul sportiv a cunoscut în ultima perioadă o evoluție spectaculoasă în Romania, de la simpla formă de expresie și ritm a exercițiului fizic la disciplina sportivă ce tinde către olimpism, care are un sistem competițional intern și internațional bine organizat și care pune accent pe aspectul perfecțiunii în mișcare.

Ca și apariție istorică, în România s-a desfășurat primul concurs de dans de societate, în 1984, la Pitești, sub titulatura Dansul Florilor, organizat de Viorel Năstase, unul dintre fondatorii Federației Romane de Dans Sportiv (F.R.D.S.) Ulterior, s-au desfășurat și altele sub aceeași denumire de "dans de societate", urmând ca din 1991, odată cu înființarea F.R.D.S. să se treacă la denumirea modernă de "dans sportiv".

La un an de la înființare, pe 1 ianuarie 1992, F.R.D.S. s-a afiliat la International Dance Sport Federation (I.D.S.F.), devenind membru cu drepturi depline.

Echipa de organizare a FRDS a fost preocupată permanent de crearea unei lumi specifice a dansului sportiv romanesc care trebuia sa-si cucerească un loc alături de alte discipline consacrate ale sportului romanesc.

Chiar din primul an de la înființare, federația a organizat, în colaborare cu TVR, primul concurs internațional de dans sportiv din Romania.

În prezent, sunt afiliate federației 211 structuri sportive, repartizate în 33 de județe si Municipiul București, si peste 5000 de dansatori legitimați.

Dansul sportiv, din punct de vedere competitiv, s-a desprins din

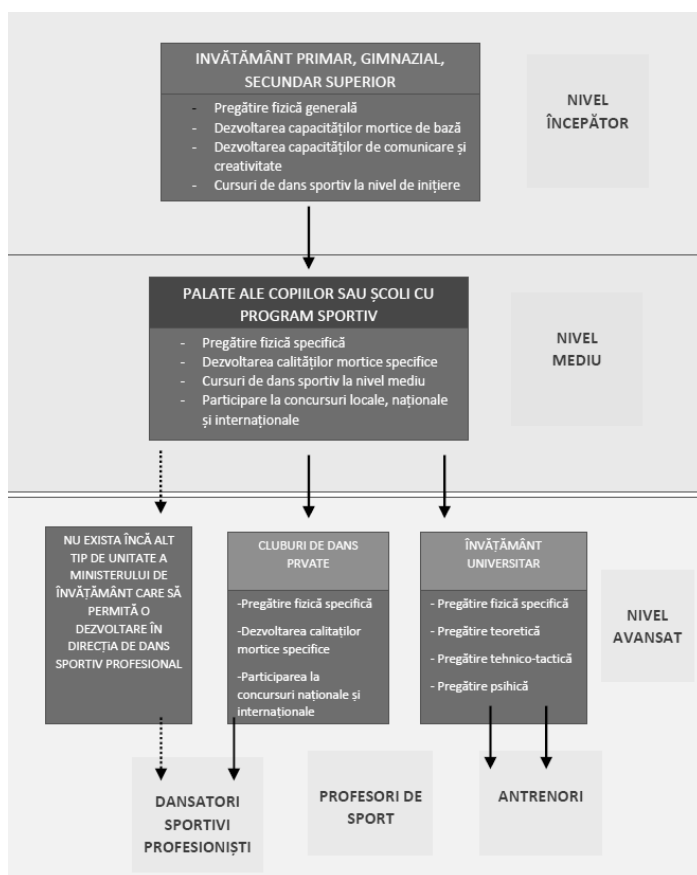
nevoia de întrecere a celor care se aflau pe ringul de dans și doreau să fie apreciați după criterii obiective. Dorința dansatorilor de perfecționare a fiecărei mișcări și dans în parte, a dus mai târziu la figuri specifice realizate cât mai elevat din punct de vedere al mișcării corporale și muzicale. Astfel, dansul sportiv are reguli precise de realizare a structurilor coregrafice, are un număr de dansuri incluse în competiții și categorii de clasificare.

La fel ca și pe plan internațional, dansul sportiv este bine structurat și pe plan național, existând reguli și specificații comune. Astfel, dansul sportiv evidențiază următoarele componente specifice (secțiuni): dansuri standard: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot și quickstep și dansuri latino-americane: samba, cha-cha, rumba, paso-doble, jive.

3. Concluzii

Dansatorii din România pot participa la concursurile organizate de F.R.D.S. la următoarele componente performantiale (clase superioare de dans): H (Hobby), E, D, C, B, A, S și categorii de varsta: 4-7ani, 8-9 ani, 10-11 ani, 12-13 ani, 14-15 ani, 16-18 ani, 19-35 ani și seniori (35+). Criteriile de avansare dintr-o clasă în alta diferă precum și numărul dansurilor realizate. Trecerea de la o clasă la alta se face numai pe baza punctelor acumulate în competiții.

Fig. 1 – evoluția carierei unui dansator sportiv în România



Analizând dansul sportiv în Romania, din punct de vedere educațional, putem observa ca există cluburi private de dans sportiv care sunt afiliate la F.R.D.S. (Federația Română de Dans Sportiv) dar în sistemul de educație din țara noastră este slab reprezentat fig. 1

Bibliografie

Năstase, V.D., 2011, Dans sportiv. Metodologia performanței, Editura Paralela 45, Pitești.

Năstase V. D., 2002, Tehnica în dansurile latino-americane, Editura Paralela

45, Pitești.

Noverre, J.P., 1967, Scrisori despre dans și balet, Editura Muzicală, București.

Walter Sorell, 1994, Storia della Danza, Arte, Culture, Società, Editrice, Il Mullinio, Bologna.

<http://www.lotusdance.ro/nunta/exploreaza-lumea-prin-magia-dansului/istoria-dansului-sportiv/> accesat la data 12.05.2019

<http://www.hobbydance.ro/contact/dansul-sportiv/> accesat la data 12.05.201

APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA ÎNOTULUI ÎN ROMÂNIA

TIUCA Ioana Codruța^a, PRALĂ Sonia Gabriela^b

Abstract

Înotul este capacitatea omului de a se menține la suprafața apei, fără a folosi un mijloc ajutător și de a înainta în direcția voită de plutire și înaintare a ființelor la suprafață apei sau în interiorul apei, deplasare făcută prin mișcări ritmice (din limba latina populară – înnotare). Înotul este unul din cele mai importante mijloace ale educației fizice, care are o răspândire din ce în ce mai mare atât la noi în țară cât și pe plan mondial. Rezultatele deosebite obținute în ultimii ani de înotul românesc pe plan mondial, evidențiază eforturile deosebite depuse de pasionații specialiști ai acestui frumos dar dificil sport. Ele ies în evidență și sunt cu atât mai lăudabile cu cât le raportăm la realitățile dure ale condițiilor materiale în care aceștia și-au desfășurat activitatea. Succesele obținute s-au înregistrat în mare parte datorită frământărilor și căutărilor fiecărui antrenor să perfecționeze veridic, procesul de antrenament, încercând să amelioreze continuu metodele și mijloacele de pregătire..

Cuvinte cheie: înot, istorie, evoluție, competiții

Afilierea autorilor

^aFizică și Sport Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, Departamentul de Educație Fizică și Sport

^bUniversitatea din Pitești, Facultatea de Educație

1. Introducere

Înotul este capacitatea omului de a se menține la suprafața apei, fără a folosi un mijloc ajutător și de a înainta în direcția voită de plutire și înaintare a ființelor la suprafața apei sau în interiorul apei, deplasare făcută prin mișcări ritmice (din limba latina populară – înnotare). Înotul este unul din cele mai importante mijloace ale educației fizice, care are o răspândire din ce în ce mai mare atât la noi în țară cât și pe plan mondial (Enoiu, 2009).

Rezultatele deosebite obținute în ultimii ani de înotul românesc pe plan mondial, evidențiază eforturile deosebite depuse de pasionații specialiști ai acestui frumos dar dificil sport. Ele ies în evidență și sunt cu atât mai lăudabile cu cât le raportăm la realitățile dure ale condițiilor materiale în care aceștia și-au desfășurat activitatea. Succesele obținute s-au înregistrat în mare parte datorită frământărilor și căutărilor fiecărui antrenor să perfecționeze veridic, procesul de antrenament, încercând să amelioreze continuu metodele și mijloacele de pregătire. În efortul lor conjugat, au asigurat de asemenea, prin cuprinderea unui număr sporit de copii și juniori în activitatea de practicare sistematică a înotului, alimentarea permanentă a eșaloanelor de performanță superioare, cu elemente de excepție.

2. Apariția și evoluția înotului în România

Înotul apare din cele mai vechi timpuri, odată cu istoria omului, ca o deprindere necesară a asigurării existenței. Intrarea în apă se impunea ca refugiul din fața incendiilor, în căutarea hranei, sau pentru apărarea vieții. Pe lângă aceste motivații practice, omenirea a fost dintotdeauna fascinată de apă, ca o forță necunoscută. Altfel spus existența a constrâns omul să învețe înotul.

Înotul poate fi definit ca fiind "Arta de a armoniza funcțiile aparatului respirator cu mișcările combinate, pentru a da corpului propulsie și un echilibru continuu într-un ritm anumit" (Mureșan, 2002). Înotul este total diferit de celelalte discipline sportive, deoarece mișcările specifice acestui sport se execută într-un mediu special și anume apa.

Înotul în aer liber, în ape naturale, a fost practicat de om ca mijloc de supraviețuire. Mai târziu înotul a fost practicat ca o formă utilitară și ca igienă corporală.

Înotul este, probabil, la fel de veche precum omenirea. Există mai multe vestigii antice, care ne indică faptul că în urmă cu mult timp, acesta a fost o activitate populară de petrecere a timpului liber. Primele consemnări despre înot, apar în lucrarea „Der Schwimmer Zwiegespräch Ein oder über die Schwimmkunst”, din 1538 a lingvistului Nicolaus Winmann. (Jakab, 2019)

Istoricii au descoperit în țara noastră mărturii ce demonstrează practicarea înotului de către oamenii care trăiau în apropierea apei, în scop utilitar, ca mijloc de supraviețuire, ca necesitate igienică distractivă sau ca sport. S-a făcut referire la înotul "voinicesc", care are unele asemănări cu craulul de astăzi. Multe misiuni și fapte de luptă, din secolele al XV-lea și al XVI-lea, ale ostașilor și oamenilor așezați pe lângă ape și mai ales de-a lungul Dunării, dovedesc cunoașterea tainelor înotului. Adesea pregătirea era stimulată de întreceri ale căror "performanțe" intrau în legende. Prețuirea oamenilor față de înot a fost demonstrată, mai ales, de fete deoarece acestea puneau la încercare flăcăii: "manifestând dispreț pentru cei nevolnici în acest exercițiu indispensabil în regiunea dunăreană" (Kiritescu, 1964).

În România evoluția înotului a fost legată strict de construcția bazinelor

de înot. Primul bazin de înot a fost construit în anul 1880 în București și era al Societății Tirul, de dimensiuni mici, aparținând primei școli de înot. Primul concurs s-a desfășurat în acest bazin a fost în anul 1888. Deși au apărut centre de înot la Timișoara, Arad, Lugoj, Constanța, nu se poate vorbi de înot ca sport, decât după primul război mondial. În anul 1912 s-a desfășurat prima ediție a concursului de fond pe Dunăre, între Măcin și Ghecet, pe o lungime de 13 km, păstrată și după război. În prima etapă a evoluției înotului în țara noastră, întrecerile s-au desfășurat pe distanțe variate: 30, 60, 90, 300m, în bazine de dimensiuni neregulamentare. A existat și o comisie de natație care s-a ocupat de organizarea primului campionat național, precum și de întâlnirea internațională între orașele Cluj și Budapesta, în anul 1925. O dată cu construirea unor noi bazine la Cluj, Galați, Craiova, Brăila, numărul competițiilor a luat amploare. Evenimentul deosebit al anului 1929 a fost darea în folosință a bazinului Kiseleff (azi Ștrandul Tineretului) din București. Prima competiție la care participă și femeile este legată de inaugurarea acestui minunat bazin; probele de concurs au cuprins distanțe mai mari, respectiv 100m liber, bras, spate, 400, 1500m liber bărbați, 200m bras femei și ștafetă de 3 x 100 mixt bărbați.

În România s-au organizat diferite întreceri sportive dar scopul lor principal era efectul spectacular și distractiv, precum și recunoașterea caracterului utilitar al înotului. Putem afirma cu tărie că aceste acțiuni au însemnat primii pași în afirmarea înotului, ca sport, și începutului jocului de polo și al săriturilor în apă.

A doua etapă a dezvoltării înotului în România este legată de apariția Federației Române de Natație, în anul 1930, ca organ de conducere al natației.

Această etapă a adus o creștere semnificativă de la an la an a numărului de întreceri sportive, de probe de concurs și de întâlniri internaționale. Tot atunci la Eforie, o dată cu construirea bazinului de înot, în anul 1935 a apărut un nou centru important al natației, care a devenit baza de pregătire a studenților de la O.N.E.F. (astăzi a devenit A.N.E.F.S.).

În perioada 1937-1940 datorită condițiilor deosebite economice și politice ale țării, înotul a avut o ușoară regresie. De asemenea pe perioada celui de-al doilea război mondial, activitatea competițională a fost întreruptă. După anul 1946, s-au reînființat concursurile inter-orașe școlare, regionale, sindicale, iar concursurile internaționale s-au reluat. De asemenea, România a participat la campionatele balcanice, dominând ani de zile această întrecere.

Potrivit site-ului Federației Române de Natație și Pentatlon Modern, www.swimming.ro, după anul 1950, sportivii români au participat la numeroase concursuri internaționale, la campionate balcanice precum și la competițiile oficiale: Jocurile Olimpice (JO), Campionatul Mondial (CM), Campionatul European (CE), pentru seniori și juniori. Toate aceste acțiuni au contribuit la perfecționarea sportivilor dar și a antrenorilor precum și la îmbunătățirea procesului de pregătire și la realizarea unor performanțe superioare, cele mai multe fiind în premieră.

Răspândirea înotului și consacrarea sa ca sport, de construirea unor bazine, de exemplele oferite de alte țări, precum și de evoluția acestui sport în întrecerile olimpice și internaționale a dus la apariția și dezvoltarea săriturilor și în România. Dezvoltarea săriturilor în apă nu a fost un spectaculoasă deoarece condițiile materiale (bazine, instalații specifice) nu au permis acest lucru.

Între anii 1949-1957, în cadrul Direcției instruirii sportive din CCFS (de pe lângă Consiliul de Miniștri) și Comisia Centrală de Natație, a funcționat așa numita Inspecție de Natație. Acesta a fost un organ voluntar care colabora cu Inspecția în vederea organizării și conducerii acestui sport. După anul 1950, a fost înființată funcția tehnică de antrenor de stat. Din anul 1958, a început să funcționeze FR de Natație, în cadrul UCFS, CNEFS (1967), Ministerului Sporturilor (1990), MTS (Ministerul Tineretului și Sportului) și al ANS (Agenția Națională de Sport). După anul 1952 Campionatele de juniori au început să se organizeze separat, iar în anul 1965 a avut loc primul Campionat Național pentru copii.

Ultima etapă în evoluția înotătorilor noștri poate fi menționată după anul 1980, când rezultatele au fost cu mult superioare celorlalți ani. Centrul de înot de la Baia Mare a devenit puternic datorită rezultatelor de excepție ale unor înotătoare. Astfel, Pătrășcoiu Anca a obținut locul III, în proba de 200m spate, la J. Olimpice de la Los Angeles, 1984, iar Noemi Lung obține mai târziu, în anul 1988 – la J. Olimpice din Seul, locul II în proba de 400m mixt și locul III în proba de 200m mixt; mai târziu, Nicolae Butacu a obținut un rezultat de excepție, în 1995, la Campionatele Europene din Viena – locul II în proba de 200m spate. Cel mai bun rezultat rămâne locul III, obținut de componenții echipei de ștafetă 4 x 100m liber la Campionatul Mondial, ținut la Rio de Janerio, 1995, toți cei 4 componenți, Nicu Ivan, Nicolae Butacu, Petcu Răzvan, Alexandru Ioanovici, au coborât sub granița celor 50” la 100m liber (Mureșan, 2002).

De-a lungul anilor înotătorii români au adus medalii importante pentru țara noastră dar cele mai prețioase au venit începând cu anul 2000 când la

olimpiada de la Sydney Diana Mocanu a cucerit primele medalii olimpice de aur în probele de spate precum și medalii în probele de mixt.

În anul 2003 Răzvan Florea și-a făcut debutul în competițiile din circuitul Cupei Mondiale. Acesta a obținut prima medalie de argint la acest nivel, ocupând locul II la 200m spate de la Stockholm stabilind însă un nou record național și în proba de 100m spate. Răzvan Florea este primul medaliat din istoria înotului masculin românesc prin performanța obținută în 2004 la Atena în proba de 200 spate. Acesta a luat o medalie de bronz singura medalie pentru înotul masculin din România obișnuită la o ediție a JO. Camelia Potec este ultima campioana olimpică a României, ea impunându-se în 2004 la Atena în proba de 200 liber. La Campionatele Mondiale de la Montreal din 2005, Răzvan se clasează pe locul 4 la 200m spate, la trei sutimi de medalia de bronz. Primele performanțe din 2006 le-a obținut la etapele de Cupă Mondială de la Moscova și New York, obținând două medalii de bronz la 200m spate. În august, la Campionatele Europene de natație de la Budapesta a câștigat medalia de bronz în proba de 200 metri spate.

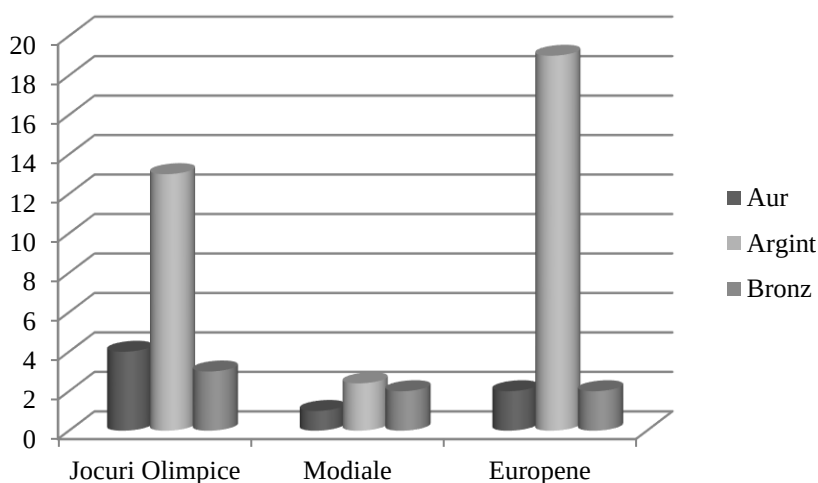
Din 2004, după Camelia Potec și Răzvan Florea, România nu a mai avut nici un medaliat olimpic. Au trecut mai bine de 10 ani a de când nu s-au mai înregistrat performanțe notabile nici la Mondiale sau Europene.

Beatrice Cașlaru este considerată ca fiind cea mai complexă sportivă din istoria înotului autohton deoarece are în palmares 18 medalii la competițiile internaționale de top. Ea a fost triplă campioană europeană în 2000 și vicecampioană olimpică la Sydney. În anul 2018 la Jocuri Olimpice de Tineret din Buenos Aires, Daniel Cristian Martin a luat 2 medalii de argint: una la 100 m spate, respectiv la 200 m spate.

3. Concluzii

Înotătorii români au obținut medalii importante la fiecare competiție la care au participat iar acest lucru poate fi observat în figura de mai jos.

Fig. 1 – medalii obținute de înotătorii români la competițiile internaționale



Sursa: https://ro.wikipedia.org/wiki/Romania_la_Jocurile_Olimpice

Se observă faptul că ponderea medalieiilor obținute de înotătorii români de-a lungul timpului este mai mare la Campionatele Europene. Cele mai multe medalii de aur s-au obținut la Jocurile Olimpice iar apoi la Campionatele Europene. În contradicție cu acestea cele mai multe medalii de bronz s-au obținut la Campionatele Europene iar apoi la Jocurile Olimpice.

Bibliografie

Jakab Barna-Robert, Înotul – sport pentru trup și suflet, <http://ccdmares.ro/cmsmadesimple/pdf/jakabb.pdf>, accesat la 17.05.2019

Kari G., (2009), Îndrumar metodic de înot, Editura Fundației România de Măine, București

Kiritescu C., (1964), Palestrica, Editura Uniunii de Cultura Fizică și Sport, București

Mureșan, E., (2002), Curs de înot, Ediția a II-a, Editura Fundației România de Măine, București

Enoiu R., Manual pentru învățarea înotului, Univ. Transilvania Brașov - Facultatea de Educație Fizică și Sport

Istoria sportului românesc: Natație disponibil la URL <https://www.agerpres.ro/flux-documentare/2017/07/21/istoria-sportului-romanesc-nataie-09-13-17>, accesat la 17.05.2019 <http://www.hobbydance.ro/contact/dansul-sportiv/> accesat la data 12.05.201

LUCRĂRILE STUDENȚILOR

IMPORTANȚA COMUNICĂRII PACIENT- KINETOTERAPEUT

BĂCĂRAN Maria-Ionela^a

Abstract

Comunicarea reprezintă schimbul de informații dintre oameni, care își transmit gânduri, sentimente, idei, trăiri prin intermediu oral sau scris. Oamenii nu pot trai fără a vorbi, fără a afla informații noi și totodată fără a comunica cu alți oameni. În kinetoterapie, comunicarea întrunește un rol important atât din prisma relației kinetoterapeut-pacient, cât și din prisma kinetoterapeut-familie. Am ales să elaborez această temă pentru a căuta cât mai multe informații și pentru a demonstra că modul în care un kinetoterapeut comunica cu pacienții lui, contribuie la creșterea eficienței protocolului de recuperare și totodată la încurajarea și motivarea lor de a avea încredere că o să se vindece.

Cuvinte cheie: comunicare, relație, kinetoterapeut, pacient

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Comunicarea reprezintă schimbul de informații dintre oameni, care își transmit gânduri, sentimente, idei, trăiri prin intermediu oral sau scris. Oamenii nu pot trai fără a vorbi, fără a afla informații noi și totodată fără a comunica cu alți oameni.

„Oamenii se urăsc pentru că se tem, se tem pentru că se cunosc și se nu se cunosc pentru că nu comunică” - Martin Luther King.

În kinetoterapie, comunicarea întrunește un rol important atât din prisma relației kinetoterapeut-pacient, cât și din prisma kinetoterapeut-familie.

Am ales să elaborez această temă pentru a căuta cât mai multe informații și pentru a demonstra că modul în care un kinetoterapeut comunică cu pacienții lui, contribuie la creșterea eficienței protocolului de recuperare și totodată la încurajarea și motivarea lor de a avea încredere că o să se vindece.

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Comunicarea este cea ce transmitem celorlalți despre noi, despre ceea ce gândim. Felul în care comunicăm, vorbește despre noi. Este rezultatul unei relații, indiferent cât de scurtă durată este. La baza unei bune comunicări stă respectul, atenția, încrederea, ascultarea. Astfel, doi sau mai mulți oameni pot comunica chiar și în lipsa cuvintelor.

În actul de comunicare ne folosim de limbaj, simbol și semn. Un cuvânt poate avea mai multe înțelesuri, la fel cum un gest poate fi interpretat în mai multe sensuri. Deci în orice act de comunicare este important atât comunicarea orală (limbajul oral), cât și comunicarea non-verbală (gesturi, mișcări), deoarece orice detaliu contează și te ajută să înțelegi mai bine ceea

ce vrea sa îți transmită adică dacă cineva îți vorbește tare și cu tonul vocii ridicat înțelegi ca e nervos sau ca ceva l-a deranjat. Așa ca și pacientul este atent atât la ce spune terapeutul cât și la gesturile, tonalitatea, expresivitatea fetei cât și la orice detaliu care ar putea să îi transmită ceva din partea lui.

Comunicarea verbală se realizează de un terapeut prin întrebări simple, folosind cuvinte simple pe înțelesul pacientului. Se vorbește clar, rar și se recurge la răbdarea din partea terapeutului pentru a vedea ca pacientul înțelege ceea ce el vrea să îi transmită.

Comunicarea non-verbală se poate identifica prin atingeri care exprimă prietenie, afecțiune; contactul vizual este dovada importanței pacientului; poziția corpului, gesturi, ascultare.

Importanța comunicării non verbale a fost demonstrată în 1967 de către Albert Mehrabian. În urma unui studiu acesta a ajuns la concluzia că numai 5% din mesaj este transmis prin comunicare verbală, în timp ce 38% este transmis prin cale verbală și 55% prin limbajul corpului.

Kinetoterapeutul nu trebuie să uite niciodată că prin comportamentul său el comunică ceva pacientului.

Comunicarea în Kinetoterapie înseamnă ceva mai mult decât un act terapeutic, reprezintă o componentă esențială, un instrument necesar spre calea de înțelegere, motivare, liniștire și nu în ultimul rând spre restabilirea stării de sănătate. Nu se rezumă doar la aspectele care vizează doar boala, ci mult mai mult.

Pe zi ce trece se fac din ce în ce mai multe observații cu privire la latura comunicării terapeut-pacient, dar acestea se axează pe practica medicală și psihologică, și mai puțin pe latura de refacere/recuperare, deoarece se vrea să

se accentueze particularitățile care țin de specificul kinetoterapiei ca specialitate medicală.

Beneficiile unei bune comunicări cu pacientul sunt pentru ambele părți, asigurând un mediu mai confortabil, reducând frica și teama, un confort psihic din partea pacientului deoarece un pacient care a suferit o traumă se află în depresie și cu greu poate înțelege că are toate șansele să se recupereze. (Varaticeanu, 2011).

Cu toate acestea persistă întrebarea „*De ce este important să comunicăm eficient cu pacienții?*”. Deoarece toți pacienții doresc să fie ascultați, înțeleși, să își povestească toate suferințele și toate problemele sufletești care poate nu au legătură cu diagnosticul lor.

Mulțumirea și starea de bine de la sfârșitul fiecărei sesiuni de terapie, nu se datorează doar de tratamentul primit sau de procedurile făcute, ci de încrederea pe care kinetoterapeutul și-a câștigat-o în ochii pacienților. Categorie, toate acestea atrag după sine un consum de energie din partea kinetoterapeutului pentru o ascultare activă, pentru a arăta empatie și nu în ultimul rând pentru a depista așteptările pacientului.

Terapeutul trebuie să trateze și să se comporte cu bolnavul într-un mod frumos, așa cum și-ar dori ca și el să fie tratat, deoarece bolnavul așteaptă afecțiune, înțelegere și nu în ultimul rând să fie tratat ca de la om la om.

Prin reușita de a cunoaște caracterul psihologic al pacientului, starea sa de moment, ceea ce gândește el și cum se vede el pe viitor ajută pe terapeut să aibă o bună relaționare cu pacientul ceea ce va duce la rezultate vizibile foarte bune în activitatea sa de terapeut (Marza, 2009).

Plecând de la premisa că „nu tratăm boala ci bolnavul”, și mai ales că

orice persoana este unica pe pământ sica fiecare pacient si kinetoterapeut e diferit, consider ca relația dintre ei trebuie sa fie una bazata pe respect si loialitate. Kinetoterapeutul trebuie sa ii explice de la început pacientului ce vrea sa facă si in ce consta programul de recuperare. Sa ii vorbească clar si concis, prin cuvinte ușor de înțeles (Pânișoară, 2008). El trebuie sa ceara întotdeauna păreriile pacientului, acordul si totodată sa îl încurajeze mereu ca poate sa fac, ca are încredere in el, sa nu se descurajeze ca ușor îmbunătățirile vor fi vizibile.

Terapeutul nu trebuie sa se lase influențat de pacient. El trebuie sa ii explice mereu care este tratamentul cel mai bun, cel mai indicat pentru afecțiunile lui (Dolbeau si Abt, 1994)

Un lucru foarte important in relația Kinetoterapeut- pacient este confidențialitatea. Orice neglijenta legata de aceasta atrage după sine distrugerea relației care duc la pierderea încrederii (Judd, 1983).

Un alt aspect important din relația de comunicare dintre kinetoterapeut-pacient este acela e a nu vedea comunicarea ca pe un limbaj sau schimb de informații, ci ca pe latura legata de cunoașterea si înțelegerea bolnavului.

Încurajările si felicitările pentru un progres cat de mic înseamnă foarte mult in ochii pacientului „Un, bravo! Vedeți ca ați putut! Felicitări!”, contează enorm de mult pentru orice om fii ca e bolnav sau nu. O vorba buna prețuiește mai mult decât o suta de medicamente.

3. Metodologie

În continuarea cercetării am încercat să identific studii, informații în legătură cu importanța comunicării pacient–kinetoterapeut din prisma oamenilor din ziua de azi. Am folosit ca instrument un chestionar cu întrebări simple; prin care vreau să văd părerea pacienților din spitalul de recuperare Râmnicu-Vâlcea cu privire la mulțumirea sau nemulțumirea lor față de terapeut și terapiile realizate.

Chestionarul este alcătuit din 12 întrebări, care sunt cu răspunsuri simple, sau cu alegerea variantei corecte. Am primit răspunsuri de la 13 persoane.

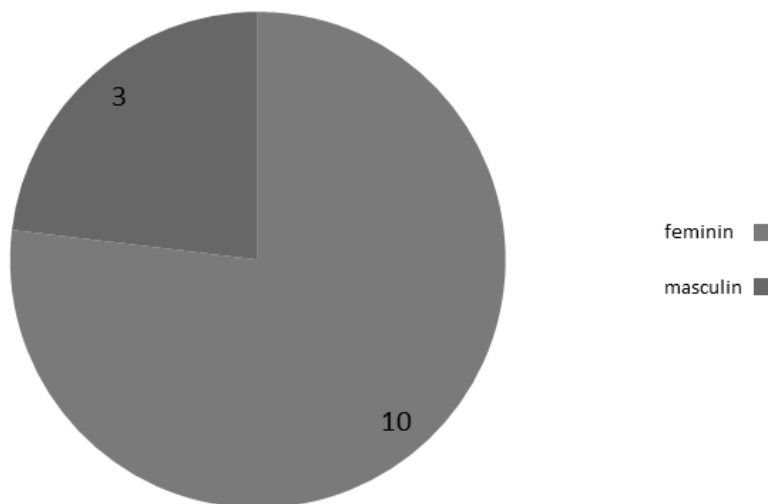
Țin să menționez că nu am ținut cont de statutul social, modul de proveniență, statutul economic, naționalitate, etnie, religie sau culoarea pielii, vârsta, acestea fiind aspect care nu pot să influențeze rezultatele chestionarului.

Chestionarul a fost dat fiecărui membru și apoi eu am analizat răspunsurile și am realizat grafice pentru a putea concluziona părerile lor.

4. Analiza și interpretarea datelor

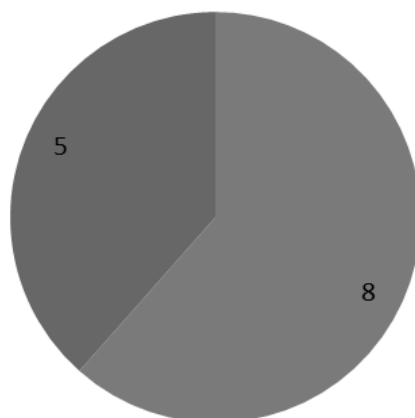
În ceea ce privește analiza datelor am reușit să întocmesc o serie de grafice pentru unele dintre cele 12 întrebări care alcătuiesc chestionarul meu. Astfel am obținut următoarele:

Grafic 1 – genul respondenților

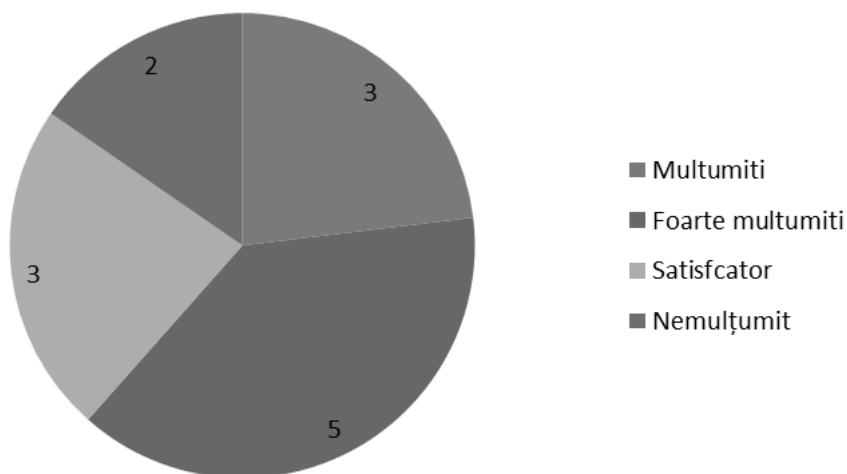


Grafic 2 – cum vi se par cadrele medicale?

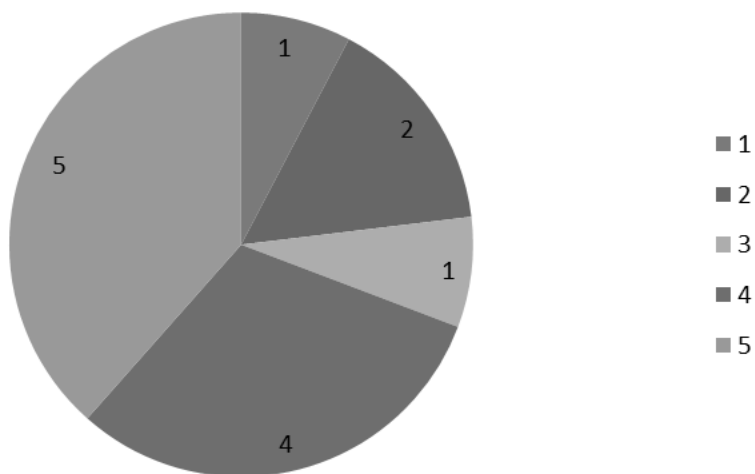
■ Intelegatoare ■ Neînțelegătoare



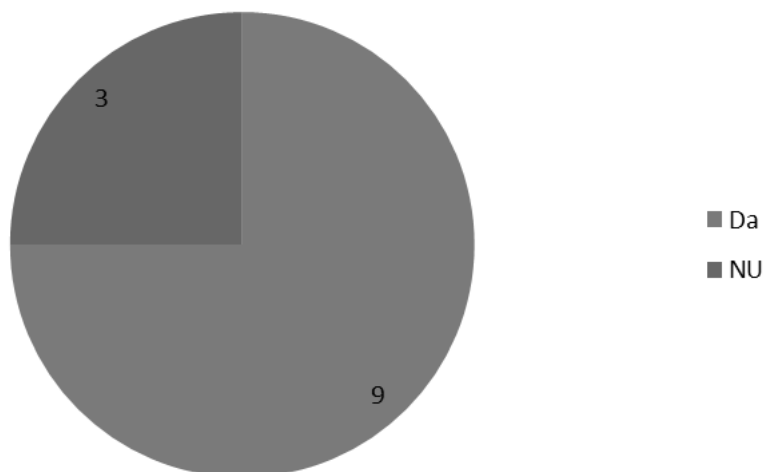
Grafic 3 – sunteți mulțumiți de modul în care terapeutul lucrează cu dumneavoastră?



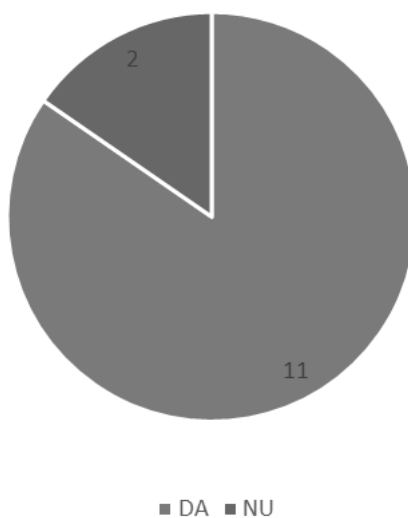
Grafic 4 – pe o scara de la 1-5, cat de important e ca terapeutul sa vorbească cu dumneavoastră?



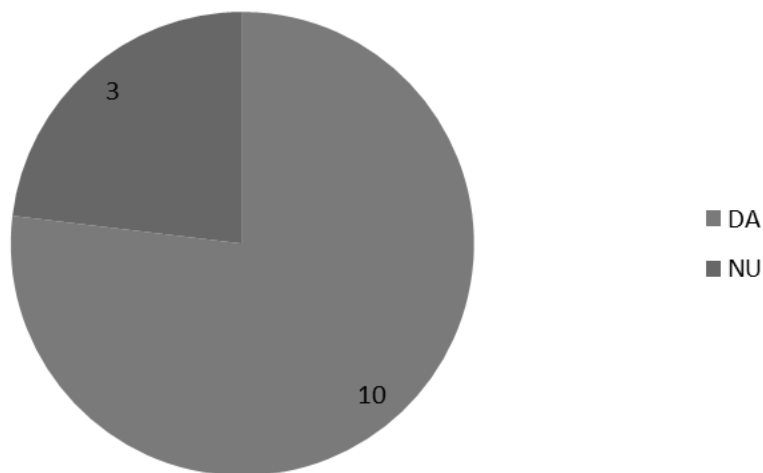
Grafic 5 – pe o scara de la 1-5, cat de important e ca terapeutul sa vorbească cu dumneavoastră?



Grafic 6 – informația despre boala, afecțiune a fost pe înțelesul dumneavoastră?



Grafic 7 – dacă veți mai avea nevoie, veți mai apela la același kinetoterapeut?



Pentru întrebarea: „Cat de importanta e relația kinetoterapeut-pacient-familie legata de veștile mai puțin plăcute?” răspunsul a fost unul liber si majoritatea au spus ca ei considera ca totul trebuie aflat de la început, chiar daca veștile sunt mai puțin bune; iar pentru întrebarea: „Discuția cu terapeutul v-a ajutat sa ieșiți din starea de neliniște ca nu veți mai fi un om normal?” - mare majoritate a răspuns ca da, terapeutul a discutat cu ei si i-a lămurit. Ei au înțeles ca prin munca se vor vedea rezultate. Așa s-au liniștit si au înțeles ca totul se va vedea in timp prin munca si implicarea lor in executarea exercițiilor si procedurilor.

In urma analizării datelor culese prin folosire instrumentului chestionar,

pot concluziona ca majoritatea persoanelor considera ca relația, comunicarea cu terapeutul este destul de importanta pentru ei si ii ajuta sa înțeleagă totul mai bine, cat si sa se liniștească si sa conștientizeze ca au șanse sa se recupereze dar totul se va vedea în timp cu mult efort si multa dorința de a realiza toate exercițiile si procedurile prezentate de kinetoterapeut.

Subiecții au fost în număr de 13, dintre care majoritate de sex feminin, cu vârsta cuprinsa între 40-50 ani, provenind din mediul rural, statutul căsătorit, care considera ca terapeuții sunt înțelegători, le vorbesc si le explica clar si pe înțelesul lor toate informațiile, de la început fie ele de bine sau rău. Comunicarea cu terapeutul i-a ajutat sa înțeleagă stadiul bolii lor, cat si cum va decurge programul de recuperare. Daca vor mai avea nevoie ei au spus ca vor alege același kinetoterapeut.

5. Concluzii

În urma datelor culese am concluzionat ca legătura terapeut-pacient este importanta atât pe parte de recuperare a bolnavului, adică prin transmiterea de informații legate de tratament, procedurii, exercițiile ce trebuie făcute de pacient, cat si pe parte psihologica, partea psihica a bolnavului care se vede neputincios si care nu mai are încredere în el ca v-a mai putea fii un om normal, de aceea încurajările din parte terapeutului ajuta la motivarea lui si la câștigarea încrederii.

În concluzie, comunicarea este importanta, aceasta realizează o relație de încredere terapeut-pacient, o adevărata legătură cu scopul îmbunătățirii calității vieții cat si a stării psihologice a pacientului dar nu în ultimul rând ajuta la creșterea prestigiului kinetoterapeutului.

Bibliografie

- Bratu, M. (2014). *Comunicare si consiliere in kinetoterapie*, București Editura Universitara
- Coman, A. (2008). *Tehnici de comunicare*, Editura C.H. Beck
- Dolbeau, N., Abt, M., (1994). *Psychiatrie pratique et soins infirmiers Broché* Ed. Lamarre
- Mârza, D. D. (2009). *Relația terapeut – pacient*, Bacău, Editura Alma Mater
- Pânișoară I.O. (2008). *Comunicarea eficientă*. Iași, Editura Polirom
- Rusu, O. (2018). *Comunicarea si relationarea in kinetoterapie*, Iasi, Editura Universității Ioan Cuza
- Stroia, V., (2019). *Relatia dintre kinetoterapeut si pacient*, <http://drstroia victoria.ro/rdkinopac.htm>

DEZVOLTAREA YACHTINGULUI ROMÂNESC ÎN CONTEXT EUROPEAN

BARNA Dorel-Viorel^a

Abstract

Printre primele mijloace de transport folosite de om a fost navigația. Bărcile au evoluat și obiceiul de a le folosi în competiții a venit la rândul lui. Destinat o vreme elitelor, yachtingul s-a răspândit rapid, câștigând adepți în toată lumea. De la micuțul dinghy „Optimist” și până la monococa de 65 de picioare, cursele pe ape atrag deopotrivă copiii și bătrânii lupi de mare. Astăzi, tehnologia de vârf utilizată în regatta internațională America’s Cup ne duce cu gândul la zbor. Navele cu aripi portante se ridică peste apă și pot căpăta de trei ori viteza vântului. Toate acestea implică investiții uriașe și echipaje cu o instruire extraordinară. În context European, țara noastră, cu investiții mult reduse față de cele din alte țări se zbate, iar câteodată reușește, să se alinieze la start și uneori pe podium, lângă țări cu tradiție bogată și cu palmares impresionant.

Cuvinte cheie: yachting, dezvoltare, ambarcațiuni

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Apele au atras mereu populațiile de oameni care le-au locuit malurile în toate timpurile. Fără navigație, lumea noastră probabil că ar fi mai mică. Marile descoperiri geografice din secolele XV-XVI, au fost mijlocite de ambarcațiuni. De la un trunchi de copac folosit de omul preistoric, la plută și apoi luntrea scobită, până la navele cu vele și mai târziu cele propulsate cu motor, omul, în evoluția sa, a folosit permanent diverse mijloace pentru a traversa întinderile de ape.

Istoria ne aduce nenumărate dovezi în acest sens: considerată de unii cercetători cea mai mare migrație a omenirii, acum peste 3000 de ani în urmă (Timmer, 2016), popularea insulelor Pacificului se datorează navigației folosind curenții și vânturile (Saxena, 2016); acul magnetic era cunoscut cu aproximativ trei milenii î.Hr., de chinezi, care foloseau musonul pentru călătoriile între continent și arhipelaguri; istoria Greciei antice este legată de mare și de navigație. Construirea piramidelor din vechiul Egipt s-a făcut transportând marile blocuri din piatră cu navele, pe Nil. Prima flotă comercială din Mediterana a aparținut neguțătorilor fenicieni. Cartagina și Roma își disputau supremația maritimă până la distrugerea cetății cartaginezilor de către romani; Plutarh, fără a da dimensiuni, descrie barca Cleopatrei, regina Egiptului, cu care a traversat Mediterana, având pupa bătută cu aur, pânzele din mătase purpurie și vâsle din argint; Virgil descrie o cursă între galerele Delfin, Centaur și Himera, pentru obținerea unor premii regale; căpitaniii navelor vikinge lungi și înguste considerau că este dezonorant să moară pe pământ; venețienii și Genovezii au stăpânit Mediterana datorită unor flote puternic înzestrate și numeroase; spaniolii și Portughezii au devenit cuceritori cu carrace și caravele, explorând coastele Africii și traversând

Atlanticul.

Utilizate pentru întreținerea traiului din pescuit și vânătoare, cu scopuri comerciale ori militare, ambarcațiunile au devenit mijloace de agrement iar apoi și de competiție.

În lucrarea propusă voi face o comparație a nivelului practicării sportului cu vele la nivel european cu cel din țara noastră. Fără intenția de a populariza această disciplină sportivă ci doar cu scopul de a discuta un subiect inedit, să amintesc faptul că acest sport există, se practică la noi în țară și are o istorie a sa.

Poate părea puțin ciudată abordarea acestei discipline sportive într-o regiune așa cum este cea în care ne aflăm, muntoasă, lipsită de întinderi de ape și fără tradiție în domeniu. În general, în cultura și în istoria noastră, navigația nu are un rol foarte important. Yachtingul ca rezultat al navigației, de asemenea nu e foarte cunoscut. Este un sport care la noi în țară nu este popular, însă s-au obținut și rezultate notabile, ce-i drept, puține.

Mulți dintre noi iubim marea, suntem cuprinși poate, de melancolie când îi privim întinderea și poate realizăm cât de mici și efemerii suntem în prezența ei.

Dar oare câți dintre noi suntem atrași de această întindere de apă altfel decât să o privim? Câți dintre noi suntem tentați să urcăm pe piscul unui munte și nu doar să-i admirăm maiestuozitatea? Pe câți dintre noi ne interesează ce este în spatele cortinei?

Tentația de a cunoaște lucruri noi, de ale încerca, de a stăpâni și altceva decât lucrurile uzuale, comune m-a determinat să încerc o formă de sailing la nivelul posibilităților pe care le aveam atunci, acum mulți ani.

Eram încă licean în 1984, când în stațiunea Costinești am urmat cursurile Școlii de Windsurfing, obținând în urma unui examen “Carnetul”, înregistrat cu numărul 16, din anul respectiv, care la vremea aceea, îți permitea să ieși pe mare și să închiriezi un windsurf.

A fost o senzație greu de descris în cuvinte, o revelație care mi-a deschis noi orizonturi, noi moduri de a vedea lumea, natura, interacțiunea cu aceasta și cu forțele ei: apa, vântul, valurile.

Atât de “prins” am fost și de mulțumit, încât am hotărât să-mi acord singur un premiu: plaja Costineștiului era radiofocată, în sensul că pe toată lungimea ei erau stâlpi înalți cu difuzoare la care toată ziua se difuza muzică de la “Radio Vacanța”, post la care, pentru 5 lei se putea face o dedicație, la o anumită oră. Am luat planșa cu velă, am ieșit în larg de unde am auzit: “De la Dorel pentru Dorel, Laura Branigan - Self control”. Am oprit, am dat drumul ghiului din mâini, m-am așezat pe planșă și am ascultat. Suna incredibil! Toate difuzoarele acelea, orientate spre largul mării, spre locul în care mă aflam, m-au făcut să-mi savurez premiul într-un mod special. Acestea sunt momentele din viața mea pe care nu pot și nu vreau să le uit.

Fig. 1 – windsurfing pe Mureș



Conjuncturile care au urmat, distanța până la mare și lipsa echipamentului nu au făcut din mine un practicant la nivel de performanță al sporturilor nautice. Am făcut totuși un lucru inedit, windsurfing pe Mureș.

În prezent, sunt deținător al unui Certificat Internațional de Conducător de Ambarcațiune de Agreement, clasele C și D. De câțiva ani, merg cu prietenii primăvara și toamna în Croația, câte o săptămână cu unul sau două yachture de croazieră, în funcție de câți suntem, pentru sailing și scufundări.

Opinia generală este că yachtingul este un sport exclusivist, doar pentru oameni bogați, accesibil doar unei elite cu mare potență financiară. Oare această idee din trecut este valabilă?

În anturajul meu, cei care practică acest sport, sunt IT-iști, administrează firme de automatizări, sau instalații electrice, foști marinari. Pot face yachting oameni cu cele mai diverse profesii. Trebuie să ai cultură pentru acest sport, să-l dorești, să rezonezi cu el.

2. Yachtingul in istorie

2.1. Apariția yachtingului

Yachtingul este o disciplină sportivă veche și nobilă care se practică pentru libertatea și frumusețea sa.

De origine olandeză, cuvântul yacht, desemnează o navă mică sau o ambarcațiune cu vele, de regulă special construită și amenajată pentru regatte. Tot olandezii sunt cei care au inițiat competițiile cu bărci, cu caracter sportiv, în secolul al XVII-lea. Întrecerile se disputau navigând cu bărci de la cele mai mici, până la cele cu lungimi de 65 de picioare. Le-au numit „yacht ship”, care însemna "navă de vânatoare". Astăzi le numim yachture (iahturi). Regele Charles al II-lea, după ce s-a repatriat din exilul de zece ani petrecut în Olanda, în anul 1660, a adus în Anglia acest obicei, unde a avut un succes deosebit, iar de aici, a traversat Atlanticul, în coloniile americane și mai apoi

s-a răspândit în toată lumea.

În trecut, ca și acum, așa cum era firesc, echipajele și cei îndrăgeau aceste competiții s-au reunit în scopuri sociale și recreative în grupuri cunoscute sub denumirea de cluburi de iahting. Primul astfel de club din lume a fost fondat în anul 1720, la Cork, Irlanda. Cel mai vechi club care încă mai există, în Statele Unite, este New York Yacht Club (NYYC, fondat în 1844).

În 1851, membrii NYYC au concurat cu goeleta America împotriva sportivilor britanici în jurul insulei Wight din Anglia. Trofeul a fost câștigat de NYYC. Competiția a devenit cunoscută sub numele de Cupa Americii, la fel și trofeul, devenind cel mai vechi și mai faimos eveniment din cursele sportive internaționale de bărci cu pânze, care se mai organizează și în prezent.

În perioada anilor 1851 până în 1983, trofeul Cupa Americii a fost câștigat de Statele Unite evenimentul organizându-se neregulat. În 1983 a fost câștigat de Australia.

Din anii 1980, designul ambarcațiunilor a început să fie schimbat radical și au apărut tot soiul de acuzații la adresa echipajelor, inclusiv de spionaj și sabotaj, rezultatul fiind completa transformare a competiției. Azi se luptă și catamarane cu aripi portante iar tehnologia decide.

Trofeul a mai fost deținut de Noua Zeelandă, Elveția și din nou Statele Unite. În prezent este în posesia Noii Zeelande care l-a câștigat în 2017. Următoarea competiție este programată pentru anul 2021, iar sponsorul evenimentului, Prada, a anunțat introducerea unei noi clase: monococa cu aripi portante AC75 (75 de picioare=20,7 m + un bompres de 2m).

La prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, de la Atena în 1896,

yachtingul era printre disciplinele sportive care se aflau în program la vremea respectivă. Cursele de ambarcațiuni însă, nu s-au putut desfășura datorită condițiilor meteorologice nefavorabile. Au fost introduse la următoarea ediție, în anul 1900, la Jocurile Olimpice de la Paris

2.2. *Yachtingul românesc*

România a avut acces deplin la Marea Neagră doar după Războiul de Independență din 1877. Până atunci, Dobrogea aparținea Imperiului Otoman. Tradițiile noastre în domeniul navigației sunt astfel, mai puțin însemnate față de ale altor popoare cu acces la mare sau ocean. Yachtingul nu are o popularitate foarte mare la noi în țară (Butucaru, 2013).

Cel mai vechi club în domeniul yachtingului este Clubul Nautic Român, fondat în 1908 și desființat după cel dintâi război mondial, avea ca domeniu de activitate practicarea sporturilor pe apă: înot, pescuit, kaiac-canoe, yachting, canotaj, etc. A fost reînființat în anul 2010, cu o bază, antrenamente și competiții pe lacul Techirghiol.

În 1921, a fost înființat Yacht-Clubul Român Constanța, care din 1924 a continuat sub numele de Yacht Club Regal Român, contribuind mult la dezvoltarea yachtingului autohton prin organizarea mai multor regate la nivel internațional. Clubul a fost desființat în 1948 și reînființat în anul 1999. În anul 2002, M.S. Regele Mihai I de România, a consimțit să-și reia, privilegiul de comandor.

Yacht Club București, a fost cel de-al treilea club de yachting care a luat ființă în țara noastră.

Federația Română de Sporturi Nautice s-a înființat în anul 1938, organizând și coordonând yachtingul, pe lângă kaiac-canoe și canotaj.

Competițiile s-au ținut pe Marea Neagră, pentru foarte puțin timp, în perioada interbelică, când s-a dezvoltat mult yachtingul pe lacul Snagov. Din anul 1938 până acum, în urma amenajării lacurilor din nordul Bucureștiului, se practică yachtingul pe lacul Herăstrău. Existența unui număr suficient de cluburi a dus la o activitate susținută lucru care a permis atribuirea unor terenuri, cluburilor de yachting, în parcul Herăstrău.

Tot în acei ani, constanțenii țineau antrenamentele și organizau competițiile pe lacul Siutghiol. După anul 1946, accesul pe mare a fost restricționat de teamă ca sportivii-navigatori să nu părăsească țară fraudulos cu ajutorul bărcilor.

În timpul regimului comunist, distanța maximă de la coastă care era permisă pentru a efectua croaziere în apele teritoriale românești era de 2 mile marine. Legislația vremii referitoare la regimul pazei frontierei de stat a R. S. România, prevedea în câteva aliniate modul de obținere a aprobării care se înmâna skipperului.

Mulți ofițeri de marină și-au adus contribuția la dezvoltarea yachtingului, ca disciplină sportivă. Posesori ai unor ambarcațiuni, aceștia au participat la multe competiții, inclusiv internaționale.

În anul 1958, s-a organizat “Cupa Victoriei”, o regatta internațională, unde s-a concurat la clasele Snipe și Yolă Olimpică, la cea dintâi clasă, pe locul 1, s-a clasat Nicolae Iliescu. Festivitatea de premiere s-a ținut la “Casa Vapor” de pe malul lacului Siutghiol.

România a organizat concursuri de nivel internațional, pentru clase mici, până după anii 1960. Apoi, aceste competiții s-au ținut tot mai rar, din cinci în cinci ani fiind gazda Balcaniadei.

Regatta internațională din 1965 a adunat la start 14 “staruri”(clasa Star), clasă care a dispărut de la noi.

În 1973, o delegație românească a participat la o regatta internațională în Alexandria, în Egipt, unde trei sportivi au concurat la clasa Dragon și doi la clasa Finn. Pe lângă sportivi ai țării gazdă am putut afla că a mai participat și o delegație libaneză.

La nivelul anului 1982, un număr de 7 cluburi erau afiliate FRCY.

Bineînțeles că în yachtingul românesc, așa cum era valabil și la alte discipline sportive, noțiunea de “club”, era reprezentată, înainte de anii 1990, de acele cluburi aparținând unor departamente ale unor ministere sau unor sindicate și astfel, primeau bani de la buget (Butucaru, 2013).

Deschiderea venită odată cu schimbarea regimului politic, după 1990, a permis organizarea de concursuri la nivel internațional, ca de exemplu, trofeul Tomis/Calatis. În 2010, s-a organizat o etapă de campionat mondial la o fostă clasă olimpică.

Romania a fost reprezentată pentru prima dată în întrecerile olimpice de navigație la Jocurile Olimpice de la Moscova, din 1980, cinci sportivi, luând statul în trei probe. Rezultatele au fost: Andrei Chiliman-Cătălin Luchian, Clasa Tornado, loc XI; Clasa FD, Adrian Arendt-Mircea Carp, loc XIII; Clasa FINN, Mihai Butucaru, loc XV.

Cea de-a doua prezență românească la J.O. a fost la Atlanta, în 1996 (C.O.S.R., 2017). Clasările sportivilor noștri au fost: Clasa FINN, Dumitru Frățilă, locul 28; Clasa LASER, Horia Ispas, locul 48.

3. Metodologie

Pentru a practica yachtingul, indiferent la ce nivel, este nevoie de proximitatea unor ape potrivite acestui sport. România dispune de 244 km de litoral la Marea Neagră, 1075 km de Dunăre, lacuri-limane fluviale sau maritime, naturale sau de acumulare, dar nu toate sunt situate în proximitatea unor mari așezări urbane.

În țări ale Europei precum Grecia, Spania, Italia, Franța, țările nordice și nu numai, chiar și în cele mai mici localități de pe marginea apelor putem întâlni porturi și cluburi de yachting. (Mihăiță, 2007)

În cele ce urmează, am dorit să fac o analiză a nivelului practicării disciplinei sportive yachting în țara noastră, comparativ cu cel al practicării în alte țări din Europa. De asemenea, am intenționat să înțeleg și să explic legătura de cauzalitate dintre factorii care influențează practicarea acestui sport și palierul pe care situează în prezent.

Pentru a obține datele de care am avut nevoie în vederea atingerii scopului, am utilizat rezultatele mai multor studii, sondaje, statistici și evidențe, la nivel național și european.

Am urmărit ca sursele de proveniență a acestora să aibă un grad ridicat de credibilitate și acuratețe, pentru a nu influența rezultatele obținute și implicit pentru a nu le denatura obiectivitatea. Datele obținute din studiul și analiza documentelor, au condus la stabilirea unor niveluri de referință ce au permis realizarea comparațiilor.

Am început prin a urmări evoluția din ultimii ani a yachtingului românesc, la nivel de structuri afiliate federativ, număr de sportivi legitimați și antrenori.

4. Analiza si interpretarea datelor

Din statisticile puse la dispoziție de Institutul National de Statistică am selectat și obținut datele prezentate în tabelul de mai jos.

Federația Română de Yachting are în componență un număr de 23 de structuri sportive afiliate cu un număr de 445 de sportivi legitimați. După cum putem observa, dinamica s-a produs mai accentuat la nivelul numărului de sportivi legitimați și mai puțin în ceea ce privește numărul de structuri afiliate.

Tab. 1 – evoluția numărului de cluburi, sportivi si antrenori in Romania

<i>Anul</i>	<i>Cluburi</i>	<i>Sportivi</i>	<i>Antrenori</i>	<i>Anul</i>	<i>Cluburi</i>	<i>Sportivi</i>	<i>Antrenori</i>
1992	13	362	25	2005	11	369	11
1993	13	415	13	2006	14	389	12
1994	12	442	12	2007	15	399	13
1995	12	450	12	2008	15	223	13
1996	12	450	12	2009	17	404	14
1997	12	450	12	2010	19	409	14
1998	12	450	12	2011	21	440	15
1999	12	507	12	2012	22	433	14
2000	13	595	12	2013	22	478	14
2001	14	767	13	2014	22	485	14
2002	7	526	8	2015	24	487	15
2003	13	618	8	2016	26	522	15
2004	12	750	10	2017	28	451	15
				2018	23		

În continuare, pentru a efectua o comparație a nivelului practicării în raport cu alte țări europene am accesat site-urile oficiale ale federațiilor de yachting din unele state. Prin obținerea datelor privitoare la numărul de practicanți și a structurilor din componență, am stabilit nivelul de practicare a sporturilor cu vele pentru fiecare țară în parte, pe care apoi le-am comparat. Nu toate federațiile au postat numărul exact de membri, structuri afiliate ori

antrenori. Unele au postat doar numărul de cluburi, altele doar evidența membrilor legitimați, iar altele, care au în componență asociații regionale au lăsat la latitudinea acestora alegerea datelor postate.

Astfel, în **Regatul Unit al Marii Britanii și al Irlandei de Nord** (denumit în continuare Regatul Unit, din considerente de formă nu și de fond), forul organizatoric național este Royal Yachting Association. Patronat de Prințesa Anne a Marii Britanii, are legitimați peste 112.000 membri. În lume sunt circa 2.500 centre recunoscute RYA, răspândite în 55 țări, printre care și în România. Derulează din anul 2005 programul “OnBoard”, prin intermediul căruia a ajutat la inițierea a peste 900.000 copii între 8 și 18 ani, în sailing și windsurfing.

În **Olanda**, Asociația Regală a Sporturilor de Apă (Koninklijke Nederlandse Watersport Verbond), are circa 400 de structuri afiliate, în care activează peste 80.000 membrii. Trebuie spus că aceste cifre cuprind și practicanții de kaiac-canoe sau canotaj.

Federația Regală **Spaniolă** de yachting (Real Federation Espanola de Vela) este compusă din 457 de cluburi și structuri federale autonome din diferite regiuni ale țării. Sunt înregistrați 44.244 de sportivi.

Fără ieșire la mare, **Elveția**, prin “Swiss Sailing”, organismul coordonator, conține aproximativ 150 cluburi de practicare a sporturilor cu vele, și reprezentanți ai unui număr de peste 40 asociații de clase de bărci. Reprezentarea este împărțită pe 9 regiuni.

Cinci dintre structurile regionale, printre care nu se află și cea mai numeroasă, raportează un număr de peste 6000, 1600, 2500, 1500 și respectiv 6500 de membri.

Federația de profil din **Polonia** raportează un număr de 250 cluburi afiliate și 7606 membri. Din anul 2015, derulează un program național intitulat "PolSailing", de promovare și educație pentru navigație, la care anul trecut au participat un număr de circa 16.000 elevi din ciclul primar.

Din Raportul de bilanț al anului 2018, prezentat de Federația **Italiană** de Yachting, am aflat că cei 147.586 de membri, fac parte din 507 școli de yachting și 710 societăți afiliate. Sunt accentuate aspecte referitoare la derularea unor programe pentru copii și tineret (Youth Sailing Program), promovarea navigației pentru toate grupele de vârstă prin stimularea școlilor de navigație și turismul sportiv de yachting. Pe parcursul anului, s-au desfășurat peste 400 de evenimente sportive naționale și internaționale.

În **Franța**, Federation Francaise de Voile, coordonează un număr de 662 de structuri certificate, cu 1057 de cluburi afiliate. Aici sunt înregistrați 75.269 de membri. Evidențele acestei organizații sunt actualizate și precise deoarece sunt informatizate. Pun la dispoziție statistici defalcate pe vârste, gen, regiuni, etc, inclusiv din partea colonială a acestei țări.

Federația **Suedeză** de Navigație cu Vele, are în componență aproximativ 105.000 de membri, repartizați în peste 342 de cluburi, din 16 districte și 76 asociații de clasă. Federația declară ca scop dezvoltarea activităților de recrutare, educare, instruire și competiție în colaborare cu cluburile. Contribuie la creșterea numărului de persoane active din toate vârstele în cadrul navigației și la consolidarea unei elite mai puternice în cadrul sportului cu vele. Viziune: "Navigarea cu vele suedeză - disponibilă pentru toată lumea". Misiunea: "Dezvoltăm navigația suedeză".

Veliștii norvegieni au ieșiri pe apă de aproximativ 210 zile pe an. Au

inițiat un program pe rețeaua de socializare Facebook denumit “Clubul Nautic 100”, reprezentând un grup care cuprinde navigatori cu peste 100 mile marine pe lună, tot timpul anului. La sfârșitul anului 2018 Federația **Norvegiană** de Yachting avea în evidență un număr de 23.556 de membri în 119 asociații/cluburi.

Un număr de 10 cluburi compun Asociația **Daneză** de Yachting, cu un număr constant de circa 52.000 de membri activi din anul 2013, când s-a produs stabilizarea de după criza economică. Strategia Asociației Daneze de Yachting cu orizont anul 2020 conține printre cele șase puncte importante și pe următorul: “Un sport responsabil și verde pe mare albastră”. Cu ocazia Cupei Mondiale la toate clasele olimpice, organizată în Aarhus-Danemarca, au participat 1400 de sportivi, cu 1100 dinghy (ambarcațiuni mici, cu derivor, transportabile), aproape 1200 de voluntari și 400.000 de spectatori și invitați. Accentul este pus pe atragerea copiilor și tinerilor spre acest sport precum și impulsionearea participării feminine.

Ape cum sunt Dunărea, Tisa, Lacul Balaton – cel mai mare lac din Europa, ne fac să găsim în Ungaria un număr de 147 cluburi afiliate la Asociația **Maghiară** de Yachting (Hunsail), precum și 6 asociații cu competență la nivel teritorial. Asociația este organizația asociațiilor membre, la care și veliști individuali se pot alătura sistemului. În prezent, are în componență aproape 4000 de membri. În Ungaria, anual, se organizează mai mult de două sute de concursuri de navigație în care se poate concura pentru 50-55 de categorii diferite și clase de bărci pentru campionate naționale. Competiții internaționale cum sunt Campionatele Balaton, Campionatul European și Cupa Europeană se desfășoară de patru-șase ori pe an la Lacul

Balaton.

Principatul **Andorra**, țară mică, fără ieșire la mare, are federație de profil (Federació Andorrana de Vela) cu două cluburi afiliate.

Cifrele și datele de mai sus ne pot crea o imagine de ansamblu, cu privire la nivelul de practicare a yachtingului, la care se situează țara noastră în raport cu alte țări. Cu rezerva că nu toate datele sunt exacte, datorită fluctuațiilor numărului de membrii și structuri afiliate, am considerat că aceste cifre reflectă fidel starea de fapt care este necesară acestei analize.

Am procedat la realizarea unui clasament și la reprezentarea tabelară a situației constatate (Tabel nr. 2). Acesta s-a evidențiat și sub formă de grafice, defalcate pentru numărul de membri și pentru cel al cluburilor (Grafic nr. 1 și Grafic nr. 2).

Analiza datelor de mai sus, ne arată că toate țările studiate au o rată de practicare a sportului cu vele mult mai ridicată decât cea din țara noastră.

Andorra, pe site-ul Federației de Yachting, nu postează numărul practicanților acestui sport. Am ales să menționez această țară la modul exemplificativ, pentru că este foarte mică, nu are ieșire la mare, dar are totuși o federație de profil, care promovează, organizează și coordonează această disciplină sportivă.

Forma de organizare instituțională, numărul cluburilor și a structurilor regionale, nu este legată neapărat de numărul membrilor. Această aspect depinde mai degrabă de organizarea administrativ-teritorială (de împărțirea teritoriului, regiuni, colonii), legislația internă în domeniul sportului și rata de împrăștiere a practicanților. Am stabilit că numărul de cluburi nu este relevant, deoarece acesta nu influențează numărul de membri. Aceste aspecte

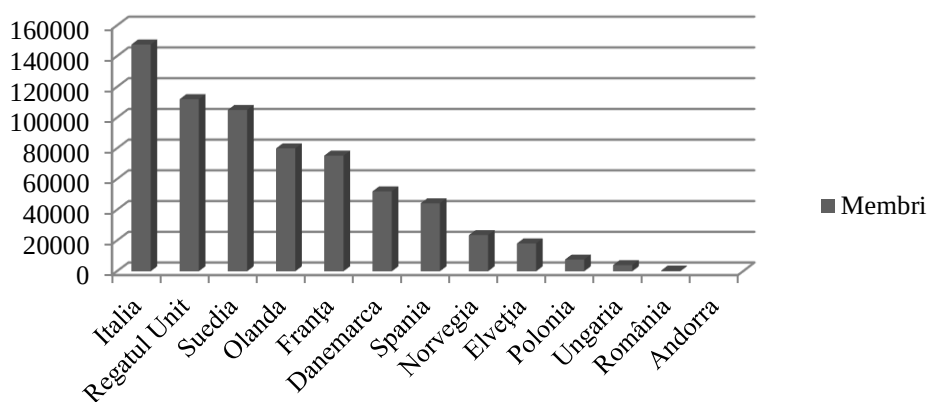
se evidențiază din analiza graficelor și tabelului. Astfel, Danemarca cu cel mai mic număr de cluburi, 10, are în evidență 52.000 de sportivi pe când Regatul Unit, unde RYA are peste 2500 de secții (răspândite în peste 50 de țări), evidențiază doar de două ori mai mulți practicanți.

Dintre țările analizate, cei mai mulți yachtsmani se află în Italia, urmată de Regatul Unit. România are cel mai mic număr, după Ungaria, dar acesta are de circa 9 ori mai mulți practicanți înregistrați.

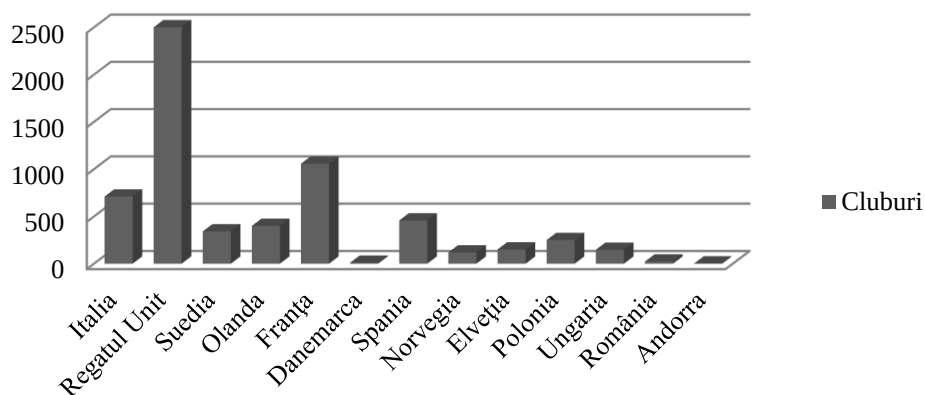
Tab. 2 – centralizator număr membri si cluburi

Țara	Membri	Cluburi	Țara	Membri	Cluburi
Italia	147.586	710	Spania	44244	119
Regatul Unit	112.000	2.500	Norvegia	23556	150
Suedia	105.000	342	Elveția	18100	457
Olanda	80.000	400	Polonia	7606	250
Franța	75.269	1.057	Ungaria	4000	147
Danemarca	52.000	10	România	451	23
			Andorra	N/A	2

Grafic 1 – reprezentare grafica a numărului de membri



Grafic 2 – reprezentare grafica a numărului de cluburi



Am intenționat să observ gradul de influență a accesului la ape deschise (oceane, mări) sau interioare (lacuri) asupra nivelului de practicare a yachtingului. Pentru aceasta, am comparat lungimea liniei de coastă cu numărul de sportivi înregistrați în țările supuse analizei.

Dintre aceste țări, Ungaria, Elveția și Andorra nu au ieșire la mare. Ungaria, în schimb, are cel mai mare lac din Europa. Andorra este la o distanță de cca. 120-150 km de țărmul Mării Mediterane. Elveția, cu circa 1500 lacuri glaciare beneficiază de țărmul celor mai mari dintre acestea, pretabile navigației cu vele. De altfel, în acest caz, rezultatul expus mai jos, reprezintă suma exactă și în unele cazuri aproximativă a lungimii țărmurilor lacurilor mai mari, pe care se practică acest sport. Am asimilat țărmul lacurilor în cazul Elveției și Ungariei, cu lungimea liniei de coastă, pe considerentul că reprezintă accesul la apă.

Dintre țările observate, Olanda mai posedă o suprafață impresionantă de apă în interiorul țării, sub formă de râuri dar mai cu seamă de lacuri având 7645 km². Nu am avut posibilitatea să stabilesc lungimea țărmului acestor

ape, astfel încât, pentru acest studiu, am utilizat valorile liniei de coastă.

Am luat în considerare că accesul la ape, în general, influențează practicarea disciplinei în discuție. Factor măsurabil (variabilă) în acest sens am luat deschiderea la mare, lungimea litoralului (lungimea coastelor). Proximitatea apelor (ocean, mare, lacuri), este prezentată în continuare, comparativ, sub formă de clasament, în tabel (Tabel nr.3) și reprezentare grafică (Grafic nr.3).

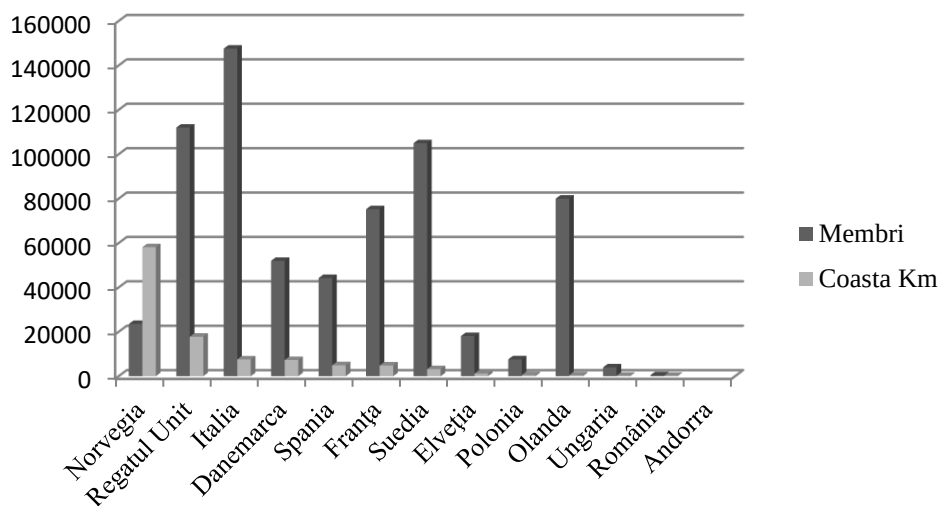
Din graficul realizat se observă că întinderea liniei de coastă nu este o condiție care să influențeze în mod determinant numărul celor care practică yachtingul. Aici intervin condițiile geografice, gradul de accesibilitate a coastei, care poate fi accidentată sau ușor de folosit.

Valorile sunt exprimate pentru membrii - în număr (de practicanți), iar lungimea coastei în kilometri.

Tab. 3 – centralizator număr membri si km de coasta

<i>Țara</i>	<i>Membri</i>	<i>Coasta km</i>	<i>Țara</i>	<i>Membri</i>	<i>Coasta km</i>
<i>Norvegia</i>	23556	58133	Suedia	105000	3218
<i>Regatul Unit</i>	112000	17820	Elveția	18100	1152
<i>Italia</i>	147586	7600	Polonia	7606	491
<i>Danemarca</i>	52000	7314	Olanda	80000	451
<i>Spania</i>	44244	4964	Ungaria	4000	236
<i>Franța</i>	75269	4853	România	451	225
			Andorra	N/A	0

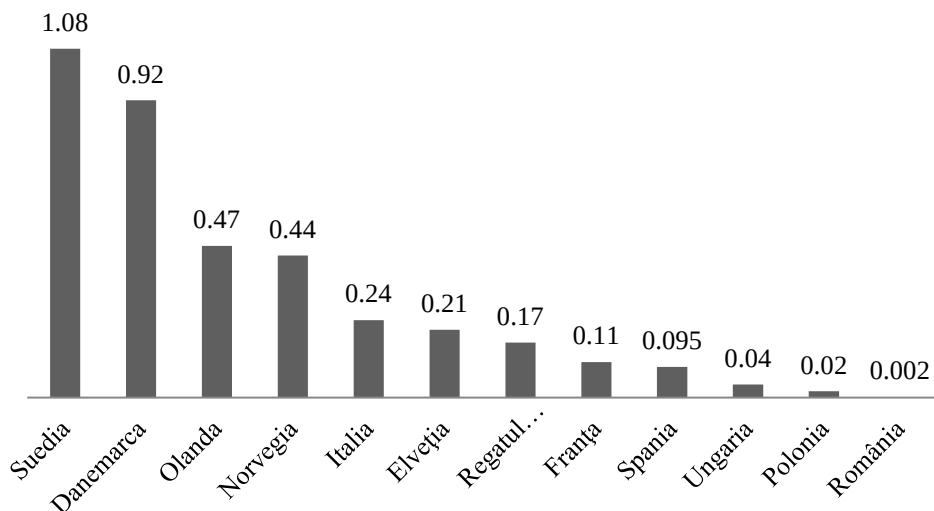
Grafic 3 – reprezentare grafica a numărului de cluburi



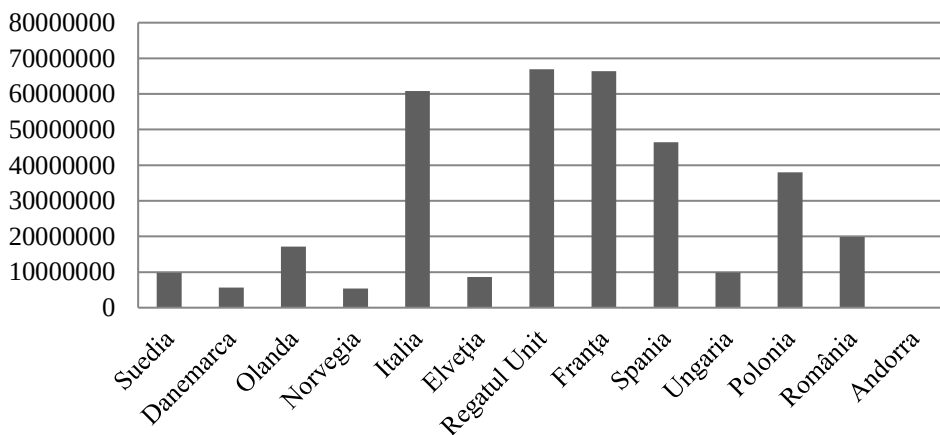
Am realizat o statistică a numărului de yachtsmani din țările studiate, raportând numărul practicanților la populația statului respectiv. Nu am reușit să obțin date despre segmentul populației cu vârsta de peste 8 ani, pentru a izola doar pe cei care practică sportul. Rezultatele au fost redactate procentual și comparate cu ajutorul unui grafic, realizat sub formă de clasament (Grafic nr. 4).

Putem observa că mărimea populației unei țări nu reprezintă un factor care influențează decisiv numărul practicanților yachtingului. Am redat grafic numărul populației din țările comparate (Grafic nr. 5).

Grafic 4 – reprezentare grafica a numărului de yachtsmani raportat la populația generală



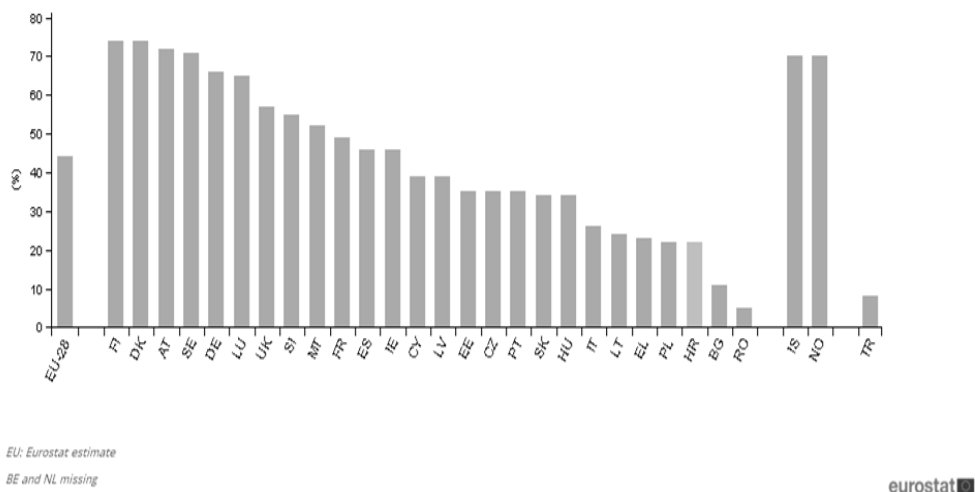
Grafic 5 – reprezentare grafica a populației generale



Am studiat statisticile Eurostat pe care le-am comparat cu datele evidențiate mai sus. Astfel, dintr-un studiu privind practicarea activităților fizice cel puțin o dată pe săptămână am observat că țările în care se practică disciplina sportivă pe care o analizez sunt țări, în care, în general se practică

activități fizice-fitness sau cu scop recreațional cel puțin o dată pe săptămână (Grafic nr. 6). De asemenea, observ că practicarea sportului variază mult între țări. Media indicată de graficul de mai jos este de cca. 44% din populația UE. Se observă diferențe mari între țările nordice și România.

Grafic 6 – reprezentare grafica a populației care practica activități fizice cu scop recreațional

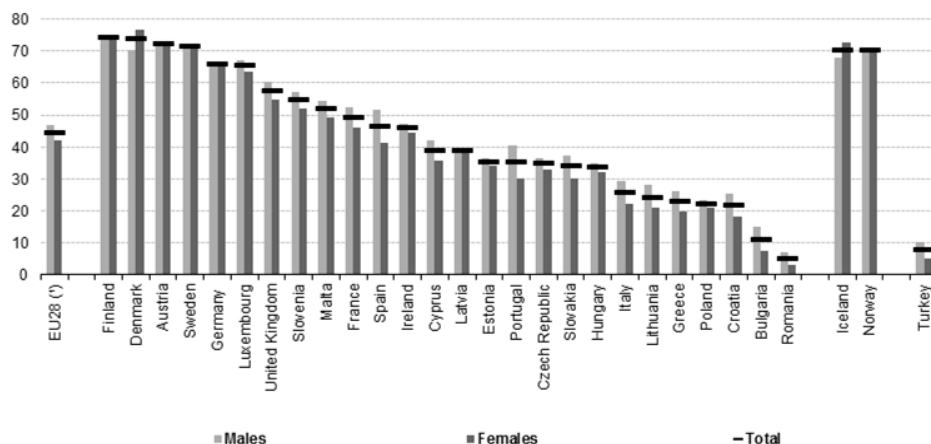


sursa: Eurostat, 2016

Din studiul statisticilor Eurostat, am observat că în țările nordice dar și în Austria, Germania, etc., femeile practică sportul mai mult decât bărbații (Grafic nr.7). Acest aspect l-am întâlnit și pe site-urile federațiilor de yachting din țările analizate, cu ocazia consultării acestora. Constă în secțiuni dedicate special implicării feminine, în obiectivele propuse și menționate în Rapoartele de Bilanț, acțiunile de promovare precum și în secțiunile media. Acest fenomen este observat deci, și încurajat de structurile guvernamentale.

În România procentul total de practicare a sportului se situează pe la 5%, numărul bărbaților implicați fiind aproximativ dublu.

Grafic 7 – reprezentare grafica a populației care practica activități fizice cu scop recreațional în funcție de gen



(*) EU-28 figures are estimated. Data for Belgium and the Netherlands are not available
Source: Eurostat (online data code: hlth_ehis_pe3i)

eurostat 

sursa: Eurostat, 2016

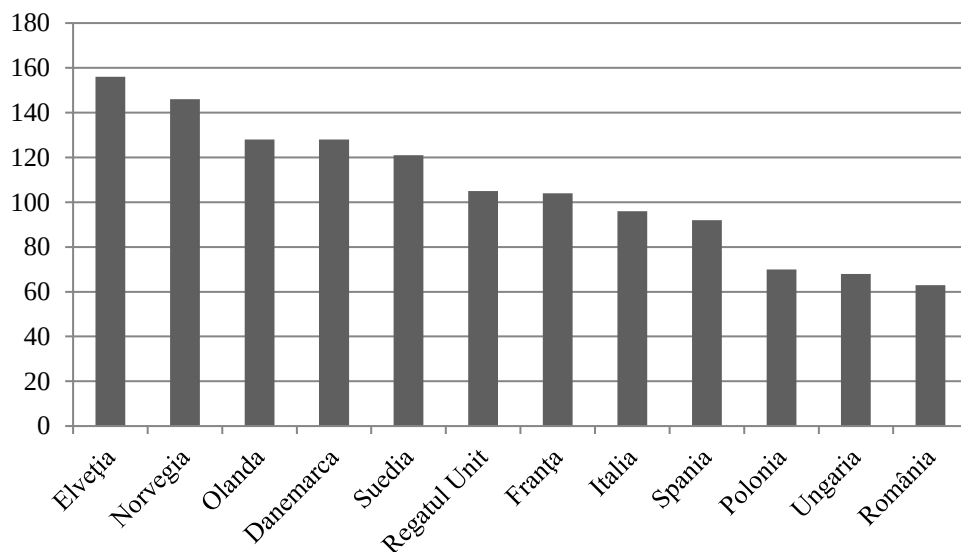
Practicarea sportului îmbracă forme sociale și economice. Comerțul Uniunii Europene cu bunuri din sfera sportului a făcut obiectul unor măsurători de piață. Astfel, COMEXT, o bază de date statistice a comerțului efectuat de statele membre și folosite de Eurostat, relevă faptul că, exportul cu echipamente din domeniul sporturilor de apă și ambarcațiuni are cea mai mare pondere valorică, adică 65,6%. Importul s-a redus față de 2016, la o valoare de 20,6%.

Observ că ambarcațiunile și echipamentele folosite în sporturile de apă reprezintă segmentul cel mai însemnat din punct de vedere valoric. Deduc că șansele de practicare a yachtingului sunt mult reduse pentru persoanele cu venituri mai mici astfel că m-am orientat către veniturile și puterea de cumpărare din țările vizate.

Pentru a vedea diferențele nivelurilor calității vieții existente între aceste state, am accesat baze de date puse la dispoziție de Eurostat. Din acestea, am extras coeficientul <GDP per capita in PPS > (PIB pe cap de locuitor în putere de cumpărare) pentru țările care m-au interesat, considerând media Uniunii Europene (UE28) stabilită la 100. Am trecut la reprezentarea sub formă grafică a datelor (Grafic nr.8).

Țările nordice și Elveția, precum și Franța și Regatul Unit se situează peste media Uniunii Europene. Polonia, Ungaria și România dețin cel mai scăzut indice.

Grafic 8 – PIB pe cap de locuitor în putere de cumpărare



Compar graficul de mai sus cu cel al procentului de practicanți ai yachtingului și constat o corelație între datele acestora, cu excepția Elveției (situație economică specială, datorită mediului bancar). Se evidențiază faptul că practicarea yachtingului urmărește îndeaproape nivelul economic al țării și starea materială a populației.

Raportând studiul Eurostat prezentat prin graficul nr.7 la analiza procentuală a membrilor înregistrați de FRY, constat că în țara noastră fenomenul practicării reduse a sportului, prezintă o discrepanță mai mare în domeniul yachtingului.

5. Concluzii

Yachtingul este un sport pretențios?

Accesul facil la apă, proximitatea ei, costul echipamentului, condițiile de antrenament, costul participării la competiții, tradițiile marinărești ale țării, ne fac să înclinăm balanța către un răspuns afirmativ.

Țara noastră se situează la coada clasamentului European în privința practicării sportului. Dacă condițiile de practicare a yachtingului sunt mai dificile, dacă presupune costuri și deplasări, îl fac să fie mai puțin atractiv, mai puțin practicat.

Lipsa de vizibilitate a yachtingului s-a mai estompat. Azi, beneficiem de imagini spectaculoase a sportivilor în timp real, din competiții, grație camerelor performante care ne ajută să trăim intensitatea regatelor la un alt nivel.

Calendarul competițional al Federației Române de Yachting conține curse Dinghy, Offshore și Match Race, naționale și internaționale. Anul trecut a fost finanțată bugetar 1 competiție iar alte 9 competiții au fost finanțate de FRY sau de structuri sportive afiliate.

Numărul mic al practicanților oferă o bază de selecție redusă. O analiză a rezultatelor obținute la competiții poate fi subiectul unei cercetări viitoare.

Toate federațiile naționale de yachting au ca obiectiv major calificarea la Jocurile Olimpice de la Tokio, din 2020, cele cu potențial primind alocații bugetare.

Ebru Bolat, tânără sportivă românească, a urcat pe cel mai înalt podium, devenind campioană Europeană la două clase olimpice și vicecampioană mondială în 2014. A fost anul Ebru Bolat în yachtingul românesc și parcursul său este urmărit cu interes și speranță în calificarea ei pentru J.O.

Județele cu tradiție în practicarea acestei discipline sportive și cu structuri afiliate federal, sunt de mulți ani Constanța (cele mai multe cluburi), Iași - 1 club dar fără participări la competiții, Prahova – 1 club și municipiul București (cei mai mulți sportivi).

Accesul la Marea Neagră l-am câștigat după Războiul de Independență, apoi am avut ghinionul perioadei comuniste când yachtingul din România a traversat o perioadă de acalmie

Perpetuarea practicării acestei discipline a fost favorizată de faptul că în Constanța și București s-au folosit lacurile Siutghiol, respectiv Herăstrău.

O “oglinză” a yachtingului românesc presupune observarea detaliilor, a mult mai multor aspecte. Compararea cu situația la nivel European ne permite să înțelegem cauzele care ne determină să ne situăm pe palierul actual.

Practicarea acestui sport la nivel competițional merge mână-în-mână cu cea de loisir. Dotările României în domeniu sunt foarte reduse: 4 marine, în condițiile în care vecinii noștri bulgari au 8. Remarcăm că țărmul bulgăresc este mult mai “încrêștit”, oferind golfuri naturale în care ambarcațiunile se pot retrage în caz de furtună sau pentru odihnă. În contrast, țărmul românesc este foarte drept și mai puțin pitoresc. “(...) Pentru că e un teritoriu relativ virgin

din punctul ăsta de vedere, dar este virgin pentru că nu există dotări. Dacă ar exista porturi din 30 în 30 de kilometri, ar fi forfotă pe Marea Neagră, ca în Mediterana”. (Butucaru, 2013)

Regatele offshore reprezintă un segment care s-a mai revigorat în ultimii ani, flota noastră crescând numeric și valoric iar asta se vede în marine, care au din ce în ce mai puține locuri. Totuși, dotările portuare sunt insuficiente, reduse față de cele din Marea Mediterană, motiv pentru care aceasta este mult mai frecventată pentru regate și turism nautic.

Cultura practicării exercițiului fizic în general este redusă la noi, dar aceasta se răsfrânge drastic asupra yachtingului. În țara noastră chiar și mersul pe jos a ajuns să fie considerat scump!?. Din reminiscențele epocii comuniste am rămas cu tare sociale, în mentalul colectiv s-a perpetuat pretenția de a primi totul gratis, să nu scoatem bani din buzunar.

Costul practicării unor ramuri sportive, competițional sau de agrement, este un factor inhibitor, nivelul de trai din țara noastră influențează negativ practicarea yachtingului la o scară mai largă.

Gradul de implicare în sport mai poate fi înțeles și prin alte moduri care nu sunt neapărat financiare, dar sunt asociate cu venituri mai mari (niveluri superioare de studii, fond social și poziție, o mai mare conștientizare a beneficiilor activității fizice, timpul liber, etc.).

Pe lângă factorul financiar, nu avem tradiții solide în domeniu, o cultură în zona practicării yachtingului.

Bibliografie

Arthur Hamilton Clark, (1904), The History of Yachting 1600–1815, New York, The Knickerbocker Press

Comandor (r) Bejan A., (2006), Dicționar enciclopedic de marină, vol. I și vol. II, București, Editura Societății Scriitorilor Militari

Comisia Europeană, Bruxelles, 20.2.2014, COM(2014) 86 final, comunicare a comisiei către parlamentul european, consiliu, comitetul economic și social european și comitetul regiunilor, O strategie europeană pentru stimularea creșterii economice și crearea de locuri de muncă în turismul maritim și costier

C.O.S.R. (2017). yachting-Scurt istoric-Site-ul oficial al Comitetului Olimpic și Sportiv Român. București: <http://www.cosr.ro/sporturi/sporturi-olimpice-de-vara/yachting>.

Copot, S. (2015). Enciclopedia EFSR. Bucuresti: OFFC.

European Comission, Flash Eurobarometer 419, Quality of Life In European Cities 2015

Ecsip Consortium, Study on the competitiveness of the recreational boating sector Final Report Client: DG Enterprise and Industry Rotterdam / Brussels, 24 November 2015

EUROSTAT. (2014-2015). Statistics on sport participation. Luxembourg: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Statistics_on_sport_participation.

Eurostat. (2016). Eurostat's sport statistics —. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018

Eurostat. (2018), Eurostat's sport statistics, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018.

Guvernul României, Ministerul Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Autoritatea Națională pentru Sport și Tineret, Prof. Puia GÂRBĂ, (Mihaela BĂLAN, Speranta ARGESANU), Anuarul Sportului 2011, București, C&D Info Consult

Guvernul României, Ministerul Educației Cercetării Tineretului și Sportului - Mihaela BĂLAN, Speranta ARGESANU, Anuarul Sportului 2012, București

Guvernul României, Ministerul Tineretului și Sportului - Mihaela BĂLAN, Amalia NESTORESCU, Speranta ARGESANU, Anuarul Sportului 2013, București, S.C. TIPOGRAFIA PRODCOM TÂRGU-JIU S.R.L.

Guvernul României, Ministerul Tineretului și Sportului - Amalia NESTORESCU, Mihaela BĂLAN, Anuarul Sportului 2014, București, S.C. TIPOGRAFIA PRODCOM TÂRGU-JIU S.R.L.

Guvernul României, Ministerul Tineretului și Sportului - Amalia NESTORESCU, Mihaela BĂLAN, Anuarul Sportului 2015, București, S.C. EUROINFO DESIGN S.R.L.

Guvernul României, Ministerul Tineretului și Sportului - Amalia NESTORESCU, Mihaela BĂLAN, Anuarul Sportului 2016, București, Expression

Graphic Studio

Heyerdahl T, (1968), Expediția Kon-Tiki cu pluta pe Oceanul Pacific, București, Editura Științifică

Institutul Național de Statistică, TEMPO-Baze de date statistice-
<http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CERCETĂRII ȘI INOVĂRII, PROGRAME ȘCOLARE, PREGĂTIRE SPORTIVĂ PRACTICĂ, ÎNCEPĂTORI/ AVANSAȚI/ PERFORMANȚĂ, Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: YACHTING

Ministerul Tineretului și Sportului. (2015). Enciclopedia EFSR-Vol 3-Ed II, FRY. București: Editura MAIASTRA

Ormezzano G., 2008, Olimpiada 2008 de la Atena 1896 la Beijing 2008, București, Editura Litera International

Prof. univ. ing. MANOLIU I.A., (1984), Nave și navigație, București, Editura Științifică și Enciclopedică

Prof. Adrian Mihăiță, Prof. Alexandru Mihăiță. (2007). Inițiere în sportul cu vele. Giurgiu: Editura Edago

Retinschi A. (1979), Epopeea navelor, București, Editura Albatros

Retinschi A. (1983), Mari navigator în jurul lumii, București, Editura Albatros

SAXENA, R. (2016, 11 1). How did humans settle the Pacific? Ars Technica

Theodoru R., Asimit T, (1985), Croaziera ci vele, București, Editura Albatros

TIMMER, J. (2016, 7 10). Ancient Polynesian DNA gives evidence of widespread population exchanges. Ars Technica

www.infoplease.com/encyclopedia/life/sports/info/sailing/history-of-sport-sailing (accesat 22.04.2019, 22:39)

www.americascup.com, (accesat 23.04.2019, 19:14)

[www.cosr.ro/sporturi/sporturi-olimpice-de-vara-Comitetul Olimpic și Sportiv Român-sporturi olimpice de vară-yachting](http://www.cosr.ro/sporturi/sporturi-olimpice-de-vara-Comitetul-Olimpic-si-Sportiv-Roman-sporturi-olimpice-de-vara-yachting) (accesat 22.04.2019, 23:11)

www.business24.ro/sport/yachting/mihai-butucaru-fry-daca-ar-exista-porturi-ar-fi-forfota-de-yachturi-pe-marea-neagra-1527786, Autor: Oana Dimitriu, Sâmbătă, 20 Aprilie 2013, ora 00:00, (accesat 25.04.2019, 01:11)

@ arhivadeyachting (25 aprilie 2019, 21:19:32)

<http://www.sailing.org/about>, (World Sailing Homepage) (accesat 25.04.2019)

<https://www.fry.ro/clase.php>, Federația Română de Yachting (accesat 26.04.2019)

www.rya.org.uk. (accesat 26.04.2019)

<https://www.watersportverbond.nl/> (accesat 26.04.2019)

<http://www.ffvoile.fr/ffv/web/> (accesat 26.04.2019)

<https://www.culturaydeporte.gob.es>-Anuario de Estadísticas Deportivas 2018 (accesat 26.04.2019)

<https://www.rfev.es/> (site-ul oficial Real Federación Española de Vela) (accesat 27.04.2019)

<https://www.swiss-sailing.ch/home/> (site-ul oficial al Federației Elvețiene de Yachting) (accesat 26.04.2019)

[https://stat.gov.pl/-/Mały Rocznik Statystyczny Polski-concise_statistical_yearbook_of_poland_2018](https://stat.gov.pl/-/Mały-Rocznik-Statystyczny-Polski-concise-statistical-yearbook-of-poland-2018)

<http://pya.org.pl/polski-zwiazek-zeglarski/> (site-ul oficial Polski Związek Żeglarski)

<http://www.federvela.it/> (site-ul oficial al Federației Italiene de Yachting)

[http://www.ffvoile.fr/Federation Francaise de Voile](http://www.ffvoile.fr/Federation_Francaise_de_Voile) (site-ul oficial al Federației Franceze de Yachting)

<http://www.svensksegling.se/> (site-ul oficial al Federației Suedeze de Yachting)

Raport anual Asociația de Navigație din Norvegia 2018

<http://www.sejlsport.dk/nyt/2019/04/nu-er-der-10-sportsklubber-senest-roskilde-og-thuroe>

<http://www.hunsail.hu/> (site-ul oficial al Magyar Vitorlás Szövetség)

<http://www.andorravela.com/> (site-ul oficial al Federació Andorrana de Vela)

IMPORTANȚA UNUI SOMN DE CALITATE

BORTEȘ Teodora^a

Abstract

Somnul ar trebui sa reprezinte o prioritate in viața tuturor, deoarece cu ajutorul lui se refac anumite celule, iar creierul se curata de toxinele acumulate in timpul zilei. Dar, de cele mai multe ori, mai ales in rândul tinerilor, acesta este plasat pe un loc secund in detrimentul activităților specifice tinereții. Mă refer aici strict la nopțile pierdute pentru petreceri si chiar pentru studiu. Și in rândul adulților somnul este neglijat, aceștia pierzându-și orele de somn fiind sustrași de viața cotidiană si de stresul de zi cu zi, ori din cauza serviciului. In cele mai multe cazuri, din cauza vitezei cu care se desfășoară o zi sau o săptămână din viața noastră avem impresia ca un ne ajunge timpul sa dormim, iar orele de somn pierdute sunt recuperate mai ales in timpul weekend-ului cu un somn prelungit. Aceasta este o idee buna, dar dăunătoare in momentul in care acest program devine o rutina, apărând după un anumit timp efecte negative, stări de oboseala nejustificata, lipsa motivației si proasta dispoziție.

Cuvinte cheie: fotbal, istorie, evoluție

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Am hotărât să abordez acest subiect deoarece din punctul meu de vedere somnul reprezintă o necesitate umană de bază alături de alimentație și hidratare, fiind decisiv atât pentru sănătatea fizică, în refaceri, dar și pentru sănătatea psihică, chiar dacă acesta reușește să ne răpească aproximativ o treime din viață.

Somnul ar trebui să reprezinte o prioritate în viața tuturor, deoarece cu ajutorul lui se refac anumite celule, iar creierul se curată de toxinele acumulate în timpul zilei. Dar, de cele mai multe ori, mai ales în rândul tinerilor, acesta este plasat pe un loc secund în detrimentul activităților specifice tinereții. Mă refer aici strict la nopțile pierdute pentru petreceri și chiar pentru studiu. Și în rândul adulților somnul este neglijat, aceștia pierzându-și orele de somn fiind sustrași de viața cotidiană și de stresul de zi cu zi, ori din cauza serviciului.

În cele mai multe cazuri, din cauza vitezei cu care se desfășoară o zi sau o săptămână din viața noastră avem impresia că un ne ajunge timpul să dormim, iar orele de somn pierdute sunt recuperate mai ales în timpul weekend-ului cu un somn prelungit. Aceasta este o idee bună, dar dăunătoare în momentul în care acest program devine o rutină, apărând după un anumit timp efecte negative, stări de oboseală nejustificată, lipsa motivației și proastă dispoziție.

Majoritatea oamenilor, din cauza lipsei somnului tind să consume băuturi pe bază de cafeină, nefiind o problemă consumarea lor în cantități moderate, deoarece din aceasta ne putem sustrage necesarul zilnic de energie. Consumată în cantități mari, cafeina are și o parte întunecată, poate să creeze

dependenta si contribuie la distrugerea lenta a organismului, de cele mai multe ori persoana in cauza ajungând la probleme cardiace.

Totuși, fiecare persoana se desfășoară după un ritm propriu si are nevoie de un anumit număr de ore de somn pe noapte pentru a reuși sa dea randament maxim următoarea zi. In mod normal o persoana ar trebui sa doarmă între 7-8 ore pe noapte, iar intervalul orar de somn indicat pentru refacerea celulelor nervoase este între 10:00-02:00.

In acest articol as dori sa demonstrez cat de important este un somn sănătos, dormit in intervalul orar corespunzător, acesta fiind benefic din toate punctele de vedere, luând considerare abaterile de la norma si efectele negative ale somnului in exces.

2. Direcții întâlnite in literatura de specialitate

Un studiu realizat de medicii de la Harvard spune ca somnul insuficient ne provoacă o stare de somnolenta pe timpul zilei, dar si capacitatea de concentrare este redusa, la fel si reacțiile emoționale. Privarea de somn duce la o serie de deficiente cognitive, deficiente ale memoriei si coordonării, inclusiv iritabilitate. Majoritatea oamenilor nu vor sa recunoască impactul pe care îl au aceste efecte asupra stării lor de spirit si de comportament, dar mai ales a sănătății (Kilduff, 2019).

Conform teoriei, adulții trebuie sa doarmă aproximativ 8 ore pe noapte, dar copii au nevoie de 13 ore, incluzând si somnul din timpul zilei. Adolescenții au nevoie de 9 ore si jumătate de somn pe noapte, puțin mai mult decât adulții, ei tind sa fie "bufnite de noapte", culcatul târziu si trezitul devreme fiind ritmul circadian ideal (Konnikova, 2015).

Statisticile arata ca 50% dintre noi dormim intre orele 23:00 si 07:00, deci 8 ore, 25% dormim doar 6-7 ore, iar restul dorm intre 9 si 10 ore. In cadrul activităților de îngrijire personala, somnul ocupa un loc important, astfel ca o clasificare a duratei somnului in funcție de ocupație arata ca salariații dorm cel mai puțin (8 ore si 32 de minute), elevii si studenții aloca somnului 9 ore si 47 de minute, iar pensionarii 9 ore si 35 de minute. (INSSE, 2013)

Remediul pentru un somn sănătos si o stare de spirit echilibrata este o minte curata. Sa nu uitam sa-i permitem mintii noastre sa își ia pauza de care are nevoie, de aceea meditația este ideala pentru a ne bucura de un somn plăcut. Unul dintre primele lucruri pe care le descoperim atunci când medităm este cat de ocupata este mintea noastră. Nu ne oprim din gândit nici atunci când mergem la culcare (Emet, 2016).

Făcând referire acum la persoanele care își sustrag necesarul zilnic de energie din băuturile care conțin cofeina, studiile spun ca persoanele care consuma aceste băuturi in cantități mari prezinta stări de somnolenta, deoarece cofeina contracta vasele de sânge din creier. O cana de cafea consumata cu aproximativ 3 ore înainte de culcare poate întârzia ritmul circadian cu aproximativ 40 de minute.

3. Metodologie

Cercetarea s-a realizat prin interviuarea unui număr de 32 de subiecți. Toți subiecții cercetării sunt persoane cu vârste cuprinse intre 20 si 25 de ani. Metoda utilizata pentru culegerea datelor a fost chestionarul, in cadrul căruia am folosit 11 întrebări închise.

În urma chestionarului aplicat am descoperit ca mai mult de jumătate dintre persoanele participante (75%) acorda o importanță deosebită somnului, deși doar 43,8% ar renunța la alte activități în favoarea somnului.

Având în vedere faptul că subiecții sunt liberi să-și planifice seara, respectiv programul de somn, o mare parte dintre aceștia preferă să adoarmă la ore târzii, între 00:30 și 01:45 (34,4%), chiar dacă se simt obosiți mult mai devreme.

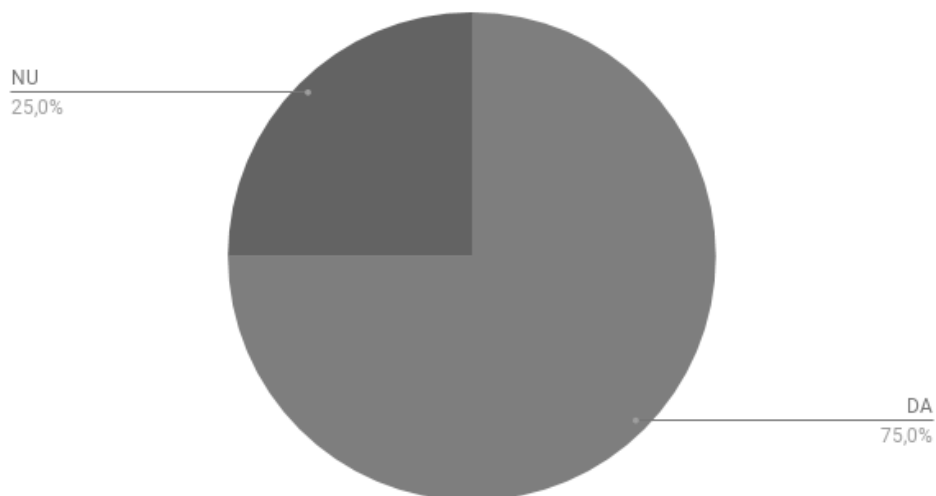
Am încercat să mă axeze și pe persoanele care consumă băuturi energizante pe baza de cafeină și am aflat că acestea își fac rar efectul la majoritatea dintre ei, dar totuși 18,8% din persoanele în cauză preferă să le consume, chiar dacă acestea prezintă mai apoi stări de agitație la puțin timp după epuizarea lor.

4. Analiza și interpretarea datelor

În ceea ce privește analiza datelor am reușit să întocmesc o serie de grafice pentru unele dintre întrebări care alcătuiesc chestionarul meu. Astfel am obținut următoarele:

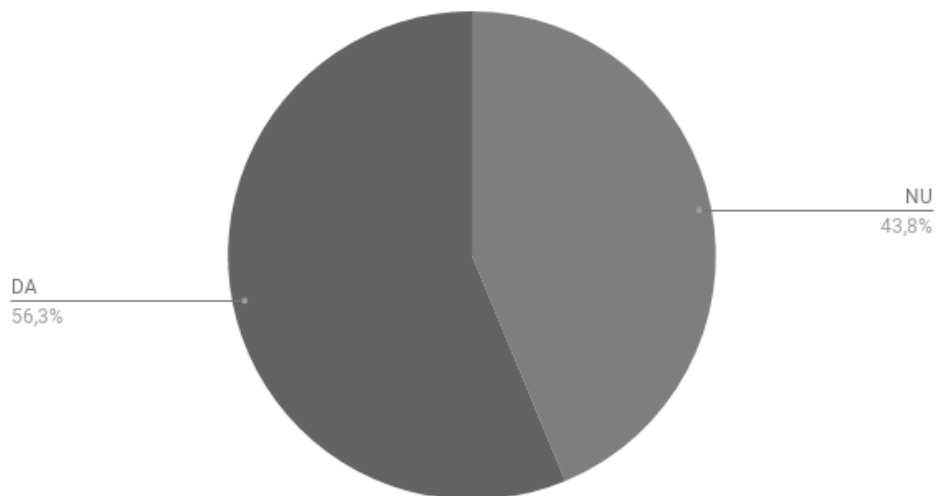
Grafic 1

Acordati importanta somnului?



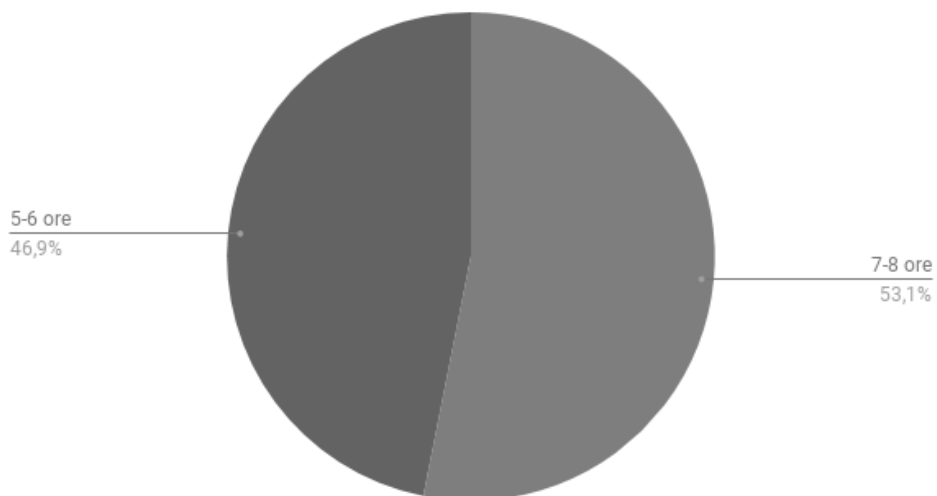
Grafic 2

Preferati sa renuntati la somn in favoarea altor activitati?



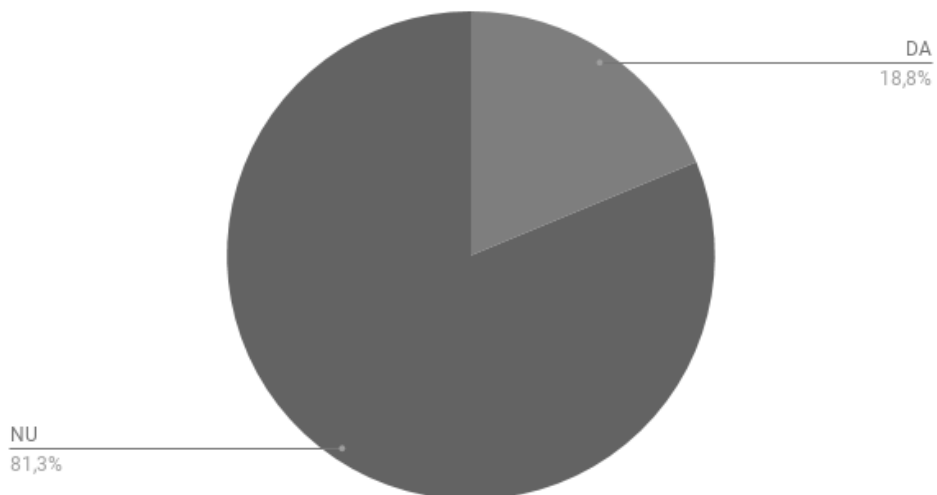
Grafic 3

Cate ore reusiti sa dormiti intr-o noapte?



Grafic 4

Obisnuiti sa consumati bauturi energizante?



5. Concluzii

In decursul cercetării am acumulat informații importante privind somnul, cat de benefic este acesta pentru buna funcționare a trupului si a sănătății mintale, cat de important este sa ne formam un ritm circadian ideal, adică sa încercăm sa găsim un interval orar in care sa dormim pentru a reuși sa dam randament maxim următoarea zi, fără folosirea băuturilor energizante.

Bibliografie

Emet, J., (2016). *Cartea somnului - programul de meditației conștientă pentru îmbunătățirea somnului în șapte săptămâni*, București, Editura Curtea Veche

Kilduff, T., (2019). Retrived from <https://www.sri.com/about/people/thomas-kilduff>

Konnikova, M., (2015). *The Walking Dead*, Retrived from https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-walking-dead?utm_content=buffer270f2&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

INSSE, (2019), *Tempo online*

HANDBALUL ROMÂNESC ÎN NEGURA VREMII

BUCUR Andreea-Cătălina^a

Abstract

Mulți oameni, fie femei fie bărbați, când vine vorba de handbal se gândesc la cea mai buna handbalista a lumii, Cristina Neagu. Idolul fiecărui jucător de handbal care în prezent a câștigat titlul de “cea mai buna jucătoare a anului” de patru ori. Practicând acest sport am învățat ce înseamnă fericirea dar și tristețea din cauza meciurilor câștigate sau pierdute. Am învățat ce înseamnă să lupți în teren pentru fiecare gol. Am învățat să rămân cu capul sus după un meci pierdut. Am învățat ce înseamnă a doua a familie..

Cuvinte cheie: handbal, istorie, evoluție

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Mulți oameni, fie femei fie bărbați, când vine vorba de handbal se gândesc la cea mai buna handbalista a lumii, Cristina Neagu. Idolul fiecărui jucător de handbal care în prezent a câștigat titlul de “cea mai buna jucătoare a anului” de patru ori.

Practicând acest sport am învățat ce înseamnă fericirea dar și tristețea

din cauza meciurile câștigate sau pierdute. Am învățat ce înseamnă sa lupți în teren pentru fiecare gol. Am învățat sa rămân cu capul sus după un meci pierdut. Am învățat ce înseamnă a doua a familie.

Nu știam ce înseamnă handbalul înainte sa practic acest sport. Este un joc de echipa, un joc sportiv din care ai multe de învățat, atât pentru viața de zi cu zi cat si pentru a putea juca în teren. Un joc sportiv dur, care necesita coordonare si îndemânare, un joc sportiv care in decursul anilor a evoluat foarte mult.

2. Handbalul românesc

2.1. Repere istorice

În România handbalul a pătruns prin “filiera germana” în anii 1920 – 1921, imediat după lansarea lui oficiala la Berlin în anul 1919 de către profesorul KARL SCHELENTZ. Ne referim la handbalul în 11 jucători, pe terenul mare de fotbal.

Adevărata poveste a handbalului din România începe în anul 1920, când un mic grup de profesori de educație fizica din Ardeal, de la Sibiu, Bistrița și Brașov, unii cu studii superioare de specialitate în Germania, sunt invitați de rectorul facultății din Berlin și de fostul lor profesor de atletism KARL SCHELENTZ (părintele handbalului în 11 jucători) sa asiste la marile serbări sportive tradiționale cu ocazia sfârșitului de an școlar, abia reluate după război (FRH, 2019)

Întorși în tara și entuziasmați de virtuțile acestui sport, l-au introdus imediat în orele de educație fizica din școlile în care predau. În anul următor 1921 încep deja meciurile inter-clase în școli, la Sibiu, chiar pe stadionul

central, iar din 1922 putem vorbi de primele jocuri inter-orășe cu echipe formate din elevi, dar și câțiva absolvenți și chiar profesorii acestora.

În anul 1933 handbalul intră alături de Volei și Baschet în F.R.V.B.H, iar în anul 1936 se constituie independent Federația Română de Handbal (F.R.H.).

2.2. Evoluția unor elemente cheie

2.2.1. Durata meciului

În anul 1950 durata meciului de handbal avea 2 reprize a câte 20 de minute fiecare, aceasta regula a fost schimbată și în prezent durata unei reprize este de 30 de minute.

2.2.2. Terenul de joc

La începuturi, meciurile de handbal se țineau pe terenul de fotbal, având lungimea de 200 de metri și lățimea de 73 de metri fără careul de 16 metri, ci un semicerc trasat la 11 metri și altul la 16 metri.

În prezent handbalul se joacă pe un teren special de handbal, având lungimea de 40 metri și lățimea de 20 metri cu semicercuri și 2 porți care la interior are o înălțime de 2 metri și o lățime de 3 metri

Fig. 1 – evoluția terenului de handbal



sursa: <https://www.google.ro> și proprie

2.2.3. Jocul pasiv

Din cauza ca nu exista “jocul pasiv” erau cazuri în care o echipa ținea mingea aproximativ 5-6 minute la un atac, rezultând scoruri de 0-0, 1-0, 2-1. Penalty-urile se executau de la 13 metri. Arbitrul putea sancționa o echipă cu joc pasiv doar dacă jucătorul se întorcea cu spatele în direcția în care ataca și trimitea mingea mult înapoi.

În prezent când o echipa este în atac și depășește timpul de 2 minute este considerat “joc pasiv” și mingea rămâne echipei adverse. Penalty-urile se execută de la 7 metri.

2.2.4. Jucătorii

Jucătoarele sub 17 ani nu aveau voie să intre pe teren, considerându-se că sunt prea tinere pentru un sport foarte fizic. Pe lângă cele 11 jucătoare din teren, un portar și 10 handbaliste de câmp, fiecare echipă mai avea voie să treacă pe foaie 4 rezerve. O echipă, din cei 10 jucători de câmp, nu avea voie să atace decât cu maximum 6. Ceilalți 4 așteptau, practic, în propria jumătate. La fel și în apărare, nu puteai să te aperi cu mai mult de 6 jucători.

În prezent pe teren au voie 7 jucători, mai precis un portar și 6 jucători de câmp: 2 extreme, 2 intermediari, un coordonator și un pivot.

2.2.5. Mingea

Mingea era cu șiret și avea dimensiunile celei de astăzi. Dimensiunile mingii erau diferite la fete și băieți, ca și azi. Înainte de 1956 s-au jucat meciuri de handbal și cu mingea de fotbal. Mingea a avut o evoluție continuă din punct de vedere al dimensiunilor, dar și din punct de vedere al materialelor din care a fost confecționată. Dacă în China antică se folosea

pielea, în Imperiul Arab erau folosite fibrele de palmier legate în forma sferică, la azteci o rășină neagră (asemănătoare cauciucului), iar în Malaiezia se folosea nuca de cocos.

În prezent mingea este confecționată din piele sau material sintetic. Mingea trebuie să fie sferică. Suprafața mingii nu trebuie să fie lucioasă, strălucitoare sau alunecoasă.

Fig. 2 – evoluția mingii de handbal



sursa: <https://www.google.ro>

3. Concluzii

În concluzie handbalul a avut parte de o evoluție extraordinară. De la a se juca pe terenul de fotbal la a se juca în sala special amenajată pentru acest sport, de la a fi 11 jucători în teren la a fi doar 7, și multe alte schimbări vizibile.

Drumul străbătut de la apariția handbalului în România și până în prezent este unul dur la fel ca și sportul în sine, cu multe peripeții dar datorită

dorinței de a juca fiecare generația a reușit să schimbe în bine acest sport.

Competițiile de handbal din România sunt tot mai “strânse” având echipe foarte bine pregătite și jucători/jucătoare tot mai talentați/talentate. Pentru pregătirea sportivilor s-au dezvoltat tot mai multe aparate ajutând la performanțele lor în zilele de astăzi.

Handbalul este un joc sportiv frumos, care necesită atenția publicului pentru a evolua tot mai mult în beneficiul jucătorilor. Sunt riscuri în acest sport, riscul de a te accidenta, dar în orice sport se poate întâmpla acest lucru.

Bibliografie

<https://www.gsp.ro/sporturi/handbal/60-de-ani-de-glorie-azi-se-implinesc-sase-decenii-de-la-primul-titlu-de-campioana-mondiala-cucerit-de-echipa-nationala-feminina-la-handbal-in-11-482816.html>

<http://frh.ro/pdf/istorie/Palmares%20de%20onoare%201936-2014.pdf>

http://frh.ro/frh/pdf/istoria_jocului/Geneza%201921-1945.pdf

<http://www.scribub.com/timp-liber/sport/Handbalul1511961115.php>

Handbal- Regulament comentat, editura sport-tursim 1978

Regulamentul jocului de Handbal, editura consiliului național pentru educație fizică și sport 1969

INTEGRAREA PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SOCIETATE

CIURDAȘ Emanuel-Sorin^a

Abstract

Când vorbim de persoane cu dizabilități, cu siguranță nu înțelegem ca ele sunt persoane care si-ar dori sa se afle in aceasta postura, ci dimpotrivă, ele sunt rezultatul unor diferite accidente, sau situații nefericite produse la naștere. Pornind de la aceasta premisa, proiectul de cercetare pe care doresc sa îl abordez are la baza integrarea sociala a persoanelor cu dizabilități in ceea ce privește infrastructura orașului Alba Iulia. In opinia mea, pentru a beneficia de o schimbare in ceea ce privește integrarea acestor persoane, este necesar ca fiecare din noi sa ne punem in locul lor, deoarece si noi la rândul nostru, am putea sa ne aflam in orice moment într-o astfel de situație nefericita. In ciuda faptului ca aceste persoane sunt tratate diferit din cauza ca suferă da un anumit traumatism, sunt ființe umane ca si ceilalți având drepturi depline..

Cuvinte cheie: dizabilități, lege, discriminare

Afilierarea autorilor

^a student în anul II la specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Când vorbim de persoane cu dizabilități, cu siguranță nu înțelegem ca ele sunt persoane care si-ar dori sa se afle in aceasta postura, ci dimpotrivă, ele sunt rezultatul unor diferite accidente, sau situații nefericite produse la naștere.

Pornind de la aceasta premisa, proiectul de cercetare pe care doresc sa il abordez are la baza integrarea sociala a persoanelor cu dizabilități in ceea ce privește infrastructura orașului Alba Iulia.

In opinia mea, pentru a beneficia de o schimbare in ceea ce privește integrarea acestor persoane, este necesar ca fiecare din noi sa ne punem in locul lor, deoarece si noi la rândul nostru, am putea sa ne aflam in orice moment într-o astfel de situație nefericita. In ciuda faptului ca aceste persoane sunt tratate diferit din cauza ca suferă da un anumit traumatism, sunt ființe umane ca si ceilalți având drepturi depline. Cu toate acestea ele nu pot depăși nici chiar pragul de a ieși in societate din cauza faptului ca nu beneficiază de facilitățile necesare, chiar daca acestea sunt impuse de lege.

Persoanele cu dizabilități ar trebui ajutate din punct de vedere infrastructural si in ceea ce privește sistemul medical, in special transportul pentru aceste persoane. Totodată nu exista proiecte guvernamentale pentru persoane cu dizabilități, dar consider ca se pot lua masuri in fiecare oraș in parte, din acest motiv aleg abordarea in ceea ce privește infrastructura in Alba Iulia. Este nevoie de o implicare atât din partea conducerii cat si din partea noastră pentru a ajuta aceste persoane sa treacă de posibilul blocaj in care se afla, înlăturând orice bariere pentru a le face o integrare in societate cat mai comoda.

Scopul acestei cercetări este de a descoperii cate din persoanele cu dizabilități sunt mulțumite de infrastructura orașului Alba Iulia si daca ar opta pentru anumite schimbări.

2. Direcții întâlnite in literatura de specialitate

Conform unui studiu realizat de Organizația Națiunilor Unite descoperim că în jur de 10% din populația lumii, 650 de milioane de oameni, trăiesc cu o dizabilitate, aceasta fiind considerată cea mai mare minoritate din lume.

A te integra într-o societate înseamnă ca trebuie sa te simți înțeles in totalitate de unul sau mai mulți indivizi, in ceea ce privesc, drepturile, așteptările si valorile pe care le ai. Relația definita dintr-un individ si o societate se afla la baza integrării care se structurează pe mai multe niveluri de la ușor la greu (Popovici, 1999): integrarea fizica, integrarea funcțională, integrarea sociala, integrarea personala, integrarea in societate, integrarea organizatorica.

Sa fii respins din cauza faptului ca trăiești, respiri aerul pe care si alți oameni in respira, doar ca poate te afli intr-un scaun cu rotile, suferi de o boala sau de o infirmitate poate cauza un blocaj la nivelul mintii. Chiar si prin simplu fapt ca ești poate ignorat, nebăgat in seama intr-un moment banal al zilei duce la apariția unui blocaj la nivelul mintii sau mai bine zis conduce la perturbări ale stimei de sine (Andre, 2010)

Potrivit unui studiu realizat de Institutul pentru Politici Publice (IPP), pe un eșantion de 1.018 persoane, 75% dintre respondenți cred ca persoanele cu dizabilități sunt, in prezent, discriminate in Romania.

O alta concluzie este aceea ca romanii nu percep persoanele cu dizabilități ca fiind egale celorlalți oameni din societate, ci ca persoane născute cu o anormalitate care le afectează gândirea (88%), persoane având nevoie de sprijin în luarea deciziilor (64%), persoane ce nu pot fi făcute responsabile pentru propriile fapte (59%).

În mod normal persoanele cu dizabilități sunt ajutate, sau ar trebui ajutate din punct de vedere al integrării în societate prin „Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități.” Art. 5.- punctul 11. Spune: „cai și mijloace de acces-elemente prin care se asigură accesul în clădirile publice și care asigură posibilitatea deplasării persoanelor cu handicap în interiorul clădirii”, iar art. 9.- punctul b. Spune:” să creeze condiții de disponibilitate, respectiv de transport, infrastructura, rețele de comunicare, a serviciilor medicale și sociomedicale”. Deși aceasta lege există, atât din punct de vedere infrastructural cât și din punct de vedere medical, utilitățile pentru ajutarea integrării persoanelor cu dizabilități în societate sunt aproape inexistente în orașul Alba Iulia.

Majoritatea persoanelor confunda dizabilitatea cu handicapul, o dizabilitate poate avea mai multe forme de manifestare, atât din punct de vedere al cauzei care a produs-o (accident, naștere, etc.) cât și din punct de vedere al formei pe care o adoptă. În vreme ce handicapul este o reținere provocată poate de diferiți oameni chiar dacă persoana respectivă suferă sau nu de o dizabilitate. Așa cum aminteam mai sus, modelul infrastructurii reprezintă cu adevărat o barieră provocată sau mai bine zis impusă persoanelor cu dizabilități (Oancea & van Maanen, 2013).

Este foarte important și felul cum abordăm persoanele cu dizabilități pe

care le întâlnim, ele nu trebuie tratate cu mai multa sau mai putina atenție, ci trebuie sa simtă o atenție normala. Atenția noastră ar trebui îndreptată pe aprecierea acestor persoane, nu pe deficientelor. In felul acesta ei se vor simți înțeleși, integrați si lipsiți de bariere (Oancea & van Maanen, 2013).

3. Metodologie

In aceasta cercetare pentru adunarea si procesarea datelor, am realizat un chestionar care cuprinde o serie de 11 întrebări, cu doua variante de răspuns (da/nu) destinate persoanelor cu dizabilități, sau daca este cazul, a câtorva părinți ce au copii cu dizabilități.

Întrebările chestionarului sunt realizate pentru a afla in primul rând, sexul subiecților participanți, vârsta si mediul din care provin. In al doilea rând, pentru a afla daca subiecții participanți, sunt mulțumiți de infrastructura orașului Alba Iulia destinata persoanelor cu dizabilități, din punct de vedere al accesului in clădire, dotarea mijloacelor de transport in comun, dar si daca in viața de zi cu zi, din cauza barierelor întâlnite din cauza infrastructurii, pot apărea probleme din punct de vedere al integrării in societate.

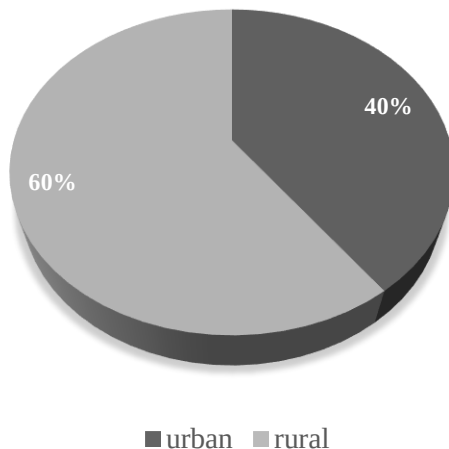
Datele acestui chestionar vor servii la realizarea anumitor statistici pentru a vedea daca subiecții participanți sunt mulțumiți/nemulțumiți de infrastructura orașului.

4. Analiza si interpretarea datelor

Au fost completate un număr de 10 chestionare, unele fiind nu doar de persoane cu dizabilități, ci de părinți ce au copii cu o anumita dizabilitate. Rezultatele obținute v-or fi reprezentate prin diagrame. Chiar daca fiecare

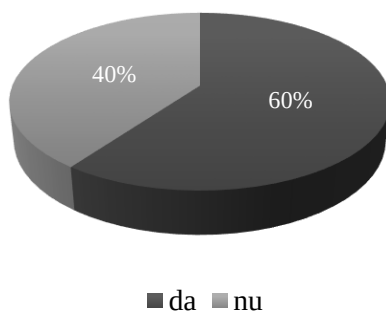
Întrebare este reprezentată printr-o diagramă cu răspunsurile obținute, am ales să expun doar câteva din diagramele realizate.

Grafic 1 –mediul de proveniență



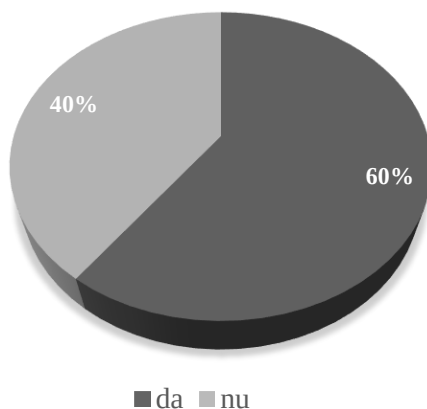
Răspunsurile obținute din această diagramă au fost surprinzătoare și pentru mine, din cauza faptului că și unele persoane întâlnite și chestionate în mediul urban, proveneau din mediul rural.

Grafic 2 – sunteți mulțumit/a de dotarea transporturilor în comun pentru persoanele cu dizabilități?



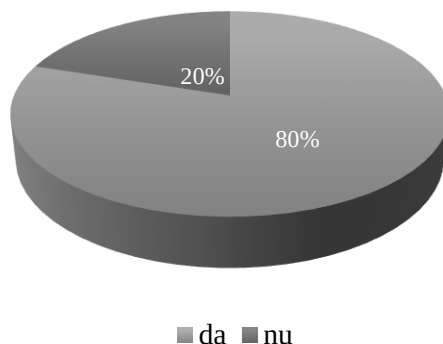
În urma răspunsurilor obținute, chiar dacă răspunsul întrebării a ieșit negativ, nu m-a mulțumit pe deplin deoarece, înainte de a scrie în chestionar aceasta întrebare, am analizat situația dotării mijlocului de transport în comun și am găsit un singur autobuz, dotat cu rampa specială.

Grafic 3 – ați întâlnit deseori bariere în viața de zi cu zi datorită infrastructurii?



Analizând această diagramă, mi-am dat seama că persoanele cu dizabilități nu spun niciodată, sau nu se plâng cu privire la barierele ce le întâlnesc în viața de zi cu zi, e nevoie de un chestionar în care își exprima sinceră opinie pentru a afla astfel de lucruri, iar aceasta ar trebui să ne dea de gândit.

Grafic 4 – credeți ca datorita infrastructurii orașului pot apărea probleme din punct de vedere al integrării in societate?



As putea spune ca răspunsurile la aceasta întrebare au fost cel mai mult așteptate din partea mea, dar cred ca sunt si de o mare importanta, deoarece in urma cercetării am ajuns la convingerea ca persoanele cu dizabilități chiar au probleme cu integrarea in societate datorita infrastructurii.

5. Concluzii

In urma rezultatelor obținute, am remarcat in primul rând, ca majoritatea persoanelor cu dizabilități nu cunosc drepturile pe care le au, conform legilor care sunt date pentru ei.

In al doilea rând, intr-adevăr noi ar trebui sa ii ajutam sa se integreze in societate, poate e vina noastră ca nu ii ajutam destul, infrastructura nu ii ajuta, dar nu am văzut din partea lor nici un interes cum ca ar fi dornici sa ne lase sa ii ajutam.

Totodată, când am propus realizarea acestei cercetări, am fost convins

ca persoanele cu dizabilități chiar au un blocaj în integrarea în societate datorită infrastructurii orașului sau mediului din care fac parte și conform răspunsurilor date de participanții la chestionar, s-a dovedit că este așa. De asemenea doar 50% ar opta pentru schimbări în infrastructura.

As putea confirma că în urma răspunsurilor obținute la toate întrebările, cercetarea și-a atins scopul, dar mi-as fi dorit să am mai mult timp la dispoziție pentru a face cercetarea mult mai deschisă și cu mai mulți participanți deschiși la a răspunde la întrebări.

Bibliografie

Cristophe, A., (2009). *Imperfecți, liberi și fericiți - Practici ale stimei de sine*, București: Editura Trei.

Popovici, D. V., (1999). *Elemente de psihopedagogia integrării*, București: Editura Pro Humanitate

Oancea, R., & van Maanen, C., (2013). *Ghid de bune practici pentru o bună interacțiune cu persoanele cu dizabilități*

Ziare.com Integrarea persoanelor cu dizabilitati în piața muncii

MALPRAXIS ÎN KINETOTERAPIE

COZMA Iulia-Maria^a

Abstract

După cum știm, malpraxis este un cuvânt ce câștigă teren pe zi ce trece în medicina de azi. Acesta este și motivul pentru care doresc să abordez acest subiect. Nu o să jonglez în această cercetare numai asupra acestui termen ci și asupra cauzelor care conduc la aceste erori de natură medicală, a impactului asupra vieții, atât a pacienților cât și a kinetoterapeuților și a metodelor de prevenire, reducere ori evitare a greșelilor medicale. Malpraxis-ul este o stare prejudicioasă pentru organism determinată de un comportament profesional deviat de la standardele stabilite. În medicină procedurile bazate pe principiile științifice se îmbină cu posibilitățile artistice. Erorile fac parte din viața noastră, a fiecăruia indiferent de domeniul în care activăm și pot fi clasificate astfel "erori subiective-din cauza instruirii profesionale necorespunzătoare, erori obiective-cauzate adesea de imperfecțiunile științei medicale, ori de reacțiile specifice unui pacient sau boli".

Cuvinte cheie: malpraxis, kinetoterapeut, servicii medicale

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

După cum știm, malpraxis este un cuvânt ce câștigă teren pe zi ce trece în medicina de azi. Acesta este și motivul pentru care doresc să abordez acest subiect. Nu o să jonglez în această cercetare numai asupra acestui termen ci și asupra cauzelor care conduc la aceste erori de natură medicală, a impactului asupra vieții, atât a pacienților cât și a kinetoterapeuților și a metodelor de prevenire, reducere ori evitare a greșelilor medicale.

Malpraxis-ul este o stare prejudicioasă pentru organism determinată de un comportament profesional deviat de la standardele stabilite. În medicină procedurile bazate pe principiile științifice se îmbină cu posibilitățile artistice. Erorile fac parte din viața noastră, a fiecăruia indiferent de domeniul în care activăm și pot fi clasificate astfel “erori subiective-din cauza instruirii profesionale necorespunzătoare, erori obiective-cauzate adesea de imperfecțiunile științei medicale, ori de reacțiile specifice unui pacient sau boli’.

Eșecurile sunt greșeli ce trebuie privite ca atare, în caz contrar ne pot influența în activitatea noastră în mod negativ nemaiavând aceeași siguranță de sine. Trebuie punctat și faptul că pentru a putea profesa în orice fel de activitate medicală este obligatorie o asigurare de răspundere civilă profesională medicală, rațiunea obligativității fiind, pe de o parte aceea a protejării intereselor pacientului, iar pe de altă parte protejarea kinetoterapeutului, acoperind pierderile bănești pe care acesta trebuie să le suporte, în urma unui prejudiciu adus unui subiect. Această asigurare nu reprezintă în totalitate o ușă de scăpare pentru kinetoterapeut, fiind multe cauze contractuale de excludere de către societățile de asigurare, rezultând

plata despăgubirilor achitată din propriul buzunar.

În opinia mea unui kinetoterapeut îi este foarte ușor să greșească având în vedere evoluția medicinei; a aparaturilor necesare tratării unor boli, fiecare având contraindicații și termeni exacti de utilizare; a diversității modului de prevenire ori de tratare a bolilor; a modului de comunicare dintre subiecți și kinetoterapeut, fiecare având caractere diferite, boli diferite; a întregului istoric medical a fiecărui subiect în parte.

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Meseria de Kinetoterapeut implică multe abilități, deoarece se lucrează cu omul de la cea mai mică vârstă până la cea mai înaintată, de la o malformație banală până la malformații care împiedică pacienții să se deplaseze, să se miște, ori, să vorbească, făcându-i dependenți de persoanele din jur. Fiecare fiind diferit în comportament, în modul de a privi viața și viitorul. Pe fiecare trebuie să îl privești și să lucrezi cu el în alt mod pentru a-l putea ajuta.

Consider, că pentru a avea la finalul unei perioade de recuperare rezultatele așteptate buna comunicare dintre specialist și pacient constituie una dintre cheile principale. O putem numi perioadă de cunoaștere, ce cu siguranță ne va arăta modul în care trebuie relaționat cu respectivul pacient, felul lui de a se vedea pe sine și foarte important întregul sau istoric medical. Kinetoterapia promovează mișcarea ca mijloc esențial terapeutic, aflându-se și sub denumirea de terapie prin mișcare. Are nouă obiective de bază și anume: relaxarea, corectarea posturii și aliniamentului corpului, creșterea mobilității articulare, creșterea forței musculare, creșterea rezistenței musculare, creșterea

controlului, coordonării și echilibrului, corectarea deficitului respirator, antrenarea la efort și reeducarea sensibilității. Așadar totul, în kinetoterapie se bazează pe mișcare, iar înainte de a aplica o procedură asupra unui pacient trebuie realizată o cunoaștere detaliată al istoricului medical. Cu siguranță mulți pacienți au nevoie de consiliere psihologică pentru a putea să-și dea o nouă șansa la o viață normală. Este foarte greu să ajuți un pacient care nu mai crede în șansele sale de recuperare. Trebuie să te împrietenești cu fiecare pacient în parte pentru a-l simți cât mai aproape și cât mai implicat în orele de recuperare.

Cu siguranță, greșelile pot surveni și dintr-o pregătire profesională necorespunzătoare cauzată de informații eronate, insuficiente, sau prelucrarea și aplicarea lor greșită. O activitate medicală de calitate nu există fără proceduri clare care să fie respectate. Din lipsa de experiență, un kinetoterapeut înainte să aplice un tratament trebuie să se informeze și să deprindă efectuarea unor manevre și proceduri. Apariția de noi proceduri și aparaturi, poate și ea lasă loc unei erori, kinetoterapia fiind o știință în curs de formare. Un alt lucru, ce face parte din viața fiecăruia este graba, aceasta poate fi generată din mai multe părți și motive, începând de la faza de cunoaștere a pacientului. Este foarte simplu să omiți o informație din istoricul pacientului ori acesta să uite să o exprime. În plus graba ce intervine în executarea unei manevre sau tehnici poate avea consecințe grave asupra unui pacient. Simpla spălare a mâinilor după o consultație sau intervenție poate dăuna pacientului, unii kinetoterapeuți considerând că din lipsa timpului pot sări peste acest mic amănunt. La începutul unei cariere, mai ales în domeniul medical, un rol important îl joacă experiența dobândită, pe de o parte din orele de practică, iar pe de altă parte din voluntariat. Fiind la început orice

kinetoterapeut trebuie verificat și supervizat până la stabilirea unei rutine, timpul fiind un bun aliat în prevenirea greșelilor ce pot afecta atât sănătatea lor cât și a pacienților, acesta având tendința de a încălca reguli, uneori elementare. Lapsusul, limbajul, oboseala, stresul, boala, foamea sunt și ele cauze ce lasă loc erorilor. Așadar un kinetoterapeut este într-o continuă mișcare, iar o suprasolicitare conduce la îngreunarea atenției, desigur, afectând calitatea serviciilor și siguranța pacientului. Toate acestea sunt cauze ce conduc la apariția multor cazuri de malpraxis.

În cele ce urmează voi enumera câteva metode de prevenire, diminuare ori evitare a actelor prejudicioase ce influențează atât viața specialiștilor cât și a pacienților. Având în vedere diversitatea pacienților cu care interacționează un kinetoterapeut, riscul de a greși este și el ridicat. Pentru început, în opinia mea un alt aspect important este practica efectuată înaintea începerii unei cariere medicale, însoțită de teoria efectuării multitudinii de manevre și tehnici. Aceste două aspecte trebuie împletite pentru a performa într-o profesie cu risc mare de răspundere asupra propriilor acțiuni. Supravegherea continuă de către un specialist cu experiență a unui începător este și ea foarte importantă. Răbdarea și acordarea timpului necesar cunoașterii fiecărui pacient sunt și ele primordiale în evitarea unei erori. Neglijarea este un termen asupra căruia trebuie insistat atunci când profesezi într-un domeniu al sănătății. Dacă neglijezi din neatenție ori din simplul fapt al neimportanței unui aspect din viața pacientului lasă loc unei greșeli, ce, în timp poate însemna prejudiciu adus pacientului. Atenția trebuie să fie acolo mereu deoarece un kinetoterapeut poate interacționa în același timp cu mai mulți pacienți, având obligația să –si împartă timpul astfel încât să lucreze cu fiecare în parte. Acest lucru poate fi obositor și influențabil asupra încălcării anumitor

reguli, plus suplimentarea orelor de lucru ducând la epuizare. Cu siguranță mediul în care se desfășară actele recuperatorii contribuie la starea de sănătate a pacienților. Inventivitatea și libertatea în gândire a specialistului se numără printre aceste metode de prevenire prin simplul fapt al adaptabilității și mulării programului de lucru pe pacient. Așadar multe din metodele de prevenire și diminuare țin de felul de a fi, de a gândi, de a interacționa al specialistului. Mai exact de modul în care își gestionează abilitățile astfel încât prin ceea ce cunoaște să ofere un beneficiu pacientului. Când deja ajungi să profesezi înseamnă că faci ceea ce știi, ceea ce îți dorești și trebuie să emani fiecărui pacient siguranța de care are nevoie. Deci concluzia celor spuse mai sus este faptul că un angajator trebuie să fie foarte atent la personalul ales. Un începător trebuie însoțit de un specialist cu experiență, în plus trebuie verificate cunoștințele practice și teoretice. Iar specialiștii cu ani de experiență în spate trebuie să-și mențină răbdarea, să fie mereu la curent cu noutățile și să învețe din fiecare act de recuperare.

Nu în cele din urmă voi scrie despre impactul pe care un act de malpraxis îl poate avea asupra unui specialist și a pacienților. Suntem oameni, avem vieți total diferite dar fiecare greșește. Inevitabil greșim, dar trebuie să luăm din fiecare greșeală oricât de mare ar fi ea partea bună și să învățăm din ele. Domeniul sănătății este unul vast și divers, unde mereu este loc de mai bine, mereu trebuie să înveți, să fi la curent cu toate. Psihicul trebuie să fie foarte puternic și pregătit de orice, dacă nu poți eșua foarte ușor. Trebuie ca după fiecare greșeală să rămână un strop de speranță pentru a-ți acorda singur încă o șansa. Trebuie să știi să pierzi, dar mereu să ai în gând victoria. În kinetoterapie întâlnim oameni ce vin la tine fără nici o speranță, cum îl poți ajuta ca specialist dacă tu nu ai încredere în tine, în propriile puteri de a face

bine. Deci impactul nu trebuie să fie unul marcant trebuie mereu să treci peste și să îți promiți că nu o să repeți aceeași greșeală. Trebuie să fim deschiși schimbărilor. Iar despre pacienții ce cunosc pe propria piele un act de malpraxis trebuie să știe ce este cu adevărat asta și că nu orice nemulțumire poate reprezenta un act de malpraxis. Din păcate există oameni ce caută acuzații doar pentru bani. Dar există și cazuri grave ce schimbă radical cursul vieții. O eroare medicală poate influența viața unui pacient pe durată mai scurtă sau mai lungă depinzând de gravitate fractură, întindere, apariția unor escare, arsură. Iar pentru specialist impactul ține la fel de gravitatea faptei ori de numărul greșelilor conducând la scăderea stimei de sine și a siguranței.

3. Metodologie

Am încercat, prin intermediul unui formular alcătuit din șapte întrebări să identific principalele aspecte cauzatoare de acte de malpraxis și ce metode de prevenire avem. Am adresat aceste întrebări unui număr de unsprezece specialiști kinetoterapeuți având scopul, în primul rând de a observa punctul debutant al unui act de malpraxis, urmat de ceea ce noi am putea face pentru a diminua greșelile de natură medicală, prin identificarea unor abilități și puncte cheie.

Verigi slabe există în orice domeniu, deci noi trebuie doar să le identificăm și să facem un mic efort pentru a le combate. În formular am debutat cu întrebarea esențială, cauza principală ce conduce la o eroare, răspunsul fiind esențial pentru a putea identifica agenții combatanți. Deci am identificat una dintre problemele esențiale iar apoi am identificat ceea ce ar trebui schimbat pentru eliminarea acesteia. Pentru o meserie începi să te

pregătești din facultate, așadar aici este punctul în care putem începe combaterea verigilor slabe. Poate prin suplimentarea atenției asupra orelor de practică, ori prin obligativitatea unui număr de prezențe la ore. Apoi putem interveni în momentul angajării și începerii propriu-zise a carierei printr-o atentă supraveghere până la stabilirea unei rutine. Aici contează foarte mult și abilitățile individuale.

4. Analiza si interpretarea datelor

Prin formularul creat de mine am descoperit părerile individuale a unsprezece kinezioterapeuți, subiectul principal fiind ceea ce se poate face atât individual cât și colectiv pentru a combate și remedia greșelile de natură medicală.

În primul rând, prin enumerarea unor cauze principale, am descoperit mai mult o ordine a acestora, fiecare având un procentaj ca și agent cauzator, pe primul loc cu un procent de 36,4% aflându-se pregătirea profesională necorespunzătoare, urmată de alți trei factori și anume graba, oboseala și comunicarea specialist-pacient cu un procent de 18,2%, iar pe ultimul loc cu un procent de 9,1% se află experiența.

Grafic 1

De ce gresește frecvent un kinetoterapeut?

11 răspunsuri

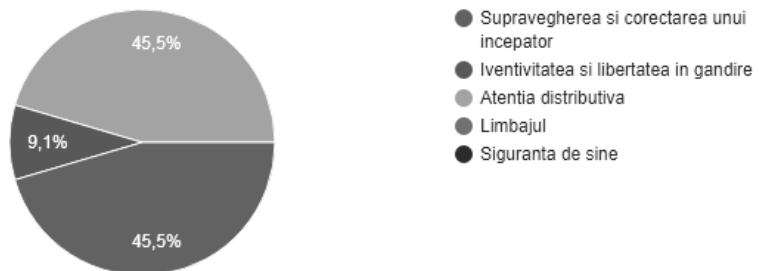


Următoarea întrebare vine în ajutorul primei prin identificarea modalităților de prevenire a actelor de malpraxis, pe primul loc fiind atât atenția distributivă cât și supravegherea și corectarea unui începător, iar pe locul doi se află inventivitatea și libertatea în gândire.

Grafic 2

Care este principala metoda de prevenire a unui act de malpraxis?

11 răspunsuri



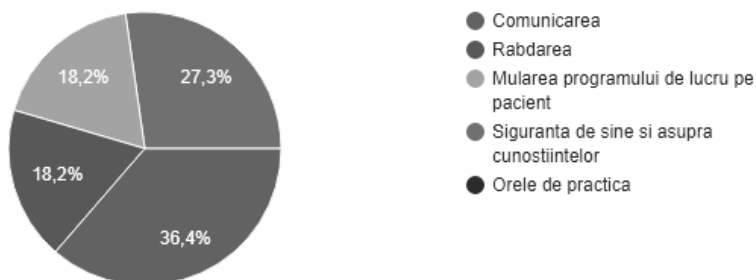
Cât despre abilitățile unui kinetoterapeut ce trebuie să fie în număr mare, chestionarul arată că pe primul loc este comunicarea, urmată

îndeaproape de siguranța de sine și asupra cunoștințelor, pe când mularea programului de lucru pe pacient și răbdarea ocupă și ele locul trei.

Grafic 3

Care este principala abilitate a unui kinetoterapeut?

11 răspunsuri

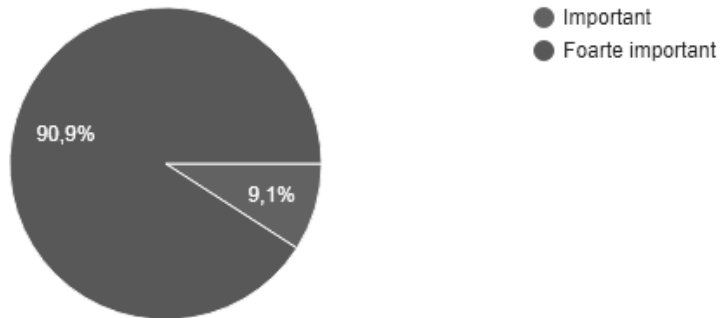


O altă întrebare descoperă faptul că psihicul în meseria de kinetoterapeut contează în procentaj de 90,9%, un singur răspuns acordând o importanță nu foarte mare acestui aspect.

Grafic 4

Cat de important este psihicul in meseria de kinetoterapeut?

11 răspunsuri

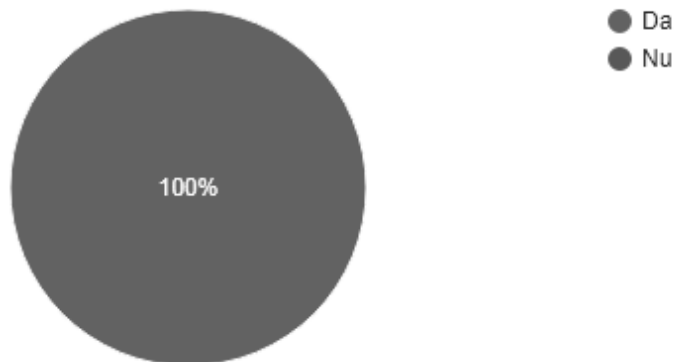


Ultimele trei întrebări au obținut un procentaj de 100%, acestea reoferindu-se la alte trei aspecte importante și anume ce trebuie punctat mai mult în facultate, intervenția timpului în actul de recuperare și importanța experienței în carieră.

Grafic 5

Este importanta experienta in kinetoterapie?

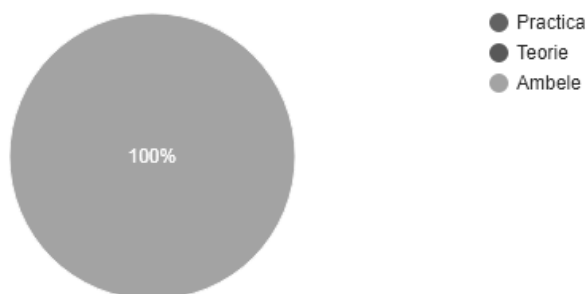
11 răspunsuri



Grafic 6

Pe ce trebuie pus accentul in facultate pentru a fi un kinetoterapeut bun?

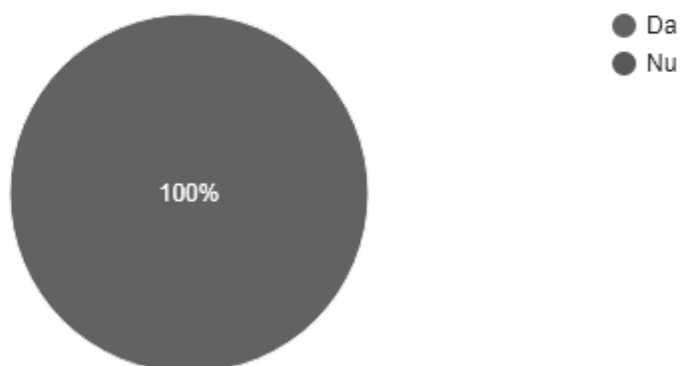
11 răspunsuri



Grafic 7

Timpul este important in actul de recuperare?

11 răspunsuri



5. Concluzii

În concluzie, prin intermediul acestei cercetări am dorit să ajung la identificarea unor cauze principale ce conduc la erorile din medicina de azi, ca apoi să găsesc prin intermediul chestionarului ce modalități pot veni în împiedicarea răspândirii acestor greșeli. Iar apoi câteva abilități individuale ce ajută în croirea unei cariere frumoase.

Am constatat, în urma formularului că pregătirea profesională necorespunzătoare se numără printre primele cauze, urmată de comunicare și altele, cu siguranță malpraxis-ul poate fi remediat și ținut sub control atâta timp cât fiecare specialist știe ce face și știe să ofere ajutor, prin pregătirea sa, pacienților. Chiar dacă se greșește trebuie să existe o soluție pentru a nu se ajunge la punctual în care viața pacientului să fie afectată în vreun fel. Iar fiecare greșeală trebuie să fie o lecție bine memorată pentru a nu mai fi repetată. Fiecare greșește, dar nu toți învață din asta, aici greșesc unii. Trebuie să fi mereu deschis atât spre o victorie cât și spre un eșec, trebuie să fi mereu pregătit să înveți.

Bibliografie

<https://www.activenews.ro/stiri-sanatate/Experienta-malpraxisului-medical-intre-previzibil-si-hazard-146579>

http://www.academia.edu/35733423/S%C4%83_%C3%AEnv%C4%83%C5%A3%C4%83m_din_gre%C8%99eli_Despre_siguran%C5%A3a_pacien%C5%A3ilor_%C3%AEn_cabinetul_de_medicin%C4%83_de_familie

<https://legalconsult.ro/articole/malpraxisul-medical/>

<https://diviziapentrumedici.ro/intrebare-ghid/ce-inseamna-malpraxis/>

<http://www.1asig.ro/Fizioterapeutii-trebuie-sa-isi-faca-asigurari-de-malpraxis-Ce-daune-pot-acoperi-aceste-polite-articol-3,100-58416.htm>

BODYBUILDING: DE CE?

FLEȘERIU Andrei-Mircea^a

Abstract

Bodybuildingul a fost, este si după părerea mea, o sa rămână unul dintre cele mai iubite si practicare sporturi de pretutindeni. Acest sport este de asemenea foarte practicat nu neapărat la nivel înalt, pe podiumuri, ci si de cei ce il practica doar de plăcere, ce doresc doar sa își îmbunătățească sănătatea si aspectul fizic. Acest sport te ajuta si pe plan mental, prin simplul fapt ca ne învață ca lucrurile bune vin după ani de munca, ne face sa înțelegem ca nu totul vine de la sine doar cum am pocni din degete. De altfel joaca un rol important si in îmbunătățirea stimei de sine si ne ajuta sa devenim mai încrezători in noi înșine..

Cuvinte cheie: bodybuilding, motivație

Afilierarea autorilor

^a student în anul II la specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Am ales acest subiect deoarece doresc sa vad ce înseamnă motivația pentru diferite persoane si in ce consta ea. La rândul meu practicarea acestui sport mi-a schimbat complet stilul de viață si totodată si mentalitatea, pe

parcurs am întâmpinat fel de fel de suișuri si coborâșuri care s-au dovedit sa fie de ajutor, iar la momentul actual acest sport face parte din rutina mea zilnica.

Bodybuildingul a fost, este si după părerea mea, o sa rămână unul dintre cele mai iubite si practicare sporturi de pretutindeni. Acest sport este de asemenea foarte practicat nu neapărat la nivel înalt, pe podiumuri, ci si de cei ce îl practica doar de plăcere, ce doresc doar sa își îmbunătățească sănătatea si aspectul fizic. In proiectul meu o sa analizez motivația la sportivi care nu performează la nivel înalt.

Unii dintre noi începem din dorința de a arata mai bine, pe parcurs, geneticul, alimentația, sau chiar antrenamentul pot încetini, sau chiar stopa pentru o perioada acest proces de “a arata mai bine”, acest lucru însă nu trebuie sa ne facă sa ne dam bătuți, ci sa căutam soluții de a schimba direcția de mers a lucrurilor înspre atingerea obiectivului pentru care am început practicarea acestui sport si anume sa facem ceva diferit, sa arătăm diferit si sa fim mulțumiți cu propria persoana.

Acest sport te ajuta si pe plan mental, prin simplul fapt ca ne învață ca lucrurile bune vin după ani de munca, ne face sa înțelegem ca nu totul vine de la sine doar cum am pocni din degete. De altfel joaca un rol important si in îmbunătățirea stimei de sine si ne ajuta sa devenim mai încrezători in noi înșine. In viața de zi cu zi, bodybuilding-ul poate fi un bun profesor sau un psiholog daca suntem atenți la el si la lecțiile pe care ni le oferă indirect, lăsându-ne sa ne dam seama singuri de unele lucruri care pot fi aplicate in orice alta situație pe care o întâmpinăm de-a lungul carierei si a vieții.

Fiecare dintre noi întâmpinăm la un moment dat o clipa in care spunem

“nu mai pot, nu mai vreau, mă opresc aici”. Acel moment este cel mai important, acel moment trebuie transformat în motivația de care avem nevoie pentru a merge mai departe, în viitor nu trebuie să ne aducem aminte de ce am renunțat, ci de ce am continuat și de ce aceasta decizie a fost decizia cea bună.

Eu prin motivație înțeleg chiar și ura simțită în jurul meu prin diferite forme, precum cuvintele mai puțin motivante spuse de către alții cum ar fi: “nu o să reușească ce și-a propus”, “de ce să continue dacă oricum la un moment o să se lase?”, “unde sunt rezultatele?” etc. Aceste lucruri pe mine mă motivează și mă țin în continuare în joc încărcându-mă cu energia necesară pentru a îmi continua ce mi-am propus și pentru a dovedi contrariul acestor vorbe. Motivația poate avea și alte forme, fiecare manifestându-se diferit la fiecare persoană în parte, astfel banii sau alte lucruri materiale pot juca rolul motivației în majoritatea cazurilor, un antrenor bun te poate încărca de motivația de care ai nevoie, competiția, nevoia de a fi “cel mai bun dintre cei buni” de asemenea este o doză bună de motivație, în ce măsură aceste lucruri contează la diferite persoane voi încerca să aflu în continuarea acestui articol.

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

În urma consultării unor studii realizate specialiști, am aflat că motivația poate avea două forme generale și anume: intrinsecă și extrinsecă. Motivația intrinsecă este bazată pe motivația găsită în lucrurile interioare cum ar fi, dorința de a arăta mai bine, reușita acestui lucru, auto-determinarea, fără a avea nevoie de recompense exterioare mulțumindu-se cu propriile reușite, venite din propria muncă, fără a fi nevoie de altcineva să recunoască aceste reușite. Pe cealaltă parte, se află motivația extrinsecă, care este oarecum

opusul celei enunțate mai sus, bazându-se pe stimuli exterior precum recompense, în bani sau în alte lucruri materiale sau în nevoia de a fi recunoscut de cei din jur la nivel înalt, câștigarea diferitor competiții, faima, etc. Aceste două tipuri de motivație pot apărea la unele persoane separat, dar pot apărea și împreună în urma factorilor sociali și personali care interacționează pentru a crea aceste două tipuri de motivație. În continuare se spune că oamenii obțin plăcere din excelență și experiență, adică sunt motivați dacă știu că în final o să fie rezultate observabile, dar sunt și dacă au doar ceva de învățat din asta. A fost dovedit că oamenii se simt bine atunci când realizează ceva “bine făcut” chiar dacă nimeni nu observă asta.

În același studiu, când un powerlifter a fost întrebat ce este motivația pentru el, acesta a răspuns: “Spre deosebire de noi, powerlifterii, pentru care motivația este de a ne înțelege și de a ne îmbunătății relația cu sportul pe care-l iubim, aceste lucruri înseamnă bani în sporturile extrem de comerciale: motivația este legată de succesul competitiv, incidenta prejudiciului și, în final, de profit.”

În continuarea studiului, o femeie powerlifter a fost întrebată în timpul unui antrenament: “ce o motivează?” Înaintea executării unui exercițiu, ea a fost lăsată singură cu bara plină de greutate deoarece avea nevoie de concentrare. Forma, execuția, totul a fost perfect, aceasta fiind mulțumită. Motivația acesteia a venit din faptul că ea așteaptă “următoarea întâlnire” adică următoarea competiție, pe care aceasta avea de gând să o câștige și să stabilească un nou record. Pe de altă parte, ea a vrut doar să facă o repetare perfectă, singură, pentru a se simți ea bine cu reușita ei. Din asta rezultă că cele 2 tipuri de motivație menționate mai sus au apărut în comportamentul

sportivei rezultând după cum a fost spus și în acest articol ca motivația intrinsecă și extrinsecă pot apărea și combinat!

Un alt studiu spune că motivația, în strânsă legătură cu inspirația sunt două aspecte cheie în bodybuilding, dar de asemenea și cele mai greu de păstrat. Cheia progresului este de a te vedea ca propria sursă de inspirație și motivație, dacă reușești să realizezi acest lucru ești cu un pas înaintea tuturor și cu un pas mai aproape de a îți atinge obiectivele. Bodybuildingul nu este un sport “de azi pe mâine” unde rezultatele apar cum ai pocni din degete, deci are nevoie de mult timp și de multe sacrificii pentru a își pune amprenta asupra noastră și pentru acest lucru, motivația, indiferent de tipul acesteia, ne ține în joc dacă știm să o transformăm în energie pozitivă și dacă știm că în final, tot ce am realizat, am realizat pentru noi înșine și că toată munca nu a fost în zadar.

3. Metodologie

În acest proiect am realizat un chestionar pentru aflarea tipului de motivație preferat de diferite persoane. Pentru aflarea acestor lucruri am compus o serie de întrebări menite să afle procentajul fiecărui tip de motivație în funcție de numărul persoanelor care răspund la întrebări, aceste întrebări au fost puse unor prieteni care practică acest sport, dar de asemenea și a unor sportivi din sala de antrenament.

Primele întrebări sunt de bază, generale, pentru a afla datele generale despre cel care răspunde, cum ar fi genul, vârsta, de cât timp practică acest sport, etc. În continuare, chestionarul o să se bazeze pe subiectul pentru care este constituit și anume “motivația din spatele bodybuildingului”. Cei care

răspund o sa fie nevoiți sa bifeze doar căsuța din dreptul tipului de motivație care ii caracterizează si anume motivație intrinseca sau motivație extrinseca.

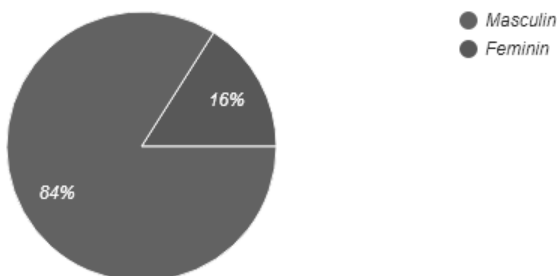
După cumulara răspunsurilor a câtorva subiecți, datele adunate vor fi folosite in continuarea proiectului, in următoarea rubrica pentru a analiza si compara diferențele de motivație resimțită in personalitatea fiecăruia prin grafice.

4. Analiza si interpretarea datelor

Pentru realizarea acestui proiect, pentru chestionar si grafice, am reușit sa intervievez 25subiecti, practicanți ai acestui sport, dintre aceștia, 21 sunt de sex masculin, iar 4 sunt de sex feminin.

Grafic 1

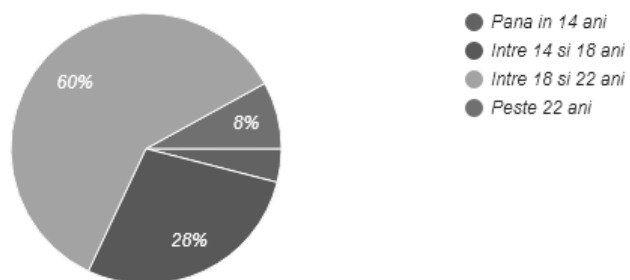
Care este genul dumneavoastra?



Majoritatea au intre 18 si 22 ani, oarecum o vârstă recomandata de practicare a acestui sport.

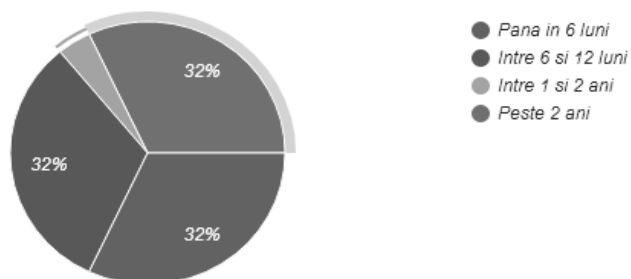
Grafic 2

Ce varsta aveti?



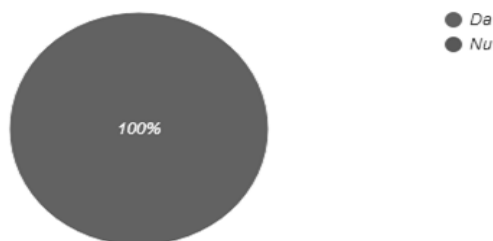
Grafic 3

De cat timp practicati acest sport?



Grafic 4

Credeti ca motivatia are un rol important in acest sport?

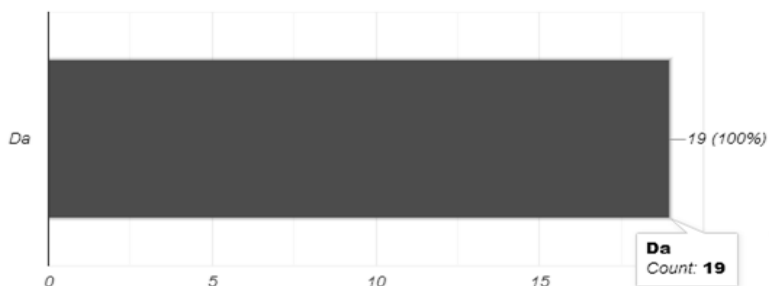


La următoarele 2 întrebări, cei ce au completat chestionarul au fost rugați sa bifeze cu “da” doar căsuța din dreptul tipului de motivație care ii caracterizează, astfel 19 au ales motivația intrinseca, însă alte 12 răspunsuri au fost alese pentru cea extrinseca, mai departe cele 6 răspunsuri care se regăsesc in ambele tipuri de motivații eu o sa le iau drept răspunsuri asemănătoare cu ultima întrebare, si anume daca cele 2 tipuri de motivație ar ajuta mai bine împreună (cei 6 se regăsesc in ambele tipuri de motivație).

Grafic 5

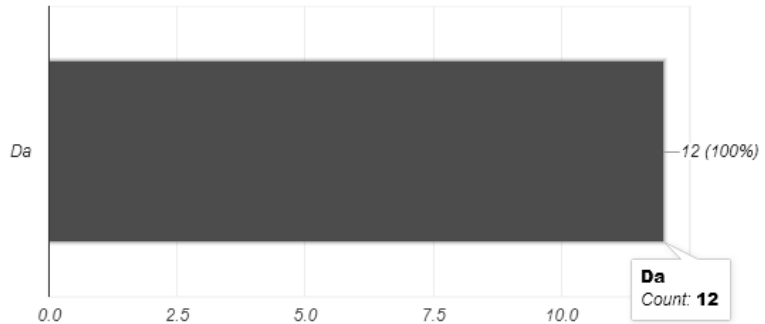
Motivatia intrinseca se bazeaza pe recompense interioare (auto-determinare, practicare pentru tine insuti, fara a avea nevoie de recompense exterioare, materiale) Credeti ca acest tip de motivatie va caracterizeaza?

19 responses



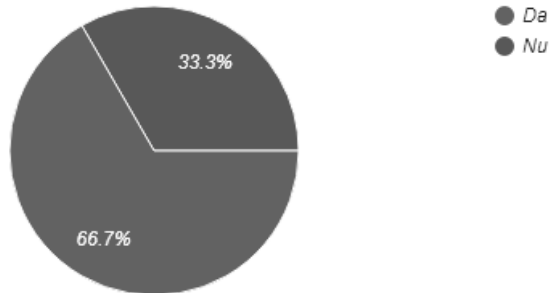
Grafic 5

Motivatia extrinseca este opusul celei intrinseci (sunteti motivat de lucruri materiale, bani, faima, etc) Credeti ca acest tip de motivatie va caracterizeaza?



Grafic 5

Credeti ca cele doua tipuri v-ar "ajuta" mai bine impreuna?



La aceasta întrebare au răspuns doar 24 dintre subiecți dintre cei 25, astfel încât 16 au optat pentru “da”, adică cele 2 tipuri de motivație ar fi mai “folositoare” daca ar putea sa fie combinate, restul de 8 rămânând “fideli” unui singur tip de motivație

5. Concluzii

In final, prin cele discutate si demonstrate mai sus se poate spune ca scopul acestui proiect a fost atins, si anume aflarea preferințelor in cadrul motivației din spatele bodybuildingului a anumitor persoane, prieteni sau persoane pe care le-am rugat sa mă ajute din sala de antrenament.

In mare parte, aceștia au optat înspre motivația intrinseca, adică prefera ca premiul sa vina din interior, fără a avea nevoie de recompense exterioare, de asemenea câțiva au ales drept o motivație mai buna, recompensele exterioare, precum banii, faima sau alte lucruri materiale, de sigur aceste răspunsuri se bazează si pe diferența de vârstă dintre cei care au răspuns, nevoile fiind diferite de la o persoana la alta. In finalul chestionarului, la întrebarea “Credeți ca cele doua tipuri v-ar “ajuta” mai bine împreună?”, majoritatea au optat pentru răspunsul de “da”, ceea ce înseamnă ca cele doua tipuri de motivație ar fi oarecum mai profitabile daca s-ar putea completa in mod uniform pentru fiecare dintre noi. De asemenea, toți dintre cei care au răspuns, considera ca motivația joaca un rol important in acest sport, cu un procentaj de 100%, ceea ce era de așteptat, motivația fiind imposibil sa fie lipsita din acest sport, sau de altfel, in orice alt sport.

Bibliografie

<https://www.elitefts.com/education/why-do-you-lift-meaning-identity-hope-and-passion/>

<https://www.tigerfitness.com/blogs/workouts/bodybuilding-motivation-inspiration>

STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚII MOTRICE REZISTENȚA ÎN CADRUL COLEGIULUI NAȚIONAL MILITAR „MIHAI VITEAZUL”*

GHIȘA Nicolae Ștefan^a

Abstract

Selecția candidaților pentru instituțiile militare de învățământ, este o activitate importantă în vederea formării viitorilor elevi din Colegiul Național Militar „Mihai Viteazul”. Evaluarea aptitudinilor cognitive și motrice, este o etapă primordială care stă la baza formării viitorului militar de carieră din Armata României. Pas cu pas elevii sunt pregătiți pentru fiecare etapă care urmează, nimic nu este lăsat la voia întâmplării, ei vor fi informați, pregătiți și orientați conform aptitudinilor pe care le dobândesc pe parcursul învățământului liceal, pentru a face față cu succes provocărilor și obligațiilor din cariera militară.

Cuvinte cheie: selecție, aptitudini, motrice, cognitive, rezistența

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

* Acknowledgement - Această lucrare a fost realizată cu sprijinul finanțării obținute în urma câștigării bursei de performanță științifică studentescă, oferită de Departamentul de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

1. Introducere

Lucrarea propusă se intitulează „Studiu privind dezvoltarea calității motrice rezistența în cadrul Colegiului Național Militar „Mihai Viteazul”. În urma acestei cercetări doresc să determin evoluția și dezvoltarea calității motrice rezistența pe anul întâi de studiu, în speță elevii din clasa a IX-a, anul de învățământ 2018-2019.

Trebuie spus că acești elevi ajung să frecventeze cursurile colegiilor militare după mai multe etape de recrutare, de întocmire a dosarului, vizită medicală, selecție, în centre specializate în selecția candidaților pentru învățământul preuniversitar, universitar, postliceal și cursuri de formare a diferitelor categorii de personal militar pe filiera directă sau indirectă.

La nivelul fiecărui județ în cadrul centrelor militare județene sunt constituite birouri de informare și recrutare. Misiunea acestor birouri este de a promova cariera militară și de a recruta viitori candidați pentru învățământul militar preuniversitar, universitar și nu numai. În primul rând se execută o activitate de promovare prin intermediul birourilor de informare și recrutare, iar ulterior, celor care doresc să urmeze cursurile unui colegiu național militar, li se întocmește un dosar de candidat care odată finalizat este trimis către centrele zonale de selecție și orientare.

Pentru colegiile naționale militare sunt recrutați candidații care sunt apti din punct de vedere medical, candidații care fac dovada că sunt în clasa a VIII-a sau nu depășesc vârsta de 16 ani în anul în care susțin examenul de admitere pentru colegiile naționale militare.

În Armata României există la ora actuală patru centre zonale de selecție și orientare, unde candidații în funcție de categoria de personal pentru care își

exprimă opțiunea, susțin probe psihologice (aptitudinal cognitive și de personalitate) și probe pentru evaluarea nivelului deprinderilor motrice (traseu aplicativ – utilitar și probă de rezistență pe distanța de 1000 de metri candidații pentru colegiile naționale militare și 2000 de metri pentru celelalte categorii de personal).

Centrul Zonal de Selecție și Orientare Alba Iulia este „sita care cerne făina” pentru Colegiile Naționale Militare „MIHAI VITEAZUL” Alba Iulia și „TUDOR VLADIMIRESCU” Craiova, unde ajung dosarele candidaților din 14 județe (Alba, Arad, Bihor, Cluj, Caraș Severin, Dolj, Hunedoara, Gorj, Mureș, Mehedinți, Olt, Sălaj, Timiș, Vâlcea).

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Rezistența sub aspect fizic, este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării sistematice, continue și după reguli a unor exerciții fizice specifice.

Rezistența este capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, o perioadă de timp cât mai îndelungată, fără scăderea eficienței activităților (Demeter, 1981), (Nicu, 1996). Capacitatea psiho – fizică a organismului individului de a face față oboselii specifice activităților depuse. (Dragnea, 1991).

După modul în care se manifestă rezistența atât în activitatea cotidiană cât și în cea de educație fizică școlară, rezistența poate fi locală (segmentară) dar și generală, care este cel mai des întâlnită, aceasta depinzând de gradul de dezvoltare a capacității marilor funcțiuni ale organismului: cardio – vascular și respirator, precum și a celorlalte funcțiuni ale organismului implicate în

efectuarea diferitelor categorii de efort. În realizarea eforturilor de intensitate mică sau medie, dar cu un volum mare, esențial este nivelul de manifestare a calităților de voință, perseverență și dârzenie.

Principalul factor care limitează manifestarea rezistenței un timp cât mai îndelungat îl constituie oboseala. Oboseala se caracterizează prin scăderea temporară a capacității de lucru a organismului, prin creșterea dificultăților de a continua efortul dat (activitatea motrică) cu aceeași intensitate, în același ritm, cu aceeași precizie și amplitudine.

După cum afirmă unii specialiști, capacitatea de lucru a sistemului nervos central este veriga principală în lanțul de procese care determină apariția mai devreme sau mai târziu a oboselii. Deci, oboseala reprezintă factorul de bază care are influențe limitative asupra rezistenței. Ca urmare, numai efortul efectuat până la oboseală și încercările de a o învinge, pot grăbi procesul de dezvoltare a rezistenței (Săvescu, 2007).

În disciplina educației fizice, principalele forme de manifestare a rezistenței sunt:

Rezistența generală angrenează aproximativ 70% din masa musculară și reprezintă capacitatea organismului de a face față efortului fizic și intelectual timp îndelungat, iar în acest caz, acte și acțiuni motrice, cu eficiență și fără apariția oboselii solicitând mult sistemul nervos central, cardio – vascular și respirator.

Rezistența specifică sau specială întâlnită în anumite ramuri de sport și care este condiționată de particularitățile cerințelor impuse organismului individului (elevului) de executare a exercițiilor din ramura lui de sport.

Unii specialiști au alte criterii de a grupa formele de manifestare a

rezistenței și anume:

- rezistența aerobă – solicitată de efort cu durată de peste 2 minute;
- rezistența anaerobă – alactacidă (până la 10 secunde), lactacidă (între 10 secunde – 2 minute);

În funcție de durata efortului în regim aerob avem:

- rezistență de scurtă durată manifestată în eforturi cu durata între 2 – 10 minute;
- rezistența de durată medie manifestată în eforturi cu durata cuprinsă între 10 – 30 de minute;
- rezistență de durată lungă solicitată de eforturi cu durate mai mari de 30 de minute (Dragnea, 2006).

Un aspect foarte important îl reprezintă cunoașterea factorilor care condiționează manifestarea rezistenței mai ales când vorbim despre rezistența aerobă și anume:

- factori morfologici: tipul de fibre musculare – fibrele lente (roșii), prezintă un potențial metabolic oxidativ crescut, cantitatea de mioglobină, numărul de mitocondrii;
- factori fiziologici: capilarizarea și reglarea periferică, capacitatea cardio – vasculară (VO2 maxim, debit cardiac, debit sistolic);
- factori metabolici: rezervele energetice (pentru metabolismul aerob, rezervele de bază sunt reprezentate de glicogen și lipide);
- factori psihici: voința, motivația (Dragnea, 2006).

Dezvoltarea calității motrice rezistența reprezintă un domeniu în care

avem posibilități largi și concrete de apreciere obiectivă a progreselor realizate, a calității muncii efectuate de elev și profesor. Obiectivitatea procesului de dezvoltare a acestei calități motrice pretinde profesorului:

- Să cunoască nivelul de pregătire al elevilor și de la ce stadiu de pregătire pornește;

- Să stabilească probe și norme specifice calității motrice rezistența și să le aplice periodic în activitatea elevilor la început de an școlar;

- Să elaboreze modelul final principal de dezvoltare a calității motrice rezistența și structurile de exerciții utilizate pentru realizarea acestuia;

- Să aprecieze periodic prin testări, valoarea sistemelor de acționare utilizate pentru dezvoltarea calității motrice conform modelului elaborat;

- Să țină o evidență precisă a tuturor datelor obținute și să le utilizeze corespunzător pentru aprecierea critică a activităților desfășurate.

3. Metodologie

Am început acest studiu pornind de la ideea că în Colegiul Național Militar, "MIHAI VITEAZUL", elevii își îmbunătățesc calitatea motrică rezistența prin participarea activă la orele de educație fizică și sport, prin efortul lor zilnic pe care-l depun la înviorare (în fiecare dimineață timp de 20 de minute), prin participarea la pregătirea și concursurile care au loc între colegiile naționale militare, în conformitate cu programa școlară și calendarul concursurilor sportive.

În vederea clarificării datelor care stau la baza acestui studiu, este imperios necesar să vă prezint ce activități se derulează în acest proces de

recrutare, selecție și admitere în colegiile naționale militare.

În urma activității de recrutare a candidaților, pentru colegiile naționale militare, birourile de informare recrutare înaintează dosarele candidaților către Centrul Zonal de Selecție și Orientare Alba Iulia.

După primirea dosarelor la centrul zonal urmează o planificare la selecție. Planificarea se face în funcție de cum se primesc dosarele, pe serii de fete și separat serii de băieți de maxim 50 de candidați pe serie. Candidații care se prezintă la selecție susțin în acesta ordine o testare psihologică, care constă într-un test aptitudinal cognitiv (aptitudini vocaționale specifice colegiilor militare), un test de personalitate (privind adaptarea la specificul mediului militar), testarea nivelului capacităților motrice, traseu aplicativ utilitar și proba de evaluare a calității motrice rezistența pe distanța de 1000 de metri iar la final un interviu. Timpul de selecție pentru o serie este de aproximativ 8 ore. Probele în ordinea desfășurării lor sunt eliminatorii (adică dacă nu ai fost declarat admis la testul psihologic (aptitudinal cognitiv), nu poți continua selecția pentru testarea nivelului capacității motrice. Baremul minim la proba de rezistență, pentru a trece în etapa următoare a fost de 4 minute și 15 secunde pentru băieți și 4 minute și 25 de secunde pentru fete. Această etapă de selecție s-a desfășurat în intervalul 26.02.2018 – 04.05.2018. La testarea de rezistență au fost evaluați 688 de candidați, dintre care 547 au reușit să obțină baremul minim pentru următoarea etapă, testul grilă. Dintre cei 547 doar 267 au avut opțiunea Colegiul Național Militar „MIHAI VITEAZUL” Alba Iulia în timp ce 280 de candidați au optat pentru Colegiul Național Militar „TUDOR VLADIMIRESCU” Craiova. Din acest moment dosarele candidaților declarați ADMIS la selecție în centrele zonale de

selecție și orientare, sunt trimise către colegiile naționale militare în funcție de opțiunile candidaților. Urmează etapa întâi de admitere care constă în susținerea unui test grilă de verificare a cunoștințelor la disciplinele Limba și literatura română și Matematică. Candidații care au obținut la test cel puțin nota 6,00 sunt declarați „ADMIS”. În etapa a II-a urmează ierarhizarea și repartizarea candidaților în colegiile naționale militare. Media finală de admitere se calculează astfel: $MFA = (MA + NT) : 2$ unde: MFA = media finală de admitere; MA = media de admitere, calculată potrivit formulei stabilită de Ministerul Educației Naționale, (conform anexei nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 4794/2017 privind organizarea și desfășurarea admiterii în învățământul liceal de stat, pentru anul 2018-2019, formula de calcul a mediei de admitere (MA) este $MA = 0,2 \times ABS + 0,8 \times EN$, unde: ABS = media generală de absolvire a claselor a V-a – a VIII-a; EN = media generală obținută la Evaluarea Națională); NT = nota obținută la testul de tip grilă de evaluare a cunoștințelor. În urma ierarhizării 95 de elevi selecționați de C.Z.S.O. Alba Iulia au fost declarați ADMIS în Colegiul Național Militar „MIHAI VITEAZUL”.

A urmat o perioadă de aproximativ 5 luni, dacă iau în calcul data la care s-a terminat selecția, adică 04.05.2018, în care probabil candidații s-au focusat mai mult pe examenele pentru susținerea testului grilă și mai apoi pe examenul pentru evaluarea națională, iar ulterior o bine meritată vacanță. Odată cu începerea anului de învățământ 2018 – 2019 au început și evaluările la materiile din curricula școlară, așa deci și la educație fizică și sport. Evaluarea s-a desfășurat într-o singură zi în cadrul competiției „Cupa Bobocilor”. La competiție au participat 42 de băieți și 34 de fete, adică în total 76 de elevi. Diferența până la 95 de elevi (19 elevi) nu au participat la această

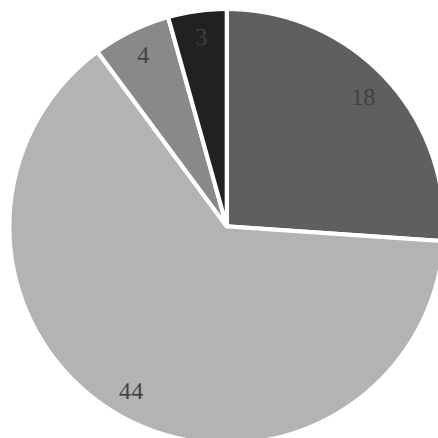
activitate din diferite motive (probleme de sănătate sau nu s-au adaptat la cerințele învățământului militar liceal și au fost înlocuiți cu primii elevi sub linie) ceea ce a redus numărul de subiecții (76 de elevi), care fac obiectul studiului. Iar din cei 76 intervievați doar 69 au răspuns întrebărilor adresate printr-un formular google, și care mai apoi a fost trimis prin intermediul aplicației WhatsApp, unde am creat un grup de lucru.

4. Analiza si interpretarea datelor

Într-o primă etapă după colectarea tuturor datelor referitoare la etapa de selecție și etapa inițială de evaluare, în vederea continuării demersului meu, am folosit un chestionar cu 7 întrebări închise cu câte 2-5 variante de răspuns, referitor la etapa premergătoare activității de selecție. Prin acest chestionar am dorit să scot în evidență faptul că elevii care și-au propus să urmeze un colegiu militar și au conștientizat din timp testarea nivelului capacităților motrice (traseu utilitar-aplicativ, alergare de rezistență pe distanța de 1000 m) printr-o pregătire vremelnică, nu au avut nevoie de o perioadă mare de pregătire pentru selecție, în timp ce alții au avut nevoie de o perioadă mai mare de pregătire. Răspunsurile la întrebările din chestionar au reieșit din discuțiile pe care le-am avut cu candidații de-a lungul anilor de selecție.

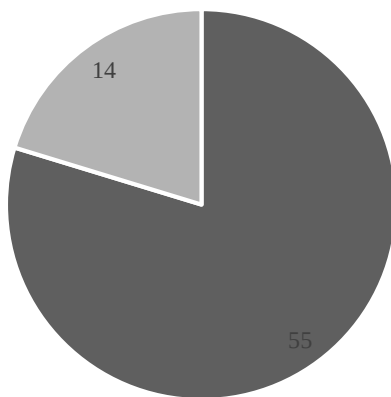
În urma analizei și interpretării datelor am constatat următoarele:

Fig. 1 – în ciclul gimnazial la orele de educație fizică ați antrenat calitatea motrică rezistența?



■ Deloc ■ Foarte puțin ■ Mult ■ Foarte mult

Fig. 2 – în afara orelor de educație fizică și sport ați practicat vreun sport în timpul liber?



■ Da ■ Nu

Fig. 3 – câte ore pe săptămână ați practicat alt sport?

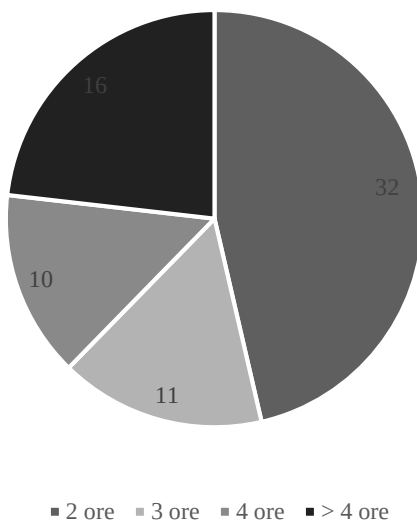


Fig. 4 – când v-ați decis să urmați cursurile unui colegiu militar?

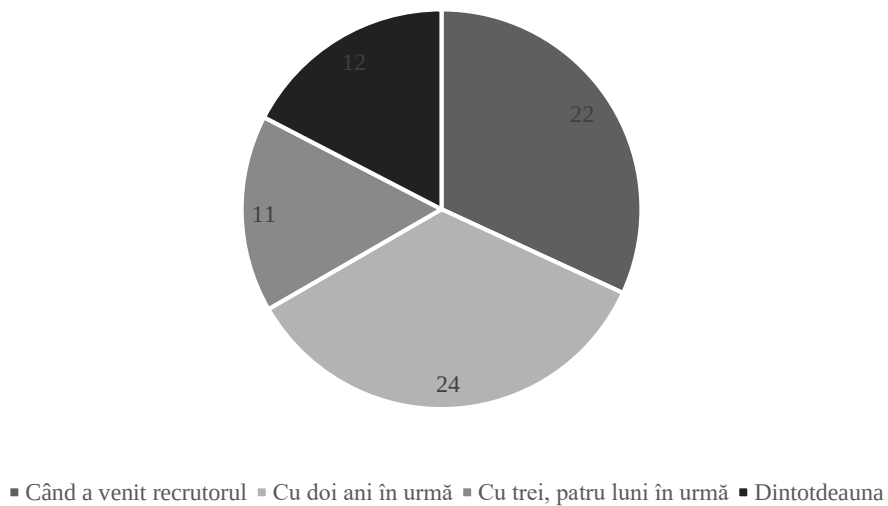


Fig. 5 – cu cât timp înainte de a veni la selecție ați început pregătirea pentru alergarea de rezistență?

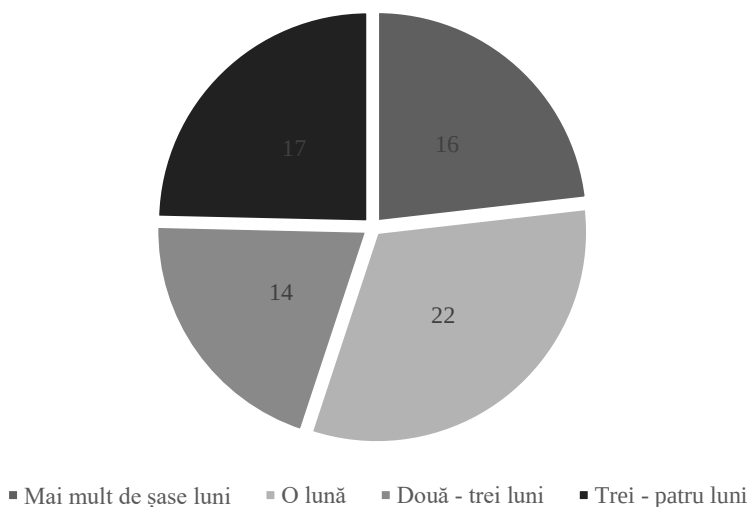


Fig. 6 – ce tip de exerciții ați făcut pe timpul pregătirii?

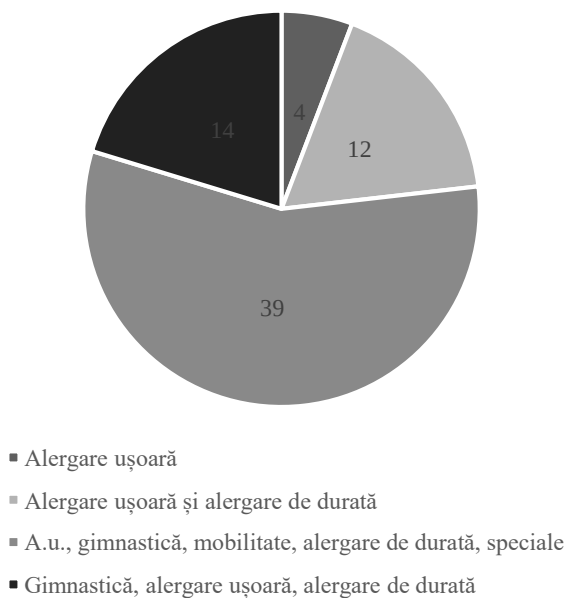
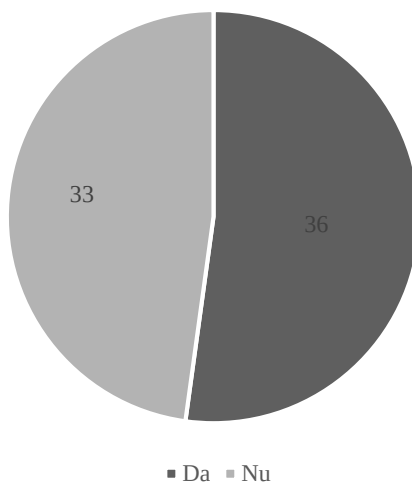


Fig. 7 – pentru pregătirea probei de rezistență ați apelat la personal specializat?



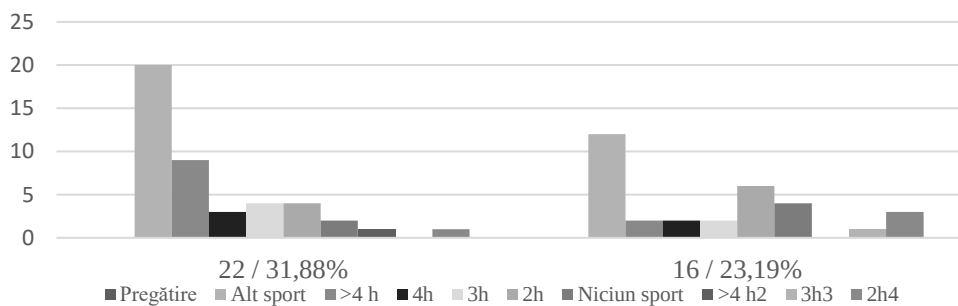
Analizând răspunsurile date la întrebările de mai sus am ales să analizez elevii care au răspuns la întrebarea numărul 5. Cu cât timp înainte de a veni la selecție ați început pregătirea pentru rezistență? Unde elevii au răspuns, astfel: -16 elevi au răspuns mai mult de 6 luni;-22 elevi o lună; -14 elevi 2-3 luni; -17 elevi 3-4 luni.

Iar dintre aceștia i-am ales pe cei 22 care au început pregătirea pentru rezistență cu o lună înainte să se prezinte la selecție și pe cei 16 elevi care au avut nevoie de mai mult de 6 luni pentru a se pregăti pentru selecție. Analizând răspunsurile date de către cei 22 de elevi care au început pregătirea pentru alergarea de rezistență pe distanța de 1000 de metri, cu doar o lună înainte am observat că 20 de elevi au practicat un sport în afara orelor de program, dintre care 9 mai mult de 4 ore pe săptămână, 3 elevi au practicat alt sport 4 ore pe săptămână, 4 elevi au practicat alt sport 3 ore pe săptămână, în timp ce 4 elevi au practicat alt sport doar 2 ore pe săptămână, 2 elevi care nu au practicat alt sport s-au pregătit mai mult de 4 ore, respectiv 2 ore.

Dintre cei 22 de elevi, 3 elevi și-au dorit dintotdeauna să urmeze cursurile unui colegiu militar, 8 elevi s-au decis în urmă cu doi ani, 8 elevi s-au decis când a venit recrutorul să promoveze cariera militară, în timp ce 3 elevi sau decis doar în urmă cu trei luni. Din cei 22 de elevi doar 8 elevi au apelat la personal specializat.

Mergând mai departe cu analiza celor 16 candidați care au răspuns că au avut nevoie de mai mult de 6 luni de pregătire am observat că 12 elevi au practicat un sport în afara orelor de program, dintre care 2 mai mult de 4 ore pe săptămână, 2 elevi au practicat alt sport 4 ore pe săptămână, 2 elevi au practicat alt sport 3 ore pe săptămână, în timp ce 6 elevi au practicat alt sport doar 2 ore pe săptămână, 4 elevi care nu au practicat alt sport s-au pregătit 3 ore (1 elev) respectiv 2 ore (3 elevi). Dintre cei 16 elevi, 4 elevi și-au dorit dintotdeauna să urmeze cursurile unui colegiu militar, 9 elevi s-au decis în urmă cu doi ani, 3 elevi s-au decis când a venit recrutorul să promoveze cariera militară. Din cei 16 elevi, 8 au apelat la personal specializat.

Grafic 1 – reprezentarea grafica a răspunsurilor de la întrebarea 5



După acest studiu, pentru a clarifica unele aspecte legate de creșterea sau descreșterea timpului cronometrat la testarea inițială în raport cu timpul obținut la selecție și baremul la selecție am aplicat un chestionar, în care

elevii au răspuns la întrebări, astfel:

Fig. 8 – pe timpul vacanței ați continuat pregătirea pentru menținerea nivelului atins la selecție?

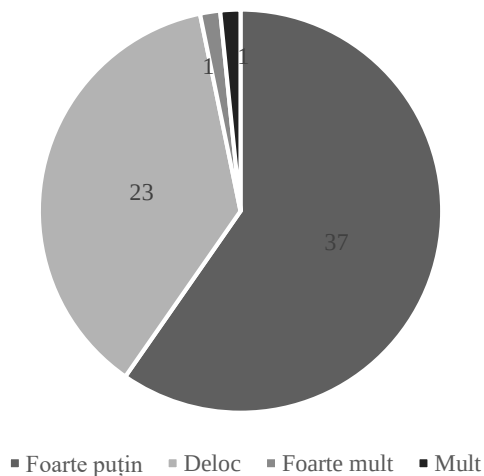


Fig. 9 – la testarea inițială s-au observat diferențe față de nivelul atins la selecție. Care consideri că a fost cauza?

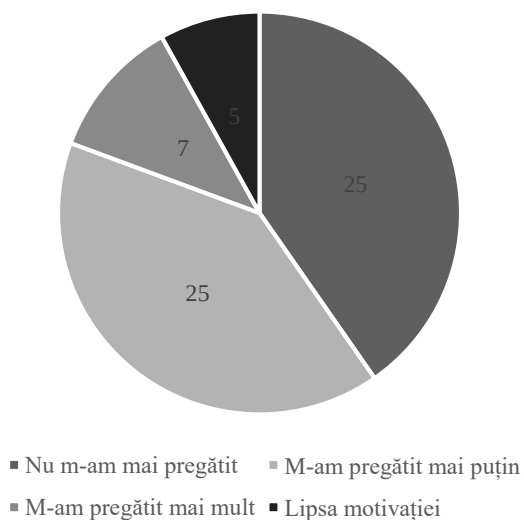


Fig. 10 – de la începerea anului școlar ați frecventat cu regularitate orele de educație fizică și sport?

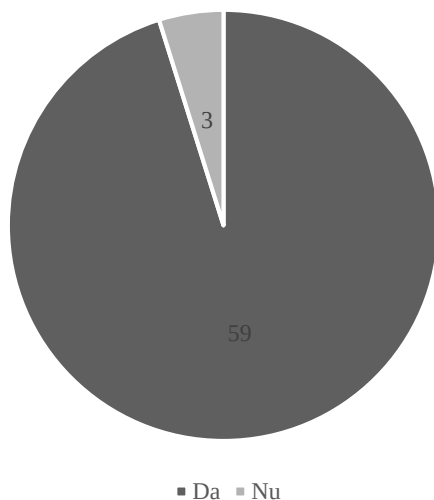


Fig. 11 – în afara orelor de educație fizică mai practicați vreun sport în cadrul colegiului militar?

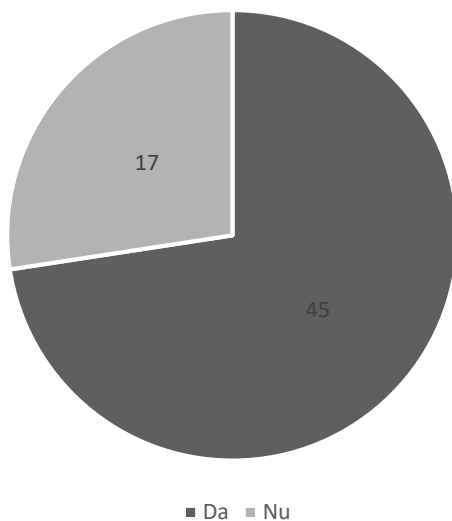
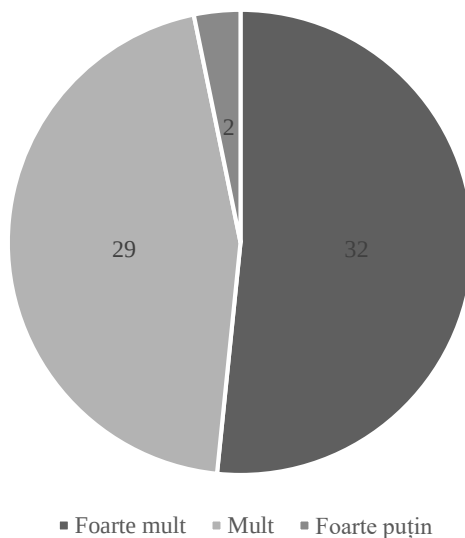


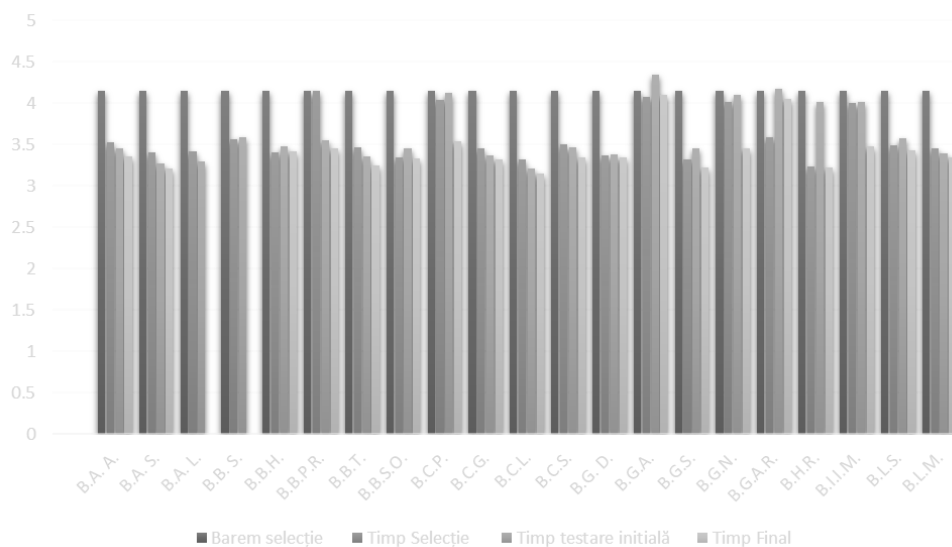
Fig. 12 – considerați că prin practicarea regulată a exercițiului fizic veți îmbunătăți calitatea motrică rezistența?



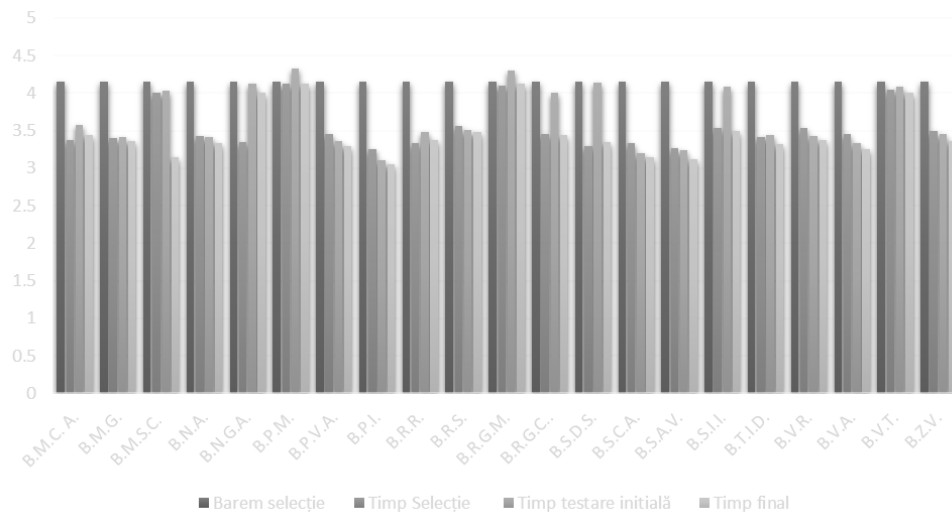
Din analiza acestor grafice am dedus că rezultatele la evaluarea inițială au fost mai slabe deoarece majoritatea elevilor, pe timpul vacanței s-au pregătit mai puțin sau deloc.

În graficele de mai jos voi prezenta date referitoare despre baremul la selecție, timpul obținut la etapa de selecție, timpul obținut la etapa de evaluare inițială și timpul la evaluarea finală, separat la băieți, (grafic 2 și grafic 3) și separat la fete, (grafic 4 și grafic 5)

Grafic 2 – băieți 1



Grafic 3 – băieți 2

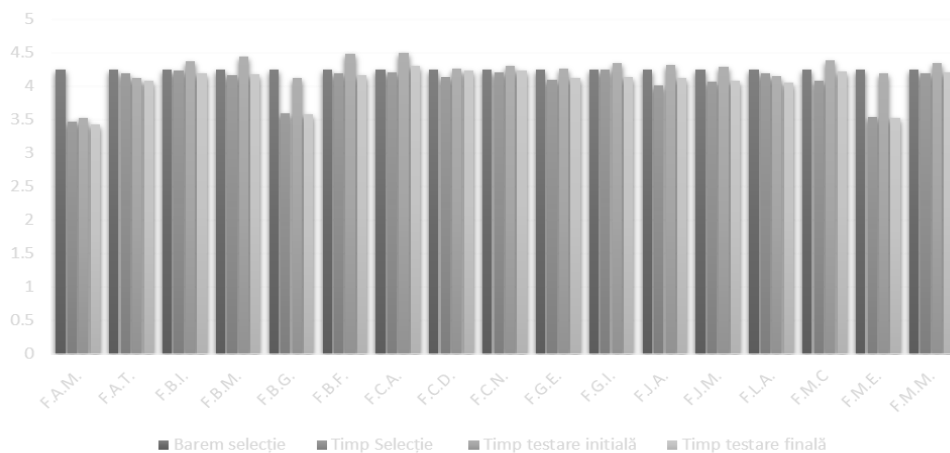


La băieți - cel mai bun timp la selecție a fost de 3.24, iar cel mai slab a fost de 4.15. La testarea inițială cel mai bun timp a fost de 3.10, iar cel mai slab a fost de 4.34. Comparând rezultatele de la selecție cu cele de la testarea inițială, am constatat că 16 elevi și-au îmbunătățit timpul față de cel obținut la selecție, 22 de elevi au avut timp mai slab la selecție, dar sub 4.15, în timp ce 4 elevi au avut timpul cronometrat sub baremul timpului de la selecție. După evaluarea finală toți cei 42 de elevi - băieți au obținut un timp mai bun decât la evaluarea inițială. Dacă între timpul la selecție și evaluarea inițială, creșterea a fost în medie de 6 secunde, la evaluarea finală am constatat o creștere în medie de 10 secunde, între evaluarea inițială și evaluarea finală.

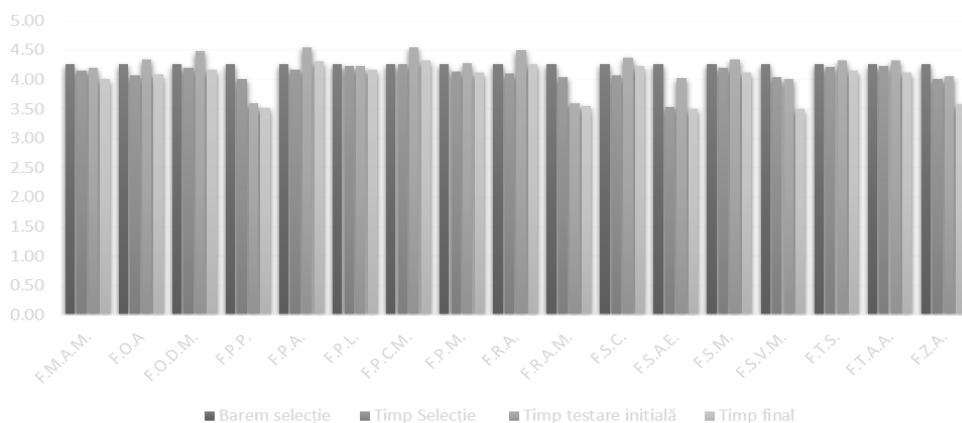
La fete - cel mai bun timp la selecție a fost de 3.47, iar cel mai slab a fost de 4.25. La testarea inițială cel mai bun timp a fost de 3.52, iar cel mai slab a fost de 4.55. Comparând rezultatele de la selecție cu cele de la testarea inițială, am constatat că toate cele 34 de fete au avut timpul la testarea inițială sub timpul cronometrat la selecție. Din 34 doar 9 eleve au reușit să se încadreze în baremul de la selecție, în timp ce 25 de eleve au fost sub baremul de la selecție, adică 4.25.

După evaluarea finală 22 de fete au avut o creștere în medie de 6 secunde față de evaluarea de la proba de selecție, în timp ce 12 fete au reușit să-și îmbunătățească rezultatul raportat la testarea inițială în medie cu 14 secunde.

Grafic 4 – fete 1



Grafic 5 – fete 2



5. Concluzii

În concluzie, se poate vedea că prin practicarea exercițiului fizic regulat în cadrul orelor de educație fizică, prin practicarea unui sport mai multe ore pe săptămână, se pot obține rezultate pozitive în ceea ce privește dezvoltarea

calității motrice rezistența mai ales când și elevii din colegiile militare conștientizează importanța acestei calități motrice.

Mai mult prin frecventarea orelor de educație fizică în Colegiul Național Militar „Mihai Viteazul” Alba Iulia, prin respectarea de către profesori a conținuturilor învățării, prin implicarea în procesul de dezvoltare a calității motrice rezistența, prin metodele și mijloacele utilizate, rezultatele sunt vizibil remarcante.

La toate aceste concluzii contribuie și stilul de viață sănătos, programul bine structurat, mediul social, personalitatea puternică cu valori morale bine însușite și canalizate pe elev.

Bibliografie

Teoria sportului, A. Dragnea și S. Mate – Teodorescu, 2002
Educație Fizică și Școlară, I. Săvescu, 2007
Teoria Educației Fizice și Sportului, A. Bota și A. Dragnea, 2002
[http:// www.colmil-mv.ro/subiecte/GhidulCandidatului2018](http://www.colmil-mv.ro/subiecte/GhidulCandidatului2018)
Tabelele cu rezultatele obținute la selecție, testare inițială, testare finală.

EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ ÎN SPONDILITA ANCHILOZANTĂ

GIURGIU Diana-Maria^a

Abstract

Spondilita anchilozantă face parte din grupa așa numitelor spondiloartropatii și este reumatismul articular cronic care afectează predominant coloana vertebrală, proces inflamator debutând frecvent la nivelul articulațiilor sacroiliace, având o evoluție progresivă, de obicei ascendentă, până la anchiloza coloanei vertebrale și articulațiilor cutiei toracice și este de departe cea mai importantă afecțiune din această grupă. În majoritatea cazurilor, boala debutează clasic la nivel lombar, lombosacrat sau lombofiesier cu dureri de tip inflamator de aspect recidivate și persistent. Ea debutează insidios, este persistentă, cu o durată de cel puțin trei luni de zile. Durerea se ameliorează după exercițiu fizic și se agravează după un repaus prelungit. Spondilita anchilozantă are o evoluție cronică, îndelungată, cu cât debutul bolii este mai precoce cu atât evoluția este mai severă.

Cuvinte cheie: spondilita anchilozanta, exerciții, recuperare

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie si Motricitate Speciala din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Spondilita anchilozantă face parte din grupa așa numitelor spondilortropatii și este reumatismul articular cronic care afectează predominant coloana vertebrală, proces inflamator debutând frecvent la nivelul articulațiilor sacroiliace, având o evoluție progresivă, de obicei ascendentă, până la anchiloza coloanei vertebrale și articulațiilor cutiei toracice și este de departe cea mai importantă afecțiune din această grupă. În afară acestei forme denumită centrală în care este caracteristică anchiloza în cifoză dorsală, mai este întâlnită o formă rizomelica în care sunt prinse și articulațiile rădăcinilor membrelor.

În majoritatea cazurilor, boala debutează clasic la nivel lombar, lombosacrat sau lombofiesier cu dureri de tip inflamator de aspect recidivate și persistent. Ea debutează insidios, este persistentă, cu o durată de cel puțin trei luni de zile. Durerea se ameliorează după exercițiu fizic și se agravează după un repaus prelungit.

Tratamentul pentru spondilita anchilozantă vizează calmarea durerii, reducerea inflamației, menținerea mobilității coloanei vertebrale, combaterea pozițiilor vicioase și prevenirea anchilozei, iar dacă această s-a produs se urmărește fixarea acesteia într-o poziție cât mai bună. Tratamentul medicamentos trebuie să fie individualizat în funcție de gradul de activitate a bolii și de tipul afectărilor articulare.

În acest sens, în lucrarea de față am încercat analiza posibilităților de realizare a unei scheme terapeutice cât mai adecvate stadiilor precoce de boală.

Scopul studiului și a cercetării a avut ca obiectiv general evaluarea

eficienței programului de gimnastică respiratorie, ameliorarea calității vieții pacientului cu spondilită anchilozantă, dată fiind importanța ca problemă medicală și socială a acestei afecțiuni. Calitatea vieții în raport cu sănătatea are o valență multidimensională, fiind consecința netă a bolii și a tratamentului asupra percepției pacientului privind capacitatea sa de a avea o viață deplină și utilă

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Descrisă la sfârșitul sec. XIX-lea de Struempell în Germania, Pierre Mărie în Franța și Bechterew în Rusia, eponimele spondilitei anchilozante sunt boală Mărie-Strempell, boală Bechterew sau pelvispondilita osifianta.

Spondilita anchilozantă afectează de aproape 3 ori mai mult bărbatul tânăr și mai rar femeile, raportul bărbați/femei fiind între 5/2 până la 5/1. Boală fiind extreme de rar întâlnită înainte de pubertate, dar este frecvent întâlnită la adulții tineri. Se consideră în prezent ca boală este rezultatul unei predispoziții genetice care se exprimă în urmă unor factori de mediu.

Spondilita anchilozantă are o evoluție cronică, îndelungată, cu cât debutul bolii este mai precoce cu atât evoluția este mai severă. Debuturile în adolescența fiind marcate de afectarea articulațiilor periferice. Astfel 15 % din bolnavii cu spondilită anchilozantă debutata la vârsta de 15-16 ani vor necesita în următorii 15 ani proteză de sold.

Spondilita anchilozantă reprezintă o afecțiune cu un potențial invalidat major, ceea ce are importante repercusiuni medico-terapeutice și socio-economice. În acest sens diagnosticul trebuie să se asocieze cu un tratament complex adecvat.

Din acest punct de vedere consider a fi utile orice informații care ar putea ajuta în procesul tratamentului pentru această afecțiune.

Ca atare, în termeni fizico-recuperatori, acest obiectiv se traduce prin menținerea și recuperarea promptă, pe un fond continuu de kinetoterapie, în afara puseelor de activitate a bolii, pentru a contracta deformările și deposturarile aferente perioadelor de activitate ale spondilitei anchilozante.

3. Metodologie

Experimentul și-a propus să evidențieze eficiența gimnasticii respiratorii în ameliorarea calității vieții a pacienților cu spondilită anchilozantă, utilizând un număr de 30 pacienți, într-un interval de 3 luni, în perioada noiembrie-ianuarie 2018-2019, la Centru de recuperare medicală și întreținere corporală starMedica, Alba Iulia..

Au fost incluși în eșantion și și-au dat acordul de a intra în studio un număr de 30 de pacienți, repartizați în două loturi, un lot martor și unul experimental, subiecții provenind din populația de pacienți cu spondilită anchilozantă. Repartiția pe loturi s-a făcut în funcție de sex, vârstă, mediu de proveniență, ocupație.

Lotul martor este reprezentat de pacienții la care s-a aplicat tratament medicamentos, masaj și balneoterapie, fiind format dintr-un număr de 16 pacienți, dintre care 10 sunt bărbați iar 6 sunt femei, iar lotul experimental este reprezentat de pacienții care pe lângă tratamentul medicamentos, masaj și balneoterapie s-a aplicat și programul de gimnastică respiratorie, acesta fiind format din 14 pacienți, dintre care 9 sunt bărbați și 5 sunt femei.

În tratarea spondilitei anchilozante medicația folosită constă în administrarea următoarelor: inflamația și durerea se combat cu antiinflamatoare nesteroidice și antialgice. Tratamentul prin masaj și balneoterapie constă în: baia galvanică, magnetodifuzul, ultrasunete, masaj local sau general.

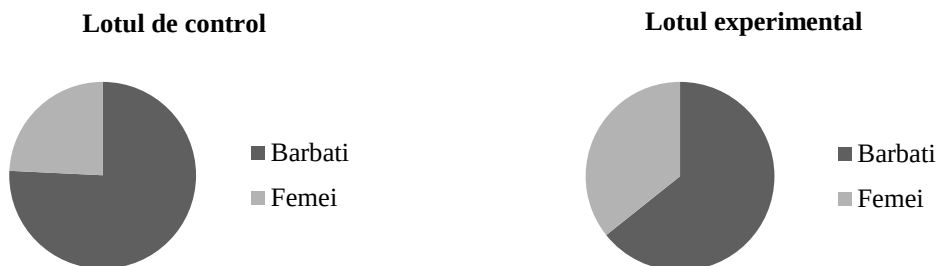
Gimnastica respiratorie: exerciții libere de respirație, din decubit lateral, din decubit ventral, din decubit dorsal, din poziție șezândă, din poziția ghemuit, din sprijin în genunchi sau pe călcâie, din picioare

Obiectivele experimentului au fost: elaborarea unui program de recuperare individuală care să conducă la creșterea calității vieții prin integrarea familială, socială sau chiar profesională a pacienților, cu scăderea costurilor sociale și economice; evaluarea modului în care aplicarea programului de gimnastică respiratorie influențează calitatea vieții a pacientului; să alcătuim un program complex de recuperare care să includă pe lângă gimnastica respiratorie și alte mijloace de tratament cum sunt electroterapia, masajul, tratament medicamentos, balneoterapia.

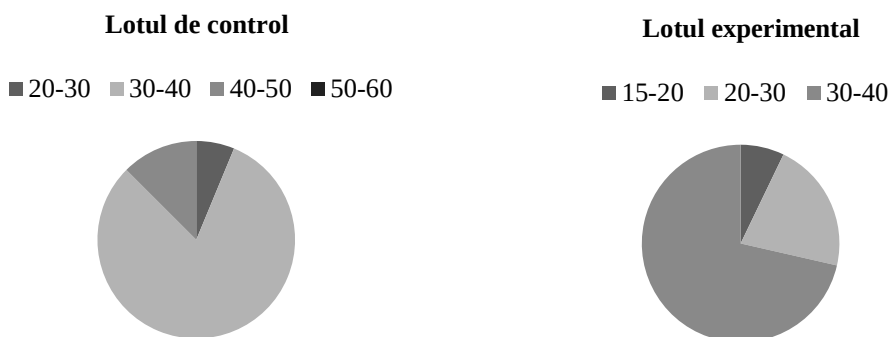
4. Analiza și interpretarea datelor

În ceea ce privește analiza datelor am reușit să întocmesc o serie de grafice pentru unele dintre cele 12 întrebări care alcătuiesc chestionarul meu. Astfel am obținut următoarele:

Grafic 1 – genul respondenților



Grafic 2 – repartizarea în funcție de vârstă



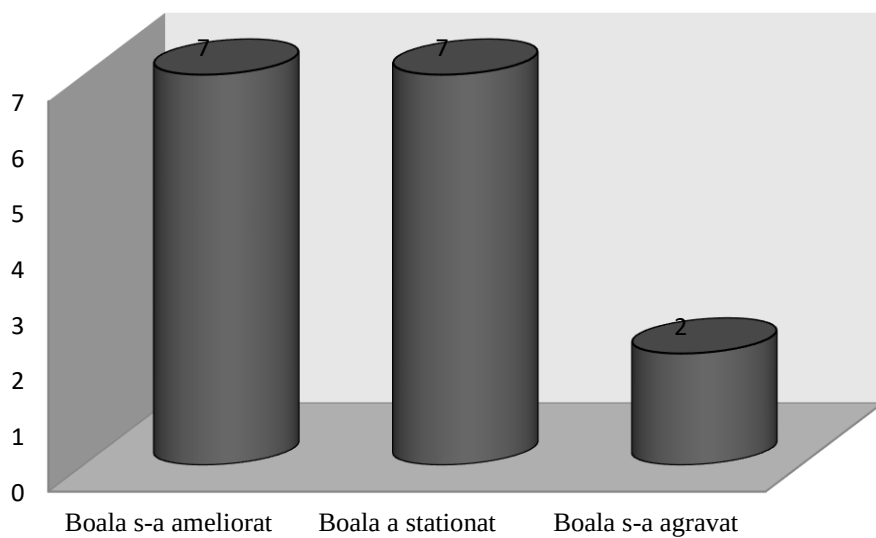
Tabel 1 – metode de tratament urmate

Nr. pacienti	Medicamentos	Masaj	Balneoterapie	Gimnastica respiratorie
16	X	X	X	
14	X	X	X	X

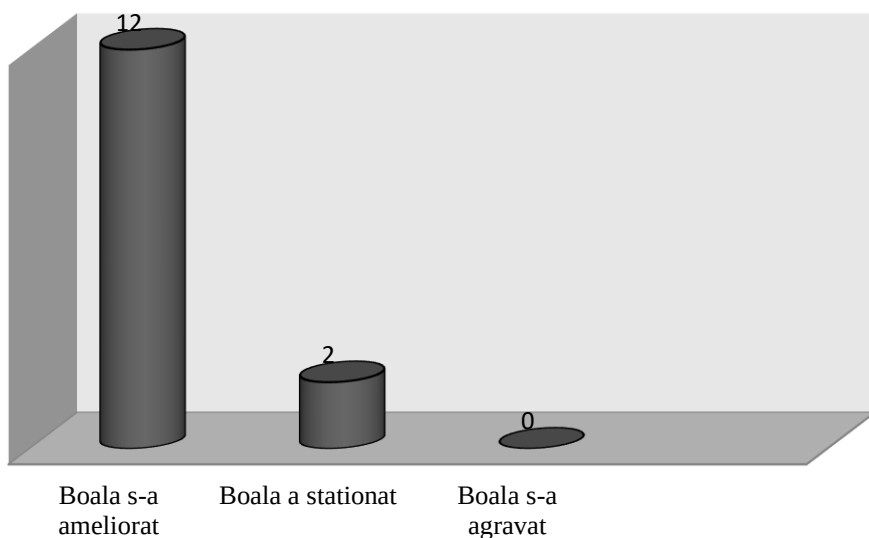
Tabel 2 – centralizarea rezultatelor

Lot	Boala s-a ameliorat	Boala a stationat	Boala s-a agravat in timp
Experimental	12	2	0
De control	7	7	2

Grafic 3 – rezultate lot de control



Grafic 4 – rezultate lot experimental



5. Concluzii

În ceea ce privește repartizarea pe sexe în funcție de loturi, se poate observa că în ambele grafice, predominant este sexul masculin, ceea ce denotă că boala afectează mai mult persoanele de acest sex;

Vârsta la care apare boala poate fi considerată un factor de prognostic important;

Din punct de vedere al simptomatologiei, din reprezentarea grafică de mai sus, ne putem da seama că pacienții care au urmat un program de gimnastică respiratorie, au avut o evoluție mai bună, deoarece boala s-a ameliorat;

Pacienții cu spondilită anchilozantă prezintă un risc mai mare de a dezvolta disfuncție ventilatorie, iar rezultatele studiului demonstrează că

gimnastica respiratorie este un pas important în recuperarea acestei afecțiuni;

Kinetoterapia are un rol foarte important în procesul de recuperare; întreruperea acestui program chiar și cu o ședință, întârzie buna desfășurare a acestuia;

În urma tratamentului este important să obținem o stare de ameliorare a durerii, care să-l ajute pe pacient să se poate reintegra în viață socială, profesională dar și în alte activități care-i fac plăcere;

Numeroase studii se specialitate, dar și un număr mare de pacienți din clinicile de reumatologie consideră că programul de recuperare pentru spondilită anchilozantă trebuie început cât mai devreme

Frecvența afectării pulmonare este semnificativ mai înaltă la pacienții cu spondilită anchilozantă, indiferent de tipul patologiei analizate.

Bibliografie

Baciu, C., Radovici, I., (1981). *Kinetoterapia pre- si postoperatorie*, Ed. Sport-Turism, București

Chiriac, R., (1995). *Reumatologie si recuperare medicala*, Iași.

Cotoman, R., (2005). *Kinetoterapie, metodica desfășurării activității*, București

Dumitru D. (1981). *Ghid de reeducare funcțională*, Ed. Sport-Turism, București

EVOLUȚIA FOTBALULUI

GOREA Alexandru-Adrian^a

Abstract

Când spunem fotbal spunem cel mai populat joc din istorie. Jocul care are cei mai mulți fani, cei mai mulți practicanți. Jocul care pentru aproape toată lumea înseamnă ceva. Fericire sau tristețe, sunt putinele sentimente pe care le simțim când urmărim un meci de fotbal jucat de echipele preferate. De-a lungul istoriei diferiți mari jucători de fotbal au rămas în amintirile noastre de la Gheorghe Hagi la Messi. Jucători care au marcat acest sport cu talentul lor inexplicabil. Sunt de părere că evoluția fotbalului în ultimul secol este una extrem de mare. De când am început să practic acest sport și până în prezent am asistat la o evoluție enormă a fotbalului, începând de la stadioane nu foarte mari la stadioane cu zeci de mii de locuri, de la antrenamente simple la antrenamente sofisticate gândite pentru fiecare practicant de fotbal..

Cuvinte cheie: fotbal, istorie, evoluție

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Când spunem fotbal spunem cel mai populat joc din istorie. Jocul care are cei mai mulți fani, cei mai mulți practicanți. Jocul care pentru aproape toata lumea înseamnă ceva. Fericire sau tristețe, sunt putinele sentimente pe care le simțim când urmărim un meci de fotbal jucat de echipele preferate. De-a lungul istoriei diferiți mari jucători de fotbal au rămas în amintirile noastre de la Gheorghe Hagi la Messi. Jucători care au marcat acest sport cu talentul lor inexplicabil.

Sunt de părere ca evoluția fotbalului în ultimul secol este una extrem de mare. De când am început să practic acest sport și până în prezent am asistat la o evoluție enormă a fotbalului, începând de la stadioane nu foarte mari la stadioane cu zeci de mii de locuri, de la antrenamente simple la antrenamente sofisticate gândite pentru fiecare practicant de fotbal.

În cele ilustrate mai jos veți vedea evoluția câtorva aspecte legate de acest sport iubit și jucat de toată lumea.

2. Evoluția fotbalului

2.1. Repere istorice

Fotbalul este unul dintre cele mai populare sporturi în Europa și America. Are o istorie vastă și interesantă în lumea sportului.

Este cel mai popular sport din lume pentru că experiența oferită fiecărui participant la joc, indiferent că-i jucător, fan, antrenor, etc, oferă o nouă lume în care realitatea este unică. În această lume nouă, jucătorul devine factorul principal în jurul căruia noua realitate există.

Există niște dovezi cum că fotbalul ca și sport a apărut în China între

secolul II si III înainte de Hristos. A fost in dinastia Han unde jucătorii driblau cu o minge de piele lovind cu piciorul in ea pentru a o introduce într-o plasa mica. Sunt anumite dovezi care arata c, romanii si grecii jucau fotbal pentru amuzament.

Se spune ca fotbalul modern a început sa ia amploare in Anglia. Sursele spun ca in timpul erei medievale, o forma veche a fotbalului permitea jucătorilor sa lovească cu piciorul cu pumnul sau sa muște. Principalul tel era sa conducă mingea la locul stabilit. Uneori competiția era foarte mare iar mulțimea înnebunea si in timpul jocului se întâmplau multe incidente. Soldații admirau foarte mult acest joc încât, aceștia nu mergeau la antrenamentele de tras cu arcul.

In 1815 fotbalul a devenit faimos printre universități si scoli. Scoala Engleza si Eton College au creat un set de reguli cunoscute ca si Regulile de la Cambridge.

In octombrie 1863, unsprezece reprezentanți ai școlilor din Londra s-au întâlnit sa creeze niște reguli fundamentale. Aceasta întâlnire a dus la formarea Asociației de Fotbal.

Se spune ca numărul de 11 jucători într-o echipa a fost propus de elevii de la Eton deoarece echipele erau alcătuite acolo pe camerele internatului, care aveau fiecare 11 paturi.

Prin 1895, Mario Gabauer a adus prima minge de fotbal în București, din Elveția, unde își făcuse studiile. în Transilvania, inclusă atunci în Imperiul Austro-Ungar, fotbalul a avut o dezvoltare mai precoce decât în Regat. Tradiția spune că medicul arădean Iuliu Weiner s-a întors din Anglia cu o minge de fotbal și cu pasiunea pentru acest joc încă din 1890.

În ultimul deceniu al secolului al XIX-lea, industria românească începuse să atragă investitori străini. În zonele unde activau companiile acestora, au apărut primele echipe de fotbal-asociație, în care lucrătorii străini jucau un sport cu totul inedit pentru România.

„Fotbalul a fost introdus pe teritoriul României de astăzi de străinii veniți aici la muncă și de tineri autohtoni care au cunoscut jocul nu atât în Anglia, cât în alte țări care îl preluaseră mai devreme“ – spune Dan Cristea, președintele Comisiei de istorie și statistică a FRF.

Fotbalul este cel mai popular sport din lume pentru că experiența oferită fiecărui participant la joc, indiferent că-i jucător, fan, antrenor, etc, oferă o nouă lume în care realitatea este unică. În această lume nouă, jucătorul devine factorul principal în jurul căruia noua realitate există

2.2. Evoluția unor elemente cheie

2.2.1. Offside-ul

Offside-ul era considerat în momentul un jucător are mai puțin de 3 adversari între el și linia de poartă.

În prezent se considera offside dacă jucătorul este mai aproape de linia adversă de poartă decât mingea și decât penultimul adversar, cu condiția să fie în jumătatea adversă de teren.

2.2.2. Portarul

Portarul avea permisiunea de a “joaca” mingea cu mana pe tot terenul, regula care la scurt timp a fost schimbată deoarece mulți abuzau de acest aspect. Noua regula fiind ca portarul să “joace mingea” cu mana doar în propria jumătate de teren.

1912 regulamentul sa-i acorde dreptul portarului de a juca mingea cu mana numai in propria suprafata de pedepsa.

In prezent portarul are voie sa joace mingea cu mana, atat in careul mic cat si in careul mare. Portarul nu are voie sa retina mingea in maini mai mult de 6 secunde, in caz contrar acordandu-se lovitura libera indirecta, considerandu-se „tragere de timp”.

2.2.3. Arbitrul

Pana in anul 1881 in jocul de fotbal nu exista arbitrul, in locul arbitrului functionand doi „oficiali”, cate unul de fiecare parte a terenului.

In prezent in jocul de fotbal exista un arbitru (central) si 2 asistenti (tușieri) si un arbitru de rezerva.

2.2.4. Nocturna

In trecut in jocul de fotbal nu existau nocturne, pana in anul 1878 cand sa instalat nocturna fiind confectionata din: 4 reflectoare mobile alimentate de dinamuri si baterii de acumulatori care nu puteau fi indreptate cu destula promptitudine asupra fazei de joc.

In prezent este obligatori pe orice teren de fotbal sa existe o instalatie de iluminat pentru a se putea tine meciurile si dupa lasarea noptii. Nocturna trebuie sa cuprinda un generator electric de rezerva care sa poata imediat in functiune in cazul in care se intrupea alimentarea cu energie electrica.

Fig. 1 – evoluția iluminatului



sursa: <https://www.google.ro>

2.2.5. *Ghetele de fotbal*

La acea vreme nu existau ghetele de fotbal, jucătorii fiind nevoiți să joace cu cizme de piele “personalizându-le” cu piuneze sau cuie în talpa, pe post de crampe. Primele ghetete de fotbal erau confecționate din piele foarte groasă și cântăreau 500 de grame, iar greutatea lor se dubla când intrau în apă.

În prezent sunt nenumărate modele pentru ghetetele de fotbal, sunt confecționate din pânză și material flexibil și ușor, fiind un avantaj pentru jucători, mișcându-se mai „liberi”, ele cântăresc 99 de grame.

Fig. 2 – evoluția ghetelor de fotbal



sursa: <https://www.google.ro>

2.2.6. Terenul de fotbal

Terenul de fotbal in trecut avea lungimea de circa 200 de metri si având lăţimea de circa 73 de metri, tribunele erau confecţionate din lemn.

In prezent terenul de fotbal are o lungime 120 metri maxim, iar minimul este de 90 metri, iar lăţimea acestuia este de 90 metri maxim, minimul fiind de 45 metri

Fig. 3 – evoluţia terenului de fotbal



sursa: <https://www.google.ro>

3. Concluzii

In concluzie fotbalul evoluează foarte mult de la an la an într-un ritm accelerat, iar ca să fiu un pic spiritual să îndrăznesc să-mi imaginez pentru viitorul nu foarte îndepărtat stadioane care plutesc cu jucătorii roboți controlați de oameni.

Bibliografie

<https://www.natgeo.ro/articole/romania/istorie-ro/9759-istoria-fotbalului-din-romania>
<http://danielcarciug.ro/istoria-fotbalului-antichitatea/>
https://momentedinviata.ro/istoria-fotbalului-scurta-istorie-a-jocului-de-fotbal/#1848_8211_Regulile_de_la_Cambridge
<https://www.adivisa.com/regulamentul-jocului-de-fotbal/>

BASCHETUL: O PARALELĂ ÎNTRE TRECUT ȘI PREZENT

IORDACHE Adriana-Maria^a

Abstract

Istoria apariției jocului de baschet în România se pierde printre firele de nisip ce se scurg în clepsidra timpului, datele prinse în diverse cărți de specialitate apărute prin țara noastră fiind inconsistente și chiar controversate. Totuși, firul istoriei pare să ne conducă la staff-ul înaltului Comandament Nord-American, care a decis să importe și în țara noastră, imediat după capitularea armatelor germane din Primul Război Mondial, sportul inventat de profesorul James Naismith.

Cuvinte cheie: baschet, istorie, evoluție

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Istoria apariției jocului de baschet în România se pierde printre firele de nisip ce se scurg în clepsidra timpului, datele prinse în diverse cărți de specialitate apărute prin țara noastră fiind inconsistente și chiar controversate.

Totuși, firul istoriei pare să ne conducă la staff-ul Înaltului Comandament Nord-American, care a decis să importe și în țara noastră, imediat după capitularea armatelor germane din Primul Război Mondial, sportul inventat de profesorul James Naismith. Atunci, chiar dacă mirosul prafului de pușcă se mai resimțea pe bătrânul continent, conducerea Înaltului Comandament Nord-American s-a hotărât să nu mai transporte peste ocean echipamentul sportiv adus în Europa pentru a ocupa timpul liber al militarilor săi și l-a donat tuturor țărilor care au făcut parte din Coaliție. Printre acestea se găseau și câteva mingi de baschet, dar și panouri din lemn, cu inele din sârmă.

2. Scurtă incursiune în istorie

Primul “regulament al jocului de baschet” fiind publicat în cotidianul „Ecoule sportiv”, din data de 4 decembrie 1921, în articolul intitulat sugestiv „Mingea la coș”. Iar datele din acea vreme mai punctează și faptul că, în vara anului 1921, au avut loc la Brașov cursurile de vară ale „Caselor Ostășești”, cursuri ce aveau să transforme în timp tabere sau câmpuri de pregătire. La puțin timp după ce inițiativa americană a prins rădăcini, Asociația pentru Tineret (YMCA), s-a decis să construiască primele terenuri de baschet, pe un loc viran, situat chiar în centrul Capitalei. Dovedindu-se un sport cu o mare priză, mai ales la tânăra generație, în anul 1922 apare și primul teren regulamentar din București. La puțin timp după apariția „cadrlui” oficial, este organizat și primul campionat inter-școlar, intitulat „Cupa YMCA”, și câștigat, evident, de echipa gazdelor de la Liceul Mihai Viteazu, care s-a impus în finală, cu 12-11. Totodată, firul istoriei baschetului românesc consemnează faptul că prima întâlnire oficială de baschet din România a fost câștigată de echipa Liceului Mihai Viteazu, cu scorul de 11-9, în disputa cu

jucătorii Liceului Dimitrie Cantemir. În 1922 este organizat și primul campionat regional al Munteniei, cu participarea a 15 echipe, provenind de la opt cluburi sportive. Și tot în același an, clubul Avântul” reușește să formeze prima echipă feminină de baschet din România. (Șimon, 2017)

În anul 1931, în data de 10 noiembrie, ia ființă și Federația Română de Baschet și Volei, avându-l ca președinte pe I. C. Marinescu. Ușor-ușor, la fel ca și în România, baschetul se extinde în toate colțurile Europei, ideea americanilor găsindu-și cu ușurință ecou prin mai multe țări, fapt care a dus rapid la inițiativa de a forma un for internațional de specialitate. Cum România avea deja o experiență serioasă în domeniu, în anul 1932, FRBV se afiliază la Federația Internațională de Baschet, țara noastră făcând parte din Board-ul membrilor fondatori FIBA, alături de Anglia, Argentina, Cehoslovacia, Grecia, Italia, Lituania, Elveția și Portugalia. De altfel, la întâlnirea festivă la care a luat naștere FIBA, eveniment găzduit de Geneva, în data de 18 iunie 1932, România a fost reprezentată de un pugilist faimos, D. D. Teica, care se afla în Elveția cu o bursă oferită de YMCA. (Fleancu, 2007)

Doi ani mai târziu, baschetul românesc își face intrarea pe scena internațională prin Juventus București, care a fost prima echipă autohtonă participantă la un turneu continental. Tot în anul 1934, s-a desfășurat și primul campionat universitar din România, câștigat în cele din urmă de Academia Comercială, iar apariția sub panouri a celebrului Costi Herold, considerat cel mai mare baschetbalist al momentului respectiv.

În 1947, naționala noastră participă la Europene, unde ocupă locul 10. Prima medalie apare la Jocurile Balcanice, unde tricolorii noștri obțin locul 3 la Tirana. Din 1950, campionatul național începe să se dispute sub formă

divizionară, primele trofee fiind cucerite de Locomotiva CFR, la feminin, și Metalul 23 August, la masculin. După 1953, întrecerea masculină divizionară devine o afacere în doi, CCA (Steaua) și Dinamo disputându-și supremația până în 1991. În toată această perioadă, Dinamo adjudeca 18 titluri naționale, în vreme ce CCA (Steaua) își trece în cont 21 de trofee. La feminin, bătlia divizionară este mult mai deschisă, Știința București (11 titluri), Rapid (7 titluri) și Universitatea Cluj (11 titluri) fiind echipele care și-au înscris de mai multe ori numele în istorie. În plan internațional, reprezentativa feminină a României a ocupat de mai multe ori locul 4 la Campionate Europene (Franța 1962, 1964, Ungaria 1966).

Dr. Naismith, cu toată imaginația sa, nu s-a gândit niciodată că, jocul său va ajunge unul dintre cele mai mari sporturi jucate în sală. Cu toate că, cele 13 reguli care erau la început, au ajuns să fie peste 100. Principalele reguli s-au schimbat în de-a lungul anilor în legătură cu numărul jucătorilor pe teren, dribling.

3. Trecut vs. Present

3.1. Numărul jucătorilor

La început, nu erau stabilite reguli referitoare la numărul jucătorilor. Ideea a fost ca, jocul să fie jucat de orice număr de jucători. Oricum, această idee nu a funcționat. După mai multe încercări, primele meciuri au fost jucate în 9 jucători, motivul fiind că, la orele lui Naismith s-au prezentat 18 studenți. În 1897 s-a ajuns să se joace cu 5 jucători pe teren.

3.2. Numărul de schimbări

Inițial, jucătorilor nu le era permis să intre în joc după schimbare. Regula a fost schimbată în 1920 și permitea unui jucător să intre în teren după schimbare o singură dată. În 1934, regula a fost din nou modificată și le dădea voie jucătorilor să intre în teren după schimbare de două ori, și în 1945 regula a fost stabilită și le este permis jucătorilor să reintre în teren ori de câte ori este nevoie.

3.3. Mingea

Primele meciuri de baschet au fost jucate cu o minge de fotbal. Oricum, acestea nu erau potrivite pentru dribling. Primele mingi au fost fabricate în anul 1894 de către o fabrică de biciclete. La finalul anilor 1890, SPALDING a ajuns să fie principalul producător de mingi. În anul 1905 echipele de baschet alegeau mingile. Din cauza inabilității lor de a-și menține forma și legăturile, aceste mingi de piele maro nu puteau fi driblate.

Fig. 1 – evoluția mingii de baschet



sursa: https://hooptactics.com/Basketball_Basics_History

În 1929 mingile de baschet au fost refăcute. Mingile erau mai mari și mai ușor de driblat. În 1942 mingile care își mențineau forma și mărimea au

înlocuit mingile cusute. În 1967 Asociația Americană de Baschet (ABA) a jucat cu o minge, care avea ca și culori roșu, alb și albastru. Astăzi, se folosesc mingi de mărimi 6 (feminin) și 7 (masculin).

3.4. Punctajul

La început, un coș era punctat cu un singur punct, și un punct era acordat unei echipe în orice moment când echipa adversă acumula 3 fault-uri consecutive. Aruncările libere au fost prima dată introduse în anul 1894. Coșul marcat și aruncarea liberă erau considerate un singur punct. În 1896, regulile au fost schimbate iar coșurile marcate erau două puncte, nu unul. În 1961 Liga Americană de Baschet se juca cu aruncări de trei puncte. În 1967, aruncarea de trei puncte a fost introdusă în baschetul internațional de către FIBA. Aruncarea de trei puncte a fost adoptată de către NBA în 1977 și în 1980 de către National Collegiate Athletic Association (NCAA).

3.5. Cronometrajul

Primele meciuri erau jucate în două reprize de 15 minute. Mai târziu, s-a mărit la două reprize a 20 de minute fiecare. Atunci meciurile nu erau prevăzute de prelungiri dacă scorul era egal. De fapt, primul meci jucat s-a terminat cu scorul de 2-2. Odată ce ligile erau create, scorurile egale trebuiau să dispară. Primele tie breakers se numeau “moarte dintr-o dată” cu prima echipă care marca un punct, o aruncare liberă sau un coș marcat era punct câștigător. În 1960, ca să se acorde șanse egale echipelor, au fost introduse prelungirile.

3.6. Fault-urile

Fault-urile erau asociate cu folosirea pumnilor, pași, contactul fizic (ținere, împingere, împiedicare sau lovirea unui oponent). Când un jucător a

comis 2 fault-uri era descalificat până când era înscris un punct. Pentru fault-urile anitsportive ca și astăzi, jucătorii erau descalificați pe toată durata meciului. Când o echipă avea 3 fault-uri consecutive, fără ca echipa oponentă să comită vreun fault, oponentilor li se acorda un punct. În 1911, fault-urile de jucător pentru descalificare erau crescute de la două la patru, si din nou crescute in 1945 la 5 fault-uri. În 1922, pași sau alergatul cu mingea în mână nu mai era considerată fault ci greșeală.

3.7. *Driblingul*

În regulile originale, jucătorilor nu le era permis să dribbleze. În anul 1901, această regulă a fost modificată și le permitea jucătorilor să dribbleze o singură dată. Oricum, jucătorii erau obligați să paseze și nu puteau să arunce la coș după acel dribling. În 1909, au fost introduse mai multe driblinguri și mai multe aruncări. A fi capabil să arunci la coș după dribling, a transformat driblingul dintr-o manevră de a ieși din probleme într-o manevră de ofensivă.

3.8. *Dunking rule*

Fig. 2 – dunking rule



sursa: https://hooptactics.com/Basketball_Basics_History

Din 1967 și până în 1977, a fost creată regula dunk-ului în baschetul care se juca în colegii. Motivul acestei reguli era acela de a preveni accidentările.

3.9. Antrenorul

În anul 1949 a fost introdusă regula de a avea un antrenor în timpul meciurilor. Credeți sau nu, până atunci nu era permis să ai un antrenor în timpul meciului sau în timeout-uri.

3.10. Baschetul feminin

Fig. 3 – evoluția baschetului feminin



sursa: https://hooptactics.com/Basketball_Basics_History

Baschetul feminin a fost introdus în 1893 de către Sendra Berenson, un instructor de gimnastică, la Smith College, Northampton, MA. Niciun spectator masculin nu avea voie la meciuri din moment ce din punct de vedere social era inacceptabil în acel moment.

Primul meci intercolegial a fost între Stanford și California, în anul 1896. Tot în același an, a avut loc în Illinois primul meci interșcolar. În 1971 le era permis femeilor să joace pe tot terenul. Oricum, la nivel de liceu în statul Oklahoma, nu era permis femeilor să joace pe tot terenul, până în 1995.

Primul campionat național feminin, a fost creat în 1936 de către Uniunea Athletică de Amatori (AAU). FIBA a susținut primul campionat mondial de baschet feminin în anul 1969 iar Louisiana Tech a câștigat primul titlu NCAA în anul 1982.

Probabil, cel mai important eveniment din baschetul feminin, ca și în celelalte sporturi jucate femeii, a fost egalizarea sporturilor masculine și feminine din anul 1972. Astăzi, baschetul feminin este jucat cu aceeași intensitate și același entuziasm ca și cel masculin.

4. Concluzii

În concluzie, în de-a lungul timpului baschetul a avut parte de schimbări majore, chiar și în ziua de azi, în regulamentul oficial al jocului de baschet, se fac schimbări în fiecare lună.

Bibliografie

- Fleancu, J.L., (2007), *Baschet, Teorie și Metodica*, Universitaria, Craiova
- Șimon, S. (2017). *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive, Baschet*. Federația Română de Baschet, (2019.05.13). *Regulament*. Retrived from <https://www.frbaschet.ro/federatie/istoricul-baschetului-din-romania-si-al-federa-iei-romane-de-baschet>
- Hooptactics, (2019.05.13). Retrieved from https://hooptactics.com/Basketball_Basics_History

JUDOUL ÎN ROMÂNIA ȘI MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE SPECIFICE

MATEIU Marius Andrei^a

Abstract

Judoul este un sport care prin calitățile psiho-motrice și somatice pe care le dezvoltă contribuie la formarea personalității celui care îl practică. Procedeele tehnice cunoscute astăzi sub denumirea de Judo își găsesc originea în Japonia, unde cu secole în urmă erau practicate de samurai sub forma tradiționalului jiu-jitsu. Din documentele existente reiese că jiu-jitsu a început să fie practicat în a doua jumătate a secolului al XVI-lea, apoi a fost perfecționat în mai multe școli conduse de maeștrii samurai. În jurul anului 1871 practicarea jiu-jitsu-lui a început să fie abandonată. Dorința de a încerca să realizez o cercetare pe această temă, a fost determinată de faptul că am practicat acest sport și astfel am dorit să îmbin experiența acumulată în timpul anilor de studiu cu experiența anilor petrecuți în sala de antrenamente.

Cuvinte cheie: judo, istorie, evoluție, calități motrice, dezvoltare forță

Afilierea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Dorința de a încerca să realizez o cercetare pe această temă, a fost determinată de faptul că am practicat acest sport timp de 2 ani. Am încercat să îmbin experiența acumulată în timpul anilor de studiu cu experiența anilor petrecuți în sala de antrenamente și aprofundarea cunoștințelor necesare întocmirii acestei cercetări. Prin antrenamentul, specific judoului se dorește obișnuirea organismului uman cu eforturile specifice unei lupte, pentru ca judocanul să poată participa în concursuri. La acest nivel de vârstă 12-16 ani este o perioadă favorabilă dezvoltării calităților motrice, fără a avea efecte negative asupra stării de sănătate a copiilor.

2. Istoria si apariția judoului in Romania

Judoul este un sport care prin calitățile psiho-motrice si somatice pe care le dezvolta contribuie la formarea personalității celui care îl practica.

Procedeele tehnice cunoscute astăzi sub denumirea de Judo își găsesc originea în Japonia, unde cu secole în urmă erau practicate de samurai sub forma tradiționalului jiu-jitsu. Din documentele existente reiese că jiu-jitsu a început să fie practicat în a doua jumătate a secolului al XVI-lea, apoi a fost perfecționat în mai multe școli conduse de maeștrii samurai. În jurul anului 1871 practicarea jiu-jitsu-lui a început să fie abandonată. Cel care a revitalizat și perfecționat vechiul jiu-jitsu a fost profesorul Jigoro Kano. După ce a eliminat procedeele periculoase din vechiul jiu-jitsu a sistematizat și completat procedeele tehnice. În anul 1882 profesorul Kano, transformând cuvântul jitsu (arta) în do (cale sau metoda), a formatul judoul, care cu timpul a câștigat foarte mulți adepți, captând ulterior un caracter oficial (Avram & Muraru, 1971).

În țara noastră judo apare sub forma inițială de jujutsu. În anul 1928 maestrul japonez Keishichi Ishiguro vizitează O.N.E.F.-ul (Oficiul Național de Educație Fizică) și predă lecții de jujutsu aici câteva luni.

Primele secții de judo cu caracter sportiv au luat ființă în anul 1957 sub conducerea prof. Florian Frazzei la liceele Spiru Haret și I.L. Caragiale din București.

În 1958 ia ființă secție de judo, prima școală românească și pepiniera de instructori sportivi și arbitri în acest domeniu (Ștefănuț, 1983).

Primul meci de judo din țara noastră s-a desfășurat între echipele Scolii sportive de elevi (antrenor Florin Frazzei) și Uzinele de vagoane Arad (antrenor M. Botez).

Fig. 1 – primul meci de judo din România



sursa: <http://www.anst.gov.ro>

În anul 1968, judo devine sport național prin cererea Federației române de Judo.

În anul 1969 apare și primul curs de judo și se organizează primul

campionat republican pentru seniori, precum si o prima ediție a Cupei “Cutezători” la judo pentru copii de pana la 14 ani, ceea ce contribuie in mod substanțial la răspândirea acestui sport in marea masa a copiilor si tinerilor (Lascu, 1986)

3. Metodologie

Am realizat acest experiment privind calitatea motrica combinata forță in regim de viteza asupra copiilor judokani cu vârsta cuprinsă între 12-16 ani, ai lotului de judo L.P.S. Alba Iulia unde este studiată dezvoltarea calității motrice combinată forță în regim de viteză asupra a zece elevi care practică judo (judokani). Studiul a avut durata de 2 luni, timp în care am desfășurat în cadrul orelor de antrenament a sportului de contact judo exerciții, procedee sub diferite metode cât și lucrul în circuit pentru dezvoltarea forței în regim de viteză.

Cercetarea a fost realizată la Liceul cu Program Sportiv din Alba-Iulia sub atenta observare a domnului profesor Todor Ioan. Menționez că am utilizat pentru ambele testări un circuit de forță în regim de viteză compus din 6 stații, parcurs de fiecare elev contra timp (tabelul 2)

Tabelul 1 – datele antropometrice ale sportivilor

Nr. crt.	Nume și prenume	Vârsta (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)
1	C. A.	16	180	80
2	V. A.	16	171	64
3	T. R.	14	167	59
4	M. O.	15	168	62
5	L. A.	13	163	45
6	P. L.	14	167	66

7	U. E.	14	164	62
8	I. M. A.	14	153	46
9	C. S.	13	154	54
10	I. R.	12	152	52

Tabelul 2 – circuit de forță în regim de viteza

Nr. crt.	Mijloace	Dozare
1	Tracțiuni	- 4 execuții
2	UCHI – KOMI	- 4 execuții
3	Abdomen cu greutate	- 8 execuții
4	UCHI – KOMI în 3	- 4 execuții
5	Ridicarea partenerului pe umeri în KATA – GURUMA	- 3 execuții
6	Flotări	- 4 execuții

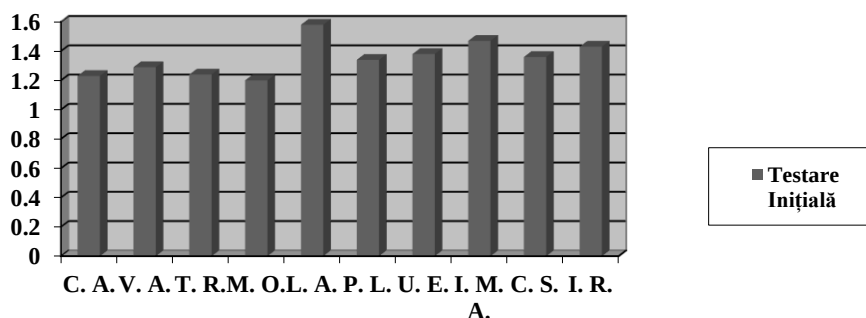
4. Rezultate

Tabelul 3 – rezultatele obținute la testarea inițială

Nr. crt.	Nume și prenume	Rezultat obținut la testarea inițială (min, sec) 18.03.2019
1	C. A.	1,23
2	V. A.	1,29
3	T. R.	1,24
4	M. O.	1,20
5	L. A.	1,58
6	P. L.	1,34
7	U. E.	1,38
8	I. M. A.	1,47

9	C. S.	1,36
10	I. R.	1,43
	Media Aritmetică	1,35

Grafic 1 – rezultatele obținute la testarea inițială



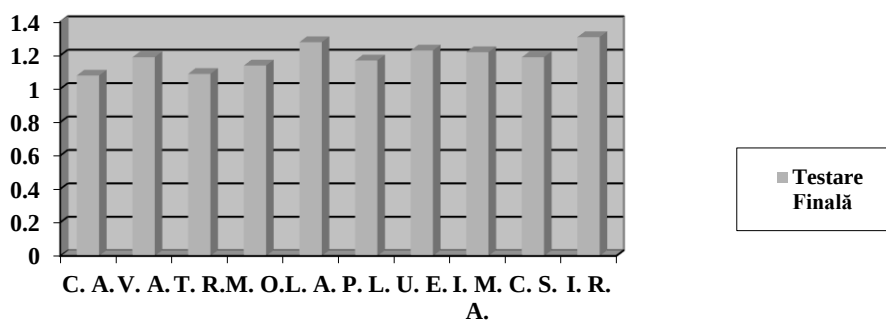
Cele mai bune rezultate au fost obținute de M.O (1.20 sec), C.A (1.23 sec), T.R (1.24 sec).

Tabelul 4 – rezultatele obținute la testarea finala

Nr. crt.	Nume și prenume	Rezultat obținut la testarea finală (min, sec) 18.05.2019
1	C. A.	1,08
2	V. A.	1,19
3	T. R.	1,09
4	M. O.	1,14
5	L. A.	1,28
6	P. L.	1,17
7	U. E.	1,23
8	I. M. A.	1,22

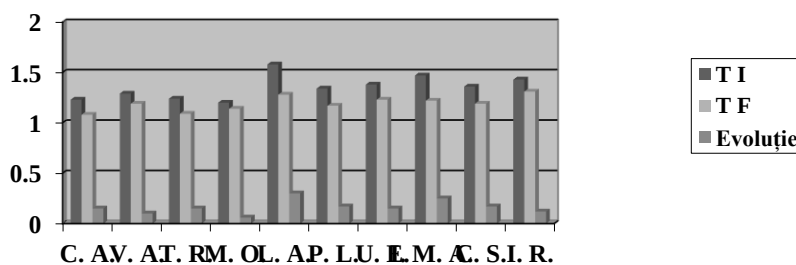
9	C. S.	1,19
10	I. R.	1,31
	Media Aritmetică	1,19

Grafic 2 – rezultatele obținute la testarea finala



Cele mai bune 3 rezultate au fost realizate de C.A (1.08 sec), T.R (1.09 sec), M.O (1.14 sec)

Grafic 3 – evoluția fiecărui subiect



5. Concluzii si propuneri

În această lucrare, prin experimentul realizat, am încercat să demonstrez importanța alocării unui timp mai mare decât în mod normal în antrenamentul de judo, dezvoltării forței în regim de viteză. Calitățile și aptitudinile se pot influența în mod pozitiv prin antrenament. Este indicat să se cerceteze și să se introducă în pregătirea judocanilor pe lângă metodele consacrate și metode moderne de antrenament.

Se poate concluziona că prin muncă, perseverență și ambiție calitățile motrice pot fi îmbunătățite în mod pozitiv, în limita posibilităților fizice a fiecărui individ.

Exercițiile folosite pentru dezvoltarea forței la acest nivel de vârstă, al copiilor trebuie selectate cu atenție și să se acorde importanță asupra acordării pauzelor de refacere între serii/repetări.

Ca procedee metodice se recomandă folosirea exercițiilor ajutătoare cu sau fără greutate și a circuitelor

La acest nivel de vârstă se impune acordarea unei atenții deosebite evaluărilor prin probe de control susținute ritmic și totodată și a autoevaluărilor

Bibliografie

- Avram Ioan L., Muraru Anton, Judo, București, Editura Stadion, 1971.
Stelian Ștefănuț, Antrenamentul sportiv în judo, Craiova, Editura Scrisul românesc, 1983, p. 18
Lașcu Vlad Grigore, Judo competițional (combinații și contraatacuri), București, Editura Sport-Turism, 1986.
<http://www.anst.gov.ro>

PRACTICAREA SPORTURILOR DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNDEPLINIREA OBLIGAȚIILOR ȘCOLARE

POP Ana-Maria^a

Abstract

Copiii din ziua de azi trăiesc sub presiunea unui sistem didactic încărcat și greoi, care le ocupa timpul nu numai cu teme individuale obligatorii, dar și cu teme suplimentare. Nu pun la îndoială faptul că unele din acestea sunt chiar indispensabile în pregătirea copiilor noștri, însă între îndatorirea școlară și dorința copilului de a practica un sport de performanță există un raport greu de gestionat de către copilul respectiv și de către părinții acestuia. Astfel, deseori, „micul sportiv” e prins între presiunile școlare și antrenamentele sportive fără de care nu va putea excela și i se pune întrebarea: școală sau sport? Eu susțin că se pot amândouă. Cum? Cu multă susținere din partea părinților, dar și din partea cadrelor didactice care-i sunt în jur.

Cuvinte cheie: sport de performanță, obligații școlare, antrenament

Afilieră autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Copiii din ziua de azi trăiesc sub presiunea unui sistem didactic încărcat și greoi, care le ocupa timpul nu numai cu teme individuale obligatorii, dar și cu teme suplimentare. Nu pun la îndoială faptul că unele din acestea sunt chiar indispensabile în pregătirea copiilor noștri, însă între îndatorirea școlară și dorința copilului de a practica un sport de performanță există un raport greu de gestionat de către copilul respectiv și de către părinții acestuia.

Astfel, deseori, „micul sportiv” e prins între presiunile școlare și antrenamentele sportive fără de care nu va putea excela și i se pune întrebarea: școală sau sport? Eu susțin că se pot amândouă. Cum? Cu multă susținere din partea părinților, dar și din partea cadrelor didactice care-i sunt în jur.

Prin această lucrare intenționez să aflu câți dintre acești copii reușesc să performeze în sport și în același timp să încheie cu bine anii școlari, să analizez modul în care reușesc să organizeze părinții și cadrele didactice relația dintre cele două activități..

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Școala este un punct cardinal față de care copilul se va orienta în mod continuu pe parcursul a cel puțin 10-12 ani. Astfel, pe fundația de 6 ani clădită de părinți, bunici, rude (micromediul copilului), cadrele didactice vor ridica ușor, informație cu informație, edificiul final al cunoașterii, respectului, reușita intelectuală, respectarea regulilor etc.

Pe de altă parte în completarea acestui edificiu vine și activitatea sportivă la nivel de performanță, care și ea impune: disciplina, respect, satisfacție în reușită versus acceptarea înfrângerii, creșterea stimei de sine,

dezvoltarea ambiției și a voinței.

Noțiunea de „performanță” reprezintă un rezultat sau o realizare superioară, care depășește nivelul mediu dintr-un anumit domeniu de activitate, pentru o anumită vârstă. Acest rezultat este cel obținut într-o situație de evaluare, respectiv în concurs sau competiție sportivă, în fața unui juriu care are un sistem de notare bine stabilit. (Hancaș, 2017). Realizarea acestei performanțe sportive este motivul fundamental al întregii activități de pregătire și participare în competițiile ce vor urma pe parcursul vieții micilor sportivi (Neveanu, 1978).

În enciclopedia sporturilor Larousse este redată perfect influența sportului asupra tinerilor, astfel că practicarea sportului reprezintă: regăsirea echilibrului spiritual și mental, dezvoltarea simțului efortului, respectarea regulilor, spiritul de echipă, înfruntarea între adversari, acceptarea înfrângerii, viața în colectiv. Toate sunt la fel de importante ca și reușita fizică. Tot această enciclopedie punctează importanța sportului în formarea celor mici: sportul are deci, o deosebită importanță socială, deoarece intervine simultan în formarea tinerilor și în raporturile între colectivități. Prestigiul campionilor influențează orașele și națiunile pe care le reprezintă. Sportul creează astfel o nouă categorie de eroi. (Larousse).

Este de remarcat faptul că nu orice copil poate susține fizic și psihic aceste modificări și cerințe speciale. El necesită atât un talent înăscut fizic, cât și un psihic ce va fi modelat de cei ce sunt în jurul lui. Profesorul universitar dr. Mihai Epuran în „Știința activităților corporale” ajunge la concluzia că performanța sportivă este astăzi fără îndoială rezultatul muncii în echipă interdisciplinară formată din părinți, antrenori și profesori, echipa pusă

in slujba sportivului, un subiect supradotat, supramotivat si suprainvatat. Cat este de adevărat! Intr-adevăr: la fel cum învățătorul îl învață pe copil sa adune, sa citească, sa comunice, sa deseneze, regulile de igiena etc, si antrenorul va interveni in comportament prin reguli, socializare, educarea mișcărilor, igiena după antrenament, educarea pentru o alimentație corecta, modul in care va interacționa cu adversarii si cu spectatorii etc.

Iată ca in jurul acestui personaj (micul sportiv) se învârt cele doua sfere: micromediul si macromediul, care îl vor șlefui in continuu si îl vor îmbunătăți. Micromediul este reprezentat de rude (in special părinții, dar si ceilalți membrii ai familiei), iar macromediul este reprezentat de societate (învățător, profesori, antrenori, colegi, prieteni). Sfera cea mai apropiata, chiar lipita de copil este micromediul. Informațiile din macromediu sunt acele informații pe care el nu le poate avea din micromediu si invers. Deci cele doua medii sunt la fel de diferite, pe cat de indispensabile. Informațiile din ambele medii pot fi pozitive, adică cele folositoare copilului, cat si negative, adică cele care, in timp, duc la un regres si la insuccese ale acestuia. Informațiile negative provenite din macromediu pot fi mult mai bine înlăturate sau cel puțin corectate printr-un micromediu sănătos. Însă cu un micromediu bolnav sau precar copilul nu va putea avea o reușită. Exemplu: chiar daca la școală copilul este criticat: ca scrie urat sau ca nu termina la timp munca independenta sau la antrenamentele sportive: ca nu își concentrează atenția asupra exercițiilor mai complexe etc, părinții sunt primii care analizează situația si iau masuri. In acest exemplu, părinții sunt cei care vor lucra individual cu el acasă, pentru a îmbunătăți scrisul prin exersare, vor căuta dificultățile referitoare la tema independenta făcută in clasa pentru a vedea la ce exercițiu pierde timp. Daca observa lipsa concentrării si in timpul

antrenamentelor sportive, părintele va insista ca el sa se odihnească mai mult, sa mănânce cat mai multe fructe si zarzavat (alimente vii), sa diminueze dulciurile, sa elimine chipsurile, snacksurile sau băuturile carbogazoase si cofeinizate.

Copilul are nevoie in primul rând de susținerea părinteasca. Când își face temele, el trebuie sa simtă lângă el un părinte, chiar daca nu ii spune nimic. El știe ca părintele lui este acolo. Acesta, îl va încuraja, copilul are nevoie de exprimarea deschisa a sentimentelor părintești, acesta este ajutorul real. Chiar daca uneori greșește, este important ca părintele sa nu se enerveze si sa nu considere pierdut acel timp in care sta la masa si scrie împreună. Poate ca tocmai aceste momente vor fi reținute de copil pentru toata viața, ca fiind cele mai importante, cele mai prețioase (Sisova, 2012).

Părintele nu trebuie sa creeze un sclav al calificativelor, un monstru in căutarea Fb-urilor. El trebuie sa fie conștient de faptul ca acest mic sportiv este solicitat fizic dar si psihic la antrenamentele zilnice (sau de 3, 4 ori pe săptămână), si are nevoie de o mana dreapta care sa ii organizeze cat mai eficient timpul.

Trebuie avut in vedere ca timpul petrecut cu copilul trebuie sa fie de calitate, nu e atât de importanta cantitatea de timp fără calitate, mai ales in ziua de azi in care părinții au cate doua joburi. Daca odinioară mama era casnica, slujba ei era doar aceea de a se ocupa de casa si de copii, azi, pe lângă aceasta mare slujba, ea mai are si alte îndatoriri pentru a putea rotunji patrimoniul financiar al casei. Astfel, a creste un copil sănătos, psihic si fizic nu înseamnă a umple lădițele de jucării de plus, lego, kendama, xbox, playstation si tablete, ci a- i da copilului cea mai frumoasa zestre: cumpătarea,

milostenia, autocontrolul, încrederea în sine, perseverența, ambiția, respectul față de ceilalți, simțul organizării lucrurilor sale materiale, sinceritatea etc.

Chiar și lipsa timpului petrecut cu copilul poate fi estompată prin comunicarea directă cu copilul: părintele îi va spune copilului cum să se organizeze pentru a doua zi: adică după ce mănâncă își va face temele, va repeta poezia sau tabla înmulțirii, sau va face un exercițiu suplimentar, abia apoi va face antrenamentul. Aceasta ordine îl ajută pe copil să-și concentreze mai bine atenția asupra temelor cât timp e odihnit. După antrenament el se va odihni, cel mult va putea citi în română sau într-o limbă străină studiată la școală. Astfel când se întorc acasă părinții de la servici și copilul de la antrenament, vor verifica dacă îndatoririle școlare au fost îndeplinite.

La capitolul 5, punctul 2 din „Raport asupra stării sistemului național de învățământ” elaborat de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului este atât de bine conturat cercul de acțiune asupra educației copilului: „Părinții sunt partenerii școlii. Comitetul reprezentativ al părinților colaborează cu unitatea de învățământ în vederea stabilirii disciplinelor de pregătire opționale și facultative”. Responsabilitatea educației copiilor nu revine, doar cadrelor didactice, ci și părintelui sau tutorelui legal, care e obligat să ia măsuri pentru asigurarea frecvenței școlare a elevului, pe perioada învățământului obligatoriu.

Tot în capitolul 5, punctul 7 e evidențiată „cheia” pe care orice copil trebuie să o aibă, pentru a deschide orice ușă întâlnită pe calea vieții lui, astfel: portofoliul educațional este cartea de identitate a fiecărui cetățean. El cuprinde totalitatea diplomelor, certificatelor sau altor înscrisuri obținute în urma evaluării competențelor dobândite în contexte de învățare formale, non-

formale si informale. Portofoliul educațional va fi elementul central ale evaluării învățării si va reprezenta cartea de identitate educațională, utilizarea lui începând cu clasa pregătitoare.

Tânărul va depăși limitele vârstei sale, va fi interesat de modul in care își poate spori performanta, motivația lui izvorând in primul rând din micromediul, dar si din macromediul in care a trăit. Astfel, școală si sportul vor da naștere unui tânăr echilibrat, ce se oglindește perfect in deviza educației fizice, formula lui Juvenal: „Mens sana in corpore sano”.

3. Metodologie

Prin acest studiu as dori sa evidențiez modul in care „micii eroi” își îndeplinesc cele doua îndatoriri esențiale formarii lor, dat fiind faptul ca, s-ar putea ca, intr-un viitor apropiat sa ne reprezinte tara într-o competiție sportiva. Educația acestor copii depinde in mod direct de modul in care părinții acestora se ocupa de temele lor suplimentare, dar in aceeași măsură își pun amprenta si învățătorul, profesorii si antrenorul acestora.

In vederea obținerii datelor necesare am folosit un chestionar mixt, format din 9 întrebări închise si 2 întrebări deschise, pe un grup de persoane, părinți ai unor copii școlari, care practica un sport de performanta sub legitimație, aparținând unui club sportiv, de o anumita perioada de timp.

In funcție de rezultatele obținute vom putea analiza situația si vom putea elabora sfaturi pentru părinți si profesori/învățători, in vederea optimizării situației copiilor sportivi.

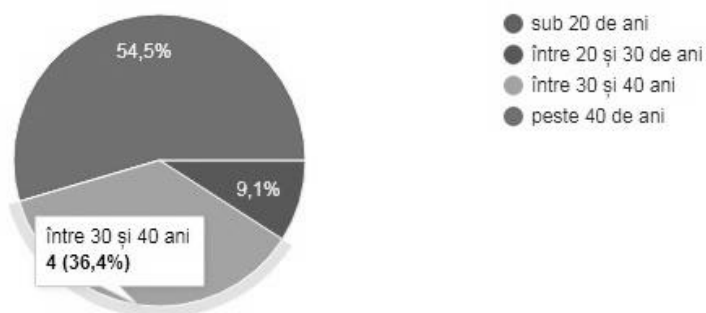
4. Analiza si interpretarea datelor

Voi prezenta in acest capitol rezultatele obținute din metodologie. In urma centralizării datelor obținute din capitolul anterior, am elaborat diagrame pentru fiecare întrebare cu scopul unei înțelegeri mult mai ușoare a rezultatelor.

Grafic 1

Ce vârstă aveți?

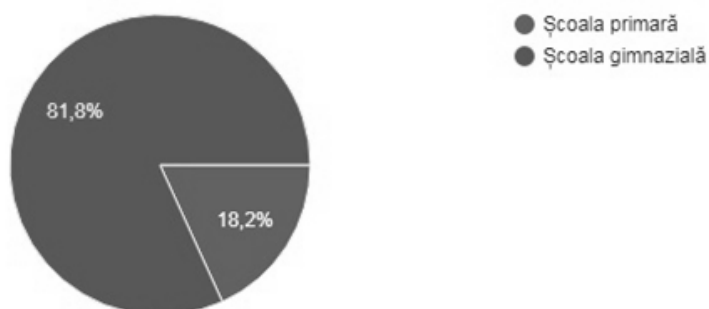
11 răspunsuri



Grafic 2

În ce ciclu școlar e copilul dvs?

11 răspunsuri



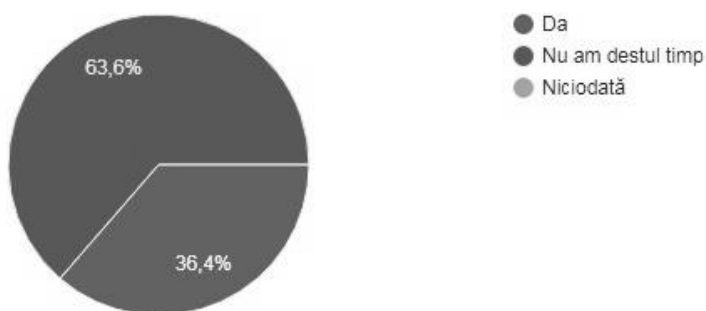
Încă de la început, am vedere faptul de a mă adresa unui grup de părinți care în mare majoritate au vârsta de peste 40 de ani: 6 dintre părinți sunt peste 40 ani, 4 dintre ei au vârsta între 30 și 40 ani și doar un singur părinte are între 20 și 30 ani. Menționez că am solicitat atâtă mămicilor, cât și tăticilor, a răspunde chestionarului meu.

Dacă privim la diagrama care reflectă ciclul școlar în care sunt încadrați acești copii, observăm că doar doi dintre aceștia aparțin ciclului primar, iar noua dintre ei sunt mai „mărișori”, deci majoritatea la care facem referință sunt copii care deja știu ce lecții obligatorii sau suplimentare au de îndeplinit, știu să își facă ghiozdanul pentru a doua zi, reușesc să îndeplinească multe dintre îndatoririle lor singuri, cu condiția să fie „controlați”, susținuți și încurajați de către părinți.

Grafic 3

Vă ocupați personal de îndatoririle școlare ale copilului dvs?

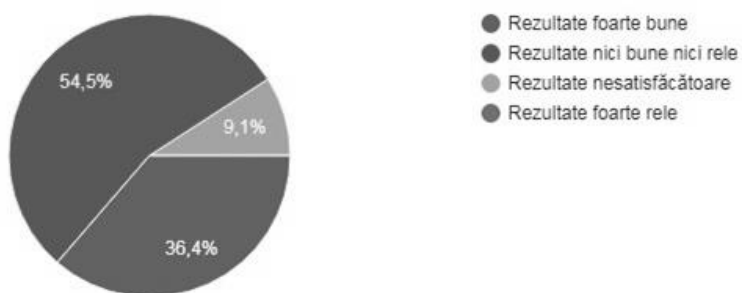
11 răspunsuri



Grafic 4

Ce rezultate școlare a obținut până acum copilul dvs?

11 răspunsuri



În marea majoritate a cazurilor, rezultatele școlare ale copiilor noștri depinde în mare măsură de cât timp acordăm noi, ca părinți, activităților lor școlare și suplimentare. Este de la sine înțeles, ca părinții care au câte două joburi, vor avea mult mai puțin timp de petrecut în acest sens cu propriul copil, decât părinții care lucrează la un singur loc de muncă. Ba mai mult, când vorbim de o mamă care nu merge la serviciu, dar care își dedică după mesele activităților școlare ale copilului ei, atunci în acest caz este foarte probabil ca acesta să aibă rezultate bune sau foarte bune.

Nu putem vorbi în nici un caz despre rezultate maxime ale copiilor ai căror părinți se ocupă zilnic de ei, dar nici de rezultate nici bune nici rele sau nesatisfăcătoare în cazul copiilor ai căror părinți nu prea au timp să se ocupe de activitatea lor școlară. 4 dintre cei 11 părinți se ocupă personal, zilnic, împreună cu copilul lor de îndatoririle școlare. Tot 4 dintre cei 11 părinți spun

ca, copilul lor au obținut rezultate școlare foarte bune. Din cei 11 părinți, 7 recunosc ca nu au suficient timp de a se ocupa zilnic de temele școlare ale copilului, dar, fac totul posibil ca sa- i asigure acestuia suport si atenție in clipele in care acesta are nevoie (la teste, la evaluări, extemporale etc). Remarcabil si îmbucurător este faptul ca nu avem părinți care declara ca nu se pot ocupa niciodată de activitatea școlară a propriului copil.

Astfel, pe lângă cei 4 copii care au obținut rezultate foarte bune, avem 6 copii care au obținut rezultate nici bune, nici rele si doar 1 care a obținut rezultate nesatisfăcătoare. Din fericire nu avem nici unul cu rezultate foarte rele.

Faptul ca acești părinți susțin îndatoririle școlare ale copiilor lor nu este singurul factor decisiv in obținerea rezultatelor foarte bune obținute de acești copii. Pe lângă acesta intervine si modul in care părinții își motivează copiii, dar si de modul in care ii educa, de exemplul pe care îl oferă si de caracterul pe care zilnic îl șlefuiesc.

Astfel, pana si un părinte care nu prea are timp sa se ocupe zilnic de teme obligatorii si suplimentare, dar care discuta zilnic cu copilul lui despre acestea, si le controlează in mare parte, poate avea din partea copilului rezultate foarte bune.

Din păcate si invers, un părinte care insista si obliga oarecum copilul sau a parcurge multa materie școlară, sub presiune si fără o buna motivație, va risca sa aibă rezultate nu prea bune sau nesatisfăcătoare din partea copilului.

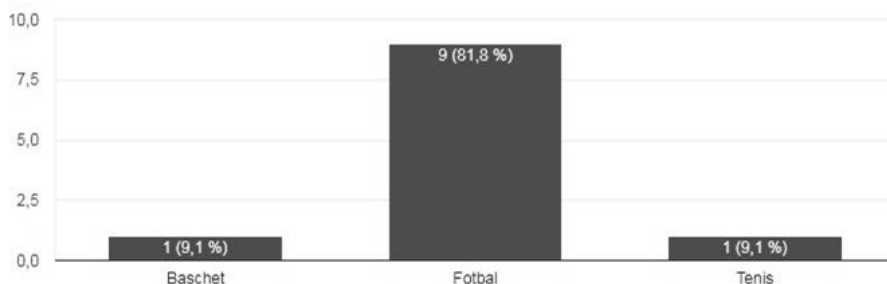
Așa cum se observa din graficul de mai jos, cel mai iubit sport si de către cei mici este fotbalul (atât de către băieți, cat si de către fete). 9 din cei 11 copii (sau dintre părinți), au ales sa practice fotbalul, ca joc sportiv.

Fotbalul mai este supranumit si „sportul rege”, tocmai pentru spectaculozitatea pe care o oferă, el atrăgând mulți copii spre practicarea acestuia. Este foarte important ca părintele sa asculte dorința copilului in momentul in care acesta se îndreaptă spre practicarea unui sport anume si sa îl încurajeze. Chiar daca la început nu va ținti spre performanta, prin perseverenta copilului, izvorâtă din dorință, si prin încurajările părinților, el își va împlini visul.

Grafic 5

Ce sport practică copilul dvs?

11 răspunsuri



Grafic 6

Cum gestionați timpul în zilele în care copilul are și teme suplimentare dar și antrenament?

11 răspunsuri



Sunt multe discuții contradictorii pe subiectul următor: ne apucăm de teme înainte de a merge la antrenament sau le lăsăm după ce facem antrenamentul? Haideți să privim problema sub ambele aspecte: copilul odată ajuns acasă (aproximativ ora 13,30), se va spăla pe mâini și își va lua masa, după care se va odihni puțin (circa o jumătate de ora). Majoritatea copiilor la aceasta vârstă nu mai doresc să doarmă de amiaza, deci de la ora 14,00 poate să aleagă fie să își facă temele până la ora 16,00 sau 17,00 când va avea antrenamentul, fie să se odihnească citind o carte interesantă sau uitându-se la televizor, până la ora antrenamentului. În varianta a doua odată întors de la antrenament va avea de făcut toate temele pentru următoarea zi, după care părinții le vor putea verifica.

Din diagrama obținută pe baza răspunsurilor date de părinți, din cei 11 copii, 5 își fac mai întâi temele obligatorii și suplimentare și abia apoi pleacă la antrenament, după care, odată întorși acasă se vor odihni și se vor juca. Pe de altă parte, 4 dintre copii aleg să se odihnească după mâncare și să aibă alte preocupări decât temele până merg la antrenamente, iar abia când se întorc vor rezolva activitățile școlare obligatorii și suplimentare. Iar 2 dintre ei, în ziua în care au antrenamente nu reușesc să facă teme suplimentare.

Modul cel mai sănătos și practic de a rezolva temele, este acela pe care l-au adoptat majoritatea părinților, este cel de a rezolva mai întâi temele apoi antrenament. De ce? Pentru că creierul copilului este mult mai activ și odihnit înainte de ora 17,00. Dar și pentru că după un antrenament intens și psihic are nevoie de odihnă, și nu de altă muncă intelectuală. Dacă părinții nu sunt acasă atunci când copilul își face temele, îl vor „instrui” pe acesta să își facă munca singur pe cât este posibil și cât știe, urmând ca apoi să completeze și

sa corecteze acolo unde nu a reușit sa o facă singur. Este o mare diferență de la a face totul de la capăt si doar de a completa sau corecta o tema.

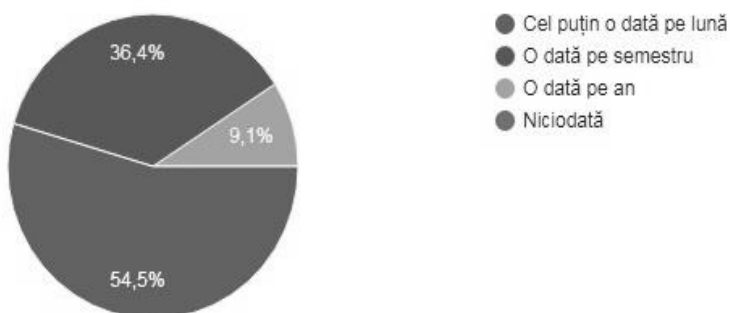
Totul depinde de modul de gândire al părintelui, pe care de altfel in majoritatea cazurilor îl imprima in mare parte copilului sau. Cei doi copii care nu fac teme in zilele in care au antrenament cu siguranță nu au fost motivați de către părinți in acest sens.

Rezultatele școlare ale copiilor sunt puternic influențate de acest mic sistem creat intre părinte si copil, ca o înțelegere amiabila, in care copilul trebuie convins ca modul in care el își îndeplinește datoria ii va influenta șirul vieții școlare si sportive.

Grafic 7

Cât de des luați legătura cu învățătorul/dirigintele?

11 răspunsuri



Șase dintre părinți vorbesc cu învățătorul/ dirigintele despre situația școlară si comportamentul copilului lor, cel puțin o data pe luna. Nu doar

ședințele cu părinții organizate o dată pe semestru sunt suficiente pentru ca un părinte să își facă o idee despre ce face copilul sau la școală. Doar pentru simplul motiv că discuțiile dintre părinte și învățător/diriginte nu pot fi suficient de explicite atât timp cât sunt și alte persoane de față. De preferat este ca, învățătorul/dirigintele să își rezerve o oră pe săptămână în care reușește să stea la dispoziția părinților doritori să-și vorbească despre anumite probleme urgente legate de copilul lor sau pur și simplu pentru acei părinți care au întrebări sau nelămuriri în privința activităților școlare.

Relația dintre cadrul didactic și părinte va fi una de colaborare și cooperare, amândoi având același obiectiv: reușita copilului în învățatură, în comportament și în societate. Părinții ar trebui pe cât posibil să accepte sfaturile și micile reguli pe care învățătorul/dirigintele le elaborează cu privire la conduita sau activitatea școlară a copilului și să le folosească, nu să le ignore, sau mai rău să îl contrazică. Sunt părinți care nu văd cu ochi reali proprii lor copii sau având faptele reale în față, neaga adevărul din diferite motive printre care ar fi și orgoliul. Pentru binele copilului, suntem datori ca părinți să măsurăm îndeaproape fiecare act greșit al copilului nostru și să îl corectăm treptat, până nu se ajunge ca mulțimea greșelilor acumulate să ne aducă la imposibilitatea de a mai repara ceva. Cadrul didactic, fiind zilnic aproape de copilul nostru, vede anumite lucruri de îndreptat sau de completat în activitatea școlară și în comportamentul lui, de aceea este de mare importanță menținerea unei legături strânse între părinte și învățător/diriginte.

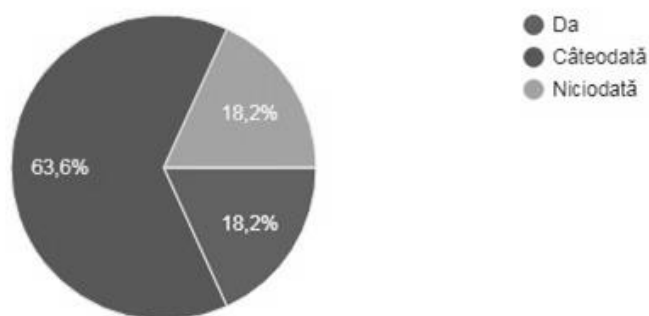
Comunicarea între părinte și învățător/diriginte poate avea loc prin diferite mijloace: personal (la ședințe cu părinții, în orele fixate de învățător/diriginte pentru întâlnirea cu părinții sau în scris, prin intermediul

carnetului de notițe pe care elevul îl poartă în ghiozdan în permanență).

Grafic 8

Antrenorul copilului cere informații despre situația lui școlară?

11 răspunsuri



Pentru formarea micuților este nevoie de o echipă formată în primul rând din părinți, dar și de învățător/ diriginte, profesori și mai ales antrenori. De ce mai ales antrenorii? Pentru că aceștia se întâlnesc cu copiii de 3- 4 ori pe săptămână, pentru antrenamente, dar și pentru că, dacă activitatea sportivă se face din pasiune, atunci copilul are o anumită afinitate pentru antrenor și îi va asculta sfatul și îndemnul, fără dar și poate.

Din cei 11 copii, doar antrenorii a doi copii sportivi pun accent pe situația la învățătură, întrebând mereu despre acest aspect, iar antrenorii a 7 copii câteodată (semestrial sau anual) se interesează de rezultatele școlare

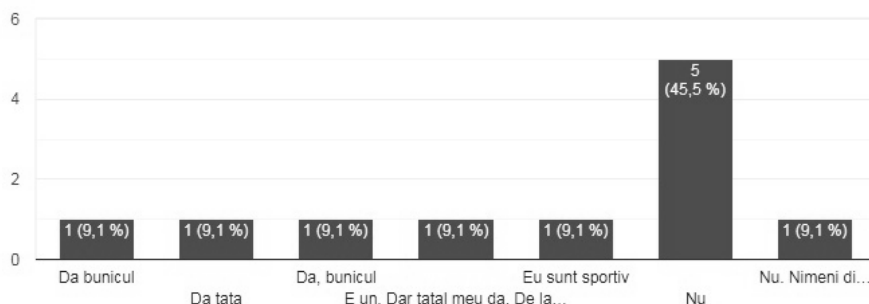
obținute de aceștia. 2 dintre cei 11 părinți interogați spun ca antrenorul copiilor lor nu a întrebat niciodată ce rezultate au obținut aceștia la școală.

Grafic 9

Dvs ați fost sportiv sau aveți în familie un astfel de model?



11 răspunsuri



Din cei 11 părinți ai acestor copii sportivi, 5 dintre ei (sau membrii familiei), au practicat la rândul lor un sport in trecut, iar 6 dintre ei nu au mai avut contact cu acest domeniu. Putem spune ca impulsul copilului de a iniția practicarea unui sport își are izvorul in exemplul părinților săi: medaliile si trofee pe care acesta le-a păstrat, povestirile lui, articole din ziare sau filmate despre rezultatele sportive obținute etc). Dar nu numai. Exista si acei părinți care deși au avut calități motrice, nu au fost susținuți la rândul lor de către părinți in practicarea sportului dorit, sau, au urmat o alta profesie.

In cazul copiilor care practica sportul de performanta un aspect de prim rol îl are „pachetul de calități motrice“ moștenit de la părinți. De ce? Pentru ca aceste calități motrice au un caracter nativ, iar modul lor de manifestare depinde in mare măsură de fondul genetic ereditar. De exemplu: viteza este dependenta de rezervele de ATP si de PC moștenite genetic si de aceea cu

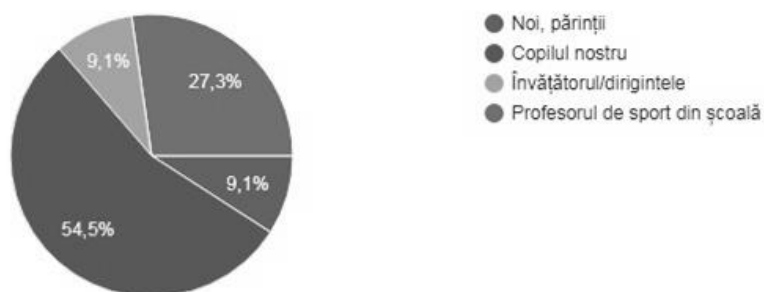
greu se vor obține alte performante decât cele rezultate ereditare. Antrenamentul vizează dezvoltarea ulterioară a acestor calități, fiecare individ ajungând la un anumit nivel în funcție de munca depusă, dar și de bagajul inițial ereditat cu care a pornit (Victor, 2010).

Deci pe lângă exemplul dat din familia „micului sportiv”, își pun amprenta și calitățile motrice moștenite din familie, dar și biotipul constituțional specific fiecărei ramuri de sport (somatotipul: ectomorf, mezomorf sau endomorf).

Grafic 10

Cine a avut ideea de a iniția practicarea acestui sport?

11 răspunsuri

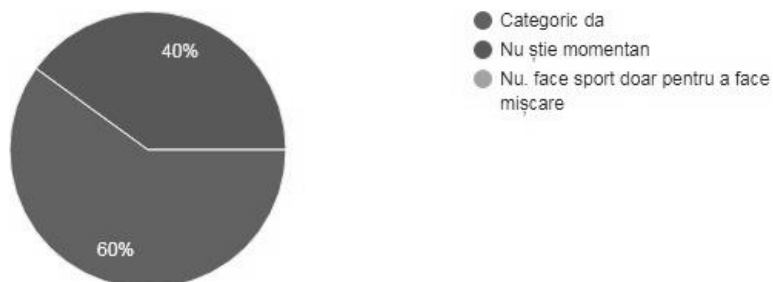


Așa cum se observă din diagrama, în marea majoritate a cazurilor, chemarea în practicarea sportului, vine din partea copilului, astfel ca, din cei 11 subiecți, în 6 cazuri copiii au avut inițiativa de a practica activitatea sportivă dorită. 3 dintre aceștia au fost „ochiți” de către profesorul de sport și sfătuiți (ei sau părinții), să înceapă activitatea sportivă și în cea mai mică pondere părinții sau învățătorul/dirigintele aderă la această idee.

Grafic 10

Din spusele copilului dvs el ar fi orientat spre o carieră sportivă?

10 răspunsuri



Observam o oarecare legătură între întrebarea precedentă (cum ca 6 din cei 11 copii au avut ideea de a iniția practicarea sportului dorit) și aceasta întrebare la care majoritatea (7 din 11) au răspuns copiii lor ar fi orientați spre o carieră în sportul pe care îl practica. 4 dintre copiii lor nu știu momentan sau nu sunt încă decizi în ce direcție profesională vor merge (desigur este foarte devreme să vorbim de o orientare profesională la vârsta aceasta, dar un copil hotărât și dedicat spune multe despre viitor chiar și în acest moment). Totuși cei care au dedicație și pasiune și se hotărăsc de mici în această direcție, își vad și calea în aceleași orizonturi.

Încă de acum pe lângă calitățile motrice și aptitudinile sportive și generale pe care le posedă, aceștia, de mare însemnătate este atitudinea lor. Atitudinea poate schimba totul mai ales la o vârstă atât de fragedă. Aceasta nu este înnăscută, ci se construiește zi de zi, se șlefuește de către părinți și de către cei care intra în contact cu acești copii sportivi. Pentru un succes pe

termen lung este nevoie în primul rând de talent, dar și de o atitudine pozitivă pentru activitatea desfășurată, ceea ce da naștere la mai mult decât talent, duce la vocație. Cei ce au aptitudini de cote înalte, dar și vocație (atitudine pozitivă asupra activității desfășurate), vor performa cu succes și vor fi un model atât în mediul sportiv cât și în afara lui.

5. Concluzii

Ceea ce se poate desprinde din cercetarea mea este evidența legătura între performanțele sportive ale copiilor cu implicarea directă a părinților, a învățătorilor și a antrenorilor în pregătirea temeinică a acestora.

Astfel, în marea majoritate a cazurilor, acești copii, care practica un sport de performanță reușesc să aibă rezultate destul de bune, ba chiar mai mult 4 din 11 au rezultate chiar foarte bune. Aceasta situație se datorează în mare măsură faptului că părinții se implică direct în activitățile lor școlare: 4 părinți din 11 fac zilnic împreună cu copiii lor temele obligatorii și suplimentare, iar 7 din 11 recunosc că nu au suficient timp, dar îi controlează periodic și îi motivează în acest sens. Un alt motiv din care rezultă notele bune obținute este faptul că majoritatea elevilor (5 din 11) înainte de antrenament mai întâi își rezolvă temele, iar 4 din cei 11 vor face tot posibilul să nu își lase temele nefăcute nici chiar după ce fac antrenamentul.

Alte motivații ar fi și faptul că majoritatea părinților țin legătura foarte strânsă cu învățătorul/dirigintele (6 din 11 iau legătura cu cadrele didactice cel puțin o dată pe lună). Antrenorul care cere din când în când și situația școlară a copiilor este un alt punct în plus pentru ascensiunea la învățătură (2 din 11 părinți spun că antrenorii se interesează temeinic de rezultatele școlare, iar 7

din 11 părinți spun ca din când in când antrenorii copiilor lor întreabă de notele obținute de elevi).

In concluzie, orice performanta din partea unui copil se datorează in primul rând dedicației părinților fata de ceea ce acesta va întreprinde, apoi de talentul cu care el a fost înzestrat si nu in ultimul rând aportului de profesionalism adus de profesori si antrenori. Pe viitor, acest mic om va transmite si e mai departe ceea ce a învățat, caci „un om cu frumoase calități nu poate trai niciodată pentru dansul, cum o raza nu-si poate da numai ei lumina”. (Nicolae Iorga).

Bibliografie

- Epuran, M. (1973). *Știința activităților corporale*
Hancas, A.P., (2017). *Kinetologie*, Seria Didactica, Alba Iulia
La Rousse, (2010). *Sporturile*, Enciclopedia pentru tineri
Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului si Sportului, (2010). *Raport asupra stării sistemului național de învățământ*
Neveanu, P.P., (1978). *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros
Sisova, T.L., (2012). *Probleme si dificultăți in educarea copiilor* Editura Sophia, București
Treben, M., (2004). *Boli specifice copiilor*, Editura Gemma Print, București
Victor, L. (2010). *Dezvoltarea calităților motrice cu ajutorul metodelor moderne si a mijloacelor specifice jocului de fotbal*”, Editura Sfântului Ierarh Nicolae

FEMEIA, FOTBALUL ȘI ARBITRAJUL ÎNTR-O LUME A BĂRBAȚILOR

RUS Raluca^a

Abstract

În zilele noastre se folosește tot mai des termenul de “liber arbitru”, în esență, existența libertății alegerii acțiunii pe care o desfășori. Dar, când vine vorba de femeia arbitru și femeia care practică sportul rege lucrurile nu sunt la fel de simple. Într-o lume a bărbaților unde aceasta este văzută ca o mamă sau o soție iubitoare, aceasta luptă cu concepția celor care nu au încredere că femeia excelează la fel de bine ca și bărbații în orice domeniu. Deschiderea unor noi drumuri, a egalității de gen și sporirea prezenței femeilor în procesul de conducere în sport precum și ocuparea unor funcții de conducere ar putea fi promovate printr-o gamă mai mare de măsuri specifice sportului precum: dezbateri publice, programe de mentorat susținute de femei pentru femei și conferințe cu argumente pro care să încurajeze tinerele femei să rămână în lumea sportului.

Cuvinte cheie: fotbal, femei, arbitru, discriminare

Afilieria autorilor

^a studentă în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

În zilele noastre se folosește tot mai des termenul de “liber arbitru”, în esență, existența libertății alegerii acțiunii pe care o desfășori. În lumea fotbalului nu putem vorbi despre acest lucru doar dacă ai într-adevăr calitatea și carnetul de arbitru. Acesta este persoana care are calificarea necesară conducerii jocului de fotbal. Poate deveni arbitru de fotbal orice cetățean român, precum și orice cetățean străin cu domiciliul legal stabilit în România, care are vârsta minimă de 14 ani, a absolvit un curs de arbitri de fotbal, are o conduită exemplară în societate și nu a suferit condamnări penale.

Dar, când vine vorba de femeia arbitru și femeia care practică sportul rege lucrurile nu sunt la fel de simple. Într-o lume a bărbaților unde aceasta este văzută ca o mamă sau o soție iubitoare, aceasta luptă cu concepția celor care nu au încredere că femeia excelează la fel de bine ca și bărbații în orice domeniu. ”Dintotdeauna am visat să ajung arbitru în Bundesliga. Faptul că acest vis se va transforma natural în realitate mă umple de bucurie. Pe de-o parte, este confirmarea muncii mele. Pe de altă parte, mă stimulează să continui să muncesc mult”, a declarat Bibiana Steinhaus prima femeie arbitru central de fotbal care a arbitrat un meci în prima ligă. Lupta femeii în acest domeniu este un tribut mare, o dragoste oferit vieții sportive care câteodată nu întoarce înapoi numai beneficii și uită toate sacrificiile pe care aceasta le-a oferit: ore de antrenament, teste fizice și teoretice, controale medicale amănunțite, jigniri și indiferență, viață personală redusă la minim și multe alte lucruri dedicate doar sportului.

Deschiderea unor noi drumuri, a egalității de gen și sporirea prezenței femeilor în procesul de conducere în sport precum și ocuparea unor funcții de

conducere ar putea fi promovate printr-o gamă mai mare de măsuri specifice sportului precum: dezbateri publice, programe de mentorat susținute de femei pentru femei și conferințe cu argumente pro care să încurajeze tinerele femei să rămână în lumea sportului văzută până acum o lume a bărbatului și mai puțin un domeniu de activitate pentru femei.

2. Arbitrajul astăzi si contactul personal cu aceasta lume

2.1. *Realități contemporane*

Fotbalul în zilele noastre continuă să atragă, deși performanțele vizibile, cel puțin în România au lipsit în ultimii ani, dar să nu neglijăm faptul că înafara vizionării, unele femei chiar joacă fotbal (4% dintre respondentele unui chestionar au afirmat ca au jucat fotbal in ultimul an). Conform FIFA (Federația Internațională de Fotbal Asociație) în lume sunt undeva la 30 de milioane de fete și femei care joacă fotbal, dar puține sunt cele care spun că nu au avut vreo problemă sau vreun comentariu negativ din partea celor din jur. Faptele nu pot fii puse în mișcare într-o lume închisă și delimitată, strict o lume a bărbaților, asta pentru că mulți îl văd ca pe un sport exclusiv masculin asemenea unei legi nescrise care se află în ADN-ul oricărui bărbat: fotbalul este sportul bărbaților, fiind strict interzis femeilor. Dar au femeile ce căuta pe stadion? Sunt ele pasionate, într-adevăr, de fotbal și sport sau vor doar sa arate ca sunt egale bărbaților? Pasiune sau o „luptă” mentală între cele două genuri? Publicul poate fi câștigat arătând pasiunea din ochii frumoși ai femeilor.

„Cea mai mare pedeapsă pe care puteam să o primesc atunci când eram mică, era să nu mă lase părinții să merg la fotbal. Nu aveam nevoie nici de mâncare, nici de păpuși, nici de gentuțe, rochițe, vream doar o minge de

fotbal. Toate acestea m-au făcut ce sunt astăzi.” (Cordunean Andreea, jucătoare a echipei naționale de fotbal feminin). Un alt exemplu de tărie și pasiune în lumea sportului este cea mai bună jucătoare de fotbal a lumii desemnată de 5 ori consecutiv care deține și recordul pentru cele mai multe goluri marcate la Campionatul Mondial de Fotbal Feminin: Marta, născută în Dios Riachos - Alagoas, una dintre cele mai sărace zone ale Braziliei, care rămâne cunoscută în istoria fotbalului feminin și sub numele de Pelé în fustă.

O altă realizare pentru arbitrajul românesc și pentru un pas important în susținerea femeilor arbitru l-au făcut Petruța Iugulescu care a fost delegată de UEFA să officieze finala Ligii Campionilor la fotbal feminin, dar și Iuliana Demetrescu în vârstă de 29 de ani care a fost delegată de FIFA alături de alți cinci “centrali” pentru a oficia turneul final al Campionatului European U17 feminin, iar lista poate să continue cu: Albon Teodora, Gabriela Dănănae, Cristina Bujor, Mihaela Tepusa, Cristina Părăluță și Andreea Părăluță, Bianca Giuran și multe alte “arbitre” care pot dovedi valoarea femeii în teren.

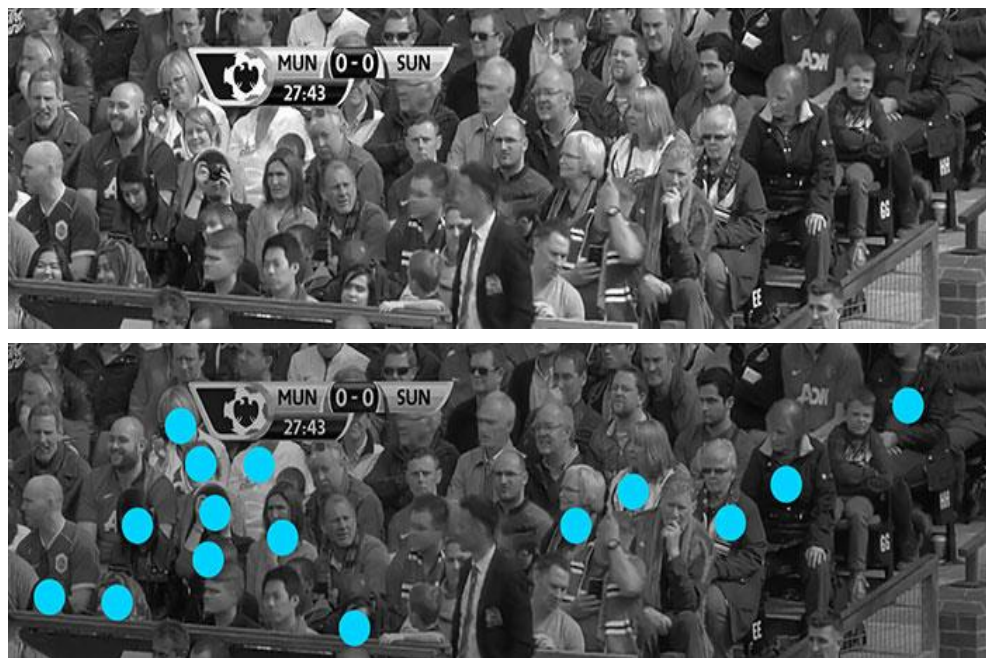
2.2. Experiența personală

În luna octombrie a anului 2013 după o banală cină în familie cu televizorul dat în surdină, o știre interesantă despre o așa zisă FEMEIE ARBITRU mi-a captat atenția ba chiar am râs de greșeala făcută de acel post de televiziune în știrea respectivă. În mintea mea cuvintele femeie și arbitru nu se potriveau în aceeași propoziție. Fotbalul, stadionul, suporterii, arbitrajul, sportul care nu implica pantofi de dans nu era sport feminin în gândirea mea. În cele mai multe studii în care sunt surprinse activități de lifestyle și hobby, sportul este mai degrabă asociat segmentului masculin. Greșeală implementată în mintea multor copile care sunt oprite sau prost informate. O

sumara analiza a participărilor noastre la Jocurile Olimpice de vara ne arata faptul ca, din circa 1.500 sportivi, am avut peste 67% bărbați. Daca facem o statistică pe medaliile de aur obținute de-a lungul timpului, 66% sunt câștigate de femei.

Dacă în țara noastră pasionații de fotbal sunt în mare parte bărbați sau cel puțin așa se consideră, in alte părți situația e complet diferita. Femeile fac parte din publicul pasionat de fotbal.

Fig. 1 – prezenta persoanelor de gen feminin la un meci din campionatul Angliei



sursa: <https://www.pinkish.ro/femeile-si-fotbalul/>

În urma unei legături creată de tatăl meu, om de fotbal care a avut cea mai mare influență în viața mea conectată la sport am urmat timp de 4 luni un curs de arbitraj care încă îmi părea o joacă. Mă simțeam ca la facultate deși aveam doar 15 ani. Noțiunea de curs și nu de lecție mă făcea să cresc

intelectual și pe alt plan nu doar cel al arbitrajului. După aceste 4 luni o dată cu obținerea calității de arbitru, se eliberează carnetul și ecusonul de arbitru de către Comisia Centrală a Arbitrilor prin asociații județene de fotbal, toate aceste lucruri doar după examenele fizice și scrise. Examenele teoretice constau dintr-o probă scrisă din Legile Jocului. Arbitrii care nu promovează sau care nu susțin testele vor fi reținuți de la delegări sau nu vor fi declarați arbitrii (și aici mă refer la cei stagiaari care termina cursul). Arbitrii de fotbal se clasifică în următoarele categorii: arbitri divizionari, arbitri de categoria I, arbitri de categoria a II-a și cei care sunt la începutul acestei ascensiuni: arbitri stagiaari. Pentru a conduce jocurile de fotbal, indiferent de categorie, arbitrii sunt obligați să îndeplinească următoarele condiții:

- a) să fie declarați apti la controlul medical;
- b) să promoveze probele și normele de control privind pregătirea fizică stabilite de CCA;
- c) să promoveze testele teoretice (minim nota 7).

Și cine zice că este ușor să ții în frâu o echipa de 22 de fotbaliști nu judecă ce înseamnă puterea și curajul. Fapt prin care excluderea arbitrilor din activitate se face în următoarele cazuri:

- a) au încasat sume necuvenite de la cluburile ale căror echipe le-au arbitrat, sau au modificat, în mod intenționat, documente justificative de plată în scopul de a încasa sume necuvenite;
- b) au solicitat sau acceptat alte avantaje materiale de la cluburi sau de la alte persoane interesate;
- c) s-au prezentat la jocuri sub influența băuturilor alcoolice;

- d) prin prestația lor au viciat grav desfășurarea și rezultatul jocului;
- e) au fost condamnați penal cu o pedeapsă privativă de libertate;
- f) au inițiat, participat sau instigat la acțiuni de natura să prejudicieze prestigiul CCA, FRF, LPF și AJF;
- g) au o conduită imorală sau săvârșesc fapte care îi fac incompatibili cu calitatea de arbitri.

3. Concluzii

La sfârșitul fiecărui an calendaristic, în baza clasamentului valoric al arbitrilor și arbitrilor asistenți din lotul Liga 1, Comisia Centrală a Arbitrilor acordă titlul de cel mai bun arbitru și arbitru asistent al anului respectiv. Când lași în spate orice domeniu, orice preocupare și uiți de cel mai urât păcat și anume prejudecata poți să spui că stabilitatea și intensitatea au creat o pasiune demnă de respect și onoare. Onoare pe care nu multe dintre noi, cele considerate sexul slab am avut ocazia să o primim. Însă după multă muncă, putere de concentrare asupra țelului propus, integritate și încredere în propria forță și în lumea care ne înconjoară. Lucruri care puține persoane le fac și din ce în ce mai puține le înțeleg.

Bibliografie

<https://www.smark.ro/articol/34214/femeile-si-sportul-in-romania>
https://en.wikipedia.org/wiki/Sonia_Denoncourt
<http://sportcampina.blogspot.com/2>
<http://www.tribuna.ro/stiri/>
<https://www.frf.ro/>

FRECVENȚA PRACTICĂRII CICLISMULUI DE CĂTRE BĂIEȚII DIN CICLUL GIMNAZIAL

TĂMAȘ Ioan^a

Abstract

Ciclismul este un sport prin care copii sunt încurajați să facă efort fizic, în timp ce ei dobândesc astfel rezistență și perseverență. De asemenea, mișcarea ritmică ce se realizează cât și faptul că acest sport poate fi practicat și de unul sigur, ajută la reducerea stresului și anxietății prin evadarea din rutină zilnică și eliberarea de stresul cauzat de aceasta. Introducerea copilului în atmosfera ciclismului se face odată cu prima bicicletă sau tricicletă. Acestea pot fi considerate "jucării" indispensabile la o anumită vârstă deoarece sunt o modalitate ideală de a se distra și a socializa în timp ce descoperă lumea înconjurătoare. Tot în această perioadă, sub formă de joacă, se vor desfășura întreceri pe bicicletă între copii realizate din propria lor inițiativă, dând acestei activități, chiar și involuntar, caracter competitiv.

Cuvinte cheie: mișcare, ciclism, copii

Afilieră autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Ciclismul este un sport prin care copii sunt încurajați să facă efort fizic, în timp ce ei dobândesc astfel rezistență și perseverență. De asemenea, mișcarea ritmică ce se realizează cât și faptul că acest sport poate fi practicat și de unul sigur, ajută la reducerea stresului și anxietății prin evadarea din rutină zilnică și eliberarea de stresul cauzat de aceasta.

Ciclismul, mersul pe bicicletă nu presupune neapărat ieșiri pe distanțe lungi sau efort fizic la nivel competițional. Faptul că ciclismul poate fi practicat de plăcere, în scop recreațional și chiar de la o vârstă fragedă o dovedește numărul tot mai mare de posesori de biciclete.

Introducerea copilului în atmosfera ciclismului se face odată cu prima bicicletă sau tricicletă. Acestea pot fi considerate “jucării” indispensabile la o anumită vârstă deoarece sunt o modalitate ideală de a se distra și a socializa în timp ce descoperă lumea înconjurătoare. Tot în această perioadă, sub formă de joacă, se vor desfășura întreceri pe bicicletă între copii realizate din propria lor inițiativă, dând acestei activități, chiar și involuntar, caracter competitiv.

2. Fundamentarea teoretică a temei

Pentru tema aleasă, în urma căutărilor de pe internet cât și în librării și biblioteci, am constatat faptul că în România există în număr foarte restrâns de publicații care să se adreseze exclusiv acestui domeniu. Există o enciclopedie ilustrată în care ciclismul este prezentat într-un număr relativ mic de pagini, deoarece sunt prezentate și aspecte legate de alergare și fitness, alături de acest sport.

În enciclopedia menționată mai sus, este alocat un subcapitol separat

ciclismului practicat de copii alături de membrii familiei. Dacă bazele acestei activități sunt puse în sânul familiei, copii „vor deprinde abilități noi și se vor bucura de un mod de viață sănătos”. Pe de altă parte, potrivit aceleiași enciclopedii, „ei (copii) află ce înseamnă independența”, învățând să stăpânească bicicleta singuri, fiind responsabili de deciziile pe care le iau și asumându-și eșecurile. Totodată însă copiii „își petrec timpul alături de familie”. Aparent aceste două afirmații par că se contrazic. Totuși, în acest paradox se poate observa unul dintre marile beneficii ale ciclismului în rândul copiilor când aceștia se apropie de perioada de tranziție sau „vârsta critică”. Ei reușesc să capete o oarecare independență, chiar dacă părinții încă îi supraveghează îndeaproape.

Pentru copii care nu sunt suficient de motivați pentru a învăța să meargă pe bicicletă se pot folosi mai multe mijloace ajutătoare. ”Atașarea roților suplimentare la bicicleta copilului îl va ajuta să aibă un echilibru mai bun până va învăța să meargă pe două roți” Astfel se întrebuițează o treaptă intermediară înaintea dobândirii echilibrului deplin. Alături de roțile ajutătoare mai poate fi și susținerea părintelui în această perioadă de „echilibru instabil” pentru viitorul biciclist. Întotdeauna părintele care este în preajma îi va insufla încredere.

În dorința nestăvilită de a explora a copiilor, bicicleta pare să fie, mijlocul ideal care facilitează acest lucru „Odată cu trecerea timpului învățarea stăpânirii bicicletei și însușirea regulilor de circulație, posibilele pericole „vin din dorința lor de a-și cunoaște limitele „Din această cauză sunt foarte expuși la accidentări sau căderi.

Foarte utile au fost materialele realizate de asociații sau organizații, atât

din țară, cât și din străinătate, care au în centrul activităților lor bicicleta.

Într-o broșură adresată copiilor, disponibilă și în format electronic, intitulată „Young cyclist guide” în capitolul 6 se face referire la două dintre cele mai importante tehnici utilizate în mersul pe bicicletă. În primul rând, mersul în linie dreaptă „aceasta demonstrează altor oameni că ai un control bun asupra bicicletei și îi ajută să își dea seama de mișcările pe care le vei face în continuare”. Prin renunțarea treptată la traiectoria haotică, specifică începătorului, copilul va deprinde treptat mișcările specifice și le va executa automat.

În al doilea rând, privitul înapoi, peste umăr sub forma unei verificări succinte, „va ajuta copilul să privească rapid drumul din spatele lui. Va învăța să se uite în spate, peste umăr fără a pierde controlul sau a efectua viraje neprevăzute”. Ca etapă imediat următoare perfecționării mersului în linie dreaptă, întoarcerea scurtă a capului în mers, implică un grad mai mare de dificultate. El trebuie să se asigure că va păstra direcția de deplasare până la revenirea capului în poziția inițială cu reorientarea privirii pe direcția de deplasare.

Stăpânirea ambelor tehnici prezentate mai sus, care au la bază echilibrul dinamic, este necesară pentru mersul pe bicicletă. Deplasarea copilului se va face astfel în condiții de siguranță.

Pentru deplasările zilnice, de necesitate, cum e cea spre școală de exemplu, „New Zealand Transport Agency” menționează abilitățile necesare: „A merge cu bicicleta la școală poate fi, pentru copii, modul cel mai grozav de a exersa, de a dobândi încredere în ei înșiși și de a învăța să împartă drumul cu celelalte persoane implicate în trafic.” Pe lângă tehnicile specifice care se

perfecționează se realizează o „întărire a sistemului imunitar prin creșterea capacității corpului de a combate virusii și bacteriile responsabile de diferite afecțiuni și alergii sezoniere” la care copilul este expus mai ales la această vârstă.

Menținerea unui stil de viață sănătos ar trebui să fie una dintre principalele preocupări ale fiecăruia dintre noi, indiferent de vârstă. Însă cu siguranță în perioada copilăriei este foarte important ca părinții să fie preocupați în mod continuu de dezvoltarea copilului lor. Grijă părinților se concretizează, de cele mai multe ori, în îndrumarea copilului spre practicarea unei activități sportive.

3. Metodologie

Prin acest studiu am căutat să aflu cât timp alocă băieții cu vârsta de 12 ani ciclismului, în zilele noastre, când din cauza tehnologiei folosite excesiv, cei mai mulți sunt tentați să aibă doar preocupări și pasiuni statice. Prin metoda chestionarului se vor stabili aspecte precum:

- durata de timp pe care o alocă în medie un băiat mersului cu bicicleta
- factorul/ factorii care îl determină să întreprindă această activitate

Pentru a afla și a supune unei analize modul în care băieții din ciclul gimnazial se raportează la ciclism am ales utilizarea unui chestionar cu întrebări atât cu variante de răspuns închise cât și cu variante deschise. Întrebările deschise oferă avantajul de a lăsa libertatea unei exprimări personale a răspunsurilor. Ele permit culegerea unor informații bogate în legătura cu toate aspectele urmărite, deoarece răspunsurile sunt elaborate în

urma experienței personale. Astfel de întrebări pun în evidență ceea ce este stabil, puternic consolidat, nu numai în planul cunoașterii dar și al opiniilor.

Chestionarul se referă la datele de ordin subiectiv, imposibil de observat direct. Prin această metoda se încearcă cunoașterea nu numai a opiniilor dar și intensitatea acestora.

Deși pentru stabilirea ponderii pe care o ocupa ciclismul în viața copiilor din ciclul gimnazial putea fi folosită și metoda interviului, am ales totuși chestionarul pentru a lăsa respondentul să își aleagă momentul potrivit să îl completeze și pentru înlăturarea unei stări de tensiune care ar fi apărut între chestionat și operatorul de interviu. Totodată prin acesta metodă se elimină și posibilitatea apariției altor factori de natură personală care să influențeze veridicitatea răspunsurilor. Astfel, prin setul de 6 întrebări care a fost elaborat, copilul are suficient de mult libertatea de a-și exprima propriile opinii în legătură cu subiectul propus.

Chestionarul a fost administrat unui număr de 30 de băieți din clasa a VI-a.

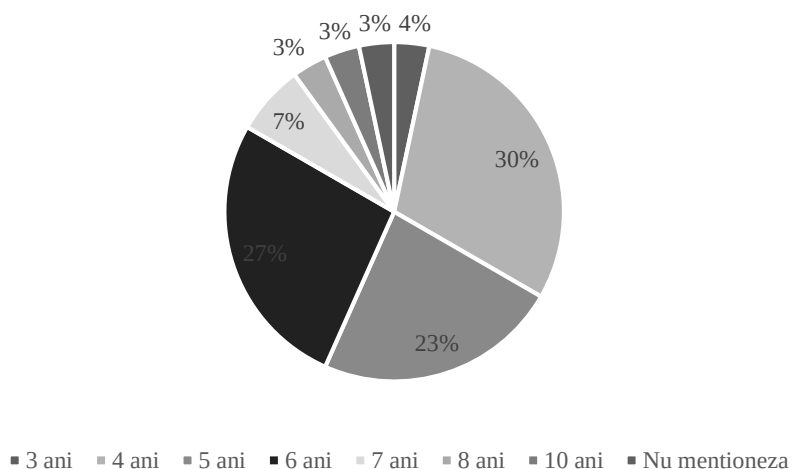
Vizualizarea datelor prin folosirea metodei grafice permite crearea unei imagini de ansamblu și o înțelegere mai ușoară a dinamicii fenomenelor urmărite precum și a raportului dintre ele.

4. Analiza datelor

Tabel 1 – vârsta la care le-a fost cumpărată prima bicicletă

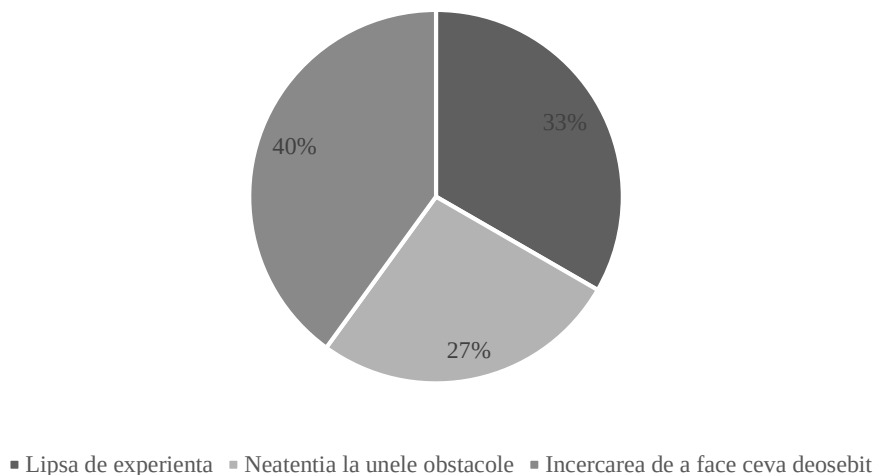
Varsta	Raspunsuri
3 ani	1
4 ani	9
5 ani	7
6 ani	8
7 ani	2
8 ani	1
10 ani	1
Nu mentioneaza	1

Grafic 1 – vârsta la care au învățat sa meargă pe bicicletă



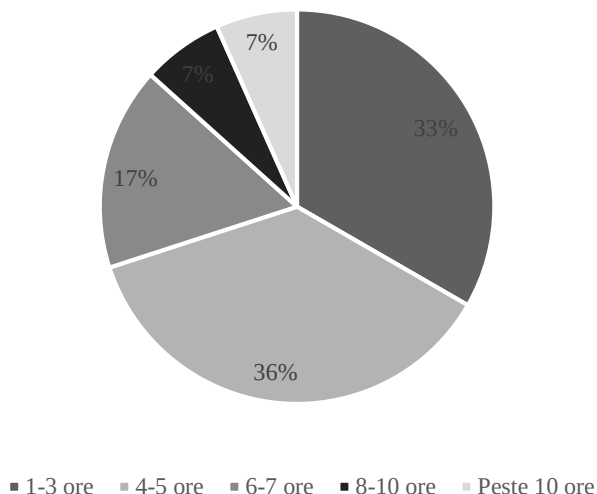
Majoritatea băieților au învățat sa meargă pe bicicletă la vârsta de 4, 5 sau 6 ani. Acest interval se suprapune aproape exact cu perioada preșcolară. Acest aspect este unul benefic deoarece la această vârstă, denumită și „vârsta de aur a copilăriei”, capacitățile fizice, psihice și sociale ale copilului sunt în plină dezvoltare.

Grafic 2 – motivul pentru care au căzut de pe bicicleta



Pentru această întrebare cele trei variante posibile de răspuns ocupă ponderi relativ egale. Dar în majoritatea cazurilor în care copii au căzut de pe bicicletă, ei au vrut să facă ceva deosebit. La acest răspuns spre deosebire de celelalte două se vede implicarea voluntară a copilului într-un act care depășește cunoștințele și puterile lui.

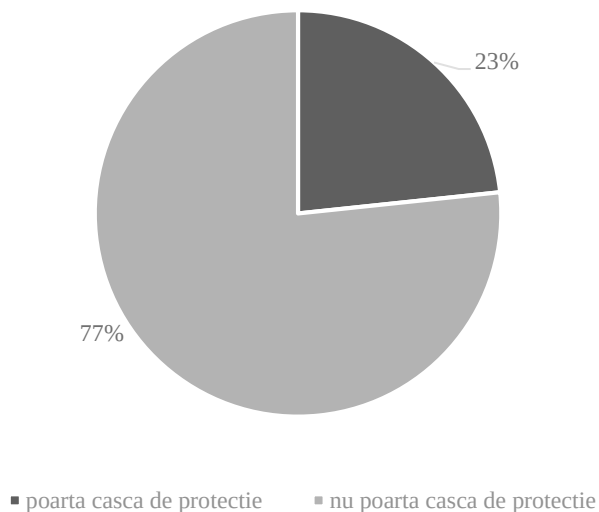
Grafic 3 – cat timp alocă copii pentru ciclism



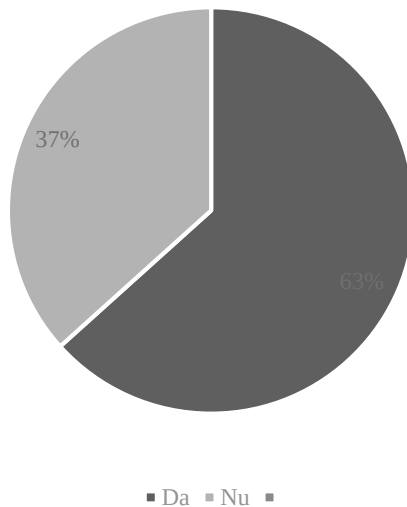
Cei mai mulți băieți petrec pe bicicletă 4-5 ore într-o săptămână, adică, în medie, mai puțin de o ora pe zi. Dar o parte aproape egală se pare că practică ciclismul doar ocazional. Ceilalți sunt cu siguranță pasionați consacrand o parte însemnată din timpul lor acestui sport. Din 30 de băieți doar 10 merg cu bicicleta 1-3 ore pe săptămână, probabil în weekend.

Rezultatele referitoare la purtarea căștii de protecție sunt reprezentate grafic mai jos și nu sunt îmbucurătoare, întrucât cască de protecție este o piesă importantă din echipamentul de ciclism. Cu siguranță, ea nu are cum să ofere o protecție totală, însă în cazul unei căderi șansele apariției unor consecințe grave se diminuează. Copii, chiar dacă practică acest sport numai de plăcere nu sunt scutiți de accidentări care sunt cauzate de lipsa unei coordonări bine definite și care, pot avea consecințe grave asupra sistemului osos care este încă în formare la această vârstă.

Grafic 4 – purtarea căștii de protecție



Grafic 5 – interesul pentru participarea la o competiție de ciclism

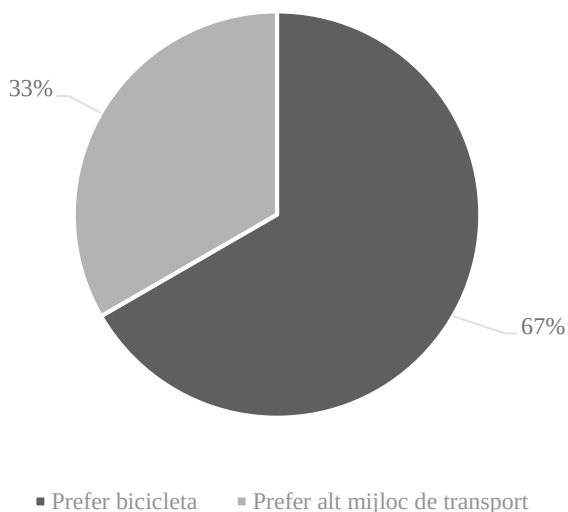


Se poate observa că mai mult de jumătate dintre băieți sunt interesați să participe la o competiție de ciclism, fapt care dovedește că exista o nevoie de

afirmare încă de la această vârstă. Un mare beneficiu al competiției este cel legat de controlul pe care copilul este nevoit să îl aibă asupra emoțiilor de la start. Fiind expus la astfel de experiențe va face față cu brio și la alte momente dificile ale vieții.

Cei neinteresați de astfel de evenimente nu își vor cunoaște adevăratul nivel preferând să rămână departe din comoditate sau teamă nejustificată.

Grafic 6 – bicicleta sau mijloc de transport motorizat în oraș



Majoritatea băieților prefera bicicleta în oraș în locul mașinilor și autobuzelor. Fie pentru că le face cu adevărat plăcere, sunt dispuși să iasă din zona de confort sau vor să fie alfel decât ceilalți, motivul contează mai puțin. Important este că fac mișcare, folosesc bicicleta în scopuri utilitare, iau singuri atitudine, învățând totodată să fie responsabili de deciziile pe care le iau.

5. Concluzii

Încă de la primul răspuns se dovedește faptul că majoritatea băieților au primit bicicleta la vârsta de 3-6 ani, vârstă la care ei descoperă că deplasarea se poate realiza și sub alte forme, adică la momentul potrivit. Cu siguranța și cei care nu s-au încadrat aici au deprins și ei această abilitate. Însă cu cât copii cresc va scădea interesul pentru că treptat vor începe să aibă un program tot mai aglomerat cu multe cerințe din partea școlii precum și alte preocupări extrașcolare care cer și ele un timp alocat.

Contrar așteptărilor formulate la început se pare că un număr destul de mare de băieți continuă să se dea cu bicicleta. Fie că o folosesc în scopuri aplicativ-utilitare sau doar pentru distracție și relaxare, ea continuă să facă parte din viața lor de zi cu zi.

După cum afirmă profesorul universitar dr. Constantin Cucoș, „Trăim într-o lume a ierarhizărilor și a competițiilor. [...] Școala nu poate face abstracție de această tendință, ea însăși contribuind la generalizarea întrecerilor și la inducerea unui apetit al concurenței. Suntem învățați încă de mici să ne comparăm unii cu alții, să fim în fața altora, să ne autodepășim.” Acest aspect este dovedit de numărul mare de băieți doritori de a lua parte la o competiție.

În concluzie, în rândul băieților de clasa a VI-a, ciclismul continuă să fie o variantă de mișcare îndrăgită, iar cei care îl practică se vor bucura din plin de beneficiile pe care acesta le oferă.

Bibliografie

<http://ausstellungen.deutsche-digitale-bibliothek.de/ka300/exhibits/show/vom-privilegienbrief-zum-bundesverfassungsgericht/karl-drais---erfinder-des-zweirads>

Bicycling Manual a guide to safe bicycling, Published by: Colorado Department of

Transportation Bicycle/Pedestrian /Scenic Byways Section

Alergare.ciclism si fitness,enciclopedie practica ilustrata-Elizabeth Hufton,Edward aPickering,Andy Wadsworth,editura Aquila Logistic

<http://www.constantincucos.ro/2012/05/la-ce-folosesc-concursurile-si-olimpiadele-scolare>

<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>,pag.16

<https://www.nzta.govt.nz/assets/Uploads/cycling-to-school-safety-mps.pdf>

<https://www.romedic.ro/ciclism-0C32449>

EFECTELE STRESULUI ASUPRA ORGANISMULUI

VASIU Nicoleta-Maria^a

Abstract

Stresul este un fenomen natural, obișnuit, precum emoțiile, legate de adaptarea organismelor la condițiile de mediu. Este un fenomen biologic, care aparține unui mecanism sau reacții de apărare a organismelor, complexe și variate, căci în acest sens mai pot fi adăugate imunitatea, inflamațiile, febra, etc., care acționează tot la nivelul întregului corp în scopul asigurării supraviețuirii. Stresul a fost descoperit de medicul canadian de origine austriacă Hans Selye și poate fi una dintre cele mai grave probleme de sănătate. Reacțiile la stres diferă de la o persoană la alta, deoarece evenimentele din viața fiecăruia sunt considerate cauzele apariției stresului care poate duce la o tulburare psihică, dar și alte boli precum: afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare, respiratorii, cancerul, obezitatea, anorexia.

Cuvinte cheie: stres, boala secolului

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II la specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Stresul este un fenomen natural, obișnuit, precum emoțiile, legate de adaptarea organismelor la condițiile de mediu. Este un fenomen biologic, care aparține unui mecanism sau reacții de apărare a organismelor, complexe și variate, căci în acest sens mai pot fi adăugate imunitatea, inflamațiile, febra, etc., care acționează tot la nivelul întregului corp în scopul asigurării supraviețuirii.

Stresul a fost descoperit de medicul canadian de origine austriacă Hans Selye.

În general, stresul apare datorită adaptării organismului la mediu când are loc un dezechilibru remarcabil între cerințele mediului și posibilitățile de reacție ale ființei umane. El poate fi una dintre cele mai grave probleme de sănătate. Reacțiile la stres diferă de la o persoană la alta, deoarece evenimentele din viața fiecăruia sunt considerate cauzele apariției stresului care poate duce la o tulburare psihică, dar și alte boli precum: afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare (infarctul miocardic acut, hipertensiunea arterială), respiratorii (astmul bronșic), cancerul, obezitatea, anorexia, etc.

Dicționarul universal Webster caracterizează stresul ca „o condiție de fapte ce produc un efort de solicitare“ sau „o tensiune asupra unui organ sau organism“, ori „presiune puternică a unor forțe adverse asupra capacității mentale”.

Frecvent, stresul apare și la locul de muncă, din cauză că volumul este prea mare, programul prelungit, apariția violenței verbale, dar poate să mai apară și din cauza vieții personale, a familiei mai ales unde este prezentă neînțelegerea între membrii familiei.

Am ales această temă, deoarece stresul este o apariție puternică în viața noastră. Este un sentiment nespecific pe care îl dă corpul nostru la orice solicitare la care este expus. Soluțiile pentru a scăpa de stres se află la îndemână fiecăruia. Pentru ca să nu ne ducă la epuizare, putem dezvolta anumite strategii pentru a ne controla.

În primul rând ca să scapi de stres trebuie să ai o minte foarte puternică, deoarece nu trebuie să fi influențat de lipsurile vieții de zi cu zi.

În al II-lea rând, o viață bine organizată atât din punct de vedere profesional, personal cât și alimentar poate aduce numeroase beneficii asupra organismului aflat sub presiunea stresului.

Mai departe o să vă prezint cauzele și tratamentele care ajută la ținerea stresului sub control.

2. Direcții întâlnite în literatura de specialitate

Conform studiilor putem afirma faptul că, stresul este răspândit în toată lumea. România fiind campioană europeană la stres, suntem printre cei mai stresați europeni.

Autorul Radu Olinescu care a menționat cazuri în care după o emoție puternică unele persoane pot suferi șocuri psihice cu repercusiuni patologice. Au fost publicate diferite liste cu evenimente care pot produce tulburări sau boli psihosomatice. În acest caz, se evidențiază confuzii între emoții și stres, justificându-se astfel termenul de stres emoțional.

Majoritatea specialiștilor au arătat că în mai multe țări sexul de gen feminin are un procent mai mare decât sexul de gen masculin. Conform studiilor s-a demonstrat că femeile sunt mult mai stresate în cea mai parte a

timpului.

Specialiștii spun că oamenii asociază stresul cu iritabilitatea, furia, lipsa de energie sau tristețea.

Stresul poate afecta orice tip de persoană care muncește și nu este răsplătită pe măsura așteptărilor. În general medicii, piloții, programatorii, pompierii, casierii etc. sunt supuși unui volum ridicat de stres, deoarece meseria pe care o practică este tot timpul sub presiune fiindcă sunt multe riscuri și responsabilități.

Din această cauză majoritatea persoanelor pot suferi de anumite simptome precum: dureri de stomac, tensiune musculară, oboseală, modificarea apetitului etc.

Am tot făcut referire la adulți, dar copiii/adolescenții pot fi foarte stresați indiferent de vârsta pe care o au. La copiii, stresul poate proveni din cauza părinților, din cauza familiei. Unii copii trăiesc într-o familie săracă cu părinți care nu se înțeleg, iar ei sunt la mijloc. Un motiv de stres poate fi și un părinte violent, un părinte care consumă alcool, iar cei mici suferă enorm. Mai sunt cazuri în care familia pare perfectă, dar de fapt nu este așa. Părinții nu se înțeleg și ajung la divorț, iar pentru copii este un lucru foarte greu, ajung să se dezechilibreze, să pornească pe căi greșite, să se închidă în ei, să nu mai comunice.

Cu toate acestea, stresul poate să apară și la bebeluși, datorită factorilor din jur precum: zgomotul, somnul insuficient, când este prea cald sau rece, când nu este hrănit corespunzător etc. Reacția bebelușului la stres este prin plâns, dar nu în totdeauna, deoarece prin acest lucru își pot exprima și alte stări.

La copiii mici, dar și la cei mai mari, după cum am menționat mai sus, divorțul părinților își pune amprenta asupra psihicului lor, dar și mersul la grădinița/școală poate să îi afecteze datorită atmosferei care se află acolo și lipsa comunicării cu ceilalți copii. O schimbare bruscă a comportamentului copilului poate fi o bună indicație că acesta este stresat. De exemplu o schimbare bruscă de la sociabil și jucăuș la retras, dar și invers.

La adolescenți stresul este pe măsură. Își doresc un viitor mai bun iar ei pleacă departe de casă pentru a învăța pentru a ajunge la propriile vise, dar este o muncă foarte grea. Unii dintre ei nu au posibilitatea de a se întreține, iar ei depun mari eforturi. Principalul motiv de a fii stresați sunt banii, deoarece nu pot să se întrețină fără a avea un serviciu, dar atunci timpul nu le mai ajunge și devin foarte stresați că nu mai pot să se pregătească așa cum doresc.

Pentru a reduce stresul din viața cotidiană, în primul rând fiecare dintre noi trebuie să luăm inițiativa asupra noastră încercând să ne controlăm stările pe care stresul ni le provoacă. Un tratament util poate fi relaxarea, prin care înțelegem, faptul că fiecare trebuie să își acorde timp personal și să se detașeze de toate problemele care îi înconjoară. Modul de relaxare diferă de la o persoană la alta, unii preferând sportul, plimbările, cititul, petrecerile, condusul chiar și mâncarea.

Cu toate acestea timpul petrecut cu cei dragi, atenția și înțelegerea acordată de acestea au la fel un impact benefic asupra fiecăruia când este vorba de stres.

3. Metodologie

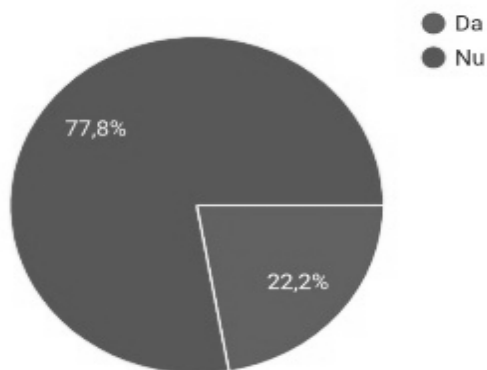
Pe baza acestei teme „Efectele stresului asupra organismului”, am făcut o scurtă cercetare care se bazează pe un chestionar la care am reușit să strâng 27 de răspunsuri de la diferiți subiecți. În chestionar sunt incluse 10 întrebări, la fiecare întrebare putându-se răspunde cu „da” și „nu”. La baza acestora stau, în general, posibilele stări care pot apărea în situațiile de stres în funcție de fiecare persoană. La finalul cercetării am reușit să obțin diferite procentaje la fiecare întrebare pe baza răspunsurilor acordate de către subiecți.

4. Analiza si interpretarea datelor

După cum se va putea vedea în graficele de mai jos, în acest chestionar, am avut ca rezultat o serie de procente care ne ajută să ne facem o părere despre reacțiile generale la stres. Ca urmare a rezultatelor putem deduce că majoritatea subiecților au reacții asemănătoare în momentul în care stresul îi cuprinde. De exemplu, în mare parte, multe persoane sunt afectate atât psihic cât și fizic, organismul fiind necooperativ cu stresul. Apar stările de tensiune și disconfort, fapt ce le afectează reacțiile cu ceilalți, iar ca metodă de relaxare majoritatea aleg sportul și ieșirile.

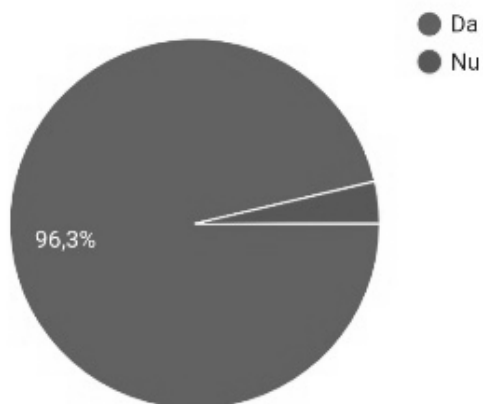
Grafic 1 – aveți un somn liniștit când sunteți în stare de stres

27 de răspunsuri



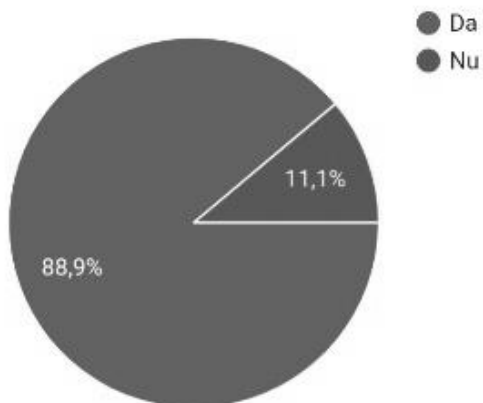
Grafic 2 – credeți că organismul nostru este mult mai oboist din cauza stresului

27 de răspunsuri



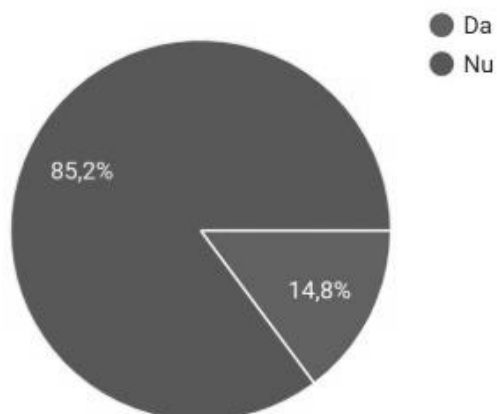
Grafic 3 – poate apărea un dezechilibru psihic din cauza stresului

27 de răspunsuri



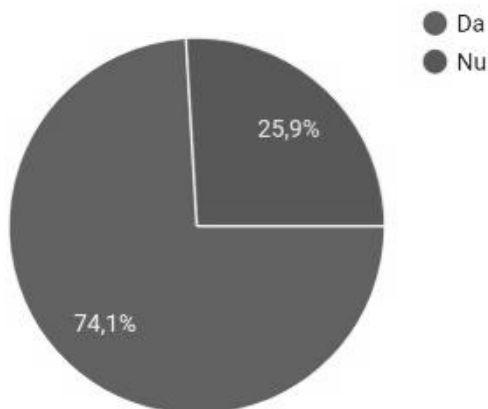
Grafic 4 – organismul dumneavoastră reacționează mult mai bine când apare starea de stres

27 de răspunsuri



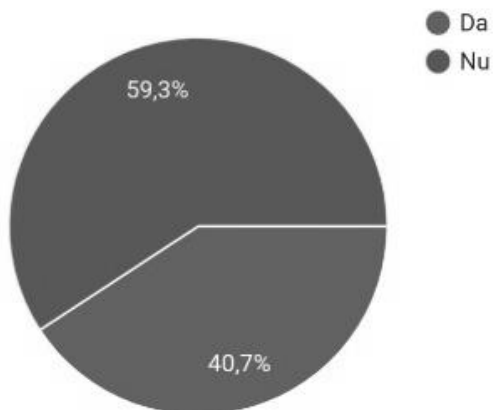
Grafic 5 – aveți stări nervoase când sunteți stresat

27 de răspunsuri



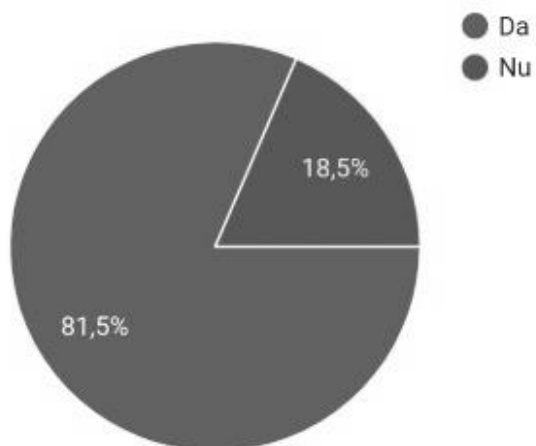
Grafic 6 – mâncați mult mai mult ca de obicei când sunteți stresat

27 de răspunsuri



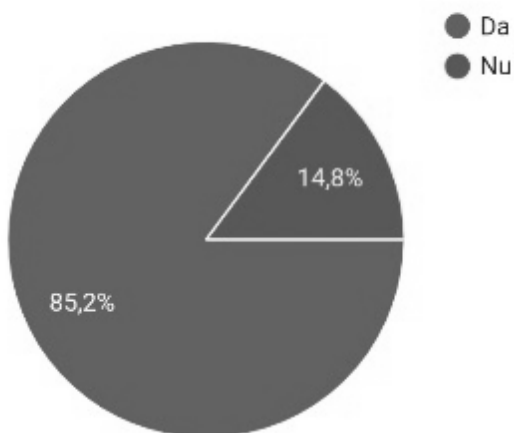
Grafic 7 – sportul/ ieșirile cu prietenii/ plimbările în aer liber vă detașează de stres

27 de răspunsuri



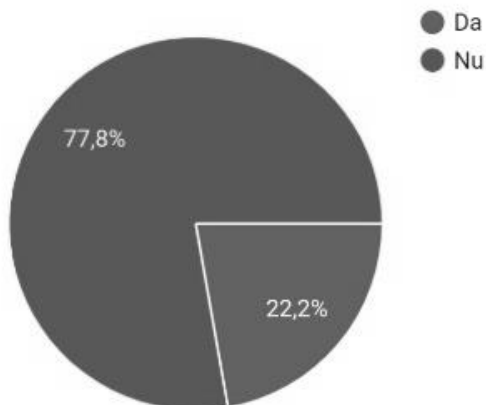
Grafic 8 – stresul va pune organismul într-o stare de tensiune/ disconfort

27 de răspunsuri



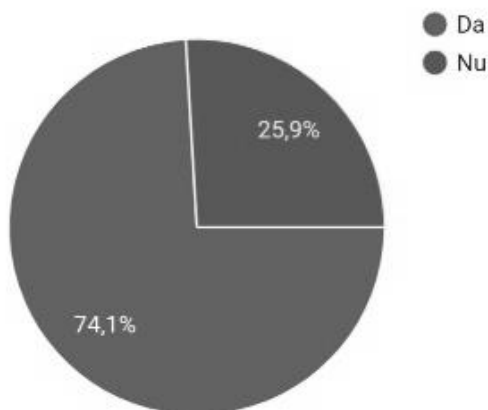
Grafic 9 – simțiți nevoia să fumați când sunteți stresat

27 de răspunsuri



Grafic 10 – faptul că sunteți stresat vă poate afecta relațiile cu ceilalți

27 de răspunsuri



5. Concluzii

În concluzie, la finalul acestui proiect am subliniat faptul că stresul se manifestă diferit în funcție de categoriile de vârstă, începând de la bebeluși până la adulți.

În mare parte noi suntem vinovați în ce mod se manifestă stresul asupra noastră prin viața pe care ne-o cream.

Totodată, sunt foarte importante și metodele prin care ne relaxăm și să încercăm să facem o mică escapadă din rutina zilnică pentru a ne aduce aminte că nu trebuie să luăm tot ce este rău din ceea ce se întâmplă în jurul nostru și să încercăm să trăim cât mai liberi.

Să nu uităm că sănătatea este pe primul loc.

Bibliografie

Derevenco, P., Anghel, I., Baban, A., (1992). *Stresul în sănătate și boală*, Ed. Dacia, Cluj

Herbert, T.B., (1993). *Stress and Immunity*, Psychosomatic Medicine, 55, 379

Jung, C.G., (1981). *Tipuri psihologice*, Ed. Humanitas, București

Le Bon, G., (1990). *Psihologia mulțimii*, editia a XV-a, Anima, București

Selye, H., (1984). *Știința și viața*, Ed. Polonica, București

Tauber, I., (1997). *Les Emotions*, Psychologia, 153, pp. 22-26

TIPOLOGIA PESCARULUI ROMÂN

VLAD Răzvan Gabriel^a

Abstract

Pescuitul, precum și vânătoarea, a apărut din nevoia omului de a se hrăni pentru a supraviețui. Pescuitul a fost o străveche îndeletnicire a omului, ca și vânatul. Din vremuri imemorabile el a căutat, îmboldit de foame, să prindă peștii din apele pe malul cărora se așezase. În competiția sa permanentă pentru existență omul a fost din totdeauna parte integrată a naturii. Fie el culegător, pescar, vânător, agricultor etc., în toate laturile ale existenței sale fizice și spirituale, în cadrul interrelațiilor cu biodiversitatea peisajului natural, precum și în medii artificial făurite, omul a creat o cultură, tradiție și civilizație bazate pe un mod de a gândi specific despre lume și viață...Pe parcursul întregii sale evoluții, omul și-a păstrat atracția ancestrală de a urmări și de a vâna animale, și-a dezvoltat neconținut această preocupare, dincolo de limitele unei acțiuni întâmplătoare.

Cuvinte cheie: pescuit, istorie, evoluție

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

1. Introducere

Pescuitul, precum și vânătoarea, a apărut din nevoia omului de a se hrăni pentru a supraviețui.

Pescuitul a fost o străveche îndeletnicire a omului, ca și vânatul. Din vremuri imemorabile el a căutat, îndemnat de foame, să prindă peștii din apele pe malul cărora se așezase (Giurgescu, 1964).

În competiția sa permanentă pentru existență omul a fost din totdeauna parte integrată a naturii. Fie el culegător, pescar, vânător, agricultor etc., în toate laturile ale existenței sale fizice și spirituale, în cadrul interrelațiilor cu biodiversitatea peisajului natural, precum și în medii artificial făurite, omul a creat o cultură, tradiție și civilizație bazate pe un mod de a gândi specific despre lume și viață...Pe parcursul întregii sale evoluții, omul și-a păstrat atracția ancestrală de a urmări și de a vâna animale, și-a dezvoltat neconștient această preocupare, dincolo de limitele unei acțiuni întâmplătoare (Kiss, 2003).

Precum menționa Andrei KISS în citatul de mai sus, omul și-a conservat bine atracția primordială de a vâna animale. Atât de bine încât a transformat-o într-un sport iubit și îndrăgit de o varietate de persoane. Indiferent ca participă sau nu la concursuri, pescuitul sportiv, este practicat ca și hobby, ca și relaxare, cât și pentru evadarea din monotonia specifică vieții cotidiene. În această scurtă cercetare am ales să aflu și să expun în fața dvs. Câteva caracteristici ale pescarului român. Această cercetare se bazează strict pe pescuitul sportiv.

2. Stiluri de pescuit

Constatin C. Grigorescu menționează în cartea sa „Istoria pescuitului și a pisciculturii” ca pe teritoriul țării noastre au existat și există mai multe tipuri de pescari. Tipurile menționate de el sunt :năvodarii, tifănarii, orierii, mrejerii, cotricerii, zătonarii, vintrigii. Aceste denumiri provenind de la uneltele folosite pentru a prinde pește.

De-a lungul timpului au existat diverse forme folosite de om pentru a reuși să aducă peștele la mal, să îl prindă și să-l consume. În ziua de azi, aproape tot ceea ce nu se regăsește în categoria pescuitului sportiv sau al celui industrial, este considerat braconaj piscicol și este aspru pedepsit de către legislația țării noastre.

Prima formă, cea mai veche, a pescuitului a fost aceea cu mâinile, fără vreo unealtă. Și astăzi, în pâraiele de munte, oameni îndemânatici, cunoscând bine locurile, prind păstrăvi și zglăvoace cu mâinile, căutându-i în preajma bolovanilor din albie.

O formă mai înaintată a acestui pescuit străvechi, primitiv, a fost aceea când omul s-a ajutat de un băț ascuțit- o sulică sau lance rudimentară-cu care străpungea sau ținuia peștele în apă. Experiența l-a învățat apoi – văzând că uneori peștele izbutea să scape din sulică, zvârcolindu-se, sau cădea din cauza greutății lui însăși îndărăt în apă- să adauge vârfului ascuțit o ureche sau cârlig, așa încât, odată intrat în trupul peștelui, să nu mai poată ieși ușor. Era prima formă a harponului, unealtă care i-a fost de mare ajutor omului preistoric la pescuit.

Stilurile de pescuit abordate în această cercetare sunt: spinning și staționar.

Spinning-ul este stilul de pescuit în care pescarul este într-o continuă mișcare. Aici se folosesc momeli artificiale care întruchipează de obicei pești, insecte, șerpi, șobolani. Aceste momeli atrag atenția peștilor răpitori, aceștia fiind singurii pești care pot fii prinși la spinning. Acesta este considerat cel mai sportiv stil de pescuit (Giurgescu, 1964).

Stilul de pescuit staționar reprezintă unul dintre cele mai cunoscute și răspândite stiluri. În acest stil, ca și momeală, se folosește de obicei hrană preparată de către oameni, dar, de obicei se folosesc și insecte, viermi sau râme vii.

Pentru a-și alege metoda potrivită, modul de a folosi nălucile sau momelile, pescarul trebuie să aibă, deci, nu numai cunoștințe despre apele spre care-l poartă pașii, despre ustensilele simple ori mai sofisticate, ci și despre pești. Dacă apele s-au schimbat, suferind „binefacerile” civilizației, să nu credeți că peștii nu s-au adaptat. Legile naturii sunt dure. Cine nu se adaptează-piere. Faptul că se găsesc pești în apă este cea mai bună dovadă că ei s-au adaptat nu numai la impactul „economic”, dar și la asaltul „pescarilor”, la creșterea numărului celor ce folosesc undița și lanseta. Iar scăderea numărului de pești, a densității acestora a dus la diversificarea metodelor, a mijloacelor de a-i păcăli. Atât relațiile intra-,cât și cele inter specifice schimbă esența raporturilor răpitor-pradă, ca și concurența între răpitori. „Stresul suprapescurii” este cunoscut pescarilor ce bat mereu aceleași ape din apropierea orașelor. Răpitorii au devenit indiferenți la tinichele și alte născociri stângace cu care încearcă să-i amăgească pescarul. Mare parte dintre aceștia au făcut, o dată sau în mai multe rânduri, cunoștință cu fierul cârligului. Efectul suprapescurii a mai fost descris cu ani în urmă (Țăruș,

2015).

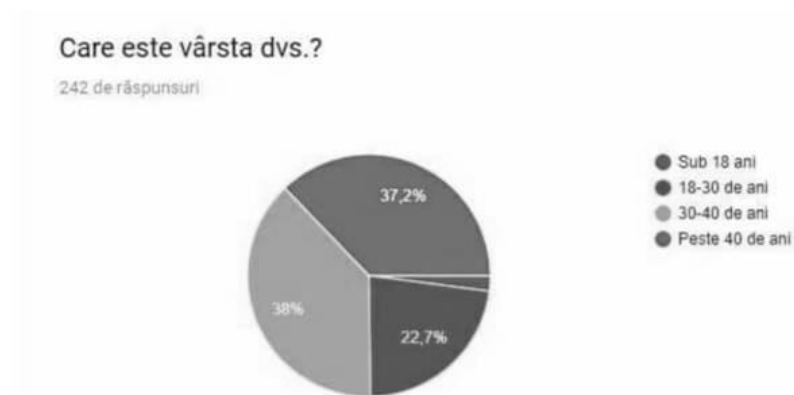
Fiecare pescar își alege stilul, sau stilurile, de pescuit folosite în funcție de factori subiectivi referitori la preferințele și așteptările fiecăruia. Dar, pe lângă acești factori subiectivi, mai intervine și amplasarea geografică. De exemplu, un pescar cu reședința într-o zonă muntoasă în puține cazuri preferă pescuitul pe mare.

3. Metodologie

Pentru a afla mai multe despre stilurile și preferințele pescarilor amatori și profesioniști din România am distribuit, pe mai multe grupuri de pescari de pe o anumită rețea socială, un chestionar cu 9 întrebări simple și scurte.

4. Analiza rezultatelor

Fig. 1

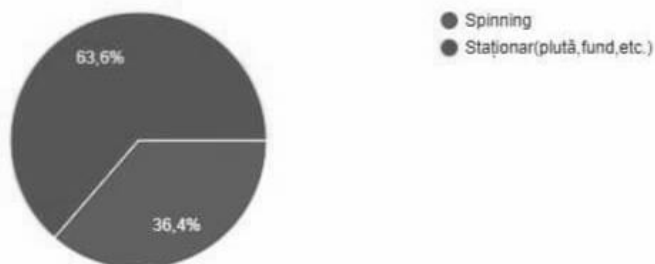


Din această întrebare putem deduce că există o oarecare lipsă a reprezentanților generației tinere, având în vedere faptul ca majoritari sunt pescarii peste 30 de ani.

Fig. 2

Care este stilul dvs. de pescuit preferat?

242 de răspunsuri



Făcând legătura cu prima întrebare, putem observa ca stilul de pescuit staționar este majoritar în fața unui stil care presupune o mai multă activitate din punct de vedere fizic, precum spinning-ul.

Fig. 3

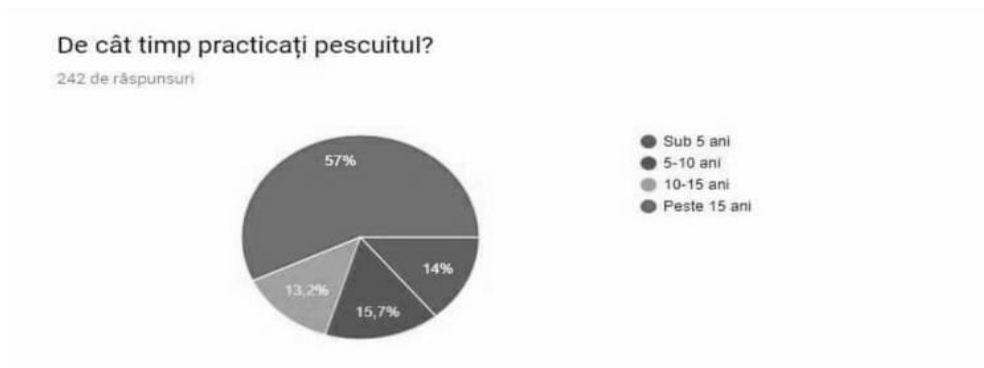
Unde preferați să pescuiți?

241 de răspunsuri



Datorită diversității apelor din țara noastră, nu putem spune ca avem pescari care pescuiesc doar într-un singur tip de apă, de aceea aceste rezultate sunt aproape egale.

Fig. 4



Având în vedere media vârstei pescarilor din acest studiu, putem observa că și experiența lor în domeniu este una pe măsură.

Fig. 5

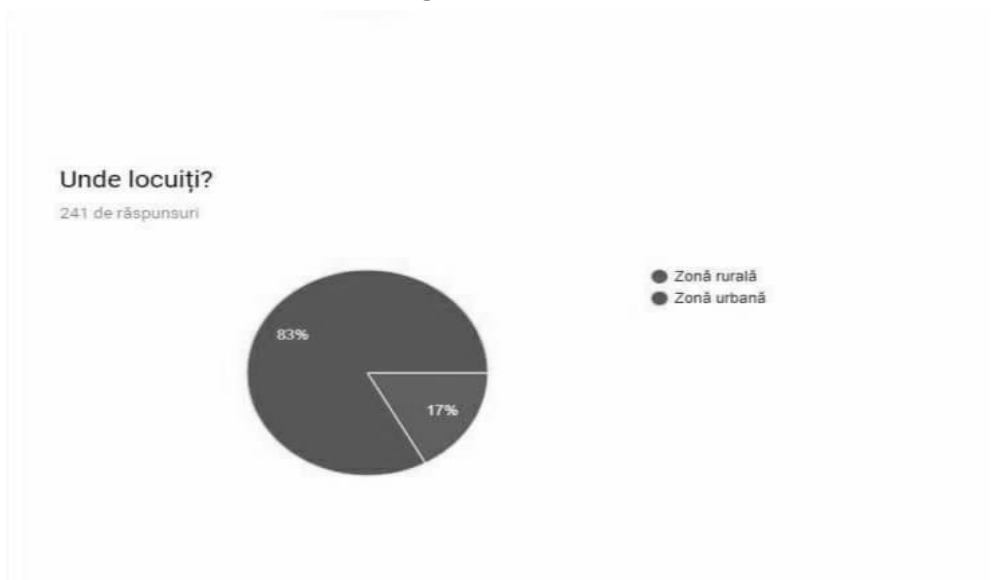
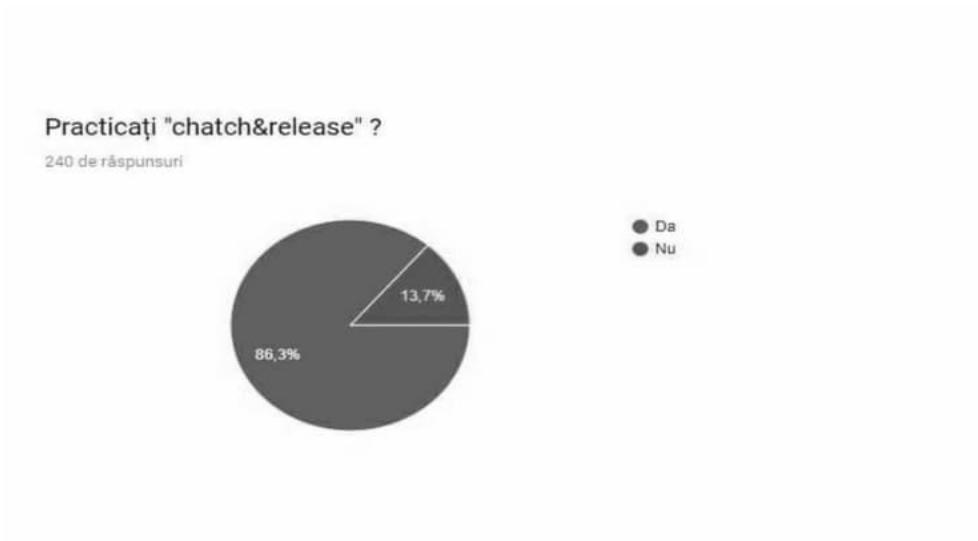


Fig. 6



Trăim într-o lume unde braconajul și supra pescuitul afectează enorm de mult populația peștilor, aceasta fiind într-un continuu declin. Chiar și 13,7% este enorm având în vedere că pescuit industrial se găsește mai nou peste tot.

Fig. 7

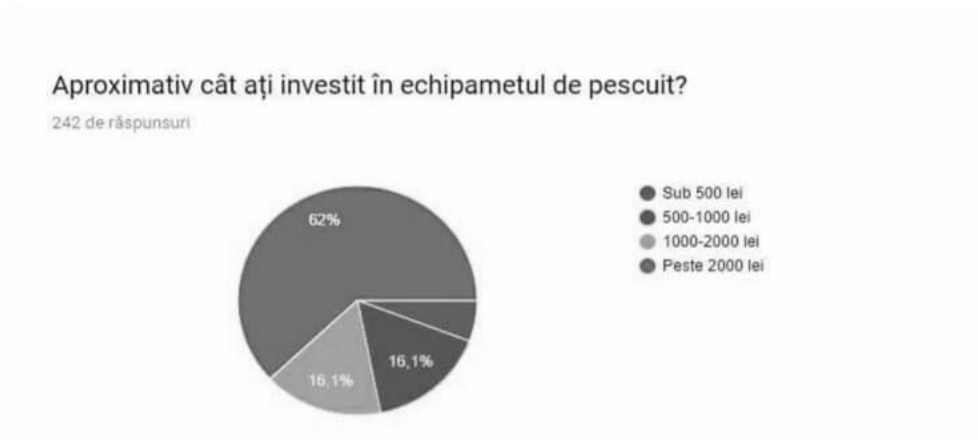


Fig. 8

Conșiderați că o calitate superioară a echipamentelor poate influența o partidă de pescuit?

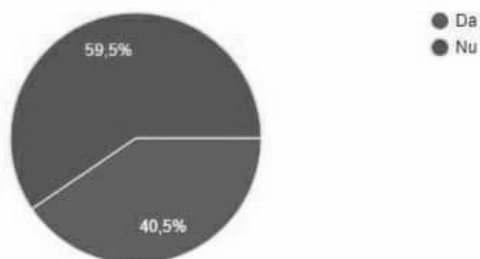
242 de răspunsuri



Fig. 9

Ați participat vreodată la un concurs de pescuit?

242 de răspunsuri



5. Concluzii

As dori sa menționez ca printre persoanele care au răspuns acestui chestionar se află Lucian Constantin (Locul 1 la Campionatul Mondial din Rusia 2017, pe lângă multe alte premii) și Andrei Sava (Campion Mondial pe națiuni la Campionatul Mondial de pescuit din barcă la răpitori, Konakovo, Rusia 2017 și vicecampion Mondial la individual la Campionatul Mondial de Pescuit din Barca la Rapitori, Konakovo, Rusia 2017).

In concluzie putem spune ca pescarul sportiv roman are o vârstă de peste 30 de ani si prefera pescuitul staționar atât in ape curgătoare cat si in cele stătătoare. Locuiește preponderent într-o zona urbana si practica acest sport de peste 15 ani, conformându-se regulilor catch & release. Suma investita in echipament depășește 2000RON si majoritatea considera ca un echipament de calitate poate face diferența intre o partida reușită si una nereușită.

Bibliografie

Giurgescu, c. C. (1964). Istoria pescuitului și a pisciculturii în românia. București: editura academiei republicii populare romîne.

Kiss, a. (2003). Homo kinegeticos și trofee de vânătoare. Timișoara: editura artpress.

Țăruș, v. (2008, reeditare 2015). Pescuit la răpitori în ape de șes. Meteor press.