

ANGEL-ALEX HĂISAN (coordonatori)

SORIN ȘIMON

**ACTIVITĂȚILE FIZICE ȘI DE RECUPERARE ÎN SOCIETATEA
CONTEMPORANĂ**

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

ISBN 978-606-613-150-6

© Autorii, 2018

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

Universitatea „1 Decembrie 1918”
Editura Aeternitas
Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5
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 științifice naționale**

***ACTIVITĂȚILE FIZICE ȘI DE RECUPERARE
ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ***

Ediția a II-a
9 martie 2018 - Alba Iulia

Coordonatori:
Angel-Alex Hăisan
Sorin Șimon

**EDITURA AETERNITAS
ALBA IULIA
2018**

Cuprins

CARACTERISTICILE ANTROPOMETRICE ALE JUCĂTOARELOR LINIE DE 6 METRI HANDBAL FEMININ.....	7
<i>COSTEA Liana Maria</i>	
NOI MODELE ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE SPORTIVĂ ÎN RÂNDUL TINEREI GENERAȚII.....	19
<i>DIACONU POPOVICI Răzvan</i>	
ROLUL PREGĂTIRII COREGRAFICE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ.....	27
<i>GROZA GOGEAN Gina</i>	
ACIDUL LACTIC ÎN TIMPUL EFORTULUI FIZIC.....	34
<i>HANCĂȘ Paul-Alin</i>	
EȘALONAREA PRINCIPALELOR MIJLOACE DE ACȚIONARE ÎN CADRUL UNUI MACROCICLU DE ANTRENAMENT PENTRU PROBELE DE SEMIFOND (800m/1500m) JUNIORI.....	41
<i>MAN Maria Cristina, MAN Alexandru, AVRAM Ioan</i>	
EFFECTUL VIBRAȚIEI ÎNTREGULUI CORP ASUPRA SPASTICITĂȚII ȘI PERFORMANȚEI APARATULUI LOCOMOTOR	49
<i>NEAMTU-POPESCU Adela, MICLEA Marius</i>	
DETENTA LA ÎNOTĂTORI ÎN STARTURI ȘI ÎNTOARCERI	59
<i>TIUCA Ioana Codruța, PRALĂ Sonia Gabriela</i>	
SURSE DE ENERGIE PRIN ALIMENTAȚIE PENTRU DANSATORII SPORTIVI.....	68
<i>PRALĂ Sonia Gabriela, TIUCA Ioana Codruța</i>	
Secțiunea studențească.....	80
DIFERENȚELE DE ALIMENTAȚIE ÎNTRE STUDENȚII SPECIALIZĂRIILOR KMS ȘI EFS	81
<i>ANTON Marian Flavius</i>	

MOTIVAȚIA STUDENȚILOR DE A STUDIA ÎN STRĂINĂȚATEError!

Bookmark not defined.

CIURPAN Ana-Maria

**ANTRENAMENTUL KINETIC ÎN PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR
GENUNCHIULUI LA JUNIORII DIN JUDO 104**

CONSTANTIN Elena

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE LA VÂRSTA PUBERTĂȚII 112

GOȚA Ioana Adriana

**GRADUL DE IMPLICARE AL PĂRINȚILOR ÎN DEPISTAREA
DEFICIENȚELOR DE ORDIN FIZIC ȘI PSIHOMOTOR LA COPII 122**

IOSIF Anamaria Flavia

INFLUENȚA INTERNETULUI ASUPRA COPIILOR 139

JURCA Alexandra

CONSUMUL DE ALCOOL ÎN RANDUL TINERILOR 150

METESAN Diana

IMPLICAȚIA BIORITMURILOR ASUPRA PERFORMANȚEI SPORTIVE* 160

MOLNAR Carmen-Bianca

BENEFICIILE EXERCIȚIULUI FIZIC ÎN TIMPUL SARCINII 169

NEAMȚU Sorina Ramona

RUGBY-ULUI FEMININ. MOTIVAȚII ȘI STEREOTIPURI 178

RUS Aura Sorina

BENEFICIILE EXERCIȚIILOR FIZICE LA MENOPAUZĂ 190

SILEA Ileana

CARACTERISTICILE ANTROPOMETRICE ALE JUCĂTOARELOR LINIE DE 6 METRI HANDBAL FEMININ

COSTEA Liana Maria^a

Abstract

În definirea modelului jucătorului modern de handbal este necesară identificarea caracteristicilor antropometrice specifice, care au rol în îmbunătățirea performanțelor sportive în condiții de concurență reală. Pentru selectarea sportivelor pe diferite posturi de joc trebuie să se țină seama de o serie de criterii care duc la îmbunătățirea performanțelor jucătoarelor: înălțimea, masa corporală, deschiderea și lungimea palmei. Acestea din urmă au influență asupra abilităților motorii specifice precum: driblingul, pasarea, prinderea și aruncarea mingii prin maximizarea vitezei acesteia.

Cuvinte cheie: *handbal, junioare II, caracteristici antropometrice, extreme.*

Afilierarea autorilor

^a Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba-Iulia, Facultatea de Drept și Științe Sociale, Departamentul de Educație Fizică și Sport

1. Introducere

Datele antropometrice oferă informații cantitative pentru fiecare segment corporal (Riegerová et al., 2006) și morfofenotipul jucătoarelor, fiind utile, unor studii, în scopul prezicerii capacităților fizice ale sportivelor.

Evoluția jocului de handbal impune ca jucătoarele să fie înzestrate cu un organism construit corespunzător. Calitatea mișcărilor jucătoarelor este

afectată în mare măsură de somatotip și de proporționalitatea fiecărui segment corporal.

În definirea modelului jucătorului modern de handbal este necesară identificarea caracteristicilor antropometrice specifice, care au rol în îmbunătățirea performanțelor sportive în condiții de concurență reală. Pentru selectarea sportivelor pe diferite posturi de joc trebuie să se țină seama de o serie de criterii care duc la îmbunătățirea performanțelor jucătoarelor: înălțimea, masa corporală, deschiderea și lungimea palmei. Acestea din urmă au influență asupra abilităților motorii specifice precum: driblingul, pasarea, prinderea și aruncarea mingii prin maximizarea vitezei acesteia.

Trăsăturile antropologice ale jucătorilor sunt un factor important pentru obținerea performanțelor în cadrul activităților kinetice complexe ca de exemplu în jocurile sportive, bazându-se atât pe coacțiunea factorilor individuali cât și a celor de echipă care condiționează performanța individuală și pe echipă. Somatotipul este unul din factorii care permit optimizarea performanței sportive (Shroj, 2002); (Urban et al., 2013).

Caracteristicile antropometrice au o însemnătate deosebită pentru jucătorii de handbal datorită faptului că jocul reclamă contact fizic, fiind capabile să ofere avantaj structurile specifice care posedă un nivel ridicat de rezistență și forță (Hasan et al., 2007).

Cercetările în domeniu au arătat că, la jucătorii de handbal, sunt necesari, pentru determinarea succesului competitiv, pe lângă competențele tehnico-tactice, și o seamă de alți factori: caracteristicile antropometrice, nivelurile înalte de forță, rezistență și viteză de aruncare (Gorostiaga et al., 2005); (Gorostiaga et al., 2006).

În literatura de specialitate există infimații puține referitoare la abilitățile motorii și caracteristicile antropometrice specifice ale jucătoarelor tinere de handbal (Lidor et al., 2005); (Zapartidis et al., 2009).

Lipsa cunoștințelor referitoare la prototipul morfologic poate duce la o limitare serioasă a performanțelor sportive.

Unele din cele mai importante componente de care ar trebui să se țină seama pentru selectarea jucătorilor tineri talentați sunt: înălțimea, lungimea brațelor, viteza mingii, absorbția maximă de oxigen și viteza de alergare. Aceste caracteristici antropometrice și fizice este necesar să fie incluse în testele pentru selecția jucătoarelor de handbal la nivel de junioare.

Caracteristicile antropometrice oferă informații utile legate de înălțimea corpului, masa corporală, circumferința membrelor și a oaselor. Ele sunt afectate de ereditate în diverse moduri (Noutsos et al., 2004). Așadar, înălțimea corporală poate fi un predictor nesigur în estimarea unui viitor potențial de performanță datorită faptului că în timpul pubertății variabilele sunt ridicate (Perș et al., 2002). Din acest motiv nu este indicat să se subestimeze profilul antropometric al jucătorilor juniori.

2. Modelul jucătoarelor care activează pe postul de extremă

În cadrul jocului de handbal, caracteristicile antropometrice ale jucătorilor echipei diferă semnificativ datorită sarcinilor și cerințelor de joc diferite.

Jocul modern de handbal presupune biotipuri somatice deosebite, care acționează într-un ritm de du-te-vino adesea infernal, unde se îmbină din punct de vedere motric viteza, forța, anduranța, îndemânarea și forța de aruncare la poartă (Doboși, 2009).

În procesul de selecție al sportivilor, procedurile antropometrice de diagnostic devin foarte importante, motiv pentru care s-au creat modele, adică profiluri morfologice specifice fiecărui sport. ”Modelul”, modelele somatice se bazează în principal pe aceste dimensiuni antropologice inițiale la cea mai fragedă vârstă posibilă și care sunt puternic determinate genetic (Srhoj et al., 2002).

În 1996 Francisco Moreno Blanco prezintă un model simplificat care are la bază patru factori:

- măsurători antropometrice;
- condiție fizică;
- cerințele tehnice și tactice;
- factorii psihologici.

Este necesar să se respecte, în totalitate, modelul jucătorului pe post, acesta putând să acționeze (în cazul în care situația tactică o cere) și pe alte posturi atât în atac cât și în apărare. În contextul actual, modelul jucătorului de handbal se situează pe coordonatele abordării moderne și din punctul de vedere al conținutului jocului de handbal. Stabilirea unui model, înseamnă fixarea cerințelor maxime ale activității organismului, a indicilor de dezvoltare a calităților motrice, a conținutului fondului motric, reprezentat de priceperile și deprinderile motrice ce trebuie însușite de către subiecți (Bota, 1984).

În jocul de handbal posturile jucătorilor pot fi clasificate astfel: portari, jucătorii din prima linie și jucătorii din linia a doua (Pezerat-Correia et al., 2007). Acestea sunt: portari, extreme, interi, coordonatori și pivoți.

Extremele sunt mai mici și mai ușoare deoarece indicele de substanță grasă din organism prezintă valori mici. Aceasta se datorează faptului că sarcinile de joc solicită extremele să acționeze, în faza de atac, în spațiu

limitat. Dinamismul și agilitatea mișcărilor, cu și fără minge, sunt caracteristicile de bază, ceea ce face ca nivelul general al centrului de greutate și dimensiunile longitudinale ale scheletului să fie scăzute. Datorită faptului că ele joacă în apropierea liniei de 6 metri, lungimea membrelor superioare nu prezintă o importanță deosebită. Nu același lucru putem spune despre deschiderea palmei, o caracteristică de bază și un criteriu de luat în seamă în procesul de selecție al talentelor, având un rol deosebit în controlul și forța de aruncare a mingii.

Pe postul de extremă predominantă este viteza. Pentru acest post este necesară o permanentă mișcare frecventă și rapidă, atât pentru faza de atac cât și pentru cea de apărare. Deoarece aceste jucătoare sunt de cele mai multe ori vârfuri de atac, ele realizează frecvent contraatacuri și împiedică declanșarea acestora de către echipa adversă, fapt ce determină necesitatea acoperirii celui mai întins spațiu de teren.

Din acest motiv, jucătoarele extremă trebuie să posede viteză susținută în alergare care să le permită stabilitate, performanță și schimbarea rapidă a direcției de deplasare (Rogulj et al., 2005).

Ar putea fi valabilă o explicație similară și în ceea ce privește măsurarea agilității, deoarece pe postul de extremă este necesară o viteză maximă pentru schimbarea direcției de deplasare într-un spațiu limitat, în special în atac, sărituri, fente, contraatacuri rapide, etc.

În jocul modern extremele au devenit principalii marcatori având în bagajul motric o varietate de procedee tehnice de finalizare.

Extremele și-au îmbunătățit de asemenea jocul fără minge (pătrunderea în spațiile dintre apărătorii laterali, intermediari sau centrali) rămânând ca prioritate sarcina rezolvării contraatacului direct și participarea activă la atacul rapid (Cărăbaș et al., 2013).

La fel ca și în alte jocuri sportive, extremele dețin abilități tehnico-tactice foarte bine definite, atât în faza de atac cât și în cea de apărare.

Extremele au de îndeplinit, în faza de atac, o serie de sarcini:

- de fiecare dată când adversarul pierde mingea, ar trebui să atace cât mai repede, chiar dacă nu i se pasează;
- dacă nu primește mingea, se oprește la linia de 9 metri, cât mai aproape de linia de aut;
- pătrunde pe semicerc dacă apărătorul lateral nu s-a repliat sau dacă apare interul pe partea sa, când apărarea este dezorganizată sau zona temporară este mult avansată;
- în faza de organizare a jocului, ea stă larg, în partea exterioară și, în atac, ulterior paselor, inițiază pătrunderea amenințând între primul și al doilea apărător și pasează rapid;
- în atacul în circulație, intră printre apărători până în zona centrală, uneori dincolo de aceasta și se transformă temporar în pivot, făcând paravan pentru linia de 9 metri și pentru pivot, finalizând eventual de pe acest post, prin procedee specifice;
- pe post are o tendință permanentă de a acționa ofensiv, planificând depășirile și presând apărătorul lateral;
- în situație de „unu la unu” ea execută hotărât depășirea adversarului ori prin interior, ori prin exterior;
- finalizează, în general, din săritură mărindu-și cât mai mult posibil unghiul spre centrul semicercului;
- ar trebui să cunoască bine și să efectueze următoarele combinații tactice: toate combinațiile în triunghi în extremă cu pivotul și interul de pe partea sa; cel puțin 2-3 combinații în doi cu interul, pivotul sau centrul;

- extremele valoroase cunosc și efectuează, foarte bine, pe lângă așa zisele procedee clasice de aruncare și procedee specifice: aruncarea cu mărirea mult a unghiului aterizând pe piciorul de bătaie, aruncarea cu boltă peste portar, aruncarea cu efect, aruncări liftate, aruncarea din aeriană(prinderea și aruncarea din săritură deasupra semicercului) (Brand, 2008).

Pe parcursul jocului, datorită sarcinilor specifice, jucătorii de pe postul de extremă înregistrează cele mai mari valori ale VO2 max.

Extremele acoperă cea mai mare distanță totală în timpul jocului comparativ cu celelalte posturi și cele mai lungi distanțe în timp ce sprintează (Luigi et al., 2008). Ele alergă cel mai mult la intensitate maximă, însă sunt implicate în mai puține dueluri unu-la-unu. În faza de tranziție între apărare și atac, ele sunt singurele jucătoare care aleargă de la o linie de margine la alta (aproximativ 35 metri/tranziție), în timp ce jucătorii pivot, trebuie să acopere zona dintre cele două semicercuri de 6 metri, ceea ce înseamnă că parcurg mai puțin de 12 metri, în timpul fiecărei răsturnări de situație ce poate apărea în joc.

2.1. Modelul somatic, motric, tehnico-tactic, psihic, funcțional al jucătoarelor care activează pe postul de extremă

2.1.1. Modelul somatic al jucătoarei de pe postul de extremă

În procesul de formare a echipei, coroborat cu stadiul actual de dezvoltare a jocului de handbal la nivel internațional, trebuie să se țină seama, în funcție de factorii care favorizează sau limitează performanța, de ponderea componentelor modelului de joc:

- tip somatic: 40% în care prioritare trebuie să fie următoarele aspecte: talia=45%, raportul talie/greutate=35%, lungimea membrelor superioare=20%;

- capacitatea motrică: 40% cu următoarele procente: viteză=40%, rezistență=35%, îndemânare=25%;

- capacitate psihică: 20% raportată la modelul de joc astfel: combativitate=40%, inițiativă=30%, capacitatea de analiză a situațiilor=30%.

Vom prezenta, în continuare, parametri modelului de joc în raport cu cerințele postului, precum și competențele jucătoarelor care activează pe postul de extremă.

Tabel 1. Modelul somatic al jucătoarei extremă
(după Sotiriu, 2000)

<i>Componentele modelului</i>	<i>Feminin</i>
Talia în cm.	165-172 cm
Greutatea în kg.	61-67 kg
Raportul talie x 100/greutate	1,08
Deschiderea palmei în cm.	21 cm
Anvergura în cm.	173-180 cm

Tabel 2. Calități motrice (după Hantau, 2004)

<i>Calități motrice</i>		<i>Feminin</i>
Viteză 30 metri plat		4"7
Forță	săritura în lungime de pe loc	200 cm
	aruncarea mingii de handbal	31 m
Rezistență	5 x 30 m.	4"2
	Testul Cooper	1500 m

2.1.2. Modelul motric al jucătoarei de pe postul de extremă

- mobilitate și suplețe articulară;
- coordonare și orientare spațială;

- detentă bună folosindu-se ambele picioare pentru desprindere;
- start rapid și viteză de deplasare pe distanțe scurte 30-50 metri ;
- viteză de execuție;
- forță generală și explozivă la nivelul membrelor inferioare și superioare (necesară aruncărilor la poartă din poziții incomode sau în condiții de adversitate);

- rezistență specifică.

2.1.3. Modelul psihologic – aptitudini senzoriale ale jucătoarei de pe postul de extremă

- percepție vizuală: acuitate vizuală și vedere periferică;
- percepție auditivă biaurală;
- echilibru: percepția poziției propriului corp (static și dinamic);
- orientare spațio-temporală în situații de deplasare în viteză și pe spații mici;

2.1.4. Aptitudini neuro și psihomotorii ale jucătoarei de pe postul de extremă

- coordonare motrică între acțiunile de deplasare și manevrarea mingii;
- simțul anticipării pornirii pe contraatac;
- ambidextrie;
- precizie și finețe în finalizare (de regulă se finalizează din unghiuri mici).

2.1.5. Aptitudini intelectuale ale jucătoarei de pe postul de extremă

- structura temporală orientată spre un tip de sistem nervos puternic, comportament competitiv, combativ și stabilitate emoțională ridicată;
- inteligență practică;
- viteză atât de analiză cât și de decizie;

- capacitate de anticipare.

2.1.6. Modelul tehnico-tactic al jucătoarei de pe postul de extremă

Faza I

- start rapid cu anticipare și alergare de viteză;
- prinderea mingii venite din urmă;
- dribling simplu și multiplu în caz de necesitate;
- pasarea mingii în viteză;
- aruncarea mingii la poartă din săritură, alergare, cu plonjon;
- încrucișarea vârfurilor.

Faza a II-a

- alergare în viteză cu schimbarea ritmului și direcției de deplasare;
- infiltrarea pe semicerc și transformarea în pivot executând paravane, blocaje și plecări din blocaje;
- aruncare la poartă din săritură, cu plonjon.

Faza a III-a

- ocuparea postului plasându-se corect față de circulația mingii;
- deplasarea pentru întâmpinarea mingii, acționarea ofensivă, pasarea și reluarea jocului în dispozitivul de atac;

Faza a IV-a

- aruncarea la poartă: din săritură prin mărirea unghiului spre centrul semicercului și ducerea brațului lateral; din săritură cu bătaie pe piciorul opus brațului de aruncare; din săritură de pe piciorul de pe partea brațului de aruncare; din plonjon din extremă sau pivot; din învăluire cu aruncare de afară (din zona semicercului de 9 metri); aruncare cu boltă peste portar, liftată, cu efect, din aeriană (prindere și aruncare din săritură deasupra semicercului);

- pasarea mingii: în pătrundere succesivă, zvârlită de deasupra umărului sau din pronație; peste semicerc în extrema opusă sau la pivot; angajarea pivotului în urma acțiunii de învăluire;

- depășirea apărătorului direct prin acțiuni unu la unu spre exterior sau interior;

- circulație la semicerc și acționare ca pivot prin efectuarea de blocaje și plecări din blocaj, paravane.

De-a lungul mai multor decenii, s-au realizat o serie de cercetări care pun în evidență modul de obținere a performanțelor sportive în cadrul jocului de handbal. Pe baza acestor cercetări au fost emise o serie de recomandări cu scopul îmbunătățirii comportamentului tehnico-tactic al sportivilor, precum și al procesului de antrenament.

Bibliografie

Bota, I., (1984), *Handbal – modele de joc și pregătire*, Editura Sport-Turism, București, pp. 18-41.

Brand, H., (2008), *Handball -Mein Spiel, mein Stil*, Philippka Verlag, Deutschland, pp. 67-68.

Cărăbaș, I., (2013), Study Regarding the Play of the wing player at the World Handball Championship-Serbia 2013, *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 6(11), pp. 61-64.

Doboși, Ș. (2009), *Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție*, Editura „Napoca Star”, Cluj Napoca, p. 35.

Gorostiaga, E.M., Granados, C., Ibáñez, J., González-Badillo, J.J., Izquierdo, M., (2006), Effect of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(2), pp. 357–366.

Gorostiaga, E.M., Granados, C., Ibáñez, J., Izquierdo, M., (2005), Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players, *Journal of Sports Medicine*, 26(3), pp. 225–232.

Hantău, C., (2004), *Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Printech, București, pp. 52.

Hasan, A.A.A., Rahaman, J.A., Cable, N.T., Reilly, T., (2007), Anthropometric profile of elite male handball players in Asia, *Biology Sport*, 24, pp. 3–12.

Lidor, R., Falk, B., Arnon, M., Cohen, Y., Segal, G., Lander, Y., (2005), Measurement of talent in team handball: The questionable use of motor and physical tests, *J Strength Cond Res.*, 19, pp. 318–325.

Luigi, P., Manchado-Lopez, C., Perse, M., Kristan, M., Schander, I., Zimmermann, M. (2008), *Motion characteristics according to playing position in international men's team handball*, 13th Annual Congress of the European College of Sports Science, Portugal-Estoril, Book of Abstract, p. 255.

Noutsos, K., Koutouloulis, A., Kororos, P., Bayios, I., (2004), Morphological Characteristics Of Greek Female Handball Players, *Health and Sport Performance*, 3(3), pp. 177-192.

Perš, J., Bon, M., Kovayiy, S., Šibila, M., Dežman, B., (2002), Observation And Analysis Of Large-Scale Human Motion, *Hum Mov Sci.*, 21(2), pp. 295-311.

Pezerat-Correia, P., Valamantos, M., Francisco, A., Santos, P., (2007), Influence of position roles on upper limb force parameters in young male handball players, *Journal of Sports Medicine and Exercise Science.*, 39(suppl.), p. 216.

Riegerová, J., Přidalová, M., Ulbrichová, M. (2006), *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: HANEX, p. 262.

Rogulj, N., Srhoj, V., Nazor, M., Srhoj, L., Čavala, M., (2005), Some Anthropologic Characteristics of Elite Female Handball Players at Different Playing Positions, *Coll. Antropol.*, 29 (2), pp. 705–709.

Sotiriu, R., (2000), *Handbal. De la inițiere – la performanță*, București, p. 99.

Srhoj, V., Marinović, M., Rogulj, N., (2002), Position Specific Morphological Characteristics of Top-Level Male Handball Players, *Coll. Antropol.*, 26(1), pp. 219-227.

Urban, F., Róbert Kandrác, R. František Táborský, F., (2013), Position-Specific Categorization of somatotypes: 2011 Women's 17 European Handball Championship, EHF Web Periodical Activities, Austria pp. 1-9.

Zapartidis, I., Toganidis, T., Vareltzis, I., Christodoulidis, T., Kororos, P., Skoufas, D., (2009), Profile of young women's handball players by playing position, *Serbian J Sports Sci*, 3(1-4), pp. 53-60.

NOI MODELE ȘI PROGRAME DE EDUCAȚIE SPORTIVĂ ÎN RÂNDUL TINEREI GENERAȚII

DIACONU POPOVICI Răzvan^a

Abstract

Studiul propus vizează analiza principalelor direcții în orientarea formativ-sportivă a tinerii generații. Există o relație biunivocă, fundamentală între modelul de realizare a programelor educaționale cu caracter sportiv în mediul preuniversitar sau universitar și capacitatea tinerilor aflați pe băncile școlilor de a asimila și utiliza astfel de activități curriculare în vederea formării și integrării sociale în calitate de viitori adulți. Educația sportivă este o parte componentă a educației generale a tinerilor, având un rol determinant în formarea corespunzătoare pentru viață și, în aceeași ordine de idei este definitorie pentru capacitatea de integrare socială dincolo de bariere culturale dintre cele mai diverse: rasă, etnie, gen, educație, statut social, etc. În cadrul lucrării analizăm modul în care se dezvoltă programele educațional sportiv-aplicate, cu caracter de masă, un deziderat din ce în ce mai actual și necesar în vederea formării corecte pentru viață a tinerii generații.

Cuvinte cheie: *educație sportivă, programe, formare, integrare socială.*

Afilierarea autorilor

^a Universitatea A. I. Cuza, Facultatea de Filozofie și Științe Social-Politice, asist. dr.

1. Considerații introductive

Rolul educației fizice în formarea personalității umane este un element și deziderat fundamental. Armonia fizic-psihiic este înțeleasă prin dezvoltarea unor calități de bază de natură cognitiv-emoțională, formând un model de personalitate adaptabil la cerințele societăților contemporane. În aceeași ordine de idei, rolul activităților sportive în dezvoltarea responsabilității, disciplinei, spiritului de competitivitate, respectului față de sine și ceilalți, răbdării și perseverenței reprezintă componente esențiale în formarea unui viitor adult.

Strategiile naționale în materie de educație fizică diferă de la țară la țară, atât în învățământul preuniversitar cât și în cel universitar, rolul activităților sportive în dezvoltarea unor componente sănătoase de viață ne arată capacitatea sistemelor educaționale de a direcționa într-o manieră corectă tinerii aflați pe băncile școlii. Educația sportivă are un rol hotărâtor în formarea și dezvoltarea personală, eliminând bariere de orice natură: rasă, etnie, statut social, etc. Învățarea spiritului de competiție este cel mai mare câștig realizat în formarea educațional-sportivă a unui individ, mai ales în condițiile vârstelor tinere caracterizate de vulnerabilități majore.

2. Pledoarie pentru educația sportivă.

2.1. Conceptul de educație completă. Educația sportivă, parte componentă a sistemului educațional-complet

Noile modele educaționale se materializează în ceea ce privește activitatea sportivă prin dimensiunea capacităților crescute în plan individual psihiic și fizic, de asemenea generează un grad ridicat de adaptabilitate socială a individului. Conceptul de educație completă Gherguț (2016) atinge mai multe paliere de analiză prin intermediul factorilor implicați în

activitatea pedagogic-sportivă. Relația școală-familie, incluziunea programelor sportive în activitatea curriculară conduce la optimizarea sistemelor educaționale contemporane. Relația profesor-student sau elev este importantă prin prisma aplicabilității activității sportive în baza educației concrete.

Analizând conceptul de educație incluzivă prin sport, Mara (2009) susține o serie de valori social-morale dezvoltate în rândul tinerii generații edificatoare pentru realizarea unui tablou complet de formare:

- Comportament social proactiv, adecvat la cerințele vieții sociale;
- Orientarea candidatului către sarcină;
- Învățarea respectării regulilor;
- Dezvoltarea jocului prin cooperare.

Observăm că rolul profesorului de educație fizică este definitoriu prin modalitatea de transmitere a cunoștințelor teoretice, informații necesare candidatului și, în același timp vorbim despre practica sportivă propriu zisă, materializată în exercitarea unui sport. Așadar, modalitățile de realizare a orelor de educație fizică sunt consemnate în direcțiile de dezvoltare psiho-fizică ale tinerii generații prin participare în mod regulat în cazul fiecărui practicant.

Din perspectiva activităților educaționale cu caracter sportiv există o multitudine de sisteme de evaluare axate pe valori specifice: dezvoltarea jocului cooperativ, spiritul de fair play, respectul pentru adversar, orientarea către progres.

Un model interesant și util din perspectiva educației fizice este susținut de Vernon (2004) prin dezvoltarea inteligenței emoționale, efect al sistemului de educație rațională și comportamentală. Cu alte cuvinte, autorul susține că profesorii de educație fizică sunt implicați activ în comunicarea

interculturală la nivel de comunități locale, indiferent de rasă, etnie, gen, statut social, etc. Practic, sunt vizate depășirea barierelor de orice natură prin activități de educație incluzivă, competițională.

2.2. Necesitatea practicării educației sportive în sistemele școlare

La nivelul programelor de studiu atât în sistem preuniversitar cât și în cel universitar disciplina educație fizică este obligatorie, existând un număr de ore diferențiat în funcție de profilul școlar sau universitar existent. Nu pledăm pentru un număr mai mic sau mai mare de ore de educație fizică, fiecare instituție de învățământ are un grad de orientare didactică specifică în funcție de profilul existent. Există numeroase studii științifice naționale și internaționale care analizează impactul generat de orele de educație fizică în dezvoltarea armonioasă a tinerei generații.

Isidori Emanuele (2015) analizează fenomenul sportului de masă, implicațiile generate asupra stării de sănătate a tinerilor, dar și creșterea în condiții armonioase prin exercițiu fizic constant. Autorul fundamentează conceptul de filozofie educativă a sportului, o interpretare cu caracter filozofic a ceea ce este definit mișcare sportivă la nivel de grup social și pe plan individual. Din punct de vedere individual, există în concepția autorului o pedagogie a sportului prin care fiecare persoană învață și se desăvârșește configurându-și un sistem de valori personale, utile din perspectiva vieții cotidiene. Există patru perspective majore privind activitatea sportivă pe care autorul le punctează în lucrare:

- Activitatea fizică/rol fundamental în desăvârșirea întregului organism;
- Sportul-generator de armonie trup-suflet;

- Activitatea sportivă - componentă de bază în dezvoltarea valorilor sociale;
- Sportul un element de facto în dezvoltarea spiritului de competiție.

Natham Nicholson (2008) dezvoltă în lucrarea „Sport and capital social” o analiză interesantă despre conceptul de educație fizică din perspectiva rolului jucat de capitalul social. Definit de către mari precum Pierre Bourdieu sau Robert Putnam capitalul social este un concept cadru care afirmă capacitatea individului de a se interconecta și relaționa cu mediul social în condițiile adaptării la cerințe concrete. Capitalul social te definește din perspectiva general umană și individuală dezvoltând apartenența la comunitate, grup social și societate în ansamblul sau. Cum se dezvoltă capitalul social prin intermediul sportului? În primul rând prin rolul acestuia de a capta și mobiliza individul în vederea obținerii unor beneficii de ordin socioeducațional, efectul principal fiind accesul la resurse sociale diversificate. Capacitatea de mobilizare individuală crește numărul de interacțiuni sociale corespunzător aptitudinilor și valorilor urmărite.

Bailey (2006) a realizat cercetări interesante privind impactul activităților sportive asupra dezvoltării în condiții sănătoase a individului. Tinerii sunt generația asupra căreia educația sportivă va avea un cuvânt greu de spus în ceea ce privește dezvoltarea armonioasă în perspectivă. Care sunt beneficiile exprimate de autor în studiile sale?

- Dezvoltarea abilităților sănătoase de viață în plan fizic, cognitiv și relațional.
- Formarea unor deprinderi și concepții sănătoase de viață pentru practicanți;
- Crearea rețelelor sociale în mediul școlar, creșterea prestigiului personal pentru practicanți;

- Dezvoltarea activităților sportive și recreativ-educative necesare în rândul tinerei generații.

Termenul de **escapism** dezvoltat în sfera psihologiei relaționale își are sorginea în verbul „escape” care definește evadarea, ieșirea din cotidian. Definit într-o manieră accesibilă indică capacitatea individului de a se sustrage cotidianului prin utilizarea unor formule evazioniste care să-l determine să acceseze o stare de bine spiritual și, mai ales personal în conformitate cu opțiunile de viață individuale. Presiunea cotidianului din perspectiva relațiilor sociale dezvoltate reprezintă un factor perturbator pentru activitatea zilnică, ceea ce generează o contrabalansare necesară potrivită cu aptitudinile și valorile individuale.

Un concept dezvoltat în psihologie definit escapism devine de interes pentru dezvoltarea individuală și generează o stare de rău sau „mal du vivre” după celebra expresie franceză, niciodată trecută în granițele colocviale ale zilei concrete. Cum se manifestă escapismul? Persoana încearcă evadarea din realitate și se autosegmentează spre zone mai mult sau mai puțin convenționale. Aducciile reprezintă o formă de evadare din cotidian. În principal: consumul de alcool, dependență de tutun, de droguri, jocurile online, jocurile de noroc, orice „manie” resimțită de persoană în creștere și extensie asupra întregii „ființe”. Soluția în acest gen de „tulburare psihosocială” este la îndemâna fiecărui individ. Autodepășirea și autocontrolul sunt „dispoziții” mentale la care fiecare poate face apel și orice „formă de deviantă” este eliminată în condițiile în care devenim stăpâni pe noi înșine. Revenirea la o gândire sănătoasă și coerentă ține la distanță orice „adicție” care se dezvoltă ușor în mediul social. Soluția în acest gen de „tulburare psihosocială” este la îndemâna fiecărui individ. Autodepășirea și autocontrolul sunt „dispoziții” mentale la care fiecare

poate face apel. Revenirea la o gândire sănătoasă și coerentă ține la distanță orice „adicție” care se dezvoltă ușor în mediul social contemporan. Sportul devenit un mod de viață are un rol hotărâtor în combaterea oricăror forme de „devianță socială” producând o „regresie la normal” a persoanelor care manifestă tendințe de acest gen.

3. Concluzii și propuneri

Rezultatele studiilor științifice privind rolul educației fizice în dezvoltarea unor comunități sănătoase de tineri generează un interes superior explicabil prin valorile și mesajul transmis dar, mai ales prin implicațiile de masă dezvoltate. Putem concluziona despre importanța activităților sportive în rândul tinerii generații în sensul creșterii numărului de ore la această disciplină, introducerea la toate nivelurile de educație în preuniversitar și universitar a disciplinei și evidențierea rezultatelor sportive în practicarea activităților educaționale de acest gen pentru realizarea unei stări de sănătate corespunzătoare. Motivațional, este necesar să avem în vedere menținerea unui tonus corespunzător fizic și psihic prin practicarea constantă a exercițiilor sportive și o bună integrare socioprofesională a viitorilor adulți în condițiile unei societăți dinamice și concurențiale.

Bibliografie

Gherguț, A. (2016), *Educație incluzivă și pedagogie diversă*, Editura Polirom, Iași.

Mara, D. (2009), *Strategii didactice în educația incluzivă*, ediția a-II-a, Editura Didactică și Pedagogică, București.

Ilica, A. (2006), *Pedagogie modernă*, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad.

Vernon, A. (2004), *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală*, Editura ASCR, Cluj Napoca.

Isidori, E. (2015), *Philosophy of sport education. Main Issues and*

methodology, in *Physical Culture and Sports Studies and research*, vol LXVI, Rome.

Natham, N. (2008), *Sport and social capital* Russell Hage, Elsevier Ltd, Burlington, USA.

Bailey Richard, Physical education and Sport in Schools: A review of benefits and Outcomes, *Journal of School Health*, oct. 2006, vol. 7, No. 8, 397-402.

[http://www. Psychologies.ro/anchete –si-dosare/educatie-sportiva-a-copiilor-2139375](http://www.Psychologies.ro/anchete-si-dosare/educatie-sportiva-a-copiilor-2139375), accesat 12.02.2018.

<http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic-reports/150.ro.pdf>, accesat 12.02.2018.

<http://www.razvidiaco.wordpress.com>, accesat 13.02.2018.

ROLUL PREGĂTIRII COREGRAFICE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

GROZA GOGEAN Gina^a

Abstract

Codul de punctaj al gimnasticii artistice promovează executarea diferitelor elemente artistice în special la bârnă și sol, concentrându-se pe ținuta corpului, expresivitate, precizie și acuratețe în execuția tehnică. Pregătirea coregrafică este o componentă cu un rol din ce în ce mai important în procesul de pregătire, exercițiile executate la bara de balet și centru, oferă gimnastelor îmbunătățirea ținutei corpului, echilibrului, amplitudine și virtuozitate tehnică precum și posibilitatea învățării și perfecționării la un grad de măiestrie tehnică a elementelor artistice.

Cuvinte cheie: *coregrafie, exercițiu, ținută, mobilitate, amplitudine.*

Afilierarea autorilor

^a Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, ggogean@yahoo.com

1. Introducere

Pregătirea artistică este considerată o verigă importantă în procesul de pregătire al gimnastelor. Folosirea mijloacelor specifice coregrafice asigură suportul în învățarea și perfecționarea elementelor tehnice la aparate creând o ținută corespunzătoare și amplitudine a mișcărilor în execuție.

De altfel, o dată la 4 ani noul cod de punctaj în gimnastica artistică aduce modificări atât de natură tehnică, cât și artistică. “Dezvoltarea până la perfecțiune a ținutei artistice, a armoniei, amplitudinii și ritmului, duce la expresivitate în mișcare a întregului corp.” (Groza Gogean et al., 2015). Cu cât mișcarea este mai amplă, mai degajată, cu atât evoluția gimnastei ne pare

mai frumoasă, mai impresionantă și mai bine notată.

Expresivitatea contribuie la creșterea valorii execuției. Dorința gimnastei de a domina spațiul de execuție se realizează prin exagerarea mișcărilor, prin înălțarea din întregul corp și prin realizarea unor mișcări ample care reprezintă de fapt amplitudinea execuției.

Fiecare gimnastă este prin stilul ei originală, deși din punct de vedere tehnic execută aceleași mișcări.

Efectuarea constantă a exercițiilor specifice de pregătire artistică asigură gimnastei o mai bună precizie, siguranță și constanță în executarea exercițiilor în special în condiții de concurs.

Obiectivele acestui program de pregătire coreografică sunt:

- “structuri complexe pentru educarea ținutei și execuției artistice” (Macovei & Butu, 2007);

- dezvoltarea mobilității coxo-femorale și lombare.

2. Model de program

“Execuția artistică reprezintă alături de ținuta corectă, forma de exprimare corporală specific feminină” (Ferario, 2007).

Pregătirea coreografică în gimnastica artistică devine o componentă a antrenamentului sportiv din ce în ce mai importantă mai ales prin schimbarea codului de punctaj a Federației Internaționale de Gimnastică, care prin cerințele specifice de la bârnă și sol se dorește ca gimnasta în compoziția exercițiului să cuprindă minim 3 elemente tehnice artistice din cele 8 obligatorii.

Elementele tehnice artistice trebuie executate cu maximă amplitudine și corectitudine tehnică pentru a nu fi depunctate și devalorizate conform cerințelor de arbitraj a fiecărui aparat.

Învățarea și perfecționarea acestora solicită o muncă laborioasă și intensă care trebuie începută de la primele nivele, concomitent, atât în privința pregătirii tehnice, cât și a celei coregrafice, paralel cu grija asigurării unei dezvoltări armonioase și a unei ținute estetice.

O bună mobilitate și suplețe a diferitelor articulații permite abordarea unei mai mari varietăți de mișcări în combinațiile liber alese și asigură creșterea longevității sportive.

Pregătirea artistică prin exercițiile de coregrafie își are eficiența și în execuția elementelor tehnice la aparate care se apreciază în concursuri, prin note, făcând parte din nota de execuție, măiestria execuției procedeele tehnice specifice aparatului și gradului de dificultate, fiind atributele principale ale evaluării, cele specifice ținutei corpului și a segmentelor executantului în timpul execuției, precum și amplitudinea și expresivitatea mișcărilor.

Exercițiile la bara de perete au o bună contribuție la:

- orientarea corpului și a segmentelor sale în desfășurarea mișcării, în funcție de anumite planuri și direcții;
- dezvoltă forța marilor grupe musculare, mobilitatea articulară, simțul echilibrului;
- formează o ținută corectă și expresivă;
- dezvoltă expresivitatea generală a mișcării.

Mijloacele pregătirii - pentru realizarea unei ținute corecte, pentru dezvoltarea mobilității, coxo-femorale și lombare, pentru creșterea forței de susinere și a rezistenței specifice și generale, cele mai indicate sunt exercițiile din baletul clasic și anume exercițiile la bara de balet și pe sol fără punct de sprijin pentru perfecționarea echilibrului.

Exercițiile de la bara de balet se execută într-o anumită ordine,

urmărind încălzirea treptată a marilor grupe musculare și creșterea gradată a efortului. “ Pentru a obține armonia mișcării în totalitatea ei, este necesar ca mișcarea brațelor să fie folosită în mod conștient și estetic. Încă de la început trebuie pus accent pe mișcarea brațelor, deoarece pe lângă mișcarea picioarelor care îndeplinesc funcția tehnică, brațele o îndeplinesc pe cea tehnică.” (Moraru, 2015).

- plieu-ri; demi-plie-uri, grand-plie-uri; battement tandu; battement jette; battement soutenu; rond de jambe (en dehors, en dedans); fondu; frappe; adagio; grand battement; cambre-uri; sărituri mici și pași de dans;

- balansări de brațe și trunchi;
- valuri de brațe înainte și lateral;
- valuri de corp înainte, lateral și înapoi.

Pentru obținerea mobilității articulațiilor, suplețea fibrelor musculare și a tendoanelor au fost folosite exerciții de mobilitate sub formă activă și pasivă. Pentru dezvoltarea mobilității coxo-femorale se pot efectua sfori anteroposterioare cu piciorul drept și stâng, sfori laterale, sfori verticale la spalier menținute și extensii de trunchi, balansări pe toate direcțiile și din diferite poziții (spalier, bară, etc.), iar pentru dezvoltarea mobilității lombare se folosesc exerciții de îndoiri, aplecări, din stând sau șezut cu îndoirea trunchiului, picioarele depărtate sau apropiate și menținerea poziției, exercițiile se pot efectua individual sau cu partener.

În scopul dezvoltării forței de menținere a segmentelor în diferite poziții se folosesc mișcări la bara de balet: soutenu en 1 air, “passe developpe”, porte” și “grand battement” cu menținerea piciorului la diferite înălțimi, “cambre” din diferite poziții.

Pentru dezvoltarea echilibrului se pot realiza diferite mișcări și exerciții prin menținerea unor segmente ale corpului în diferite planuri și pe diferite

direcții, având o suprafață redusă de sprijin prin poziții menținute sau treceri de la o poziție la alta.

a) pozițiile menținute pot fi: joase (fandat pe un picior, celălalt înapoi pe un genunchi, sprijin pe un genunchi, celălalt picior și trunchiul menținute în diferite poziții) sau poziții înalte (pe ambele vârfuri, pe vârful unui picior cu celălalt întins sau îndoit);

b) trecerile de la o poziție la alta cuprind:

- treceri în diferite poziții cu modificarea suprafeței de sprijin (din stând depărtat în stând pe vârfuri depărtat);
- treceri în diferite poziții cu menținerea suprafeței de sprijin (modificând poziția brațelor, a trunchiului și a piciorului liber);
- treceri în diferite poziții cu coborârea sau ridicarea centrului de greutate.

Exercițiile se folosesc respectând principiul gradării: de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut, astfel încât la început au fost executate cu o amplitudine nesolicitantă mai mică, după care la fiecare lecție aceasta fiind crescândă până la o limită superioară a posibilităților fizice individuale ale fiecărui sportiv.

Pentru exercițiile de mobilitate activă la început se începe cu un număr de 8-16 repetări și până la un maxim de 24 - 32 de repetări pe fiecare picior și direcție iar exercițiile de mobilitate sub formă pasivă pornind de la un timp de 20” progresiv până la 1’, 1’ și 30”.

Săriturile artistice sunt elemente dinamice caracterizate prin desprinderea corpului în întregime și zborul lui în aer, cu o traiectorie bine definită, cu amplitudine mai mică sau mai mare prin varietatea formelor pe care o capătă traiectoria zborului, natura impulsului și varietate pozițiilor corpului și membrelor superioare în timpul zborului.

- săriturile fără balans pregătitor realizează de pe ambele picioare, cu genunchii ușor îndoiți, printr-o împingere în ambele picioare și desprindere pe verticală.

- săriturile cu balans pregătitor se efectuează prin impulsia pe un picior după elan, apoi în timpul zborului celălalt picior realizează un balans în direcția traiectoriei zborului.

3. Concluzii

Pregătirea coregrafică în gimnastica artistică feminină duce nu numai la formarea expresivității în execuție, ci și la executarea cu mai multă ușurință a unor elemente tehnice la diferite aparate datorită formării deprinderii de a-și controla segmentele corpului în timpul mișcării, crescând calitatea exercițiului și execuția acestora, fapt ce duce la obținerea performanțelor sportive.

Mijloace prezentate mai sus și folosite constant pot contribui la formarea unei ținute corecte corespunzătoare sportului asigurând continuitate în procesul de pregătire creând posibilitatea învățării unor exerciții tehnice artistice la bârnă și sol (piruete, sărituri artistice, compoziție artistică), cât și a elementelor tehnice de mare dificultate la aparate.

În gimnastica artistică accentul se pune nu doar pe dificultatea exercițiilor, ci și pe calitatea, acuratețea acestora, calitatea, care se obține doar printr-o execuție cu o ținută perfectă. Dezvoltarea și întreținerea lor solicita o pregătire permanentă prin folosirea exercițiilor specifice.

Bibliografie

Ferrario B., (2007), *Gimnastica artistică, Note de curs – Elemente de acrobatică, sărituri și elemente de gimnastică artistică*, Ploiești, Editura LVS Crepuscul pag. 85.

Groza Gogean G., Gogoncea D.N., (2015), *Euritmia – arta mișcării corporale, Mijloace din gimnastica ritmică și dans*, Iași, Editura Pim pag. 7.

Macovei S., Butu O, (2007), *Metodica predării gimnasticii artistice în școală*, București, Editura, Bren pag, 26.

Moraru C., (2015), *Gimnastica ritmică curs*, Iași, Editura Pim, pag. 32.

ACIDUL LACTIC ÎN TIMPUL EFORTULUI FIZIC

HANCĂȘ Paul-Alin^a

Abstract

Acidul lactic este produs de celula musculară, fiind rezultatul glicolizei anaerobe, mecanism care permite ca organismul să se adapteze unor situații care implică o creștere mare într-un timp cât mai scurt al consumului energetic, datorită vitezei de resinteză a ATP prin acest mecanism. Cu cât e mai mare concentrația de lactat, cu atât este mai mare numărul moleculelor de ATP sintetizate și, în consecință, lucrul muscular mai intens. Nivelul crescut al lactatului sanguin reprezintă principala cauză a oboselii în eforturile de intensitate mare și durată scurtă, dar nu singura, oboseala fiind probabil rezultatul mai multor factori cumulați.

Cuvinte cheie: acid lactic, efort fizic, performanță, cauze, efecte.

Afilierarea autorilor

^a Lect. univ. dr. - Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, alinhancas@yahoo.com

1. Introducere

Acidul lactic este produs de celula musculară, fiind rezultatul glicolizei anaerobe sau, mai precis, un produs de catabolism, rezultat al arderii glucozei în lipsa oxigenului, având formula brută: $C_3H_4O_3$. Dintr-o moleculă de glicogen se sintetizează 3 molecule de ATP, rezultând două molecule de acid lactic.

Acidul lactic format de celula musculară se acumulează în citosolul fibrei musculare, disociindu-se rapid și complet într-un proton (H^+) și un

anion (lactatul). Numărul mare de protoni (H^+) determină acidifierea mediului, cu influențe negative asupra contracției musculare, lactatul sanguin fiind mărturia indirectă a prezenței protonilor (H^+). Protonii sunt captați ulterior de diferite sisteme de tampon celulare (compuși fosfatici, aminoacizi) și hematice (proteine plasmatiche, hemoglobină, bicarbonat – HCO_3^-).

Disocierea rapidă a acidului lactic în lactat și hidrogen ne determină să afirmăm că este mai corect să folosim termenul de lactat în detrimentul celui de acid lactic, atunci când facem referiri la exercițiul fizic.

2. Metabolismul acidului lactic

După disociere, lactatul format se acumulează în citosolul fibrei musculare. O parte a lactatului nou format pătrunde în mitocondria fibrei musculare unde este oxidat (cercetările lui Brooks et al., 1999; Gladen, 2000), iar cealaltă parte este transportată prin sarcolema fibrei musculare în circulația sanguină (Brooks, Fahey, 1984, Brooks, 2000). Ajuns în circulația sanguină, lactatul urmează două căi:

- Este eliminat prin piele (transpirație) și rinichi (urinar), dar într-o cantitate mică;

- Metabolizat:

- O parte a lactatului sanguin este oxidat în piruvat în celulele musculare aflate în repaus sau solícitate mai puțin, când există o bună oxigenare (fibrele oxidative) și în celulele cardiace, bogate în oxigen și apoi utilizat în metabolismul energetic aerob cardiac. Majoritatea cantității piruvatului nou format este oxidat în mitocondrie, contribuind la sinteza de ATP. O altă parte a piruvatului este transportat în afara celulei în circulația sanguină și de aici în ficat servind ca precursor al neoglucogenezei. În fine,

o altă parte este transaminată în alanină, difuzată în sânge și disaminată la nivel hepatic.

– Cealaltă parte a lactatului ajunge prin intermediul circulației portale în ficat unde este convertită în oxalo – acetat, apoi în glucoză, pe calea neoglicogenezei. Acest circuit al acidului lactic format în mușchi, eliberat în sânge, metabolizat în glucoză la nivelul ficatului și eliberarea glucozei mușchilor care au nevoie, este cunoscut sub numele de Ciclul Cori.

Rata de oxidare și cea de neoglicogeneză hepatică cresc atunci când efortul este întrerupt sau scade în intensitate (refacere activă).

Făcând un bilanț al metabolizării lactatului, acesta se prezintă în felul următor:

- 65 % oxidat până la CO_2 și H_2O ;
- 25 % resinteză de glucoză în ciclul Cori;
- 10 % resinteză de proteine.

Mărirea vitezei de eliminare a lactatului din sânge și degradarea lui prin mecanismele prezentate mai sus se poate realiza prin exerciții fizice aerobe cu o intensitate de 30 – 50% din VO_2 .

Nivelul lactacidemiei reprezintă rezultatul cumulat al mai multor factori: intensitatea exercițiului, care determină rata producției musculare a acidului lactic, efluxul muscular dependent de numărul și activitatea transportorilor la nivelul membranei, absorbția și metabolizarea lactatului de către ficat și de mușchii neangajați în efort, precum și eliminarea excesului de CO_2 .

Concluzionând, putem spune că nivelul concentrației lactatului sanguin în timpul exercițiului fizic reflectă diferența dintre efluxul muscular (eliberarea lactatului din mușchi în sânge) și consumul lactatului de către mușchi și alte țesuturi.

3. Nivelul lactatului sanguin în efortul fizic: cauze și efecte

Valorile lactatului sanguin sunt în repaus de 1,5 – 2mmol/l și pot ajunge în efortul fizic în funcție de intensitatea și durata efortului până la valori foarte mari de 20 – 25 mmol/l. Dacă valorile medii ale lactatului sanguin de 6 – 12 mmol/l afectează într-o oarecare măsură capacitatea de efort și nu implică oprirea activității, valorile mari ale lactatului sanguin, care sunt rezultatul unui efort de intensitate foarte mare și o durată de peste 30 de secunde, nu permit susținerea efortului decât pe o perioadă scurtă de timp, din cauza faptului că sistemul anaerob lactic are o intervenție relativ scurtă, de un minut maxim două, de susținere a efortului, deși glicogenul nu s-a epuizat. Cauza o reprezintă producția crescută de ioni de hidrogen (H^+) care însoțește glicoliza anaerobă și care modifică activitatea celulară prin scăderea pH – ului, ale cărui valori normale sunt de 7,40 (pH-ul muscular poate coborî până la 6,40, iar cel arterial la valori de 6,80). „Ca urmare procesele enzimatice locale sunt inhibitate, ca măsură de siguranță pentru prevenirea unor acidoze prea severe, ce ar putea distruge proteinele intracelulare” (Drăgan, 2002).

Acidoza musculară, rezultat al activării glicolizei anaerobe, este considerată de mulți cercetători și autori drept cauza principală, dar nu singura, care generează oboseală în eforturile intense și de durată scurtă. Dacă însă efortul scade în intensitate, poate fi continuat pe o durată relativ mare de timp, datorită intervenției sistemului aerob de producere a energiei.

Raportat la performanța sportivă, Lacour & col. au demonstrat în 1990 existența unei puternice corelații între nivelul lactatului sanguin și performanță în cursa de 400m. Cu cât e mai mare concentrația de lactat, cu atât este mai mare numărul moleculelor de ATP sintetizate și, în consecință, lucrul muscular mai intens. În urma cercetărilor, Lacour et al. au demonstrat

că sportivii care obțin performanțe mai bune în probele scurte (15 secunde și 5 minute) sunt cei care produc mai mult lactat și, în consecință, furnizează mușchilor o mai mare cantitate de ATP pe unitatea de timp. Deci glicoliza anaerobă permite ca organismul să se adapteze unor situații care implică o creștere mare într-un timp cât mai scurt al consumului energetic, datorită vitezei de resinteză a ATP prin acest mecanism, care este mai rapid decât fosforilarea oxidativă, putând fi activată în câteva secunde (Brooks et al. 1996); (Spriet et al. 2000).

În continuare doresc să aduc în discuție alte aspecte legate de creșterea lactacidemiei, ca și cauză și așa zise efecte ale sale. Multă vreme durerile musculare tardive și crampele musculare au fost asociate cu nivelurile ridicate ale lactacidemiei. Cercetările contrazic aceste afirmații, deși întâlnim antrenori care mai învinovătesc acidul lactic.

Se întâmplă adeseori ca durerile musculare tardive să fie însoțite de o acumulare însemnată de lactat. Cercetările lui Friden și Hagerman, au demonstrat că nu există nicio relație cauză – efect. Un înotător de performanță este supus unei probe de alergare de 400m și unei probe de înot de 100m, ambele generând cantități mari de lactat sanguin, dar dureri musculare au apărut doar după proba de alergare (a doua zi și în zilele următoare), la nivelul membrelor inferioare, ceea ce a dus la concluzia ca durerile musculare tardive pot să apară și la sportivii de performanță atunci când un exercițiu foarte intens solicită o grupă musculară neantrenată sau mai puțin antrenată și nu are nicio legătură cu acumularea de lactat.

Ca și în cazul durerilor musculare tardive, se întâmplă ca și crampele musculare să apară simultan cu creșterea valorilor lactacidemiei. Nici în acest caz nu există o relație cauză – efect, fapt demonstrat prin apariția crampelor musculare în sporturile caracterizate printr-o lactacidemie relativ

redușă (jocuri, inclusiv fotbal, alergări pe distanțe lungi, cum este maratonul) și nu în acele probe în care lactacidemia atinge cote ridicate, ca de exemplu cursa de 400m. Crampele musculare pot apărea în repaus și chiar în timpul somnului, când nivelul de lactat plasmatic este extrem de coborât, putând astfel afirma că alte mecanisme sunt răspunzătoare de apariția crampelor musculare și nu acidul lactic (Thibault & Peronnet, 2005).

4. Concluzii

În concluzie, putem spune că acidul lactic (lactatul), rezultat al arderii glucozei în lipsa oxigenului, este eliminat și metabolizat de organism pe mai multe căi, nefiind nici pe departe acea toxină care otrăvește mușchiul, așa cum multă vreme s-a crezut, ci un metabolit intermediar al puternicului potențial energetic. Mulți cercetători afirmă că nivelul crescut al lactatului sanguin reprezintă principala cauză a oboselii în eforturile de intensitate mare și durată scurtă, dar nu singura, oboseala fiind probabil rezultatul mai multor factori cumulați, iar relația cauză – efect în cazul acidului lactic – dureri musculare tardive și acid lactic – crampe musculare, nu stă în picioare, alte mecanisme fiind răspunzătoare.

Bibliografie

- Apostu, M. (2010), *Biochimie*, Editura Moroșan, București.
- Brooks, G.A., Fahey, T.D., *Lactic acid turnover during exercise (production versus removal)*, in Brooks, G.A., Fahey, T.D. (1984), *Exercise physiology*, Human Bioenergetics and its Applications, Willey J. and Sons.
- Brooks, G.A. (February 2, 1999), *Role of mitochondrial lactate dehydrogenase and lactate shuttle*, Proceedings of the National Academy of Sciences of U.S.A .
- Brooks, G.A.(2000), *Intra and extra - cellular lactate shuttles*, Medicine & Science in sports & exercise, vol 32, U.S.A.

- Drăgan, I. (2002), *Medicina Sportivă*, Editura Medicala, București.
- Friden J. et al. (1983), *Myofibrillar damage following eccentric exercise in man*, Int. J. Sports Med. 4.
- Gladden LB. (2004), *Lactate metabolism: a new paradigm for the third millennium*, J. Physiol, 558.
- Hagerman, F.C (1984), *Applied physiology of rowing*, Sports Medicine, 1.
- Hancăș, P.A. (2011), *Zone de efort în jocul de fotbal*, Editura Irco Script, Drobeta Turnu Severin.
- Hancăș, P. A. (2011), *Lactatul sanguin și exercițiul fizic*, Editura Irco Script, Drobeta Turnu Severin.
- Hancăș, P.A (2011)., *Teza de doctorat „ Răspunsul lactatului sanguin mijloc important în predicția și optimizarea capacității de efort în fotbal”*, U.N.E.F.S. București.
- Lacour, J.R. et al (1991)., *Post competition blood lactate concentrations as indicators of anaerobic energy expenditure during 400m and 800m races*, Eur. J. Appl. Physiol., 61.
- Spriet, L.L. (2000), et al., *An enzymatic approach to lactate production in human skeletal muscle during exercise*, Med. Sci. Sports Exercise, 32.
- Ursta, M., *Acidul lactic I, II*, <http://www.medicinasportiva.ro/>.

EȘALONAREA PRINCIPALELOR MIJLOACE DE ACȚIONARE ÎN CADRUL UNUI MACROCICLU DE ANTRENAMENT PENTRU PROBELE DE SEMIFOND (800m/1500m) JUNIORI

MAN Maria Cristina^a, MAN Alexandru^b, AVRAM Ioan^c

Abstract

Performanța sportivă de nivel ridicat se poate realiza printr-un sistem de pregătire care să răspundă cerințelor de ordin metodic, organizatoric și material în concordanță cu valoarea performanțelor planificate care să asigure posibilitatea efectuării volumului de muncă solicitat și, în același timp, a refacerii organismului și asigurării potențialului de muncă necesar. Analiza rezultatelor arată o creștere semnificativă a performanțelor în urma aplicării metodei de antrenament individualizată.

Cuvinte cheie: performanță sportivă, atletism, antrenament, individualizare, semifond.

Afilierarea autorilor

^a Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, cristinaman28@gmail.com

^b Clubul sportiv școlar Blaj, alexandru74@yahoo.com

^c Clubul Sportiv Școlar Sighișoara, ioan_avram11@yahoo.com

1. Introducere

Atletismul este definit ca un “sistem de exerciții, realizat sub forma alergărilor, săriturilor și aruncărilor, naturale și stilizate în scopul dezvoltării specifice a calităților fizice și al obținerii unui rezultat superior în practicarea lor”.

În procesul dezvoltării lor istorice, fiecare din cele trei categorii de exerciții se diversifică și odată cu aceasta își precizează mai bine structura, sarcinile motrice, precum și condițiile organizatorico – sportive de practicare a lor, formând sistemul probelor atletice.

În ultimul timp, în rândul celor mai buni alergători din lume pe distanțe medii au apărut mulți juniori care, devenind seniori, continuă să obțină rezultate bune.

Fiziologul B. Floyd de la Universitatea Oxford a prevăzut deja în anii 1960 că peste decenii, viitorii semifondști vor fi selecționați chiar la vârsta copilăriei, la vârstă foarte fragedă, în urma unei selecții științifice, continuată cu un program de pregătire judicios întocmit, care să țină seama de toate caracteristicile diverselor vârste în procesul de maturizare.

Dezvoltarea largă a științei sportive și îndeosebi înrădăcinarea ei în practica descoperirilor științifice, ajută la găsirea unor căi de creștere a posibilităților fizice ale juniorilor.

Un loc important în realizarea performanțelor revine procedeeleor și metodelor de antrenament, care s-au îmbunătățit neîncetat de-a lungul anilor, datorită experienței acumulate de antrenori, relațiile strânse pe care le are antrenamentul sportiv cu alte științe: biochimia, fiziologia, psihologia etc.

Cu ajutorul acestor procedee și metode trebuie să fie urmărite, pe lângă dezvoltarea calităților motrice de bază – forță, rezistență, viteză, îndemânare – și dezvoltarea calităților motrice combinate: forță în regim de viteză, rezistența în regim de forță, precum și dezvoltarea lor complexă.

La baza acestor metode trebuie să stea legile alternanței dintre lucru și repaus, dintre încordare și relaxare, ca și corelația dintre volum și intensitate.

În periodizarea antrenamentului, programul trebuie croit pe măsura individului; ceea ce pentru un sportiv poate fi un factor de progres, pentru altul poate avea exact efectul contrar. Deci, putem spune că în realizarea performanțelor cel mai important lucru este identificarea obiectivului.

În ultimul timp, apare destul de des în rândurile juniorilor așa-zisa “plafonare”, acest lucru întâmplându-se în majoritatea cazurilor la cei care la începutul activității lor realizează performanțe, care dădeau mari speranțe pentru viitor. Accesiunea acestora se oprește tocmai în momentul în care ar trebui să apară consacrarea.

2. Metodologie

Pornind de la principiile antrenamentului sportiv, în care aspectul calitativ al lucrului este determinat de raportul optim dintre intensitate și volum se impune să avem permanent în atenție parametrii lucrului efectuat. De aceea, lucrarea de față, își propune analiza și compararea rezultatelor unui grup de sportivi de performanță care realizează un antrenament individualizat și a grupului de control care realizează pregătirea după un program de antrenament standard.

Probele de semifond - fond se caracterizează prin îmbinarea optimă a diferitelor tipuri de efort (aerob, mixt, anaerob). Se impune deci, aprecierea raportului dintre aceste “trepte” de lucru în cadrul planului anual de pregătire pentru grupa de avansați, juniori II. Ca urmare, avansăm următoarea ipoteză: Dacă prin urmărirea permanentă a dinamicii efortului de antrenament, volum, intensitate și solicitarea de antrenament, în cadrul planului anual de pregătire, putem asigura inducerea formei sportive la o anumită dată prestabilită.

Menționăm că protocolul de cercetare a fost în conformitate cu

Declarația de la Helsinki, Protocolul de la Amsterdam și Directiva 86/609/CEE. Procedurile de cercetare au fost explicate, în totalitate, participanților la studiu și au fost obținute acordurile scrise ale acestora înainte de începerea cercetării.

Studiile au fost efectuate în perioada 01. 09. 2016 - 01. 07. 2017, pe Stadionul Clubului Sportiv Școlar Blaj - Parc Avram Iancu, nr. 2, Blaj.

10 sportivi de performanță specializați în probele de 800-1500m la care s-a aplicat metoda e antrenament individualizat reprezentând grupa experiment și 10 sportivi de performanță specializați 800-1500m care s-au antrenat după un program standard, specific probelor de 800m-1500m.

Metoda observației directe, metoda experimentului, metoda prelucrării satico-matematice

3. Analiza datelor

Calculul volumului, intensității și solicitării de antrenament pentru grupa experiment

Luna	Etapa	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Treapta I efort anaerb	V	-	-	-	2	2	2	3	-	-	2	2
	I	-	-	0,8	0,8	0,81	0,84	0,80	0,88	0,89	0,90	0,90
	S	-	-	1,12	1,12	1,29	3,02	0,96	1,77	3,2	3,8	3,8
Treapta II Efort mixt	V	10	10	26	21	28	34	34	23	10	46	42
	I	0,70	0,73	0,75	0,75	0,78	0,79	0,74	0,77	0,79	0,80	0,80
	S	11,84	8,61	14,06	12,75	11,47	7,9	12,8	13,08	6,30	6,40	6,40
Treapta III efort aerob	V	161	218	142	240	185	130	330	240	205	100	100
	I	0,59	0,63	0,68	0,70	0,76	0,78	0,66	0,75	0,77	0,78	0,78
	S	94	130	157,7	160,3	173,28	170,4	125	156	155,54	154,44	154,44
VOLUM TOTAL		104	140	168	263	215	166	162	263	215	158	154
Solicitare absolută		105,8	138,61	172,9	174,1	186,04	180,9	231,3	170,8	165,6	164,6	164,6

Calculul volumului, intensității și solicitării de antrenament pentru grupa de control

Luna	Etapa	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Treapta I efort anaerob	V	-	-	-	-	2	2	2	-	2	2	2
	I	-	-	0,8	0,8	0,8 1	0,84	0,8	0,8 8	0,8 9	0,9	0,9
	S	-	-	1,1 2	1,1 2	1,2 9	3,02	0,9 6	1,7 7	3,2	3,8	3,8
Treapta II efort mixt	V	5	8	17	15	14	14	17	30	23	22	17
	I	0, 7	0,7 3	0,7 4	0,7 5	0,7 8	0,79	0,7 4	0,7 7	0,7 9	0,8	0,8
	S	11 ,8	8,6	14, 06	12, 7	11, 4	7,9	12, 5	13, 0	6,3	6,4	6,4
Treapta III efort aerob	V	95	110	130	202	175	150	115	201	190	134	135
	I	0, 59	0,6 3	0,6 8	0,7 0	0,7 6	0,78	0,6 6	0,7 5	0,7 7	0,7 8	0,7 8
	S	94 ,9	137 ,4	157 ,7	160 ,3	173 ,2	170, 04	217 ,8	156	155 ,5	154 ,4	154 ,4
VOLUM TOTAL		10 0	118	147	219	191	166	132	231	215	158	154
Solicitare absolută		10 6, 4	145 ,9	172 ,9	174 ,1	186 ,0	180, 9	231 ,3	170 ,8	165 ,6	164 ,6	164 ,6

Evaluarea încărcăturii de efort la grupa de control vs grupa experiment:

a) în treapta I de efort anaerob – întâlnim aceeași modalitate de repartizare a volumului de lucru de-a lungul ciclului anual de pregătire, cu deosebirea că valorile sunt mai mici decât la grupa experiment . Cele mai mari valori le întâlnim în perioada competițională (2 km).

b) în treapta a II-a de efort mixt. Comparativ cu grupa experiment volumului de lucru în această treaptă de efort sunt mai mici. De asemenea, se înregistrează valori ceva mai mici decât ale subiectului aflat în studiu atât în perioada pregătitoare, cât și în cea competițională.

c) treapta a III-a de efort aerob. La această grupă întâlnim valori destul de echilibrate ale volumului de lucru în această treaptă de efort, lucru explicabil dacă avem în vedere probele la care participă în competiții

alergătorii. Cele mai mari valori le întâlnim în perioadele pregătitoare (219 km în perioada de iarnă și 231 km în perioada pregătitoare de primăvară). Aceste valori scad pe măsură ce ne apropiem de perioada competițională de vară chiar dacă se mențin la un nivel destul de ridicat (158 și 154 km) în lunile iunie și iulie.

Intensitatea efortului. Analizând comparativ valorile indicelui de intensitate, în cele trei trepte de efort, se observă valori mai scăzute ale acestuia în prima treaptă de efort (anaerob) față de grupa experiment. Un lucru de asemenea evidențiat este acela referitor la intensitatea efortului în regim de efort mixt care atinge valorile cele mai mari în lunile cu perioada competițională fapt perfect justificat de cerințele acestor probe. Dinamica solicitării absolute de antrenament la această grupă a alergătorilor de 800 – 1500 m respectă aceeași tendință de valori ridicate atunci când indicele de intensitate este ridicat și invers.

4. Concluzii

Comparând rezultatele în urma realizării studiului cu datele din literatura de specialitate se scoate în evidență faptul că orientarea sportivilor spre sportul de performanță este făcut cu rigurozitate, parametrii înregistrați în pregătire fiind destul de ridicați, chiar în condițiile unui program școlar încărcat, majoritatea subiecților studiați în cazul de față fiind prezenți la finalele Campionatelor naționale. Dinamica raportului dintre rezistență și celelalte calități motrice în cadrul planului de antrenament scoate în evidență concordanța dintre acestea și scopul propus într-o anumită perioadă de pregătire din planul anual. În calculul intensității în cadrul planului anual de antrenament. În ceea ce privește rezultatele obținute sunt scoase în evidență valori crescute la unele mijloace de dezvoltare a rezistenței, altele mai mici,

dar acestea din urmă fiind mai puține. Raportul de proporționalitate inversă dintre cei doi parametrii principali ai efortului, volum și intensitate, se reflectă în mod corespunzător în planul anual de pregătire. Pregătirea juniorilor a constituit și constituie o preocupare permanentă a specialiștilor, fiind un capitol aparte în domeniul antrenamentului, cu particularități specifice determinate de vârstă, sex și grad de pregătire, adaptat proceselor fiziologice, biochimice și psihologice specifice vârstei. Este cunoscut faptul că nu se poate forma un bun alergător de semifond-fond fără a-i crea mai întâi o bază complexă de pregătire fizică multilaterală, corespunzătoare cerințelor impuse de orice gen de specialitate. Trebuie acordată o mai mare atenție selecției pentru probele de semifond-fond pentru a lua în pregătire numai copii cu reale posibilități de afirmare. Asigurarea unei pregătiri atletice multilaterale înaintea specializării într-o probă iar după aceea continuarea pregătirii cu mijloace cât mai variate pentru a nu se limita sfera de educare a calităților motrice și a posibilităților funcționale ale juniorilor .

De asemenea, trebuie studiat care sunt cele mai eficiente metode și mijloace, care este influența lor asupra organismului și în care perioadă se folosesc cu prioritate pentru a evita contraindicațiile dintre necesitățile atletului și mijloacele folosite. Cunoașterea posibilităților sportivilor nu numai alcătuirea judicioasă a planificărilor ci și folosirea celor mai eficiente mijloace metodice atât în pregătirea de zi cât și în abordarea cu pasiune și responsabilitate a concursurilor. Volumul total de lucru pentru fiecare etapă de pregătire, pentru subiectul studiat și pentru grupa de control poate fi considerat ca optim în concordanță cu cerințele probelor și cu nivelul de pregătire al atleților. Necesitatea abordării simultane în cadrul procesului de antrenament sportiv a celor trei noțiuni de bază pe care le implică dezvoltarea rezistenței: „efort, oboseală, refacere“. Implicațiile pe care le are

dinamica parametrilor efortului pe parcursul pregătirii se manifestă în mai multe planuri:

- al performanței;
- al instruirii prin însușirea întregului bagaj de deprinderi tehnice necesare alergării de semifond- fond (o categorie de probe cu tehnică foarte simplă) și tactice (care vizează abordarea fiecărei competiții în parte);
- al dezvoltării morfo-funcționale reliefată de evoluția principalilor indici morfologici și funcționali pe parcursul unui ciclu anual de pregătire.

Prin urmărirea permanentă a dinamicii efortului de antrenament, volum, intensitate și solicitarea de antrenament, în cadrul planului anual de pregătire, a fost asigurată inducerea formei sportive al subiecților din grupa experiment.

Bibliografie

Achim Ștefan, (2005), *Planificarea în perioada sportivă*, Editura Renaissance, București.

Bompa T.O., Haff G.G., (2014), *Teoria și metodologia antrenamentului*. Periodizarea ISBN: 978-973-87262-2-2, București.

Dragnea A., Mate – Teodorescu, Silvia, (2002), *Teoria Sportului*, Editura Fest, București.

Epuran M., (2001), *Psihologia sportului de performanță*, FEST, București, 214218.

Man M.C., (2015)- Teză de doctorat- *Contribuții privind optimizarea pregătirii în atletism- Proba de alergare montană- Prin influența antrenamentului la altitudine*, Cluj-Napoca.

Monea Gh., Monea D.,(2010)- *Selecția și orientarea în sportul de performanță*, Midoprint, Cluj-Napoca.

Roman Gh. (2003) – *Teoria antrenamentului sportiv*, Cluj-Napoca.

http://www.frt.ro/public/resources/files/TesteFiziceLoturiNationale_final_V2.pdf)

<http://www.fra.ro/>

EFFECTUL VIBRAȚIEI ÎNTREGULUI CORP ASUPRA SPASTICITĂȚII ȘI PERFORMANȚEI APARATULUI LOCOMOTOR

NEAMȚU-POPESCU Adela^a, MICLEA Marius^b

Abstract

Sindromul cerebelos este o afecțiune a sistemului nervos central care constă în afectarea cerebelului. Se mai numește și ataxie cerebeloasă și se manifestă prin incapacitatea de coordonare a echilibrului, mersului, mișcărilor corpului, extremităților și mișcărilor oculare, iar deficitul de mișcare și coordonare apar de aceeași parte cu leziunea cerebeloasă. Scopul acestui studiu a fost să evaluăm efectul exercițiului fizic prin vibrația întregului organism asupra spasticității și asupra performanței motorii la o fetiță în vârstă de 9 ani cu diagnosticul de sindrom ataxic cerebelos, retard neuro-motor sever, retard mintal sever și microcranie.

Cuvinte cheie: power plate, vibrații, efecte, aparat locomotor.

Afilierarea autorilor

^a Asis. Univ. Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, adelaneamtu@yahoo.com

^b student Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, mariusmiclea28@yahoo.com

1. Introducere

Sindromul cerebelos este o afecțiune a sistemului nervos central care constă în afectarea cerebelului. Se mai numește și ataxie cerebeloasă și se manifestă prin incapacitatea de coordonare a echilibrului, mersului, mișcărilor corpului, extremităților și mișcărilor oculare, iar deficitul de

mișcare și coordonare apar de aceeași parte cu leziunea cerebeloasă. Cerebelul face parte din sistemul nervos central și este responsabil cu coordonarea mișcărilor de finețe, controlul posturii și a mersului și reglarea tonusului muscular. Activitățile de coordonare a mișcării cu sediu la nivel cerebelos nu sunt percepute în mod conștient de către individ. Principalul rol al cerebelului este să asiste în inițierea și modularea mișcărilor voluntare generate la nivelul emisferelor cerebrale. Cerebelul are rolul de a asista cortexul cerebral în inițierea și modularea mișcărilor voluntare alături de ganglionii bazali, întrucât primește și trimite informații permanente de la și către cortexul motor și neuronii motori periferici.

Scopul acestui studiu a fost să evaluăm efectul exercițiului fizic prin vibrația întregului organism asupra spasticității și asupra performanței motorii, la o fetiță în vârstă de 9 ani cu diagnosticul de sindrom ataxic cerebelos, retard neuro-motor sever, retard mintal sever și microcranie. Menționăm că pe lângă exercițiile efectuate pe platforma vibratoare, fetița face și exerciții de kinetoterapie clasică, care nu implică vibrația tridimensională.

În diagnosticul menționat al pacientei, îmbunătățirea mersului și a altor activități funcționale este obiectivul principal în tratamentul fizikal-kinetic. Se va încerca adaptarea echipamentului Power Plate în acest caz, încercându-se compensarea mobilității reduse și creșterea forței musculare. Vibrația întregului corp este o metodă care dezvoltă rapid forța musculară în cazurile clinice. Este o metodă de exercițiu neuromuscular folosită inițial de sportivi pentru a crește forța și viteza. În studiul nostru pacienta a fost poziționată pe platforma vibratoare care produce vibrații verticale care stimulează contracția musculară reflexă.

2. Protocol de recuperare si rezultate

Fetița de 9 ani a beneficiat de kinetoterapie pe platforma de vibrații în fiecare zi, timp de 5 zile, și a trecut printr-un set de exerciții. S-au observat forța izometrică a musculaturii extensoare a genunchiului, spasticitatea, viteza mersului, echilibrul în timpul mersului și funcțiile motorii grosiere.

La începutul tratamentului pe platforma vibratoare, picioarele fetei se aflau într-o aducție majoră care făcea mersul, fără susținere, imposibil:



2. 1. Protocol de recuperare

În prima ședință de kinetoterapie pe platforma vibratoare s-au efectuat 3 exerciții:

1. Din așezat, s-a menținut bolta plantară pe suprafața platformei vibratoare, timp de 30 de secunde, la o intensitate de 30 Hz. Exercițiul s-a repetat de trei ori, cu o pauză de 10 secunde între exerciții.



2. Din așezat, se flectează piciorul și se încearcă alungirea tendonului lui Achile. Călcâiul rămâne pe platforma vibratoare timp de 30 de secunde la o intensitate de 30 Hz. Exercițiul s-a repetat de 3 ori pentru fiecare membru, cu o pauză de 10 secunde între exerciții.



3. Fetița a fost așezată în ortostatism pe platforma de vibrații, menținându-se calcaneul pe platformă. Exercițiul a fost efectuat timp de 30 de secunde la o frecvență de 30 de Hz și s-a repetat de 3 ori.



Exercițiul 1

Din așezat, se flectează piciorul și se încearcă alungirea tendonului lui Achile. Calcâiul rămâne pe platforma vibratoare timp de 30 de secunde la o intensitate de 30 Hz. Exercițiul s-a repetat de 3 ori pentru fiecare membru, cu o pauză de 10 secunde între exerciții.

Exercițiul 2

Din decubit ventral, cu membrele inferioare poziționate pe platforma vibratoare se menține poziția 30 de secunde la o frecvență de 30 de Hz. Exercițiul s-a repetat de 3 ori, cu o pauză de 10 secunde între exerciții.



Exercițiul 3

Din decubit dorsal se așază gamba pe platforma vibratoare și se menține poziția 30 de secunde la o frecvență de 30Hz. Exercițiul se repetă de 3 ori cu o pauză de 10 secunde între exerciții.



Exercițiul 4

Din ortostatism se efectuează o triplă flexie pe platforma vibratoare în care șoldul, genunchiul și piciorul se poziționează la 90 de grade. Brațele se susțin de mânerele platformei și se menține aceasta poziție timp de 30 de secunde la o frecvență de 30 Hz.



Exercițiul 5

Se mențin membrele superioare pe platforma vibratoare timp de 30 de secunde la o frecvență de 30 Hz. Exercițiul se repetă de 3 ori.



Exercițiul 6

Fetița se poziționează în ortostatism pe platforma vibratoare și se menține poziția cu sprijin și de mânerele platformei timp de 30 de secunde,

la o frecvență de 30 Hz. Exercițiul se repetă de 3 ori, cu o pauză de 10 secunde între exerciții.



2. 2. Rezultate

După prima ședință de tratament, postura picioarelor a fost mult îmbunătățită, făcând mersul posibil imediat. Spasticitatea a fost semnificativ redusă, echilibrul în timpul mersului a fost mult îmbunătățit, prin redresarea posturii piciorului și prin alungirea tendonului lui Achile, care a făcut posibilă coborârea picioarelor pe călcâie.



După 5 zile de tratament se menține posibilitatea mersului fără susținere și o postură îmbunătățită a picioarelor .

Forța izometrică a musculaturii extensoare a genunchilor a crescut, spasticitatea pe musculatura adductoare a șoldului, pe extensorii genunchiului și pe flexorii plantari a scăzut, iar viteza mersului a fost semnificativ îmbunătățită. Se observă și efectul psihologic, fetița conștientizând posibilitatea deplasării fără ajutor, apărând astfel o stare generală bună și veselă .

3. Concluzii și propuneri

Rezultatele obținute sugerează că intervenția vibrației întregului organism în programul de kinetoterapie poate crește forța izometrică a musculaturii extensoare a genunchiului, poate scădea spasticitatea, apărând astfel efecte benefice asupra mersului..

Bibliografie

Elena Căciuleanu, Daniela Stanca - "Paralizia Cerebrală Infantilă-infirmitate motorie cerebrală, Evaluare și Kinetoterapie", Ed. Morsan, București, 2011.

Ion Ilciuc, Zretlana Hadjiu, Cornelia Călcâi, Elena Maximenco-"Paraliziile Cerebrale la Copil, Protocol Clinic, Chișinău, Național, T-PAR, 2008.

Liliana Pădure- "Managementul spasticității la copil", Ed. Carol Dănilă, București, 2007.

Mihaela Zărleanu-"Paralizia cerebrală infantilă: evaluarea dezvoltării neuro-motorii (SED-PCI), Ed. Universitatea, 2013.

N. Robănescu- "Readaptarea copilului handicapat fizic", Ed. Medicală, București, 2011.

DETENTA LA ÎNOTĂTORI ÎN STARTURI ȘI ÎNTOARCERI

TIUCA Ioana Codruța^a, PRALĂ Sonia Gabriela^b

Abstract

"În procesul de învățământ un loc important în cadrul preocupărilor profesorului de specialitate îl ocupă găsirea și utilizarea în pregătire a celor mai eficiente metode și mijloace care să asigure dezvoltarea acestor calități." Dezvoltarea calităților motrice este parte integrantă a pregătirii fizice asigurând substratul biologic și funcțional al efortului cerut de un concurs. Întrucât efortul nu este brut, el se prezintă sub forma unei multitudini de elemente și procedee, pe care sportivul le valorifică în antrenament și în competiții. Pregătirea fizică constituie suportul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întreg procesul de pregătire. Atât la începători cât și la avansați, pregătirea fizică constituie o bază de plecare și un fundament pentru abordarea celorlalte componente ale antrenamentului.

Cuvinte cheie: *detentă, start, întoarceri.*

Afilieră autorilor

^a Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, codrutza.tiuca@yahoo.com

^b Universitatea din Pitești, sonianeagu11@gmail.com

1. Introducere

”În procesul de învățământ un loc important în cadrul preocupărilor profesorului de specialitate îl ocupă găsirea și utilizarea în pregătire a celor mai eficiente metode și mijloace care să asigure dezvoltarea acestor calități.” Dezvoltarea calităților motrice este parte integrantă a pregătirii fizice asigurând substratul biologic și funcțional al efortului cerut de un concurs. Întrucât efortul nu este brut, el se prezintă sub forma unei multitudini de elemente și procedee, pe care sportivul le valorifică în antrenament și în competiții. Pregătirea fizică constituie suportul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întreg procesul de pregătire. Atât la începători, cât și la avansați, pregătirea fizică constituie o bază de plecare și un fundament pentru abordarea celorlalte componente ale antrenamentului.

Concurența rezultată din numărul mare de cluburi cu secții de înot, precum și dorința oricărui înotător de a obține o performanță notabilă obligă echipele la un antrenament serios, antrenorii fiind nevoiți să descopere metode și mijloace de antrenament care să-i propulseze pe sportivi înotători în primele locuri. Drept urmare, m-am gândit la îmbunătățirea startului și a întoarcerilor prin dezvoltarea detentei, combinația dintre forță și viteză.

Startul este momentul inițial în toate procedeele de înot, forța de împingere de pe blocstart sau de la perete, dublată de o viteză de execuție eficientă îmbunătățesc performanța înotătorului. De asemenea, întoarcerile realizate la distanță optimă față de perete, cu o împingere puternică, respectând tehnica și prevederile regulamentare, contribuie la realizarea unui timp mai bun pe distanța parcursă.

Scopul cercetării este de a constata, în ce măsură performanța se va îmbunătăți, prin dezvoltarea detentei. Îmbunătățirea startului și a întoarcerilor

înotătorilor sunt puncte esențiale pentru obținerea rezultatelor notabile în competiții.

2. Literature review

Un start eficient, în toate probele de înot, depinde de coordonarea acțiunilor de pe bloc-start și intrarea înotătorului în apă, în scopul de a influența în mod pozitiv fazele ulterioare ale startului și probei. Distanța pe care o parcurge corpul în zbor, unghiul de intrare, profunzimea realizată după intrarea în apă și viteza de intrare în apă sunt factori importanți care urmează să fie atent observați de către antrenori și învățate corect de către sportivi. Sportivii ar trebui să ajungă la cele mai bune valori ale acestor variabile, în scopul de a îmbunătăți executarea fazelor de start în înot. Condițiile pentru un start de tip superior includ un timp de reacție rapid, putere semnificativă pentru săritură, viteză ridicată de desprindere și o scădere a forței de frânare în timpul intrării în apă după Ruschel et al. (2007).

Principiile generale ale unui start reușit, după Jorgić et al., (2010) sunt reprezentate de viteza crescută la start, distanța orizontală mai mare la impact, unghiul optim la intrare și alți parametri similari. Evaluarea cantitativă a starturilor poate indica nu doar un aspect al performanței pe distanță mai mare sau al forței de reacție, ci și o eficiență mai ridicată care va oferi o perspectivă aprofundată asupra unor abilități îmbunătățite de start. (Mitrofan, 2000).

Counsilman et al., (1988) au demonstrat că performanța în înotul competițional este influențată de fizicul înotătorului, de forța și de rezistența factorilor musculari, însă cei mai importanți factori cheie sunt reprezentați de tehnicile de înot, aici fiind incluse și startul, întoarcerea, tehnica mișcarea mâinilor și sosirea cu atingerea peretelui.

Condițiile pentru un start de tip superior includ un timp de reacție rapid, puterea de împingere la start, viteza ridicată de desprindere și o scădere a forței de frânare în timpul intrării în apă. O poziție dinamică având o rezistență scăzută în timpul alunecării pe sub apă, pentru a minimaliza pierderea vitezei orizontale, precum și o creștere a eficienței propulsive în timpul fazei de tranziție, pot contribui la un start optim, după Breed & Young, (2003). Un start rapid se caracterizează prin deplasarea rapidă a centrului de greutate către direcția înainte, de deplasare, în timp ce picioarele sunt în contact cu bloc-startul.

Mișcarea ondulatorie de picioare este utilizată la start și la întoarcerile în trei din cele patru procedee competiționale și are un rol important în performanța finală materializată în timpii cronometrați (potrivit ultimelor modificări ale Federației Internaționale de Inot Amatori – FINA, mișcarea ondulatorie de picioare a fost acceptată și în startul de la procedeul bras).

Unghiul cuprins între 10° și 12° în articulația genunchilor este optim în realizarea întoarcerilor și eficient din două puncte de vedere: al timpului scurt petrecut în întoarcere și al unui consum cât mai mic de energie, fără a mai fi necesară aplicarea unei forțe excesive. (Araujo et al., 2010).

Folosirea în timpul încălzirii a exercițiilor, implicit a semigenuflexiunilor cu încărcături submaximale, efectuate exploziv, au efect pe termen scurt la îmbunătățirea performanței la săritura pe verticală, acest efect fiind mai pregnant la atleți cu un nivel crescut al forței și puterii. (Hiramaya, 2014).

Cercetări efectuate pe sportivi înotători subliniază un efect pozitiv al antrenamentului pliometric, în start și întoarceri, dar nu propulsie. Datorită aportului practic și relevanței unui start și întoarceri de succes se recomandă introducerea în antrenamentul înotătorilor aflați la pubertate a exercițiilor

pliometrice. (Potdevin et al., 2011); (Bishop et al., 2009).

Pliometria este un mijloc prin care se îmbunătățește calitatea motrică detenta. Pliometria este alcătuită din exerciții care fac un mușchi capabil să atingă maximum de forță într-un timp cât mai scurt posibil. Această capacitate viteză – forță este cunoscută drept putere. Pliometria evocă noțiunea de săritură. Astfel spus pliometria presupune solicitarea unui mușchi mai întâi preintr-o fază excentrică, lăsând apoi să se desfășoare faza concentrică ce urmează în mod natural. În contracțiile pliometrice se utilizează ceea ce fiziologii denumesc ”ciclul întindere – scurtare”.

3. Metodologie

În activitatea de cercetare am folosit următoarele metode de cercetare:

- Metode de investigație (științifică, documentare teoretică și practică, observația);
- Metode de analiză și interpretare (metoda statistică și reprezentare grafică).

Scopul a fost de a îmbunătăți starturile și a întoarcerile în vederea scăderii timpului de înot în competițiile sportive specifice înotului.

Antrenamentul înotătorilor se desfășoară, în cea mai mare parte, în apă. Datorită presiunii apei, exercitate asupra corpului, aproape toate organele sunt influențate. Astfel se mărește elasticitatea și rezistența plămânilor și a inimii, se reglează tensiunea arterială, prin urmare se reduce riscul bolilor cardiovasculare și se îmbunătățește circulația sangvină. Ținând cont că se efectuează control medical și sunt apti pentru efortul fizic, riscul de accidentări este aproape inexistent.

Pentru dezvoltarea forței, antrenamentul pe uscat a constat în sărituri cu coarda, genoflexiuni cu săritură în înălțime, ridicări de trunchi dorsal,

fandări laterale și exercițiul izometric ”scăunelul”.

În eșantionul pe care l-am efectuat sunt incluși 10 subiecți legitimați la Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia cu vârste cuprinse între 10 – 12 ani.

Acest studiu propune un antrenament pentru îmbunătățirea startului și a întoarcerilor la înot, efectuând antrenamente suplimentare cu sportivii din eșantion, de 5 ori pe săptămână (luni, marți, miercuri, joi și vineri). Luni și miercuri și vineri a avut loc antrenamentul pe uscat pentru dezvoltarea forței, iar marți și joi s-a desfășurat antrenamentul în apă.

Tabel 1. Momentele desfășurării antrenamentului

Ziua	Tipul de antrenament
luni, miercuri, vineri	Antrenament pe uscat : • Sărituri cu coarda • Genuflexiuni cu săritură în înălțime • Ridicări de trunchi din culcat dorsal • Exercițiul izometric ”scăunelul” • Fandări laterale
marți, joi	Antrenament în apă : • 10 x 20 m procedeu cu plecare de la 10 m spre blocstart și întoarcere • 2 x 10 x 50 m picioare procedeu cu parașuta de înot

Antrenamentele s-au desfășurat la Bazinului Olimpic din Alba Iulia, iar pentru testarea subiecților am folosit testul Sargent. Demersul experimental s-a desfășurat pe o perioadă de 3 luni și am efectuat 2 testări. O testare a avut loc la începutul studiului, iar testarea finală la sfârșitul pregătirii. După prima lună și a doua lună, antrenamentul în apă a suferit modificări 10x30 m procedeu cu plecare de la 15 m spre blocstart și întoarcere, respectiv 10x 50 m procedeu cu plecare de la 25 m spre blocstart și întoarcere.

Testul Sargent este un test de măsurare a forței membrelor inferioare (detenta). Reprezintă evaluarea forței explozive verticale a membrelor inferioare. Din poziția de semigenuflexiune, cu amândouă picioarele pe sol, subiectul supus cercetării execută o săritură cu ridicarea unui braț și atingerea peretelui cât mai sus.

Tempoul execuțiilor și alternarea efortului cu relaxarea musculară sunt foarte importante. „Un mușchi în care fazele de acțiune și cele de relaxare sunt bine echilibrate poate lucra oricât” (Lewin).

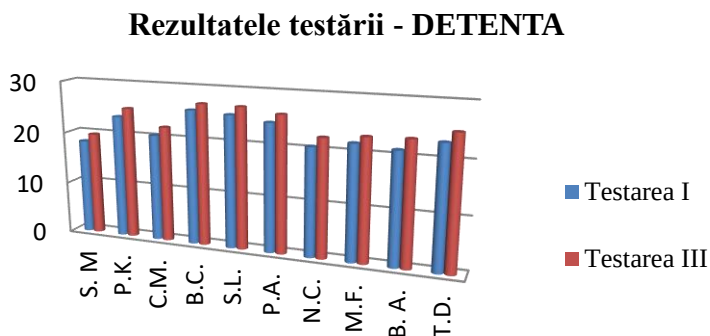
4. Analiza și interpretarea datelor

În urma testărilor efectuate pe parcursul celor trei luni am înregistrat următoarele rezultate:

Tabel 2. Rezultatele testării

NR. CRT	NUME ȘI PRENUME	Testul sargent			
		I testare		II testare	
		Poziția inițială	Detenta	Poziția inițială	Detenta
1	S. M	1.72	18.2	1.72	19.7
2	P.K.	1.76	23.5	1.76	25.2
3	C.M.	1.64	20.4	1.64	22.1
4	B.C.	1.60	25.7	1.60	27
5	S.L.	1.77	25.3	1.77	26.9
6	P.A.	1.68	24.4	1.68	26
7	N.C.	1.69	20.6	1.69	22.4
8	M.F.	1.66	21.8	1.66	23.1
9	B. A.	1.74	21.2	1.74	23.3
10	T.D.	1.73	23.1	1.73	25

Figura 1. Rezultatele testării



În urma testării subiecților au rezultat cele înscrise în figura 1. Se poate observa faptul că rezultatele obținute la prima testare cresc treptat atingând astfel cele mai mari valori la ultima testare. În etapa a doua, prin analiza efectuată, am constatat o evoluție a rezultatelor testelor față de testarea inițială. Evoluția cea mai semnificativă a fost înregistrată de către T.D., B.C., P.K., iar cea mai puțin semnificativă a fost înregistrată de către S.M. De altfel, S.M. a pornit de la prima testarea cu cea mai mică valoare însă prin antrenamentul efectuat acesta și-a îmbunătățit startul atingând valori satisfăcătoare la testarea II.

5. Concluzii

Chiar dacă testarea a avut loc doar pe perioada a trei luni s-au văzut îmbunătățiri semnificative, iar înotătorii au fost încântați de aceasta formă de antrenament.

La sfârșitul perioadei de testare pentru testul Sargent s-a constatat că subiecții și-au îmbunătățit abilitățile testate ceea ce le oferă un plus în startul și întoarcerile la înot. Cu ajutorul antrenamentului de pe uscat completat de antrenamentul din apă a crescut forța sportivilor înotători.

Sportivii trebuie tratați diferențiat în antrenament în funcție de particularitățile de vârstă iar antrenorul trebuind să cunoască bine fiecare etapă de creștere și dezvoltare a sportivului și să asocieze exercițiile de antrenament cu aceste particularități.

Evoluția înotătorilor testați s-a remarcat și în campionatele naționale, urcând în clasament.

Bibliografie

Araujo L., Pereira S., Gatti R., Freitas E., Jacomel G., Roesler H., Villas-Boas J., (2010), *Analysis of the lateral push-off in the freestyle flip turn*. J Sports Sci.

Bishop DC., Smith RJ., Smith MF., Rigby HE., (2009), *Effect of plyometric training on swimming block start performance in adolescents*. J Strength Cond Res.

Breed R., Young W., (2003), *The effect of a resistance training programme on the grab, track and swing starts in swimming*, online: <http://www.edf.ufpr.br/Especializacao/Natacao/Swimming%20start.pdf>

Counsilman J., Counsilman B., Nomura T., Endo M., (1988), *Three Types of Grab Starts for Competitive Swimming*. In Swimming Science V. Human Kinetics. BE Ungerechts, K Wilke, K Reischle. (Eds) Champaign, IL.

Hirayama K., (2014), *Acute effects of an ascending intensity squat protocol on vertical jump performance*. J Strength Cond Res. 2014; 28(5):1284-8.

Jorgić B, Puletić M, Stanković R, Okičić T, Bubanj S, Bubanj R. (2010), *The kinematical analysis of the Grab and Track start in swimming*. Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport.

Mitrofan Anca Ianoli, (2000), *Caiet Practico-metodic*, anul III, EFS Transilvania Brașov.

Ruschel C., Araujo L. G., Pereira S. M., Roesler, H., (2007), *Kinematic Analysis of the swimming start: block flight and underwater phases*. In: HJ Menzel, MH Chagas (Eds). Proceedings of XXV International Symposium on Biomechanics in Sports.

Tirpe, F., (2003), *Educarea calităților motrice prin lecția de educație fizică*, Oradea.

SURSE DE ENERGIE PRIN ALIMENTAȚIE PENTRU DANSATORII SPORTIVI

PRALĂ Sonia Gabriela^a, TIUCA Ioana Codruța^b

Abstract

Clasa de dans, repetiția și performanța scenică implică perioade de activitate fizică de mare intensitate. De aceea, dansatorii ar trebui să asigure rezerve de energie adecvate pentru a-și desfășura activitățile zilnice. Din nefericire, mulți dansatori nu se alimentează cu ceea ce este necesar pentru a îndeplini cererile de energie ale organismului. O varietate de factori determină ce tip de combustibil utilizează mușchii, s-a constatat de ceva vreme că sportivii activi folosesc carbohidrați ca sursă principală de energie mai mult decât cei care duc un stil de viață inactiv. Ingerarea carbohidraților de calitate este recomandată ca fiind esențială pentru dansatori. Având în vedere că majoritatea orelor de dans au loc dimineața, s-a sugerat că dansatorii mănâncă un mic dejun bine echilibrat, care conține carbohidrați, grăsimi și proteine ca mijloc de a alimenta această activitate.

Cuvinte cheie: nutriție, energie, carbohidrați, dans sportiv.

Afilierarea autorilor

^a Universitatea din Pitești, sonianeagu11@gmail.com

^b Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, codrutza.tiuca@yahoo.com

1. Introducere

Alimentele produc energie și de aceea dansatorii au nevoie de o alimentație potrivită pentru a putea face efort. Suportul energetic este asigurat prin consumarea hranei, carbohidrații și lipidele fiind o sursă principală a metabolismului muscular. Proteinele au un aport mai important în faza de construcție și mai puțin în producerea energiei.

În antrenamentele mai solicitante și mai lungi (peste 50 min.) rezervele de glicogen, care asigură energia, se epuizează, astfel că organismul apelează la cea mai mare rezervă de energie, arderea grăsimilor. Pe lângă epuizarea glicogenului, mai intervine deshidratarea. Odată cu pierderea apei din organism se pierd și electroliți (sodiu, clor, potasiu, magneziu, calciu).

2. Considerații asupra surselor de energie

2. 1. Carbohidrații – sursa principală de energie pentru dansatorii sportivi

Glucoza este combustibilul care stă la baza energiei de care oamenii dispun zi de zi, însă nivelul crescut al acesteia în sânge poate da peste cap metabolismul.

Glucidele reprezintă o sursă energetică convenabilă pentru organism, deoarece ele sunt catabolizate integral până la dioxid de carbon și apă, substanțe netoxice, pe care organismul le poate elimina ușor.

Astfel, carbohidrații reprezintă sursa principală de energie pentru corpul uman. Glucoza provine din carbohidrați, care pot fi simpli/răi (pâine albă, orez alb) sau complecși/buni (cartofi dulci, fasole, fructe), în funcție de alimentele consumate. Carbohidrații sau glucidele sunt substanțe nutritive cu gustul dulce. Termenul de carbohidrat vine de la carbo (carbon) și hidrat (apă) adică dioxidul de carbon din aer se combină cu apa care formează

carbohidrați sau glucide. Prin procesul de digestie toți carbohidrații din mâncare sunt descompuși în glucoză, singurul carburant cu ajutorul căruia poate funcționa organismul. Din tubul digestiv, glucoza trece în sânge și este transformată în energie prin procesul de ardere.

Dieta dansatorului ar trebui formată din 55-60% glucide, 12-15% proteine și 20-30% lipide. În perioada competițională, când antrenamentele sunt mai solicitante, cantitatea de carbohidrați ar trebui să fie mărită până la 65%. Motivul îl reprezintă faptul că aceștia sunt sursa principală de energie în țesutul muscular. Dansatorii care nu consumă suficienți carbohidrați își vor pierde o bună parte din capacitatea de a se antrena din pricina nivelului scăzut de glicogen din mușchi. Glicogenul este glucoza stocată în mușchi și ficat, reprezintă o rezervă de energie pentru activitățile fizice intense, de scurtă durată.

Calitatea carbohidraților este importantă; unele tipuri de alimente bogate în carbohidrați sunt mai bune decât altele:

- Cele mai sănătoase surse de carbohidrați - cereale integrale, legume, fructe și fasole prelucrate în proporție minimă, promovează sănătatea bună prin furnizarea de vitamine, minerale, fibre.

- sursa nesănătoasă a carbohidraților include pâine albă, produse de patiserie, sucuri și alte alimente foarte prelucrate sau rafinate. Aceste elemente conțin carbohidrați ușor digerabili, care pot contribui la creșterea în greutate și pot favoriza diabetul și bolile cardiace.

În dieta dansatorilor sportivi, carbohidrații sau glucidele reprezintă sursa principală de energie, în proporție de 55-60%, în vederea realizării unui antrenament eficient. Recomandarea specialiștilor este de a consuma surse de glucide complexe (glucide formate din multe molecule de glucoză) ca: pâinea și produse din cereale integrale, paste făinoase integrale, orez brun,

mămăliga, leguminoase (fasole, mazăre, linte), legume (cartof, sfeclă, morcov, varză, conopidă, spanac, salată verde, pătrunjel, dovleac, ardei, roșii, vinete), fructe proaspete, oleaginoase (nuci, alune și semințe).

2.1.1. Care este mecanismul prin care carbohidrații furnizează energie?

Carbohidrații au un sigur rol de bază în dieta umană: de a furniza energie.

Corpul utilizează carbohidrați direct din glucoza monozaharidă. Glucoza este în sânge și fluide extracelulare (limfa) și poate fi făcută din glicogen. Glicogenul este depozitat în ficat și mușchi și în cantități mai mici în celelalte organe și țesuturi ale corpului. Energia este derivată din glucoză prin divizarea moleculelor de glucoză în compuși mai mici și prin oxidarea acestora pentru a forma apă, care eliberează o cantitate destul de mare de energie.

În momentul în care carbohidrații necesari pentru funcționarea sistemului nervos central, a mușchilor și a celorlalte sisteme și funcții ale organismului sunt insuficienți în dietă (ca în timpul unei diete rapide sau pentru o pierdere în greutate), țesutul adipos (grăsime) stocat este împărțit în glucoza pentru a compensa deficitul caloric. Unii aminoacizi, în loc să fie utilizați pentru a produce proteine, sunt dezaminați și utilizați ca și carbohidrați pentru a furniza energie. Formarea glucozei din aminoacizi se numește gluconeogeneză. Acest fenomen permite menținerea unor niveluri normale de zahăr în sânge .

2.1.2. Carbohidrații furnizează combustibil pentru sistemul nervos central

Celulele nervoase sunt foarte dependente de glucoză pentru funcționarea lor. Conform textelor fiziologice, glicogenul din țesuturile

nervoase rămâne constant și nu este mobilizat pentru transformarea în glucoză.

Fără un aport suficient de glucoză, orice persoană, fie ea activă sau inactivă, s-ar putea simți obosită și slăbită. Acesta este motivul pentru care dansatorii au nevoie de cantități adecvate de carbohidrați înainte de un concurs, pentru a avea rezultate fizice și mentale optime.

Atunci când glucidele insuficiente sunt consumate pentru a satisface nevoile energetice ale sistemului nervos central, în afară de apariția gluconeogenezei, un alt fenomen apare în timpul unei repetări de trei săptămâni sau mai mult: celulele sistemului nervos central își adaptează aparatul metabolic pentru a folosi corpurile cetone în loc de glucoză. Corpurile cetonice sunt substanțe sintetizate de ficat ca o etapă a metabolismului grăsimilor. Celulele nervoase își obțin energia funcțională necesară din acești metaboliți.

2.1.3. Carbohidrații furnizează combustibil pentru sistemul muscular

Carbohidrații oferă carburantul major pentru exercițiile musculare. Grăsimile și proteinele pot fi utilizate numai indirect - prin transformarea lor în carbohidrați. Din acest motiv, o dietă adecvată ar trebui să constea în principal în carbohidrați - nu în primul rând în proteine și grăsimi, așa cum sunt consumate în mod obișnuit în diete convenționale non vegetariene .

Mușchii folosesc glicogenul prezent în celulele musculare și glucoza din sânge. Cu toate acestea, glicogenul din mușchi este mai eficient folosit decât glucoza deoarece împrăștierea glicogenului pentru utilizare nu necesită energie la momentul respectiv, în timp ce o anumită cantitate de energie este folosită pentru a aduce zahărul din sânge în sistemul metabolic al mușchilor. Este nevoie de energie pentru a construi furnizarea de glicogen

în primul rând, dar acest lucru se întâmplă în timpul perioadelor de odihnă atunci când o cantitate mare de energie este disponibilă.

Dacă o dietă bogată în carbohidrați nu este consumată, efort intens muscular pe perioade lungi și / sau stres extrem și prelungit poate avea ca rezultat defalcarea accelerată a proteinelor corporale și a grăsimilor corporale stocate.

Organismul funcționează mult mai eficient din aportul de carbohidrați decât din proteine și grăsimi distruse din corp deoarece moleculele de proteine și grăsimi, atunci când sunt utilizate ca și combustibili, produc mai puțin decât valoarea lor calorică totală în forma pe care o pot folosi mușchii. Porțiunea rămasă este utilizată pentru conversia acestor molecule în combustibil adecvat. Această conversie are loc în ficat și țesutul adipos, care alimentează organele corpului cu combustibil prin sânge.

Faptul că organismul poate și va folosi grăsimi corporale și proteine când depozitele de zahăr din sânge și glicogen nu sunt suficient de mari pentru a satisface cererea de energie exemplifică două fapte:

- Organismul este providențial. El are multe variante de rezervă pentru supraviețuire în situații de urgență atunci când nu sunt disponibili suficienți carbohidrați.

- Un echilibru adecvat între nevoile corpului furnizor (cum ar fi odihna și carbohidrații) și energia de expansiune (musculară, nervoasă sau de altă natură) trebuie să fie încercat pentru a atinge o stare optimă de sănătate și bunăstare.

2.2. Grăsimile-rezervă de energie pentru dansatorii sportivi

Atât în lumea animală, cât și în cea vegetală, grăsimea este rezervorul de energie care asigură supraviețuirea. Dacă glucidele (carbohidrații) sunt o

sursă rapidă de energie ce se utilizează pentru moment, grăsimea este depozitul energetic de rezervă, pe timp îndelungat.

Grăsimea este de 2 ori mai concentrată în calorii decât glucidele, tocmai pentru a putea înmagazina mai multă energie. Minimum 30% din aportul zilnic de nutrienți trebuie să fie reprezentat de grăsimi.

Grăsimile, numite și lipide, sunt formate din acizi grași. În funcție de structura lor chimică (gradul de ocupare al atomilor de carbon cu atomi de hidrogen), există acizi grași saturați și nesaturați. Grăsimile saturate provin de obicei de la animale: untul, slănina, carnea grasă, cașcavalul, iar grăsimile nesaturate provin din vegetale: uleiul de măsline, de floarea-soarelui, porumb, soia, nuci.

Țesutul adipos (grăsimi stocate) asigură amortizarea și izolarea organelor interne, acoperă nervii, mută vitaminele (A, D, E și K) în tot corpul și este cel mai mare rezervor de energie stocată disponibilă pentru activitate. Grăsimea este stocată atunci când consumăm mai multe calorii pe care le folosim. Există un nivel optim de grăsime corporală pentru sănătate și activitate sportivă. Când acest nivel optim este depășit, prea multe grăsimi pot duce la probleme cu sănătatea, dar și la performanțe sportive mai slabe (Guyton, 1996).

Cantitatea estimată de grăsimi este de 1,2 grame per kilogram din greutatea dansatorului.

Mușchii și țesutul adipos depozitează grăsimile sub forma de trigliceride. În timpul efortului, trigliceridele sunt descompuse în acizi grași care sunt metabolizați pentru a produce energie pentru contracția musculară. Acizii grași sunt folosiți ca sursă de energie pentru activitățile de duranță – antrenamente unde se dansează continuu mai mult de 20 de minute. O

dieta prea săracă în grăsimi poate dăuna sănătății și reduce capacitatea de a dansa la maxim.

Grăsimile oferă cea mai mare concentrație de energie a tuturor nutrienților. Un gram de grăsime este egal cu nouă calorii. Această densitate calorică, alături de capacitatea noastră de stocare aparent nelimitată pentru grăsimi, face ca grăsimea să fie cea mai mare rezervă de energie. Un kilogram de grăsime stocată furnizează aproximativ 3.600 de calorii de energie. În timp ce aceste calorii sunt mai puțin accesibile sportivilor care efectuează eforturi rapide și intense cum ar fi sprintul sau ridicarea greutății, grăsimile sunt esențiale pentru exercițiile de intensitate și exerciții de duranță mai mici, cum ar fi mersul cu bicicleta și mersul pe jos.

Chiar și în timpul exercițiilor de intensitate ridicată, unde carbohidrații reprezintă sursa principală de combustibil, este nevoie de grăsimi pentru accesarea carbohidraților (glicogenul) stocați.

Grăsimile sunt importante în dieta dansatorilor deoarece acestea sunt rezerva de energie a oricărui organism viu, de la plante la animale, pe timp îndelungat. În dieta dansatorilor sportivi este de preferat să se consume surse de grăsimi nesaturate animale (pește gras-sardine, hering, somon, macrou, ton, ficat-de ierbivore, de cod, de păsări, creier și măduvă de ierbivore, ouă), nesaturate vegetale (semințe și fructe oleaginoase-in, cânepă, dovleac, chia, nuci, alune), saturate animale (carne grasă, lactate grase fermentate din lapte crud -iaurt, brânză).

2.3. Proteinele-sursă de energie auxiliară

Proteinele pot fi utilizate ca sursa energetică. Organismul apelează la energia aminoacizilor numai în condiții particulare, când nu are sau nu poate utiliza glucoza (Niculescu et al., 2009). Proteina constă în combinații de

structuri numite aminoacizi care formează în diferite moduri mușchii, osul, tendoanele, pielea, părul și alte țesuturi (Pamplona, 2016). Acestea servesc și altor funcții, inclusiv transportul nutrienților și producția de enzime. De fapt, în organism sunt peste 10.000 de proteine diferite. Proteinele pot fi atât de origine animală (carne, pește, ouă), cât și de origine vegetală (plante, legume, cereale).

Diferite alimente furnizează proteine în cantități variate, ca proteinele complete (cele care conțin 9 aminoacizi esențiali), provenite mai ales din produse animale, cum ar fi carne, pește și ouă și proteine incomplete (lipsite de unul sau mai mulți aminoacizi esențiali) provenind din surse, cum ar fi legumele, și nucile. Aportul de proteine este important pentru toți sportivii care se antrenează. Pentru sporturile în care masa musculară nu este importantă proteinele sunt folosite pentru a repara rupturile în fibrele musculare care sunt solicitate constant. Proteinele sunt folosite pe post de combustibil auxiliar și sunt importante în sinteza a multor enzime necesare în metabolism. Organismul face din proteine mușchi puternici și oase rezistente, înlocuiește celulele uzate și îmbătrânite, vindecă rănilor după eventualele accidentări. Nevoia estimată de proteine este de 1,4 -1,6 grame per kilogram, și 1 gram de proteine este egal cu 4 calorii.

Astfel proteinele pot fi utilizate ca material energetic - un gram de proteine generează prin ardere 4,1 kcal. Totuși, pentru organism nu este productiv să utilizeze proteine drept material energetic, datorită faptului ca se consumă o cantitate importantă de energie din rezerve pentru a "arde" proteine (pentru a obține 100 kcal din proteine, se cheltuiesc 30 kcal din energia acumulată - metabolismul este crescut cu 30%).

Când vine vorba de conținutul unei diete, recomandăm dansatorilor sportivi proteine complete animale, de calitate I, care conțin toți cei 9

aminoacizi esențiali. Aceștia se regăsesc în pește din orice specie, carne de orice fel: porc, vită, pui, curcan, miel, fructe de mare, brânzeturi și cașcaval, lapte și derivatele lui.

2.4. Micul dejun-masa principală la dansatorii sportivi din punctul de vedere al aportului energetic

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă ca cel puțin 55% din energia totală să provină dintr-o varietate de surse de carbohidrați pentru o sănătate optimă, în timp ce pentru persoanele sportive recomandarea este de 60% (Kersick et al., 2008).

Din studiile privind practicile dietetice în rândul dansatorilor de elită și din observațiile medicilor sportivi și al nutriționiștilor în sport s-a observat că în general mulți dansatori nu au o alimentație adecvată necesară pentru a avea o sănătate fizică optimă și pentru a atinge performanța fizică. (Benson et al., 1985). Nutriția are adesea un rol subordonat atunci când principiile estetice devin mai importante decât echilibrul energetic (Koutedakis & Jamurats, 2004).

Programul exigent, orele de antrenament epuizante ale dansatorilor, plus lipsa cunoștințelor nutriționale, le pot pune probleme practicanților în vederea menținerii unui aport nutrițional optim.

În țările occidentale, între 3-34% din populație ratează să mănânce micul dejun (Dialektakou & Vranas, 2008). Sunt numeroși factori care pot influența săritul peste micul dejun, printre care statutul socio-economic, percepția lipsei de alimente plăcute, economie, și concepțiile greșite cu privire la ceea ce înseamnă o masă sănătoasă. Săritul peste micul dejun este mai frecvent în rândul fetelor, al adolescenților și al persoanelor din grupurile socio-economice sărace. S-au realizat cercetări care examinează

deficiențele energetice, din dieta dansatorilor, astfel lăsând impresia că și în acest grup se practică săritul peste micul dejun. Nu se ia în calcul că dimineața organismul are rezervele de energie epuizate după o noapte de somn de aproximativ 8-10 ore. A mânca dimineața este un obicei sănătos, efortul fizic și intelectual care îi așteaptă pe dansatori peste zi are nevoie de combustibil, adică de alimente. La micul dejun ar trebui să fie consumate un sfert din cantitatea de alimente dintr-o zi. Dacă dansatorii își încep activitatea zilnică sărind peste micul dejun, corpul acestora va fi nevoit să se hrănească din depozitele de mușchi și grăsime, deci se vor simți slăbiți și incapabili pentru a susține un efort fizic optim.

Se recomandă ca micul dejun al dansatorilor să fie compus din ouă (fierte, moi, omletă la cuptor), brânzeturi fermentate (urdă, iaurt), pește, carne, legume, nuci, alune, semințe, suc de rădăcinoase (morcov, țelină, sfeclă roșie), sau fructe proaspete. De asemenea este foarte importantă hidratarea înainte cu 30 de minute de începerea antrenamentelor, aproximativ 500 ml de apă. Pe de altă parte, a nu mânca nimic dimineața dansatorii, ar obliga corpul să ardă masa musculară pentru energie.

3. Concluzii și propuneri

Principală sursă de energie pentru metabolismul celulei musculare, în antrenamentele dansatorilor sportivi, o reprezintă carbohidrații și lipidele. Pe de altă parte, proteinele au o importanță mai redusă în producerea energiei, dar are un rol important în cadrul construirii de noi țesuturi. Pentru a avea o performanță optimă, dansatorii sportivi ar trebui să urmeze o dietă cu un conținut echilibrat de carbohidrați, proteine și lipide.

Pentru dansatorii de orice nivel (amatori, performanță) alimentele consumate în dieta acestora constituie un factor major în atingerea

performanței. Hrana este combustibilul pentru organism, iar cheia este consumul tipurilor și cantităților potrivite la momentul oportun.

Bibliografie.

Benson J, Gillien DM, Bourdet K, Loosli AR., *Inadequate nutrition and chronic calorie restriction in adolescent ballerinas*. Physician Sportsmed. 1985; 13(10):79-80.

Bilic M. (2016), *ABC de nutriție*, Editura Curtea Veche, București.

Clemente, D.C. (1981), *Anatomy. A regional Atlas of the Human Body*, 2nd Edition, Urban & Schwarzenberg, Baltimore-Munich.

Dialektakou K, Vranas P., *Breakfast skipping and body mass index among adolescents in Greece: whether an association exists depends on how breakfast skipping is defined*, J Am Diet Assoc., 2008; 108(9):1517-1525.

Guyton, A. (1996), *Fiziologie*, Ediție în limba română sub redacția Prof. univ. Dr. R. Cârciumaru, Editura Amaltea, București.

Kerksick C, Harvey T, Stout J, et al., *International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing.*, J Int Soc Sports Nutr., 2008; 5:17.

Koutedakis Y, Jamurtas A., *The dancer as a performing athlete: physiological considerations*. Sports Med., 2004; 34(10):651-661.

Niculescu C., Cârmaciu R., Voiculescu B.(2009), *Anatomia și fiziologia omului compendiu*, Editura Corint, București.

Pamplona-Roger G.D. (2016), *Un corp sănătos*, Editura Viață și Sănătate, București.

Secțiunea studențească

DIFERENȚELE DE ALIMENTAȚIE ÎNTRE STUDENȚII SPECIALIZĂRILOR KMS ȘI EFS

ANTON Marian Flavius^a

Abstract

Mediul pe care îl dezvoltă școlile este recunoscut ca având un impact foarte mare în stilul de alimentație a studenților, mai ales în acele școli care oferă mesele de prânz, gustări. În ziua de astăzi studenților și elevilor li se oferă o gamă largă de posibilități de a procura mesele, cum ar fi prin programe de prânz realizate în incintă, dar și modalități mai puțin sănătoase cum ar fi magazine mici de unde se procură gustări în general nesănătoase, mașini cu alimente.

Cuvinte cheie: *alimentație, studenți, educație fizică, kinetoterapie.*

Afilierarea autorilor

^a student Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, anton.flavius@yahoo.com

1. Introducere

În acest articol aș dori să identific diferențele de alimentație între studenți și mai exact între studenții specializărilor de Kinetoterapie și Motricitate specială și Educație fizică și sportivă din Alba Iulia.

Articolul va conține un studiu bazat pe un chestionar în care se va pune accentul pe cele 3 mese zilnice standard, dacă acest program zilnic se respectă și ce fel de alimente se consumă în intervalul acestora și eventuale gustări sănătoase sau nesănătoase dintre mese.

Se va studia frecvență respectării celor 3 mese zilnice și diferențele de nutriție între studenții facultăților EFS și KMS. Se vor studia și eventuale stări de spirit bazate pe alimentație, fie ea sănătoasă sau nesănătoasă, adică reacția subiectului la planul lui alimentar și dacă ar mai trebui să schimbe ceva în planul său alimentar zilnic.

În opinia mea, rezultatul ar putea fi un ușor echilibru alimentar mai bun în zona de Educație Fizică și Sportivă, deoarece specializarea este mai mult bazată pe sport și nutriție, dar nu o diferență exagerată, Kinetoterapia bazându-se și ea într-o oarecare măsură pe sport și nutriția pacienților.

În același timp, am așteptări ca unii subiecți să fie peste sau sub limita echilibrului alimentar dintre cele două facultăți, deoarece mediul nu cere o alimentație strictă a subiectului, sau un plan de odihnă bine stabilit, deci în concluzie rezultatele pot, în același timp, să varieze între anumiți subiecți.

Chestionarul propriu-zis o să conțină un set de întrebări scurte în care se vor culege informațiile necesare, cum ar fi specializarea facultății, genul subiectului, numărul de mese consumate pe zi, gustări dintre mese, dacă subiectul consumă alimente sănătoase sau alimente nesănătoase, dacă planul său alimentar îi oferă o stare de împlinire interioară sau nu.

2. Literature review

În urma consultării literaturii de specialitate putem distinge 2 mari criterii simbolizate de alimentație, care sunt genul individului și etnica individului. Genul feminin este cunoscut, de-a lungul timpului, ca fiind responsabil pentru prepararea alimentelor familiei și nu doar atât, ci și satisfacerea nevoilor alimentare individuale ale membrilor săi. Aceeași literatură de specialitate ne prezintă că diferite culturi, regiuni, țări, secte religioase au obiceiuri alimentare diferite și o abordare diferită asupra

alimentelor și mâncărilor.

Bazat pe un studiu realizat în 23 de țări, femeile, de obicei tind mai mult ca bărbații să se ferească de mâncarea fast food și de excesul de sare și consumă mai multe fibre și fructe. Sunt numeroase studii care atestă că bărbații mănâncă în general mai puține fructe, mai puține fibre și beau mai multe sucuri și lichide dăunătoare. În Statele Unite rata mortalității bărbaților din cauza cancerului este de 1.5 ori mai mare decât rata de deces a femeilor. Toate studiile realizate pe baza comportamentului alimentar atesta că în general persoanele de sex feminin sunt mai atente la ce mănâncă și la felul cum arată.

Un alt studiu realizat în Coreea arată că bărbații obezi consumă mai multe alimente bogate în grăsimi animale și colesterol decât cei de greutate normală sau subnutriți. Același studiu arată că bărbații, în general, vor să capete în greutate, pe când femeile vor să piardă în medie 4,65kg, iar femeile și bărbații obezi/obeze vor să piardă în medie 10kg. Cert este că cea mai mare majoritatea a femeilor tind spre slăbire.

Mediul pe care îl dezvoltă școlile este recunoscut ca având un impact foarte mare în stilul de alimentație a studenților, mai ales în acele școli care oferă mesele de prânz, gustări. În ziua de astăzi studenților și elevilor li se oferă o gamă largă de posibilități de a procura mesele, cum ar fi prin programe de prânz realizate în incintă, dar și modalități mai puțin sănătoase cum ar fi magazine mici de unde se procură gustări în general nesănătoase, mașini cu alimente.

În Korea 150 de studenți au fost analizați pentru a descoperii băuturile pe care ei le asociază în general la anumite mese. Pentru studenții de sex masculin, cele mai utilizate băuturi au fost: sucul de fructe, sucurile acidulate, sucuri utilizate ca energizante pentru sport, iar la femei în general

doar sucul de fructe și sucul utilizat ca energizant. Frecvent consumul de suc de portocale a fost asociat cu mesele bazate pe legume, carne, grăsimi și uleiuri folosite pentru prăjire, pe când cola dietetică este asociată cu mesele foarte bogate în grăsimi.

Nutriția de slabă calitate, bolile cauzate de mâncare și lipsa unei surse sigure de hrană au o contribuție mare la povara bolilor și morților în Europa. Dietele mai bune și sursele foarte bune de hrană nu doar vor reduce sau preveni suferința indivizilor sau a societății, ci și vor reduce costurile în sistemul de sănătate cauzate de îmbolnăviri pe bază alimentară și oferă un avantaj statului de care dispune individul. Șansele indivizilor la o mâncare mai bună și mai sănătoasă depind mai puțin de alegerile personale, dar depind mai mult de tipul alimentelor disponibile și costul acestora.

3. Metodologie

În acest proiect, pentru adunarea și procesarea datelor am realizat un chestionar în care am compus o serie de întrebări dedicate exclusiv studenților din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, mai exact specialităților din cadrul Facultății de „Drept și Științe Sociale”, care sunt Kinetoterapie și motricitate specială și Educație fizică și sportivă.

Întrebările chestionarului sunt realizate pentru a afla, în primul rând, sexul subiecților participanți, specializarea de care aparțin, numărul meselor pe care fiecare subiect le consumă pe parcursul unei zile, dacă se consumă anumite gustări între mese și dacă aceștia consideră ca au o alimentație sănătoasă și ce influență are alimentația asupra stării lor de spirit generală

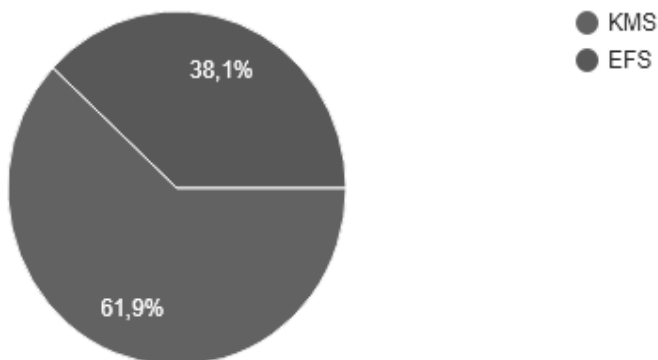
Datele acestui chestionar vor servi în următoarea rubrică pentru a le analiza și a dezbate diferențele de alimentație dintre specializările facultăților, dintre sexe și individuale pentru fiecare individ. Pentru

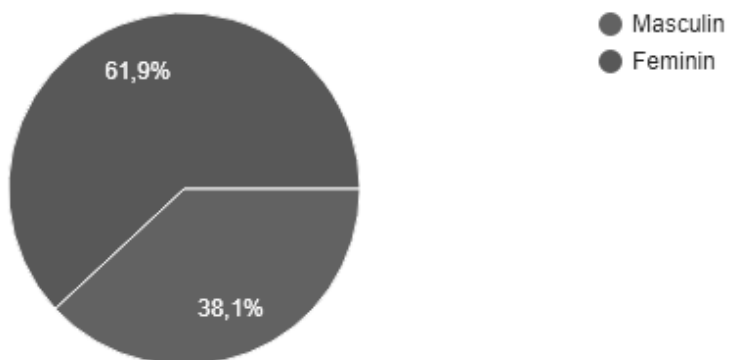
extragerea datelor vom mai folosi și metodele de calcul din programul Excel pentru a realiza graficele de care avem nevoie pentru a transpune aceste diferențe și pentru a le ilustra pentru o mai bună înțelegere a situației și a temei de cercetare.

În final, se va folosi programul de scris Word pentru a pune cap la cap toate datele și pentru a le putea prezenta mai departe sub formă vizuală.

4. Analiza si interpretarea datelor

Pentru acest proiect, am reușit să strâng, prin intermediul chestionarului prezentat mai sus, un număr de 21 de subiecți aparținând ambelor specializări. Din cei 21 de subiecți, 8 sunt de specializare EFS și 13 de specializare KMS, 13 sunt de sex feminin și 8 de sex masculin.

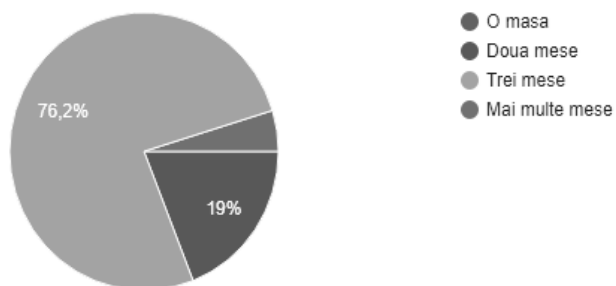




Dintre toți subiecții, marea majoritate respectă planul de 3 mese pe zi și toți subiecții spun că obișnuiesc să consume mici gustări între mese.

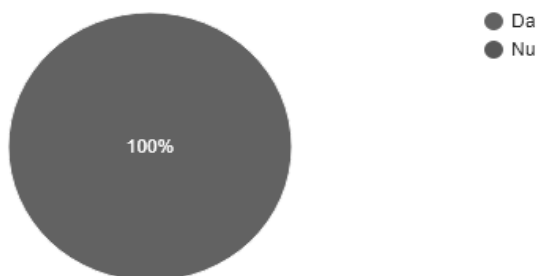
Cate mese consumati pe zi? (in general)

21 de răspunsuri

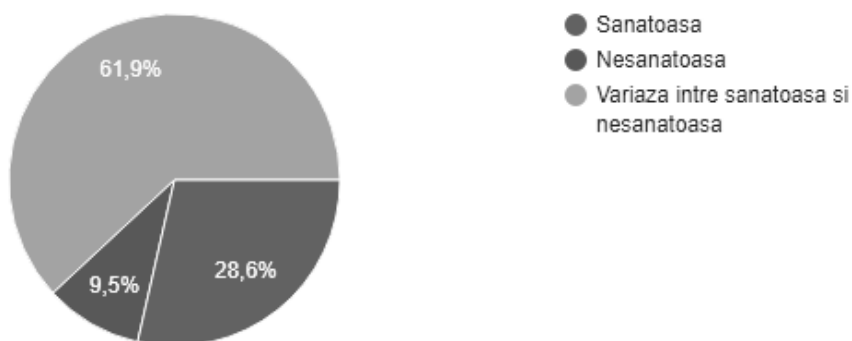


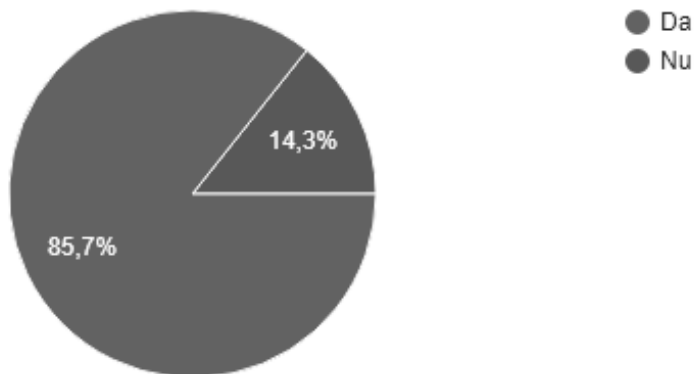
Obisnuiti sa consumati gustari intre mese ? (in general)

21 de răspunsuri



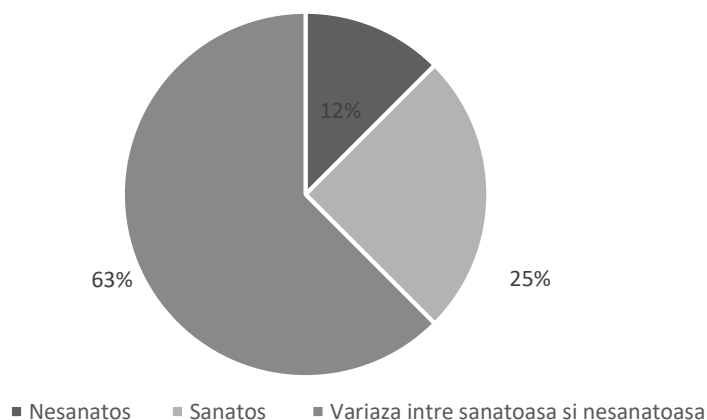
O altă întrebare a chestionarului descoperă că 61,9% dintre cei 21 de subiecți tind să aibă o cale de mijloc când vine vorba de alimentație, adică sunt obișnuiți să consume atât alimente sănătoase, cât și nesănătoase, iar 9,5 consideră că au o alimentație nesănătoasă în general. Din totalul de 21 de subiecți, 85,7% consideră că alimentația curentă le oferă o stare bună generală din punct de vedere biologic.





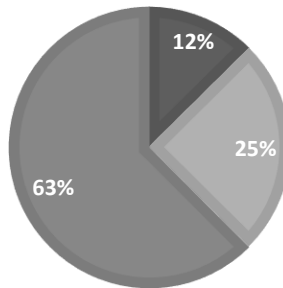
Pentru ca datele din următoarele grafice să fie valide am extras primele 8 persoane de gen feminin pentru a le putea compara cu celelalte 8 persoane de sex masculin, iar rezultatele ne arată că nu există nicio diferență de alimentație între cele 2 genuri.

Modul de alimentare a subiecților de gen feminin



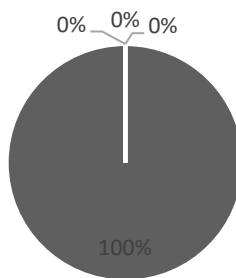
Modul de alimentare a subiectilor de gen masculin

■ Nesanatos ■ Sanatos ■ Variaza intre sanatos si nesanatos



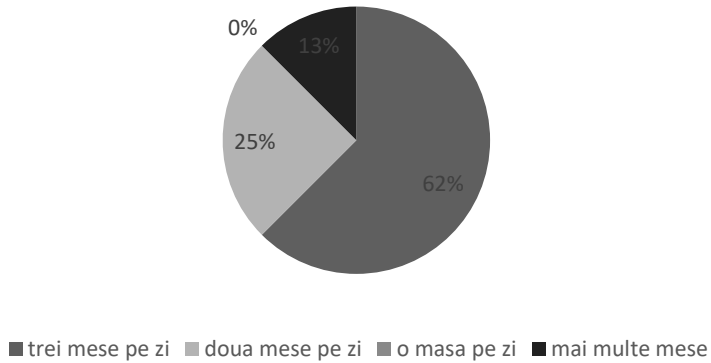
Ca și în graficele precedente am extras primele 8 persoane de gen feminin și le-am comparat cu cele de gen masculin, iar rezultatele ne confirmă ca persoanele de gen feminin tind să respecte mai mult programul de 3 mese standard pe zi.

Numarul de mese consumate de subiectii de gen feminin



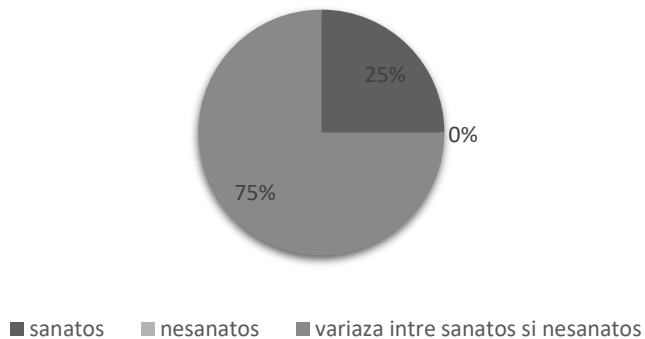
■ trei mese pe zi ■ doua mese pe zi ■ o masa pe zi ■ mai multe mese pe zi

Numarul de mese consumate de subiectii de gen masculin

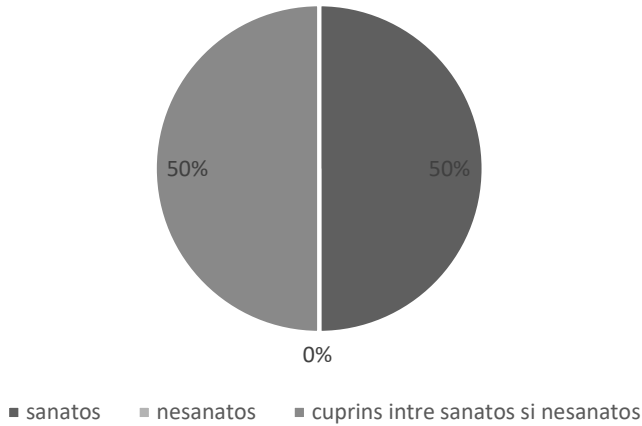


Pentru ca datele să fie valabile, am extras primii 8 subiecți ai specializării KMS și i-am comparat cu cei 8 subiecți ai specializării EFS, iar rezultatul statisticilor ne prezintă ca subiecții specializării EFS tind să aibă o alimentație mai sănătoasă decât subiecții specializării KMS.

Modul de alimentare a subiecților specializării KMS



Modul de alimentare a subiecților specializării EFS



5. Concluzii

În concluzie, putem spune că am atins scopul acestei cercetări, acela de a descoperi diferențele de alimentație dintre specializările Kinetoterapie și motricitate specială și Educație fizică și sportivă din cadrul Facultății de „Drept și Științe Sociale”, a Universității „1 Decembrie 1918” Alba Iulia. Am descoperit că, în general, subiecții din cadrul specializării de Educație fizică și sportivă reușesc să se abțină de la alimentele dăunătoare organismului, și se focusează pe alimentația sănătoasă care îi va ajuta în viitorul carierei lor, pe când subiecții de la specializarea de Kinetoterapie și motricitate specială nu sunt atât de nevoiți să își mențină greutatea în viitorul carierei, dar totuși sunt destul de precauți pentru ca alimentația să nu le dăuneze și să nu le scape de sub control. În cazul aceleiași cercetări, am reușit să arăt că diferență dintre sexul feminin și sexul masculin privind modul de alimentare este nulă, deoarece ambele sexe obțin statistici egale în analiza datelor.

Până și persoanele care fac mult sport tind să consume gustări între

mese, dar în general acele gustări constau într-un fruct, legumă, iaurt sau orice alt produs considerat sănătos pentru organism.

Majoritatea subiecților din ambele tabere încearcă să aibă o alimentație echilibrată care să conțină mâncare sănătoasă dar și mâncare nesănătoasă pentru a satisface toate nevoile, dar încercând să împartă mesele în cele 3 mese standard pe care toată lumea, cu mici excepții, ar trebui să le respecte.

Bibliografie

Caplan, P. (1997), *Food, Health and Identity* .

Ha TS, P.M. (1999), *Beverage Consumption Pattern Associated with Food and Nutrient Intakes of College Students*.

Jane Wardle, A. M. (2016), *Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting*.

LeeYoonNa, & HaymieChoi (1993), *A Study on the Relationship between Body Mass Index and the Food Habits of College Students*.

Martha Y. Kubik, L. A. (2011), *The Association of the School Food Environment With Dietary Behaviors of Young Adolescents*.

Robertson A, T. C.-L. (2016), *Food and health in Europe: a new basis for action*.

MOTIVAȚIA STUDENȚILOR DE A STUDIA ÎN STRĂINĂTATE

CIURPAN Ana-Maria^a

Abstract

Această lucrare de cercetare are ca scop evidențierea motivației principale a studenților, datorită căreia, aceștia aleg să își realizeze studiile în altă țară. Este pus în lumină cel mai des, faptul că această experiență aduce o mulțime de beneficii și oferă numeroase oportunități. Teama de zi cu zi a tinerilor este aceea că nu își vor găsi un loc de muncă după finalizarea studiilor în propria țară, acest motiv constituind o determinare mai mare în abordarea acestei posibilități, fiind conștienți că orizonturile lor vor fi extinse datorită universităților de peste hotare, care sunt mai bine dezvoltate în momentul de față. Programul Erasmus Plus constituie un sprijin de bază pentru studenți, însă s-a constatat că încă există tineri care nu au la cunoștință ofertele acestui program. Articolul ilustrează numeroase aspecte ale studiului în străinătate, oferind informații necesare pentru consolidarea unei păreri clare despre subiectul abordat.

Cuvinte cheie: *beneficii, oportunități, dezvoltare personală, studiu în străinătate, Erasmus.*

Afilierea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, anamariaciurpan@yahoo.com

1. Introducere

Subiectul acestei cercetări este “Motivația tinerilor de a studia în străinătate”. În urma acestui proiect de cercetare doresc să aflu motivele principale pentru care tinerii români aleg să-și realizeze studiile în străinătate, fiind vorba chiar și de câteva luni, în urma schimburilor de experiență.

Ceea ce m-a inspirat să aleg tema aceasta sunt persoanele din jurul meu, prieteni și chiar foști colegi care au ales opțiunea de a studia peste hotare, din propria inițiativă, de a avea parte de noi experiențe, plănuiindu-și din timp această oportunitate, pentru a putea analiza toate beneficiile aduse.

Internetul în zilele noastre ne ajută cu orice fel de informație, ofertele de studii găsindu-se foarte simplu, fiind din ce în ce mai atractive. În ultima perioadă sunt organizate anual târguri de profil prin care viitorii studenți “vânează” cele mai bune oferte, putând obține toate informațiile de care au nevoie.

O idee pe care o auzim des este părerea și viziunea oamenilor atunci când cineva și-a absolvit studiile în altă țară. Acesta este văzut cu alți ochi și i se oferă mai multe căi în a-și găsi locuri de muncă mult mai bine plătite și mai avantajoase, deoarece este considerat mai capabil, cu deținere de cunoștințe noi.

Părerea mea sinceră despre această opțiune, pe care o aleg atât românii, cât și oameni din lumea întreagă, este că studiul efectuat în alte țări, pe lângă beneficiile educaționale, ajută la dezvoltarea personală, intelectuală, schimbă viziuni și percepții în a-ți deschide noi orizonturi. Petreci câteva luni sau chiar ani într-un loc străin, alături de oameni noi de diferite naționalități, vârste, etnii, religii, cultură, o aventură din care cu siguranță vei învăța multe.

Pe baza acestui articol, doresc să scot în evidență faptul că tot mai mulți tineri aleg să studieze peste graniță, fiind nemulțumiți de sistemul educațional din țara proprie și de puținele beneficii și oportunități pe care le oferă, fiind conștienți de plusurile aduse de experiența studiului în străinătate.

2. Literature review

Studiul în străinătate este văzut ca o puternică componentă educațională și o modalitate de a face studenții să comunice eficient cu tineri de diverse naționalități (Commission on The Abraham Lincoln Study Abroad Fellowship Program, 2005) .

Bazat pe literatura de specialitate, nu se pot nega beneficiile pe care le au studenții care participă la schimburi de experiență în străinătate. Tinerii care se întorc din altă țară, în urma acestei perioade de studiu, o descriu ca fiind una care le-a schimbat viața, și perspectiva din care o priveau până atunci. Peden (2001) și Albers-Miller et al., (1999) au descoperit cinci beneficii ale studiului în străinătate: credite academice, credit de limbă, experiență practică, îmbunătățirea CV-ului, și experiență de viață.

Anderson et al., (2006); Williams (2005); Crusher și Mahon (2002) au identificat dezvoltarea abilităților de comunicare interculturală și o îmbunătățire a imaginii personale și profesionale, ca fiind beneficii a participării la un schimb de experiență în străinătate. De asemenea, este îmbunătățită abilitatea de a aborda diverse subiecte, care sunt percepute într-o manieră diferită peste hotare (Barron, 2006).

Brecht, Davidson și Ginsberg (1993), Freed (1995), și Opper et al., (1990) au constatat, de asemenea, îmbunătățirea abilităților de limbă străină ca un beneficiu al participării la programe de studii în străinătate.

Studentii care au luat parte la un studiu în străinătate susțin că i-a ajutat să acorde mai multă importanță diferitelor culturi ale lumii, îmbunătățindu-și percepția despre problemele culturale. Unii dintre ei au sugerat chiar și faptul că această oportunitate de a studia în străinătate le-a deschis ochii spre lumea exterioară. O altă îmbunătățire, în urma efectuării studiilor în străinătate, este aceea de a înțelege și de a respecta problemele globale (Carsello și Creaser, 1976); (Carlson, 1990); (Douglas și Jones-Rikkens, 2001), care duce la dezvoltarea atitudinii față de alte culturi, acest fapt putând fi privit ca un beneficiu (Carlson și Widman, 1998); (Kitsantas, 2004).

Dacă alegi studiul în străinătate, te vei întâlni cu noi metode de învățare și de predare. Deși nu există nicio îndoială că universitățile din țara noastră și cele din afară au multe în comun, există însă, diferențe în modul prin care sunt transmise cunoștințele și modul prin care studenții le vor intercepta, și le vor folosi pentru propriul interes. O să dobândești abilități noi, dezvoltate în urma experienței personale (Barron, 2006).

Un motiv principal pentru care tinerii aleg să își realizeze studiile în altă țară este faptul că aceștia urmăresc să aibă șanse maxime de a obține o slujbă în domeniu în urma finalizării studiilor. Acest tip de studiu este o metodă eficientă în internaționalizarea CV-ului, oferind oportunități mai mari și mai diverse în numeroase domenii, în urma experiențelor directe (Praetzel et al., 1996). Persoanele care au trecut prin această experiență, sunt mult mai bine văzute în momentul angajării, deoarece ei s-au arătat capabili de a se adapta la o nouă societate (Barron, 2006).

Literatura de specialitate, a studiului în străinătate, prevede câteva dovezi conform cărora studiul în străinătate este foarte folositor pentru studenți. Gullekson et al., (2011) au dovedit că tinerii care au participat la

programe de studiu pe termen scurt în străinătate, s-au întors acasă mai puțin etnocentrice și cu o mai mică reținere în ceea ce privește comunicare interculturală. Un studiu efectuat de Orahood (2004) scoate în evidență impactul studiului în străinătate asupra interesului în alegerea unei viitoare cariere care oferă oportunități de călătorie internațională.

O părere diferită în ceea ce privește alegerile studenților de a pleca să-și urmeze studiile în altă țară, o are McKeown (2003). Un studiu efectuat de acesta arată că în topul cerințelor tinerilor se află distracția, motivul că vor călători și vor avea parte de experiențe noi.

Erasmus+ este un program finanțat de Comisia Europeană, gestionat în România de Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP) având ca scop favorizarea schimburilor reciproce, cooperarea și mobilitatea între sistemele de educație și de formare profesională din cadrul Uniunii Europene (Erasmus + UAB, 2017). Studenții care aleg să învețe, prin intermediul acestui program, își pot desfășura perioada de studiu pe o durată cuprinsă între 3 și 12 luni, pentru fiecare ciclu de studiu, respectiv pe durata licenței, masterului și doctoratului, și nu vor fi nevoiți să plătească taxe de studiu, înscrieri, indiferent dacă primesc sau nu un grant Erasmus+, care este menit să acopere transportul și costurile de subzistență pe perioada mobilității. Principala condiție de a lua parte la acest program este ca studenții să fie înregistrați într-o formă de învățământ superior, cu studii care să conducă la obținerea unei diplome universitare sau a altui tip de certificare. Această mobilitate poate fi efectuată cu condiția să existe acorduri inter-instituționale între organizația de trimitere și organizația de primire, iar ambele instituții trebuie să dețină o Cartă universitară Erasmus (ErasmusPlus, 2018).

3. Metodologie

Metoda pe care am folosit-o pentru a descoperi felul în care gândesc și își aleg tinerii viitorii ani de studiu, a fost un chestionar care cuprinde 12 întrebări închise cu 3 variante de răspuns. Am ales această variantă pentru a-mi facilita raportul răspunsurilor și a afla exact informațiile pe care candidații care au participat la acest chestionar le au în legătură cu subiectul ales.

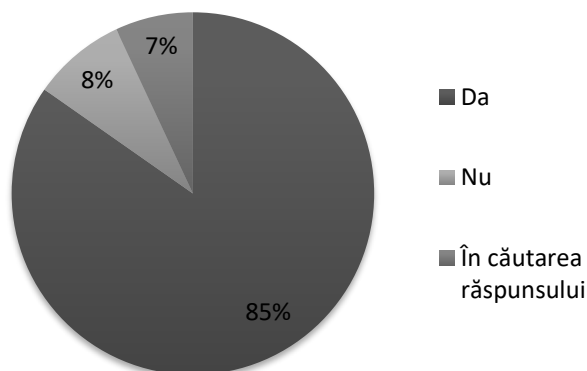
Chestionarul a fost completat de 72 de studenți români care au avut, sau nu, parte de asemenea experiențe, care sunt plecați în străinătate să studieze sau câțiva care au încercat schimbul de experiență prin opțiunea Erasmus. Bineînțeles, am ales și studenți care studiază în România pentru a vedea și părerea lor. Participanții au vârste între 20-24 de ani și sunt încadrați încă în anii de studiu la zi în cadrul facultăților pe care le urmează.

Chestionarul a fost trimis studenților prin intermediul internetului pe rețelele de socializare și realizat cu ajutorul platformei Google Forms.

4. Prezentarea datelor și analiza lor

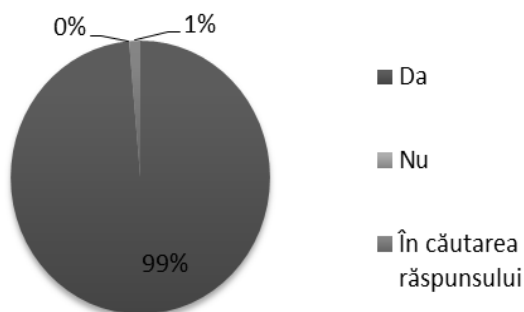
Viitorul nostru constituie cel mai frecvent subiect la care ne gândim, iar cei mai preocupați oameni în acest sens sunt studenții. Atingând subiectul meu am vrut să află câți dintre participanții la chestionar sunt de părere că studiul în străinătate îi va ajuta mai mult decât cel efectuat în țara natală, rezultatul fiind următorul:

**Figură 1 - Reprezentare grafică a răspunsurilor la întrebarea:
"Consideri că ai avea un viitor mai bun în urma efectuării unor studii în străinătate?"**



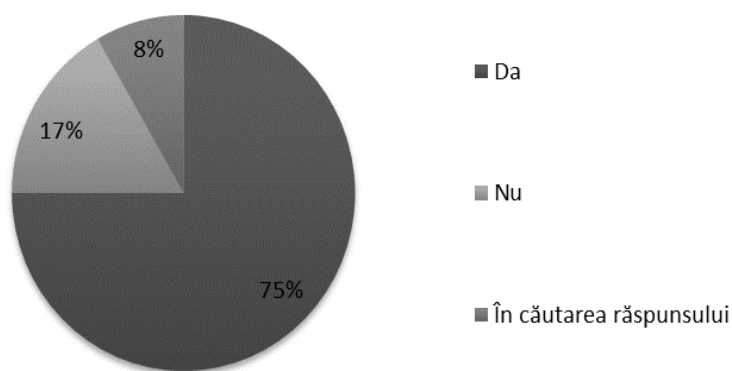
Pe baza răspunsurilor la întrebarea: "Consideri că ai avea un viitor mai bun în urma efectuării unor studii în străinătate?", doresc să scot în evidență că majoritatea tinerilor sunt conștienți de principalul beneficiu al acestei experiențe, mai exact, de faptul că aceasta le va facilita găsirea unui job bine plătit, și cel mai important, în domeniul dorit. (Vezi diagrama de mai sus).

**Figură 2 - Reprezentare grafică a răspunsurilor la întrebarea:
"Ești de părere că sistemele educaționale din străinătate sunt diferite față de cele din România?"**



În această diagramă, sunt reprezentate răspunsurile la întrebarea: “Ești de părere că sistemele educaționale din străinătate sunt diferite față de cele din România?”. Se poate observa din start că 99% din subiecți consideră că peste hotare își pot realiza studiile la un alt nivel, printr-un mod de învățare și predare diferit, universitățile din străinătate fiind mult mai dezvoltate în ceea ce privește sistemul educațional, deschizând noi orizonturi pentru studenți. Se constată că nu a fost primit nici un răspuns negativ din partea subiecților, iar 1% din aceștia sunt încă în curs de informare în ceea ce privește sistemele educaționale de peste hotare.

Figură 3 - Reprezentare grafică a răspunsurilor la întrebarea: “Știi că ai posibilitatea să studiezi în străinătate prin intermediul unei burse Erasmus Plus?”



O altă curiozitate a fost să aflăm care este nivelul lor de informare în ceea ce privește ramura Erasmus Plus, respectiv opțiunea de a studia în străinătate prin intermediul unei burse. Cu ajutorul răspunsurilor la întrebarea: “Știi că ai posibilitatea să studiezi în străinătate prin intermediul unei burse Erasmus Plus?”, am aflat că 54 din 72 de subiecți dețin această informație, putând constitui o motivație în plus de a studia în altă țară. Din

păcate, încă sunt studenți care nu au la cunoștință oportunitățile aduse de universitatea la care studiază în prezent.

Pe baza întrebărilor rămase, putem constata că singura egalitate relativă în părerile primite este legată de subiectul deținerii informațiilor corespunzătoare despre beneficiile unei universități din altă țară, în comparație cu a uneia din România. Este susținut, de asemenea, faptul că această alegere poate schimba mentalități, percepții și viziunea în comunicarea cu persoane de diferite naționalități. Un alt impuls pentru studenți este cunoașterea unor oameni noi, a unor culturi diferite de cea proprie, 59% considerând că acest fapt aduce o motivație în plus.

5. Concluzii

Datorită vârstei și dorinței mari de dezvoltare, tinerii vor căuta mereu în ceea ce fac, pe lângă seriozitate, și distracție, vor fi mereu deschiși la ce e nou, iar spiritul lor va acumula multă experiență pe toate planurile. Studenții cred cu tărie în forțele universităților țărilor mai puternice și mult mai dezvoltate, de aceea din ce în ce mai mulți tind să plece la studii în afara țării natale. Motivația lor cea mai mare este oportunitatea de a obține un loc de muncă, în domeniul dorit, dar și cunoașterea oamenilor noi, cu mentalități asemănătoare sau diferite, a altor culturi, din multe colțuri ale lumii, opțiunea de a locui într-o altă țară.

În plus, programul de bursă din cadrul Erasmus Plus, constituie un ajutor, un mare avantaj fiind faptul că nu vor fi nevoiți să-și plătească studiile, fiind chiar asigurați lunar cu o anumită sumă, pentru acoperirea tuturor cheltuielilor de subzistență, inclusiv a celor de transport. O astfel de experiență te maturizează, te face mai independent, te împinge să îți depășești limitele, pășind în afara zonei tale de confort.

În concluzie, majoritatea tinerilor susțin că studiul în străinătate are o mulțime de beneficii, te dezvoltă ca persoană, îți deschide orizonturile, îți schimbă percepția asupra mai multor aspecte. De asemenea, în timp ce vei cunoaște și vei adopta poate din tradițiile unei alte țări, vei înțelege și mai bine importanța tradițiilor țării în care te-ai născut și ai crescut, le vei aprecia și mai mult și vei dori să le împărtășești cu oameni ce provin din alte culturi. Precum a spus și McKeown (2003), în topul cerințelor tinerilor se află distracția, aspect de care vei avea parte cu siguranță atunci când ești înconjurat de oameni care iau parte la această nouă experiență. Așadar, ce ne mai oprește pe noi studenții să facem acest pas?

Bibliografie

Albers-Miller, N.D., Prenshaw, P.J. & Straughan, R.D. (1999), *Study abroad programs: An exploratory study of student perceptions*. American Marketing Association, Winter 1999.

Anderson, P.H., Lawton, L., Rexeisen, R.J., & Hubbard, A.C. (2006), *Short-term study abroad and intercultural sensitivity: A pilot study*. *International Journal of Intercultural Relations*.

Barron, T. (2006), *Get set for study abroad*, Edinburgh University Press.

Brecht, R.D., Davidson, D.E. & Ginsberg, R.B. (1993), *Predictors of foreign language gain during study abroad*, Washington, DC: national Foreign Language Center.

Carlson, J.S. Burns, B.B., Useem, J., & Yachimowick, D. (1990), *Study abroad: The experience of American undergraduates in Western Europe and the United States*.

Carlson, J.S. & Widaman, K.F. (1988), *The effect of study abroad during college on attitudes toward other cultures*. *International Journal of Intercultural Relations*.

Carsello, C. & Creaser, J. (1976), *How college students change during study abroad*.

Crusher, K., & Mahon, J. (2002), *Overseas student teaching: Affecting personal, professional, and global competencies in an age of globalization*, *Journal of Studies in International Education*.

Douglas, C. & Jones-Rikkens, C.G.(2001), *Study abroad programs and American student worldmindedness: An empirical analysis*, Journal of teaching in International Business.

Freed, B.F. (1995), *Second language acquisition in a study abroad context*, Philadelphia, PA:Benjamin's Publishing Company.

Gullekson, N.L., Tucker, M.L., Coombs, Jr. G., & Wright, S. B. (2011), *Examining intercultural growth for business students in short-term study abroad programs: Too good to be true?*, Journal of Teaching in International Business.

Kitsantas, A. (2004), *Studying abroad: The role of college students' goals on the development of cross cultural skills and global understanding*.

Lincoln Commission Report (2005), *Global Competencies and National Needs: One million Americans studying abroad. Commission on the Abraham Lincoln Study Abroad Fellowship Program*.

McKeown, J.S.(2003), *First Time Effect: The Impact of Study Abroad on College Student Intellectual Development*.

Opper, S., Tichler, U. & Carlson, J.(1990), *Impacts of study abroad programs on students and graduates*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.

Orahood, T., Kruze, L., & Pearson, D. E. (2004),*The impact of study abroad on business students' career goals. Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*.

Peden, T. (2001), *Studying abroad: The experience*.

Praetzel, G.D., Curcio, J., & Dilorenzo, J. (1996), *Making study abroad a reality for all students*, International Advances in Economic Research.

Williams. T.R. (2005), *Exploring the impact of study abroad on students' intercultural communication skills: Adaptability and sensitivity*, Journal of Studies in International Education.

Erasmus + Univesitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, 2017, <http://erasmus.uab.ro/> accesat în data de 20. 12. 2017.

Erasmus Plus, 2017, <http://www.erasmusplus.ro/invatamant-universitar-mobilitati> accesat în data de 20. 12. 2017.

ANTRENAMENTUL KINETIC ÎN PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR GENUNCHIULUI LA JUNIORII DIN JUDO

CONSTANTIN Elena^a

Abstract

Acest studiu a avut ca obiectiv evaluarea a 10 copii atât de gen masculin, cât și de gen feminin, cu vârsta cuprinsă între 10-13 ani, care au prezentat probleme la nivelul genunchilor din cauza acestui sport complex JUDO și a uzurii sportive. Ulterior evaluării, s-a dorit tratarea deficiențelor prin exerciții fizice statice cât și dinamice – kinetoterapia, acesta fiind totodată și scopul studiului. În cazul eșantionului de control rezultatele au rămas la fel în cei trei timpi spațiali, inițial, intermediar și final. Rezultatele obținute au fost prelucrate statistic cu ajutorul unor tabele, mai exact am folosit metoda comparării pentru a realiza comparațiile între cele două eșantioane și Testul T pentru a compara cei doi timpi spațiali.

Cuvinte cheie: *genunchii, refacere, kinetoterapie, recuperare, judo.*

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, constantinlena94@yahoo.com

1. Introducere

Judo este un sport tradițional japonez derivat din ju-jitsu, este un sport antic de pe vremea tinerilor Samurai. Acest frumos sport se bazează pe folosirea supleții în locul forței brute, fiind eliminate loviturile și unele

luxări periculoase, cum ar fi luxarea degetelor, a brațelor sau picioarelor. În judo se folosesc proiectări, secerări, fixări la sol, strangulări și luxări dar doar în regim de concurs nu se aplică înafara saltei.

Ca antrenor și viitor kinetoterapeut mi-aș dori cât se poate de mult să descriu prevenția și pregătirea fizică într-un trio spațial.

Genunchiul reprezintă o articulație foarte complexă. Datorită structurii sale anatomice, este extrem de predispusă nu doar leziunilor, ci și uzurii. Trebuie să facem o diferență între modificările normale (legate de vârstă), pe de-o parte, și modificările legate de accidente și răni sportive de la o vârstă foarte fragedă, pe de altă parte.

Articulația genunchiului nu reprezintă doar cea mai mare, ci și cea mai complexă articulație a corpului uman. Este capabilă să suporte tensiunea și riscurile de rănire în toate activitățile de zi cu zi, precum și în diverse meserii sau activități sportive. De aceea de la vârste foarte fragede e bine ca în antrenamentele zilnice să introducem și exerciții de întărire și stabilizare pentru articulația genunchiului, și nu numai, pentru a evita accidentările la nivel de înaltă performanță.

De asemenea, este importantă prevenirea accidentarilor, deoarece aceasta face referire nu doar la problemele de mers ale corpului uman, ci și la problemele de susținere datorită presiunii greutății corpului pe întreaga articulație.

2. Studii în domeniu

Acest studiu pilot a fost realizat având la bază o lungă cercetare a lucrărilor de specialitate pe această temă, care este introdusă totodată și în lucrarea mea de licență, prevenirea accidentărilor din judo la nivelul articulației genunchiului la sportivii din judo .

Din experiența mea de sportiv, și în prezent de antrenor secund, foarte multe accidentări în sala de JUDO, cât și pe Tatami se localizează la nivelul articulației genunchiului, cât și clavicular. De aceea eu aș dori să urmăresc un grup de juniori și totodată să experimentăm un program kinetic pentru prevenția accidentărilor genunchiului timp de 6 luni.

3. Materiale și metode

Acest studiu s-a desfășurat pe o perioadă de aproximativ 6 luni (Noiembrie-Aprilie), astfel că după semnarea consimțământului de către părinți (pentru subiecții minori) și de către subiecții majori, aceștia au fost repartizați în cele trei eșantioane, unul inițial, unul intermediar și ultimul, cel final.

La acest studiu au luat parte 10 de subiecți (N=10), atât de gen masculin, cât și de gen feminin, cu vârste cuprinse între 10-13 ani, locuitori ai orașului Sibiu. Aceștia au fost împărțiți după genuri (feminin și masculin), câte 5 subiecți, în 2 grupe. În trei timpi: inițial, intermediar, final, studiul desfășurându-se pe o perioadă de 182 de zile, de luni până vineri. Grupa de copii s-a prezentat la sala de antrenament a Clubului Sportiv Șoimii Sibiu pentru aplicarea programului de exerciții stabilit pentru siguranța minorilor din literatura de specialitate. Pentru ambele grupe de 5 fete și 5 băieți s-au aplicat aceleași probe de dezvoltare musculară și protecție articulară.

Subiecții celor două grupe au fost evaluați în trei momente diferite, astfel: inițial – la începutul studiului; intermediar – după 92 zile; final – după 182 de zile. Aceste măsurători au fost realizate folosind cronometrul pentru măsurarea timpului executării exercițiilor. În urma măsurătorilor efectuate au fost obținute valori obiective și exacte, care ulterior au fost

prelucrate statistic, cu ajutorul programului SPSS, pentru a se putea efectua compararea celor 2 grupe.

Exerciții statice și dinamice au fost stat la baza închegării programului de exerciții unde s-au văzut îmbunătățiri la nivel muscular și articular. Scaunelul (static) se referă la imitația poziției de stat pe scaun, sprijinit de perete sau nu, cu spatele drept. Genuflexiunile (dinamic) cu siguranță vă ajută să dezvoltați masa musculară a picioarelor (inclusiv cvadriceps, tendoane, și gambe), dar le creează și un mediu anabolic, care promovează creșterea masei musculare în întreg corpul.

A urmat experimentul propriu-zis, care a fost de tip pedagogic comparativ, adică a avut ca scop verificarea unei ipoteze formulate în prealabil. Concret, am realizat un experiment în care am elaborat și utilizat un set de exerciții pentru dezvoltarea și stabilizarea mușchilor la nivelul articulației genunchiului - la nivelul sportivilor junior I.

Experimentul nostru este, în același timp, și de tip funcțional, urmărind stabilirea relației dintre variabilă independentă (setul de exerciții utilizat) și cea dependentă (forța). Deci, experimentul nostru este de tip funcțional, provocat de verificare a ipotezei formulate în prealabil. În cazul nostru, experimentul utilizat urmărește eficacitatea exercițiilor de dezvoltare și stabilizarea mușchilor la nivelul articulației genunchiului - la nivelul sportivilor juniori, introduse într-un anumit moment în antrenament.

Pentru măsurare, ne-am ajutat de cronometru și l-am folosit la măsurarea timpului /repetări, instrument folosit în toate cele trei momente (inițial, intermediar și final). Pentru măsurarea timpului dintre testul inițial, unde nu s-a executat niciun exercițiu de întărire a mușchilor membrului inferior, și cel final decât am ținut ordinea zilelor și săptămânilor de exercițiu. Metrul de croitorie este un alt instrument benefic în măsurarea

volumului masei musculare între testarea inițială și cea finală, acest instrument ne-a oferit date concrete și exacte în ceea ce privește creșterea musculaturii.

Testările inițiale au început în luna noiembrie 2017. S-a făcut măsurarea și înregistrarea valorilor inițiale utilizate în cercetarea pilot pentru eșantionul experimental.

Tabel 1. Valorile inițiale la grupa băieților KINETOTERAPIE

Nr.	Nume&Prenume	Vârstă	Gen	Scaunelul	Genuflexiuni
1	C.R.	11	M	44"	10 R/30"
2	V.V.	10	M	1'11"	11 R/30"
3	S.L.	11	M	1'50"	14 R/30"
4	H.O.	12	M	1'01"	11 R/30"
5	B.R.	11	M	28"	10 R/30"

Tabel 2. Valorile inițiale la grupa fetelor KINETOTERAPIE

Nr.	Nume&Prenume	Vârstă	Gen	Scaunelul	Genuflexiuni
1	R.V.	11	F	1'36"	10 R/30"
2	S.C.	10	F	2'17"	13 R/30"
3	C.P.	10	F	1'02"	12 R/30"
4	A.A.	13	F	2'22"	14 R/30"
5	C.E.	13	F	1'23"	11 R/30"

Testarea intermediară, după 2 luni de zile (luni – vineri) de efectuat programul de kinetoterapie pentru fiecare subiect în parte s-a făcut măsurarea și înregistrarea valorilor intermediare utilizate în cercetarea pilot pentru acest eșantion.

Tabel 3 - Valorile intermediare la grupa băieți KINETOTERAPIE

Nr.	Nume&Prenume	Vârstă	Gen	Scaunelul	Genuflexiuni
1	C.R.	11	M	58"	13 R/30"
2	V.V.	10	M	1'29"	15 R/30"
3	S.L.	11	M	2'10"	17 R/30"
4	H.O.	12	M	1'15"	14 R/30"
5	B.R.	11	M	35"	13 R/30"

Tabel 4 - Valorile intermediare la grupa fete KINETOTERAPIE

Nr.	Nume&Prenume	Vârstă	Gen	Scaunelul	Genuflexiuni
1	R.V.	11	F	1'52"	12 R/30"
2	S.C.	10	F	2'30"	15 R/30"
3	C.P.	10	F	1'20"	15 R/30"
4	A.A.	13	F	2'36"	19 R/30"
5	C.E.	13	F	1'39"	13 R/30"

4. Rezultate si discuții

Această cercetare s-a bazat atât pe o analiză statistică descriptivă în vederea colectării și clasificării datelor, Așadar. s-au realizat tabele pentru fiecare variabilele dependente și independente. Un prim pas în interpretarea rezultatelor face referire la analiza descriptivă a datelor în urma căreia putem observa o creștere a valorilor mediei de la momentul inițial, la cel intermediar până la cel final care încă nu s-a finalizat din cauza timpului prea scurt. La sfârșitul licenței, pe care o am ca studiu, se vor concluziona și datele judocanilor, pentru grupul fetelor și pentru grupul de băieți.

În urma acestor teste și antrenamente specifice pentru corectare și prevenție, juniorii au luat totodată în serios, și chiar în spirit de competiție, aceste probe, încercând să își depășească timpii colegilor săi.

În urma antrenamentelor inițiale și intermediare, juniorii de la Clubul Sportiv Școlar Șoimii Sibiu au fost mulțumiți de efortul depus și de susținerea din partea mea și a colegilor mai mari. După ce voi finaliza

testele finale, fiecare din sportivii participanți vor avea parte de o discuție cu mine despre antrenamentele de tonifiere musculară și prevenție a accidentarilor.

5. Concluzii

În concluzie, valorile inițiale au crescut la testul intermediar la proba "Scăunelul".

5-10 Sec	10-15 Sec	15-20 Sec
1 Judoka	4 judoka	5 judoka

Valorile inițiale la proba "Genuflexiuni" au crescut și ele după antrenamentele de întărire.

1-2 R/30	3-4 R/30	5-6 R/30
3 Judoka	6 judoka	1 judoka

Studiul de față a avut ca obiectiv general cercetarea eficacității kinetoterapiei în vederea tonifierii și protecției genunchiului în antrenamentele de judo, problemele care apar la genunchi când nu sunt întăriți mușchii apar și accidentările în regim de concurs sau de antrenament. Mai concret, rezultatele acestui studiu au adus modificări semnificative din punct de vedere al tonusului în modificarea volumului și dimensiunii musculare. Astfel, pentru protecția acestei articulației, kinetoterapia rămâne o procedură eficientă, în ceea ce privește modificarea intensității exercițiilor și numărul evolutiv al rezultatelor observate în cercetarea realizată de noi. În urma acestui studiu se dorește realizarea unei noi cercetări în care se vor compara, de data aceasta, două eșantioane experimentale, mai exact două

proceduri diferite: electrostimularea și echipamentului specific kinesio taping. Ulterior, rezultatele se vor compara cu studiul de mai sus, astfel, vom încerca să aflăm care este cea mai bună, și evident, cea mai compatibilă modalitate de recuperare pentru fiecare subiect în parte. Totodată, o contribuție a studiului final are în vedere optimizarea calității juniorilor, a funcționării organismului și buna stare a subiecților.

Bibliografie

Pásztai Z., Pásztai A., (2001), *Terapii-tehnici-metode complementare de relaxare, decontracturare folosite în kinetoterapie*, Editura Logos, Galați.

Turcu. D.M, (1996), *Judo în imagini și cuvinte*, Editura Universității “Lucian Blaga” Sibiu.

Bompa, T., O., (2014), *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*, Editura TANA, Curtea de Argeș.

Nan I., D., (2013), *Teoria și metodică antrenamentului sportiv – Note de curs*, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu.

Popescu, R., Marinescu, L., (1999), *Bazele fizice și anatomice ale kinetologiei testarea musculo-articulară*, Editura Agora, Craiova.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI FIZICE LA VÂRSTA PUBERTĂȚII

GOȚA Ioana Adriana^a

Abstract

Această lucrare are ca scop informarea tuturor oamenilor în ceea ce privește mișcarea, educația fizică sau sportul, efectele pozitive provocate de practicarea diverselor activități dinamice, întrucât și efectele negative cauzate de pasivitate. Se referă în special la persoanele care se află în perioada pubertății, deoarece în decursul acestui interval de timp, corpul suferă cele mai multe transformări, atât fizic, cât și mintal. Totodată, la final se trag anumite concluzii, se iau în considerare mai multe modalități de combatere a pasivității și de sporire a dorinței oamenilor de a practica sport, de a înțelege cu adevărat ce înseamnă educație fizică.

Cuvinte cheie: *mișcare, pubertate, educație fizică, pasivitate, activitate.*

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, gota.adriana@gmail.com

1. Introducere

În situația copiilor din zilele noastre, în special a celor aflați în perioada pubertății, poate fi observată absența mișcării, a educației fizice, aceștia având un program sedentar și o rutină care constă în nenumărate ore petrecute în perimetrul casei, inactivi. Această atitudine este cauzată de mai

mulți factori cum ar fi: evoluția tehnologiei, superficialitatea de care se dă dovadă în cadrul școlilor când vine vorba de educație fizică și ignoranța elevilor.

Cu mult timp în urmă, se dorea înaintarea în domeniul tehnologiei, toată lumea concentrându-se pe avantajele pe care această evoluție le poate oferi, aspectele negative fiind în mod cert ignorate. Ca urmare a acestor noi descoperiri și a apariției acestor gadget-uri foarte captivante, cei mai influențați au fost copiii. Toată atenția lor este captată de aceste noi dispozitive utilizându-le excesiv și fără limită. În consecință, indicele de masă al majorității copiilor, aflați la vârsta pubertății, depășește la momentul actual pragul admis, cauza fiind reprezentată de sedentarism, comoditate, lipsa sportului, a mișcării, precum și a educației fizice. Totodată, ca și consecință a adoptării unei poziții corporale greșite, cu timpul apar deficiențe motorii ale coloanei vertebrale cum ar fi: scolioza, cifoza, lordoza și multe altele care pot implica și alte părți anatomice. Cu trecerea timpului, aceste probleme se agravează, apar dureri și poziția corporală corectă este foarte greu de obținut. Corpul, aflându-se în perioada în care se dezvoltă rapid, este foarte ușor de influențat și de aceea, chiar și cel mai mic lucru poate duce la apariția unei deficiențe fizice.

Pe de altă parte, în cadrul școlilor și liceelor, ora de educație fizică este luată drept o simplă oră în care elevii fie își fac temele sau învață pentru alte materii, fie stau pe bancă și îi urmăresc pe puținii dintre colegii lor care participă. Aceștia nu acordă nici cel mai mic interes acestor ore, deoarece ei nu cunosc importanța acestei materii. Educația fizică înseamnă educație corporală și are ca scop adoptarea și învățarea corectă a aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, rezistență, forță) și a actelor motrice (mers, alergare, săritură, aruncare). Deși la prima vedere, aceste capacități și acțiuni motrice

par a fi cunoscute de toti oamenii inca de la inceputurile copilăriei, nu înseamnă că sunt însușite într-un mod corect, sănătos, care să aducă avantaje odată cu trecerea timpului. Multe deficiențe sunt cauzate și de învățarea incorectă a acestor aptitudini și acte motrice, nu doar de sedentarism.

Totodată, educația fizică și sportul influențează și la nivel cognitiv copiii, deoarece de-a lungul practicării unui sport sau al unui joc ei sunt nevoiți: să lucreze în echipe și astfel devin mai sociabili, să gândească mult strategia care trebuie aplicată dezvoltându-și inteligența, logica și să își păstreze calmul când sunt învinși, devenind înțelegători și răbdători.

2. Literature review

O etapă foarte importantă a vieții omenești este pubertatea. De-a lungul acesteia, corpul suferă nenumărate transformări la nivel somatic, scheletic și sexual. Perioada respectivă variază din punct de vedere al vârstei. În cazul fetelor, aceasta își are începutul la 8 ani, iar în cazul băieților, la 9 ani și durează până la vârsta de 13-15 ani (Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development and Health, 2013).

Recent, s-a observat că în cazul noii generații, în rândul fetelor, pubertatea apare mai repede și se speculează că această schimbare este cauzată în mare parte de adipozitatea crescută (Robert et al., 2004). În schimb, se crede că în situația băieților, țesutul adipos înlesnește procesul de dezvoltare.

Pubertatea, perioada predecesoare adolescenței, începe în mod normal cu doi ani înaintea maturizării sexuale. Datorită acestor schimbări colosale, în special fetele, dar într-o oarecare măsură și băieții, devin inactivi, pasivi, având tendința să adopte o rutină în care predomină

sedentarismul (CDC, 1997). Acest fapt trebuie schimbat deoarece după cum s-a menționat, pubertatea este aglomerată de multe transformări ale organismului, așadar activitatea fizică joacă un rol foarte important în dezvoltarea optimă a sistemului locomotor și în prevenirea depunerii în exces a țesutului adipos.

În America de Nord, profesorii se confruntă cu o problemă destul de gravă, care ar putea avea consecințe tulburătoare: obezitatea în rândul copiilor este într-o continuă și rapidă creștere (David et al., 2003). Acest fapt a fost adus la cunoștință părinților, iar 81% dintre aceștia au devenit foarte îngrijorați, au luat măsuri, preocupându-se mai mult de copiii lor pentru ca aceștia să devină mai activi și să acorde o mai mare importanță exercițiului fizic și mișcării (The American Obesity Association, 2001).

Așadar, s-a căutat o soluție, s-au determinat câteva idealuri care trebuie să fie atinse cu timpul și s-a stabilit că este necesar ca o parte din timpul petrecut la școală, să fie zilnic înlocuit de activități fizice care încurajează ideea de „a învăța să te miști” și „a învăța prin mișcare”.

Ideea de „a învăța să te miști” se bazează pe dobândirea calităților și acțiunilor motrice prin intermediul unei activități fizice consistente, iar ideea de „a învăța prin mișcare” constă în faptul că educația fizică propriu-zisă poate influența în mod pozitiv dezvoltarea copilului atât pe plan afectiv, social-emoțional, cât și pe plan cognitiv. O persoană educată fizic a fost definită ca o persoană care: a acumulat aptitudinile necesare pentru a participa la o mare varietate de activități fizice; este în formă; ia parte destul de des la activități sportive; cunoaște beneficiile educației fizice; prețuiește contribuțiile pe care mișcarea le aduce în vederea obținerii unui stil de viață sănătos (The National Association for Sport and Physical Education-NASPE, 2011).

3. Metodologie

Am decis să fac această cercetare pentru a afla cât de activi sunt copiii în zilele noastre, câtă atenție acordă mișcării fie prin joc, fie prin activități sportive observând nenumăratele probleme întâmpinate în societate, atât fizic, cât și psihic. Este de necrezut cât de importantă este educația fizică, atât ca educație a corpului, a posturii, dar și în calitate de sport. Am făcut referire la cei care au vârsta cuprinsă între 10 și 15 ani, deoarece această perioadă este cea mai complexă datorită nenumăratelor procese de dezvoltare care se petrec în organism.

În realizarea acestei cercetări, am creat un chestionar format din 7 întrebări deschise în alcătuirea căruia am avut ca sursă de inspirație site-ul www.freeonlinesurveys.com, preluând doar esența și modificând anumite aspecte pentru a corespunde scopului meu. Întrebările din formular au fost create în așa fel încât să nu transmită nici un fel de mesaj, fiind neutre.

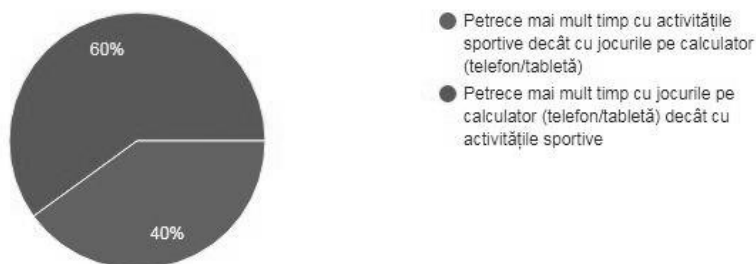
După ce am finalizat chestionarul, l-am trimis prin intermediul site-urilor de socializare părinților a căror copii se află în perioada pubertății. Nu a fost nevoie să se menționeze date personale precum nume și prenume, oamenii completându-l cu o mai mare ușurință și sinceritate. Grupul meu țintă a fost alcătuit din părinți deoarece un copil la această vârstă nu are o gândire fixă, neavând personalitatea formată în întregime, deci nu poate să diferențieze ce este pozitiv și benefic pentru el, de ce îl influențează într-un mod negativ.

Scopul meu prin acest chestionar este de a evidenția cât timp petrec copiii implicându-se în activități sedentare și utilizând telefonul mobil, calculatorul, tableta față de cât timp petrec practicând activități sportive. Pasivitatea prezentă în comportamentul copiilor, duce la consecințe tot mai grave, iar dezvoltarea nu mai este una optimă și sănătoasă așa cum ar trebui.

Evidențiind și mai tare aceste lucruri și trăgând acest semnal de alarmă, oamenii s-ar putea mobiliza căutând soluții pentru ameliorarea efectelor negative ale sedentarismului și pentru combaterea lor pe viitor.

4. Prezentarea datelor și analiza lor

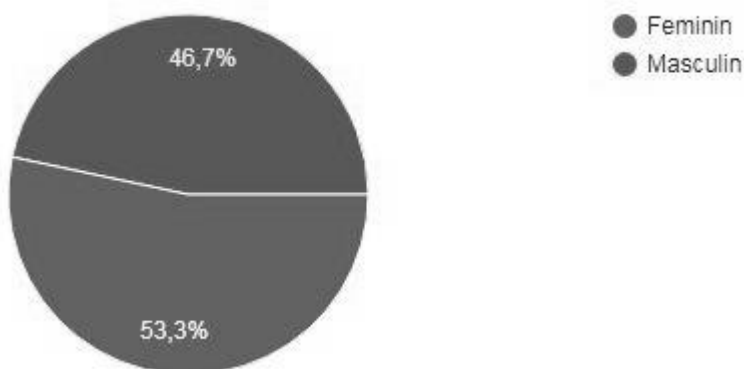
Au fost completate un număr de 15 chestionare de către un grup de părinți, a căror copii au vârste cuprinse între 10 și 15 ani, iar rezultatele sunt reprezentate de următoarele diagrame:



Deoarece numărul de subiecți analizat este foarte mic, procentele calculate ulterior sunt într-o oarecare măsură eronate. Așadar, s-a recalculat numărul de indivizi, utilizând regula de trei simplă.

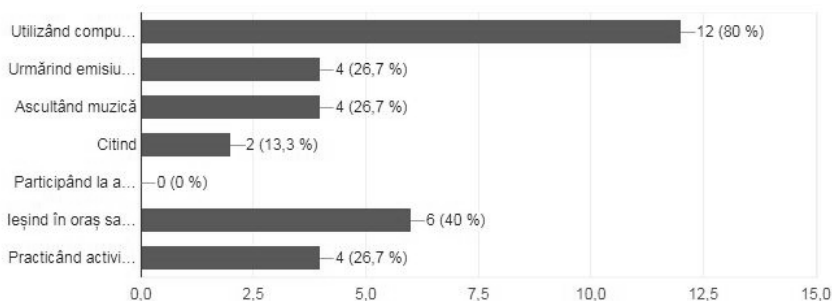
Se observă că 9 din 15 copii, își petrec timpul liber mai mult în prezența telefonului, calculatorului sau tabletei decât făcând mișcare. Este îngrijorător acest fapt deoarece aceștia sunt mai predispuși apariției unor deficiențe fizice, unor probleme de sănătate, deci ar trebui să se ia anumite măsuri în special de către părinți.

O altă întrebare prezentă în chestionar, a fost „Vă rugăm să specificați sexul copilului dumneavoastră.”. Răspunsurile au fost următoarele:



Deci, ca și subiecți am avut 8 fete și 7 băieți.

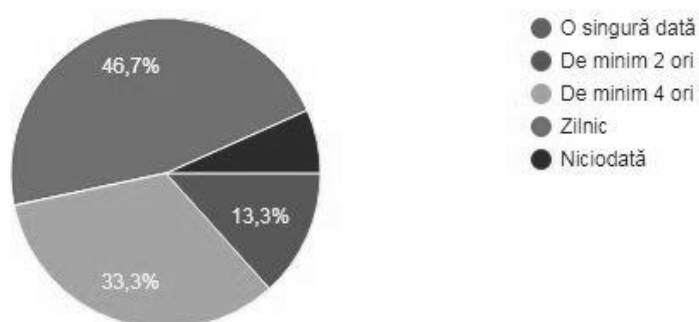
La întrebarea „Cum își petrece copilul dumneavoastră de cele mai multe ori timpul?”, părinții au avut posibilitatea să bifeze mai multe răspunsuri.



Studiind fiecare formular completat în parte, am constatat că din cei 4 copii care își petrec timpul practicând activități fizice (ultima variantă de răspuns), 3 sunt băieți. Deci doar o singură fată face mișcare. Acest fapt susține ideea menționată mai sus, fetele sunt mai predispuse pasivității când se află în perioada pubertății decât băieții. De asemenea, tot din acest grafic,

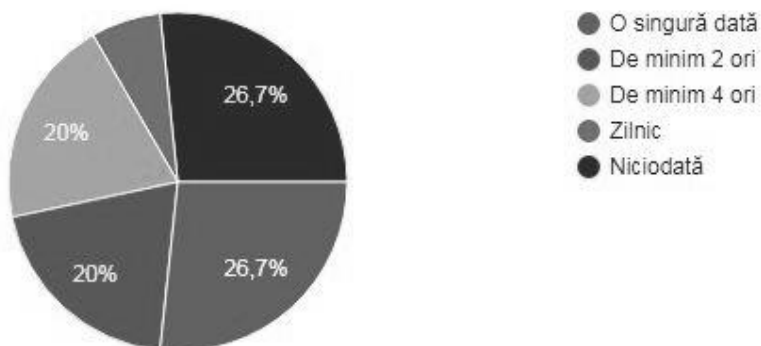
reiese și mai tare în evidență comportamentul pasiv, deoarece în prima variantă de răspuns „Utilizând computerul (telefonul/tableta) pentru a se juca jocuri în rețea și/sau individuale.” 12 dintre 15 părinți și-au regăsit copiii.

În următoarea diagramă sunt ilustrate răspunsurile la întrebarea „De câte ori pe săptămână copilul dumneavoastră se joacă pe calculator (telefon/tabletă)?”.



Iar în această diagramă, sunt reprezentate răspunsurile la întrebarea „De câte ori pe săptămână, copilul dumneavoastră participă la activități sportive cu excepția orelor de educație fizică?”.

Se constată că zilnic 7 din 15 copii își petrec timpul folosind computerul, telefonul sau tableta, iar doar 1 din 15 practică sport. Această comparație scoate în evidență cât de neglijată este mișcarea în societate și cât de promovată este pasivitatea fără să ne dăm seama. Totodată, din aceste diagrame reiese că 1 din 15 copii nu se joacă niciodată pe calculator, iar 4 din 15 nu participă niciodată la activități sportive. Această comparație denotă ideea susținută mai sus.



5. Concluzii

În urma rezultatelor obținute, am remarcat în primul rând dezinformarea de care dau dovadă foarte mulți cetățeni când vine vorba de mișcare și educație fizică.

Cred, de asemenea, că ar trebui ca părinții să intervină mai des și să poarte discuții cu copiii lor pentru că, în general, un fiu sau o fiică își ia ca exemplu sau ca punct de reper în viață, mama și tatăl.

Totodată, sunt de părere că ar trebui să se pună mai mult accent pe educație fizică în cadrul școlilor, să se evite chiulul și să se îmbine utilul cu plăcutul pentru ca elevii să se simtă atrași să facă mișcare. Ar trebui să se discute mult despre cât de important este sportul atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală; despre cât de mult influențează comportamentul sau cât de mult contribuie la formarea unei personalități plăcute; despre starea de bine pe care mișcarea o induce. De asemenea, ar fi foarte benefică apariția unor diverse programe la nivel național care să promoveze sportul și stilul de viață sănătos.

Bibliografie

Charlie Foster, Melvyn Hillsdon, Nick Cavill, Steve Allender, Gill Cowburn(2005), *Understanding Participation in Sport – a Systematic Review. Sport England.*

David L. Gallahue, Frances Cleland Donnelly (2003), *Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics.*

George A. Bray, Claude Bouchard (2004), *Handbook of obesity. Clinical applications.* Second Edition. Marcel Dekker, Inc.

Kohl HW III, Cook HD (2013), *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to school*, National Academies Press.

Richard Bailey, Kathleen Armour, David Kirkc, Mike Jesse, Ian Pickups, Rachel Sandford and the BERA, *Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review.* Research Papers in Education Vol. 24, No. 1.

Robert M. Malina, Claude Bouchard, Oded Bar-or (2004), *Growth, Maturation and Physical Activity. Human Kinetics.*

Robin M. Daly, Moira A. Petit(2007), *Optimizing bone mass and strength. The Role of Physical Activity and Nutrition during Growth.* Karger.

The National Association for Sport and Physical Education- NASPE, (2011).

Centers for Disease Control and Prevention- CDC (1997), www.cdc.gov , accesat 20. 12. 2017.

The American Obesity Association, 2001, www.obesity.org, accesat 5.01.2018.

GRADUL DE IMPLICARE AL PĂRINȚILOR ÎN DEPISTAREA DEFICIENȚELOR DE ORDIN FIZIC ȘI PSIHOMOTOR LA COPII

IOSIF Anamaria Flavia^a

Abstract

Menirea acestei cercetări este de a surprinde acest aspect al conștientizării existenței unor deficiențe de ordin motric într-un procent îngrijorător la copii și gradul de cunoaștere de către părinții lor a probabilității apariției scoliozei, cifozei, lordozei sau platfusului. Majoritatea scoliozelor sunt idiopatice și cauza lor nu se cunoaște de cele mai multe ori. Cifoza afectează 8% din populație iar cauzele sunt diferite și multiple; rahitismul, creșterea bruscă în înălțime, boala Scheuermann, atitudinile vicioase. Cele două patologii pot afecta viața socială a unui copil, îi poate scădea stima de sine și marginaliza. Aceste probleme trebuie privite cu ochi vigilenți ca să poată fi corectate la timp.

Cuvinte cheie: părinți, copii, implicare, scolioză, deficiențe.

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, flavia.iosif11@gmail.com

1. Introducere

Menirea acestei cercetări este de a surprinde acest aspect al conștientizării existenței unor deficiențe de ordin motric într-un procent îngrijorător la copii și gradul de cunoaștere de către părinții lor a probabilității apariției scoliozei, cifozei, lordozei sau platfusului.

Majoritatea scoliozelor sunt idiopatice și cauza lor nu se cunoaște de cele mai multe ori. Cifoza afectează 8% din populație, iar cauzele sunt diferite și multiple; rahitismul, creșterea brusca în înălțime, boala Scheuermann, atitudinile vicioase... Cele două patologii pot afecta viața socială a unui copil, îi poate scădea stima de sine și marginaliza.

Aceste probleme trebuie privite cu ochi vigilenți ca să poată fi corectate la timp.

Sistemul social, din zilele noastre, impune noi standarde de educație ale omului în general. Astfel, fie că vorbim de familie, sistem educațional formativ sau informal, omul trebuie să privească mereu dintr-un alt unghi propriile condiții de viață.

Urmărim progresul și nu uităm să privim pragmatic la bunăstarea noastră sau a membrilor familiei. Câți însă își pun întrebări concrete despre sănătatea copilului și câți lasă totuși această responsabilitate doar în seama sistemului educațional și a medicului de familie?

Specialiștii în kinetoterapie atrag mereu atenția asupra unui fapt important: cu cât mai urgent se iau măsuri, cu atât aceste deficiențe se pot reduce drastic. Și atunci cine poate să fie primul care „să tragă semnalul de alarmă”?

Doctorul de familie alături de familie are această responsabilitate. Membrii familiei ar trebui să caute mereu să știe cât mai multe despre ontogeneza propriului copil. Tehnologia, mass-media, medicii de familie, anamneza descendenților și alte date cu privire la copil, pot contura un tablou tot mai bogat în detalii ce poate îmbunătăți viața unui nou venit, căruia i se profilează un viitor.

Suntem educați într-o anumită cultură, ce lasă o urmă adâncă asupra personalității noastre. Facem parte dintr-o comunitate ce ne impune o

integrare. Facem parte dintr-un sistem social în care ar trebui să funcționăm cât mai bine. Și atunci, de ce nu folosim sistemul ca să ne creăm o viață mai bună?

Obligațiile, responsabilitățile și drepturile sunt atribuții ce aparțin tuturor. Avem astfel obligația să ne informăm, avem responsabilitatea asupra fiilor noștri, avem dreptul să ne punem întrebări, să cerem răspunsuri, să căutăm soluții.

2. Literature review

Conferința Științifică Națională „Sport și societate. Concepte și tendințe actuale” organizată de către Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia (2017) – în luna mai a adus noutăți cu privire la afecțiuni ale coloanei vertebrale în rândul elevilor din Alba Iulia - proiect prezentat de către Neamțu Popescu Adela. Rezultatele obținute în urma diagnosticării a 2200 de copii au fost „dezastroase”, precum spunea Președintele Rotary Club Alba Iulia Civitas Solis, Medrea. Aproape 55% dintre copiii consultați au primit scrisoare medicală. 13,08% au cifoză și atitudine cifotică; 29,06% copii cu atitudine scoliotică; 13,80% copii cu cifoscolioză; 11,30% copii cu hiperlordoză; 50,36% prezintă platfus.

Îngrijorător nu a fost doar procentul mare de elevi ce suferă de asemenea deficiențe, dar și lipsa de informații pe care mulți părinți o au cu privire la acest subiect.

În săptămânile de practică și în lunile în care am făcut voluntariat, la Centrul de Servicii Socio-Medicale Maria Beatrice, am observat din nefericire că mulți părinți ori au realizat târziu existența afecțiunilor neuro-motorii la copiii lor, ori nu conștientizează importanța unei continuități în aplicarea exercițiilor și în momentul întoarcerii acasă.

Curiozitatea m-a împins spre a afla mai multe. Căutând alte cercetări făcute în acest domeniu, am descoperit că în Australia s-a realizat o cercetare similară cu cea din Alba Iulia, descoperind că 2% din elevii cu vârste cuprinse între 13-14 ani au nevoie de intervenție chirurgicală tocmai datorită întârzierii diagnosticării scoliozei.

În America, mai multe programe rulează în beneficiul copiilor cu scopul de a ajuta nu doar copilul în sine, dar și familia lui ce reprezintă un factor determinant. Ele ajută la dezvoltarea și la reabilitarea cognitivă, la îmbunătățirea relațiilor emoționale și comportamentale cu rezultate ce se observă în reducerea tratamentului neadecvat la copii, reabilitarea în vederea intrării pe piața muncii în viitorul apropiat și ameliorarea stării de sănătate.

Lynn si Cannon au dezvoltat, la rândul lor, programe prin intermediul unor corporații, ca de exemplu „Grow Up Great” sau „PNC”. Apoi le-au implementat în școli și grădinițe în ideea de a investi în prevenția și educația în sănătate. Acest program face astfel încât sistemul național să economisească bani pe care i-ar cheltui în cazul apariției sau agravării unor atitudini posturale. Cu ajutorul acestei corporații, multe date au devenit un feedback prețios pentru sistemul de sănătate. Un simplu exemplu ce relatează o concluzie importantă este faptul că 8% din copiii născuți într-un an sunt sub greutatea normală (<3500g). Datorită acestui fapt, copiii dezvoltă deficiențe motorii și cognitive. Alți factori ce cauzează întârzieri în dezvoltarea copilului sunt sărăcia, anturajul, etc.

S-au realizat de-a lungul timpului diferite studii cu privire la incidența descoperirilor anumitor boli la copii. Astfel, s-a observat că familiile numeroase descoperă mai rapid existența acestor deficiențe decât familiile formate doar din doi părinți sau mai puțin. Reacția copilului și a familiei, la aflarea veștii cu privire la condiția nu respectivă, depinde numai de numărul

membrilor familiei, dar și de alți factori, ca de exemplu cultura, etnia, gradul de informare.

Mulți părinți sunt influențați de societate să creadă că vor da naștere la un copil sănătos, fără probleme și astfel, de cele mai multe ori, nu se așteaptă ca și copilul lor să nu fie „perfect”.

În familie nu se prea vorbește despre aceste deficiențe, iar negarea problemei vine mai ușor decât acceptarea ei.

Gowen (1993), Darling și Baxter (1996) spun că ceea ce au nevoie cel mai mult părinții sunt informațiile, mult mai mult decât empatia și suportul moral.

Hickman (2000) relatează studii de caz care în pofida faptului că sunt avertizate în timp de o posibilă deficiență, preferă negarea realității și cred, cu tărie, că problema se va corecta singură în timp.

Carmen Ciofu, medic primar în Pediatrie, a luat în considerare importanța relației dintre părinte și copil, susținând că ne aflăm în fața unui “fericit paradox” și anume: cu cât se scrie mai mult despre un subiect, cu atât oamenii își doresc să afle mai mult. Dar și dânsa recunoaște că relația părinte-copil e un domeniu mai puțin explorat de către specialiști și recomandă o cunoaștere cât mai bună a problematicii fiecărei etape de dezvoltare a copilului, și că această profilaxie trebuie să pornească din familie. Autoarea amintește de consecințele neglijării copilului atât din punct de vedere medical și nu numai. Părinții pot fi influențați favorabil în opiniile lor de către cadrul medical și ajutați în procesul costisitor și dificil al tratamentului (Ciofu, 1998).

“Ochii părinților trebuie să stea tot timpul deschiși, pentru a surprinde orice abatere de la normal” (Penciu & Gheorghiu, 1973). Pentru autorii acestei afirmații, părinții au o răspundere crucială odată cu venirea pe lume a

unui copil.

Problematica psihologica a copiilor bolnavi și mai ales atitudinea celor sănătoși față de aceștia a surprins-o, în mod impecabil, Popescu Bruma S” 2000 în „Psihologia sănătății”, iar în 2008 Marius Milcu în “Psihologia relațiilor interpersonale”, care duce mai departe studiile cu privire la relațiile dintre persoanele bolnave și cele sănătoase, vorbind de conceptul similitudinii a acestora în grupurile în care își desfășoară activitățile cotidiene.

Însă, doar simpla informare a unui părinte nu poate schimba modul de viață a copilului. Chiar dacă ei își doresc să fie corect informați, vor răspunsuri date pe măsura particularităților lor. Prof. univ. Carmen Șerbescu își dedică parte din timpul destinat tratamentului kinetoterapeutic și educării părinților, dar și a cadrelor medicale în vederea modificării mentalității prin schimbarea atitudinii într-un mod graduat, cu răbdare, atenție și personalizat pe fiecare caz în parte.

Se știe că o conștientizare a unei patologii duce la unele reacții de autoapărare a copilului, cum ar fi închiderea în sine, refuzul de a accepta realitatea și, în cele din urmă, de a comunica chiar și cu familia. În plan psihosocial este influențat în sensul instalării „complexului de inferioritate” ajungând până la a detesta tot ce e sănătos, corect și pozitiv (AthanasIU, 1983). Acesta este un pas în față ce părintele, alături de copil, îl face după conștientizarea existenței unei anomalii motrice. De aceea medicul îndrumă membrii familiei în a cunoaște cum trebuie asistate persoanele cu deficiență funcțională pe parcursul tratamentului (Albu, 2001). În urma acestei lecturi, și nu numai, am ajuns la ipoteza că permanenta în școli a unui kinetoterapeut ar putea face astfel încât elevii să accepte existența acestor patologii cu ideea de a acorda o mai mare atenție posturărilor corecte în activitățile zilnice care

să evite apariția nefavorabilă a atitudinilor scoliotice sau cifotice.

Doise și Moscovici în 1976 susțineau că într-o realitate socială, dacă produci o schimbare la un anumit nivel, toate celelalte aspecte care sunt legate mai mult sau mai puțin de aceasta pot provoca reacții în lanț de schimbări comportamentale în rândul societății.

Drept sprijin pentru acei părinți, a căror copii cu probleme de scolioză, cifoză și spondiloză... cunosc prea puțin despre aceste afecțiuni, le indic un site în care pot găsi răspunsuri, pot pune întrebări, viziona broșuri și articole, dar mai ales pot descoperi că nu sunt singuri și că împreună putem îmbunătăți tot mai mult viața fiecăruia (SRS, 2018).

Știu că cercetarea mea reprezintă o picătură în ocean, dar sper să aibă efectul unui tsunami.

3. Metodologie

Chiar dacă referințele bibliografice bazate pe tematica aleasă sunt extrem de puține în literatura de specialitate, chiar și în străinătate, am consultat o serie de specialiști în domeniul socio-medical pentru a mă documenta și a analiza mai bine incidența părinților care sunt interesați de aceste atitudini de posturare prin care copiii lor trec.

Am realizat inițial un test pe un grup mic (15 persoane) cu scopul de a observa dacă părinții dețin informații cu privire la aceste deficiențe sau dacă sunt interesați de anumite programe de kinetoterapie care pot fi introduse în programele școlare. Într-un moment ulterior am identificat grupul țintă pe care mi-am axat cercetarea. Mulțumita bunăvoinței unor cadre didactice a Scolii Generale Zlatna, Liceului Horea Cloșca și Crișan și a Liceului cu Program Sportiv Alba Iulia, 77 de chestionare din 100 au fost completate de către părinți.

Chestionarul compus din 13 întrebări cu diverse răspunsuri posibile, toate menite să afle imparțial părerea părinților cu privire la atitudinile scoliotice, cifotice sau a platfusului. Rolul chestionarului este de a surprinde numărul de părinți care cunosc aceste deficiențe, consecințele tratamentului tardiv în aceste patologii și câți consideră introducerea kinetoterapiei în școli propice.

Chestionarul propus părinților, din cele trei instituții școlare, cuprinde atât întrebări închise, cu răspunsuri dihotomice, dar și întrebări deschise, lăsând persoanele anchetate să se exprime liber. Întrebările formulate în chestionar sunt la subiect, fără a influența răspunsul celui anchetat. Întrebările sunt clare, simple și la obiect.

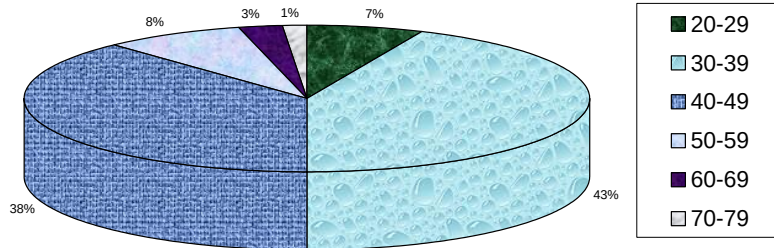
După colectarea chestionarelor, folosind programul EXCEL 2003 am dedus unele rezultate pe care le-am analizat și evaluat cu atenție.

4. Analiza și interpretarea datelor

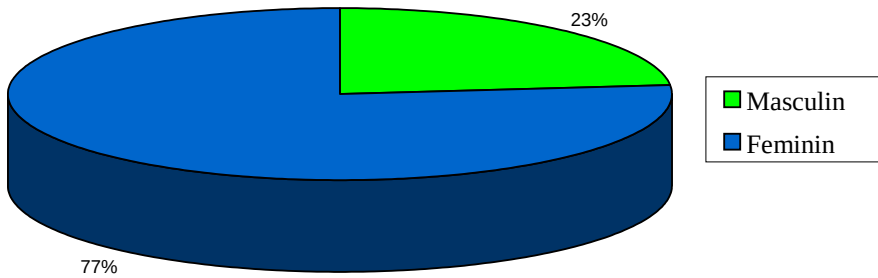
Consider că rezultatul obținut prin această cercetare poate fi relevant pentru populația județului.

La întrebarea numărul 6 („Pe cine cunoașteți cu asemenea deficiențe?”), răspunsurile părinților au fost diferite cuprinzând în ele cunoștințe ale familiei, părinți, fii, fiice, nepoți, alți membri ai familiei, prieteni, elevi a unor cadre didactice. Incidența mare fiind totuși la copii.

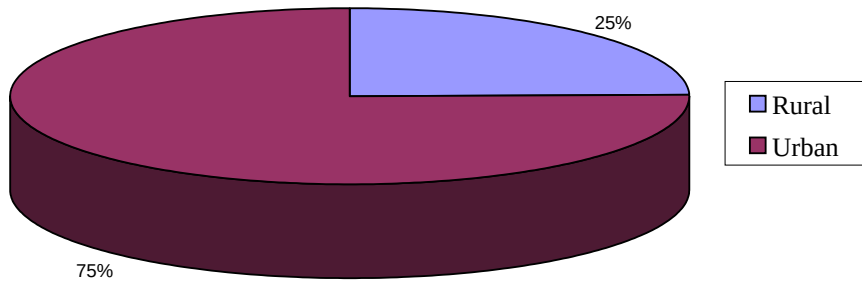
Varsta subiectilor



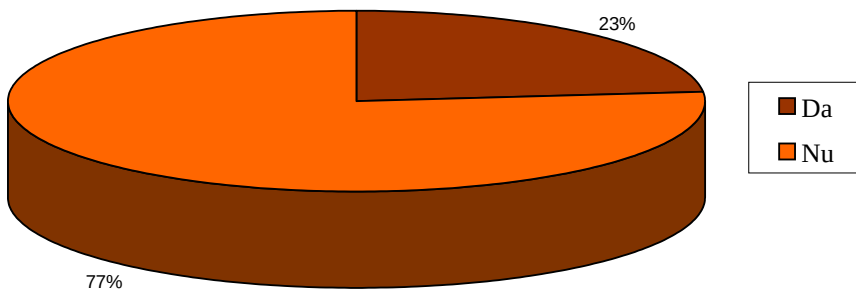
Procentaj gen



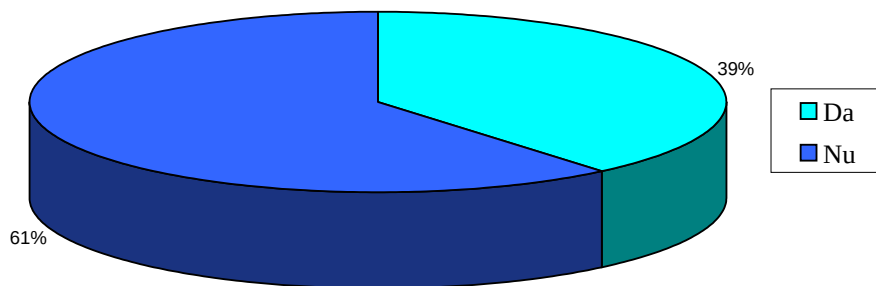
Mediul de proveniență



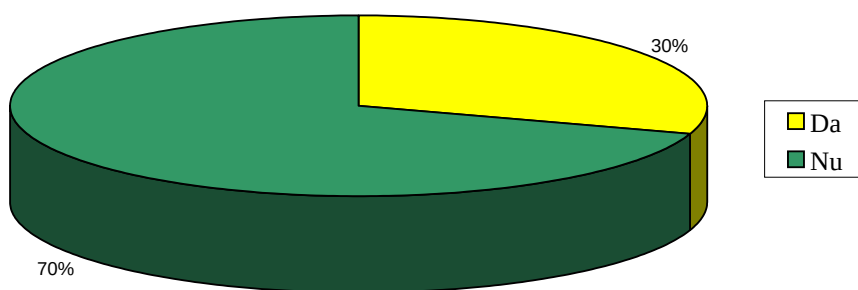
Persoane ce au vizitat un centru de recuperare



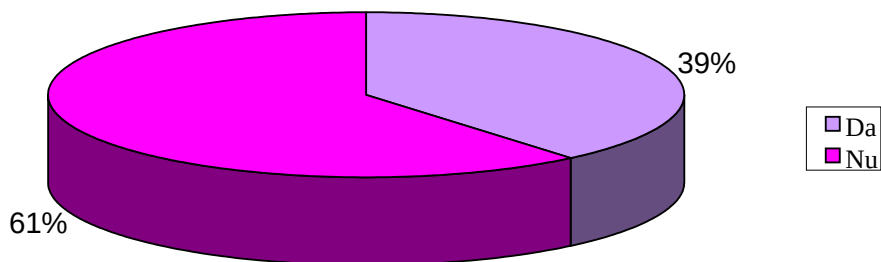
Cauzalitatea deficiențelor în rândul cunoscuților subiecților



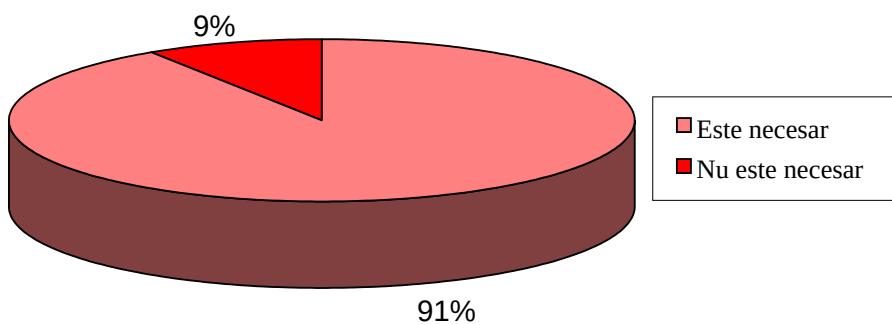
Persoane ce au discutat cu medicul de familie



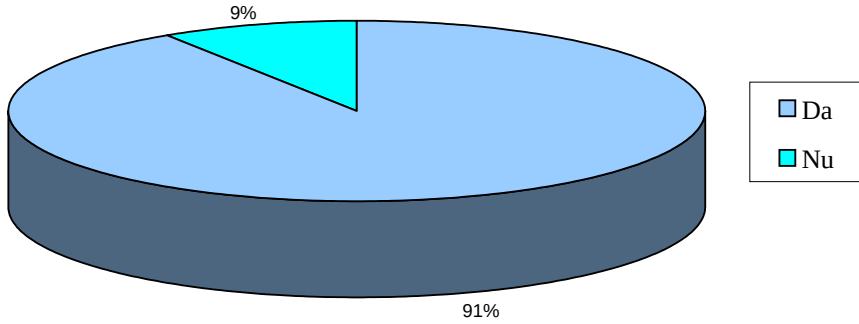
Implicarea medicilor de familie în diagnosticare



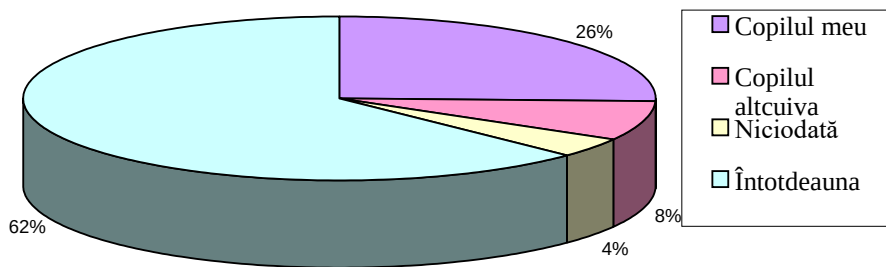
Kinetoterapeut în școli



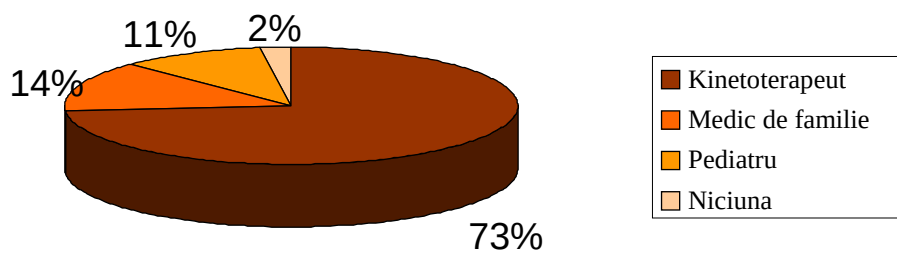
Kinetoterapia la ora de dirigenție



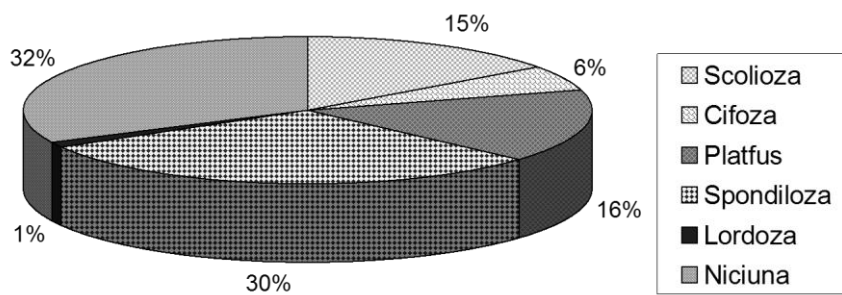
Implicarea în schimbarea atitudinii societății



Responsabil pentru recuperare



Incidenta deficientelor in randul subiectilor



5. Concluzii

Analizând datele cercetării, am ajuns la unele concluzii mai mult sau mai puțin relevante pentru o ulterioară cercetare. Ca de exemplu, numărul mamelor implicate în problemele propriilor copii încă este destul de mare față de cea a taților (77% vs. 23%).

În același procent se încadrează și persoanele care nu au vizitat vreodată un centru de recuperare a pacienților cu deficit psihomotor. Din păcate, persoanele care cunosc alți indivizi cu asemenea deficiențe este la mică diferență de cei care nu s-au confruntat cu asemenea patologii (61% vs. 31%). Reiese clar că nu există o informare uniformă din partea cadrelor medicale în această privință, deci 70% din părinții care au răspuns la chestionar nu au discutat cu medicul de familie despre greșelile de posturare. Cu toate ca informarea părinților cu privire la aceste deficiente nu este nici pe departe îndestulătoare, 73% dintre ei au considerat că pentru recuperarea acestor persoane e responsabil kinetoterapeutul, medicul de familie și pediatrul având un rol mult mai inferior. 91% din părinți au considerat necesar un kinetoterapeut în școală și tot atâția au găsit interesantă ideea unei lecții despre exerciții realizate de kinetoterapeut la ora de dirigenție.

Întrebarea care poate are cea mai mare greutate în această cercetare este: „Când v-ați implica în schimbarea atitudinii societății în ceea ce privește corectarea scoliozei, cifozei sau platfusului la copii?”. 49% au răspuns: ”Întotdeauna”. Rămâne de sperat că implicarea va prinde formă cât de curând, 26% au fost mai puțin altruști și au îmbrățișat răspunsul: „Când copilul meu ar suferi”. Abia 8% din părinți ar ajuta atunci când copilul altcuiva ar suferi. 4% consideră că nu e nevoie să se implice.

32% din părinți nu s-au confruntat niciodată cu cele 5 patologii

menționate la întrebarea numărul 13. 30% au avut afecțiuni de spondiloză, 16% cu platfus, 15% scolioză, 6% cifoasă, iar cel mai mic procent, de 1%, îi revine lordozei.

Fiind o cercetare cu caracter social, aceasta poate fi extinsă la tot sistemul educațional din țară, căci pe baza interpretărilor răspunsurilor din chestionar se pot testa anumite ipoteze și generaliza, după natura socială și sociologică, anumite enunțuri ce pot fi incluse în elaborarea unor programe menite să ajute identificarea problematicii deficiențelor fizice și psihomotrice în timp util, astfel ca ele să fie corectate. De asemenea, se pot realiza interviuri scurte dedicate doctorilor ortopezi, cu speranța de a colabora în vederea realizării viitoare a unui program pe care să-l implementeze autoritățile orașului cu scopul de a informa toți părinții din toate școlile fără doar și poate de existența îngrijorătoare și clar demonstrată (Proiectul-Adela Popescu Neamțu) a incidenței mari de copii cu deficiențe de posturare. Răspunsul fiind favorabil introducerii acestei specializări în școli, am să urmăresc identificarea anumitor soluții alături de instituțiile publice din cadrul primăriei.

Cred cu putere că trebuie începută o schimbare cu pași mici care poate mișca sufletele oamenilor, astfel încât să-și dorească extinderea unei idei bune.

Bibliografie

Adriana Albu, Constantin Albu, Ioan Petcu, *Asistența în familie a persoanelor cu deficiență funcțională*, Collegium Polirom, 2001.

Ciofu, *Interacțiunea părinți-copii*, Editura științifică și enciclopedică, București, 1989, revizuită de către Editura Amaltea, 1998.

Carmen Serbescu, *Kinetoprofilaxie Primară "Biologia condiției fizice"*, Editura Universității din Oradea, 2008.

Darling, R.B. & Peter, MI(1994), *Families, physicians and children with*

special health needs.

Doise și Moscovici 1976

Gowen, J.W., Christy,D.S., & Sparling, J.(1993), *Informational needs of parents of young children with special needs*, American Journal of Mental Deficiency.

Hickman. L.(2000), *Living in my skin: San Antonio: TX Communication Skill Builders.*

Kilburn, Lynn A. Karoly, Jill S, *Cannon-Early Childhood Interventions.*

Marius Milcu, *Psihologia relațiilor interpersonale: Competiție și conflict*, Editura Collegium Polirom, 2008.

Milton Seligman & Rosalyn Benjamin Darling, The Guilford Press-New York-London 2007.

Penciu, Doctor Al. Em. Gheorghiu, *Ce avem de știut, ce avem de făcut*, Editura didactică și pedagogică, București, 1973.

Popescu Bruma S. 2000, *Psihologia sănătății-curs.*

<https://ziarulunirea.ro/elevii-de-clasa-a-vi-a-din-alba-iulia-beneficiaza-de-evaluari-gratuite-privind-afectiuni-ale-coloanei-vertebrale-414832/>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951414607704>

<http://www.srs.org/>

INFLUENȚA INTERNETULUI ASUPRA COPIILOR

JURCA Alexandra^a

Abstract

Părerile despre utilitatea internetului sunt împărțite, atât în păreri pro, cât și contra. Părerile contra, în majoritatea cazurilor, aparțin grupei de persoane adulte și în vârstă care, se obișnuiesc cu greu nivelului de viață modern, și care nu acceptă tehnologia avansată care ne înconjoară pretutindeni. Privind în stânga și în dreapta noastră, în interval de câteva secunde nu există om care să nu țină un telefon în mână, să vorbească la unul sau cel puțin să și-l verifice. Copiii care se nasc în zilele de astăzi, într-o lume pe cât se poate de ușor de trăit, observăm că mulți dintre ei capătă diferite boli. Majoritatea bolilor care apar atât la copii, cât și la adulți sunt de obicei legate de poziția corpului sau de vedere.

Cuvinte cheie: internet, copii, dezvoltare, afectiuni.

Afierea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, russorina4@gmail.com

1. Introducere

Prin internet ne referim la rețeaua electronică de rețele care leagă oamenii și informațiile prin intermediul calculatoarelor și al altor dispozitive digitale care permit comunicarea între persoane.

Internetul se dezvoltă și se diversifică continuu, ceea ce duce implicit și la schimbarea modului de gândire și interacționare a omului în jurul acestuia.

După cum știm cu toții, internetul reprezintă într-o mare măsură o necesitate în zilele de astăzi pentru fiecare dintre noi. Lumea se dezvoltă pe zi ce trece, iar oamenii capătă diferite abilități în a crea și a descoperi lucruri noi, astfel ducem viața la “un alt nivel”.

Părerile despre utilitatea internetului sunt împărțite atât în păreri pro, cât și contra. Părerile contra, în majoritatea cazurilor aparțin grupei de persoane adulte și în vârstă, care se obișnuiesc cu greu nivelului de viață modern și care nu acceptă tehnologia avansată ce ne înconjoară pretutindeni. Dacă stăm să analizăm grupa persoanelor adulte și să facem o comparație între această grupă și cea de persoane în vârstă, am putea observa că adulții încearcă să țină pasul cu lumea care este într-o continuă dezvoltare și să „calce pe urmele tinerilor”. Odată ce învață cum funcționează această „cutie” purtătoare de tot ce ai nevoie, să afli sau să vezi, încep să o utilizeze tot mai des, până ajunge să facă parte din ei. Internetul pe telefonul mobil devine indispensabil. În timp ce persoanele în vârstă nu mai au răbdarea necesară cât și îndemânarea necesară, de aceea ei sunt rezervați în a folosi timpul pentru a învăța să îl utilizeze și merg pe principiul că „lumea de astăzi ne distruge mintea”.

Privind în stânga și în dreapta noastră, în interval de câteva secunde nu există om care să nu țină un telefon în mână, să vorbească la unul sau cel puțin să și-l verifice. Faptul că lumea se dezvoltă nu e neapărat un lucru rău, ceea ce e cu adevărat rău este nivelul în care ne lăsăm dezvoltați pe noi înșine.

Copiii care se nasc în zilele de astăzi, într-o lume pe cât se poate de ușor de trăit, observăm că mulți dintre ei capătă diferite boli. Majoritatea bolilor care apar atât la copii, cât și la adulți sunt de obicei legate de poziția corpului sau de vedere. Cea mai afectată parte a corpului este coloana

vertebrală rezultată în urma unei poziții necorespunzătoare la calculator sau chiar în fața telefonului. Ochii fiind continuu expuși la lumina albastră a telefonului, se aleg cu daune semnificative.

Ori de câte ori un nou factor a apărut în stilul nostru de viață, cea mai mare preocupare s-a axat în jurul copiilor, indiferent dacă influența asupra acestora era pozitivă sau negativă. Multe studii au demonstrat că cei care sunt cel mai des expuși diferiților tipuri de factori sunt copiii. Mai mult de trei pătrimi din filme conțin crimă, sex, consumuri de droguri. Alcoolul și tutunul fiind cel mai mult prezente în conținuturile filmelor. Mai mult de atât, copiii au devenit mai mult vulnerabili decât adulții din punct de vedere emoțional la vizionarea materialelor video, fapt pentru care ajung chiar și să imite personajul filmului în lumea reală, de asemenea ajung chiar să aibă și un somn perturbat.

Deși înțelegem cu toții importanța utilizării internetului, înțelegem de asemenea și riscul la care ne expunem pe noi înșine cât și copiii. Puține cercetări însă s-au realizat pentru a observa dezvoltarea pe care o dobândesc copiii și comportamentul pe care îl adoptă. În zilele de astăzi relația dintre internet și activitatea zilnică a copilului este încă discutabilă, deoarece copilul nu mai petrece prea mult timp în lipsa folosirii internetului, activitatea fizică este aproape inexistentă, relația socială non-virtuală lipsește și ea, iar dependența de internet încet își face apariția.

Acest studiu este destinat investigării următoarelor aspecte:

- Cum aleg copii să se informeze și cum sunt realizate activitățile zilnice ale acestora. În mod special este urmărită activitatea și mai ales reacția acestora în situația în care nu au dreptul la internet și folosirea telefonului sau al televizorului. Apoi, va fi urmărită activitatea acestora după redobândirea obiectelor media. Urmând apoi scoaterea în evidență a

diferențelor dintre cele doua situații.

- Cum folosesc copiii internetul. Aici va fi urmărită activitatea acestora în felul exact cum accesează site-urile și ce anume caută. De asemenea, vom avea în vedere și nivelul de experiență pe care îl au copiii în utilizarea internetului.

- Va fi examinată percepția și părerea copiilor în ceea ce privește efectele sub care sunt ei puși în legătură cu internetul.

2. Literature review

“Copiii nu sunt spectatori, sunt utilizatori și sunt activi observatori, ei participă, cer, discută, argumentează, joacă, cumpără, critică. Investighează, ridiculizează, caută și se informează” (Tapscott, 1998).

Un prim risc la care se expun copiii este conținutul Internet-ului, deoarece ei sunt capabili sa acceseze orice informație fără permisiunea părinților atât acasă, la școală, în parc sau în biblioteci. Informațiile violente, materialele pornografice sunt cele mai des accesate și care, cu voie sau fără voie, pot ajunge să fie accesate și de copii, devenind astfel o influență negativă.

O alta activitate riscantă este comunicarea cu o persoană necunoscută, activitate ce se întâlnește la majoritatea copiilor și tinerilor. Această activitate poate fi periculoasă pentru copii, ei neștiind cu adevărat care îi sunt intențiile persoanei de celălalt capăt al internetului, ajungând chiar să îi împărtășească informații personale de care persoana necunoscută poate să profite în mod neplăcut.

Al doilea risc la care ne expunem pe noi, și implicit copiii, este lumina albastră pe care o emană telefonul mobil, tabletele, televizor și alte dispozitive dotate cu tehnologia LED. Fiind mereu sub lumina transmisă de

soare, aceasta nu ne afectează, dar având vederea mereu îndreptată spre ecranul LED, daunele pe care ni le provoacă această lumină sunt de un nivel ridicat. Expunerea pe timpul nopții la această lumină, dezvoltată pe toate tipurile de dispozitive, duce la dereglarea organismului, mai exact perturbarea hormonului care stabilește trecerea organismului din starea de veghe la cea de somn, mai apoi care poate dezvolta depresie sau în cel mai rău caz, chiar cancer.

Un număr mare de experți concretizează că somnul și lumina pe timpul nopții nu sunt cea mai bună combinație, fapt care mărește riscul de dezvoltare a diferitelor boli grave, precum: tumorile, cancerul.

3. Metodologie

Studiul a fost efectuat în perioada 10. 12. 2017 până în 12. 12. 2017. Pentru colectarea informațiilor direct de la copiii despre care am relatat anterior, din diferite surse, au fost aleși 2 copii, cu vârstele de 5 și 12 ani. Într-un interval de 2 zile au fost propuse câte o ședință pentru fiecare dintre ei, timp de 6 ore dintr-o parte din rutina lor zilnică, în care în acele 6 ore petrecute cu ei, să fie observate comportamentele și activitatea lor față de prieteni, părinți și stilul lor de viață. Pe parcursul acestei întâlniri vor avea câteva întrebări care vor fi adresate aleatoriu, pe baza cărora vor primi un rezultat la final, urmat de o insignă reprezentativă comportamentului acestora pe întreaga durată petrecută cu examinatorul. Înainte de a lua această decizie în ceea ce privesc ședințele, a fost cerută o aprobare a fiecărui părinte împreună cu fiecare copil, pentru a stabili de comun acord exact etapele care vor fi urmate în acest studiu. Studiul va fi realizat în 3 localități diferite. În Sebeș va fi urmărită activitatea primului copil I. Natalia 5 ani și R. Bianca 12 ani în Alba Iulia.

Totodată, cu acest studiu, în cazul în care se va observa exces în utilizarea internetului sau a diferitelor aplicații de pe dispozitivele lor, un scop final ar fi cel de a le recomanda prin metode specifice, utilizarea acestora în limite normale, asta dacă toată atenția lor se îndreaptă mai mult spre viața virtuală decât pe cea reală.

4. Analiza și interpretarea datelor

Rezultate

Ziua 1. I. Natalia, 5 ani, Sebeș, jud. Alba.

Făcând un rezumat din cele 6 ore petrecute cu acest subiect, în absența părinților, aceștia fiind plecați la muncă, relația dintre mine și ea, pe o scară de la 1 la 10, a fost pe undeva pe la 8,5. Activitățile au fost împărțite în așa fel încât ea a fost în majoritatea timpului mulțumită și încântată de propunerile mele. În prima parte am ales să îi adresez 4 întrebări care se refereau la cultura ei generală, și anume:

Î: Câte picioare are un păianjen?

R: 8 picioare

Î: Câte fețe are un triunghi?

R: 3 fețe

Î: Ce substanță dulce produc albinele?

R: Mierea

Î: Cine ne încălzește nouă planeta în care trăim?

R: Soarele

După primirea acestor răspunsuri, a ținut foarte mult să ne ocupăm timpul jucându-ne cu jucăriile ei, incluzând puzzle, jocuri educative și lego. Ce am observat însă a fost faptul că în timp ce ne jucam, televizorul era pornit pe desene, iar din când în când, ea se mai pierdea cu gândul, uita de

joc, și privea cu o atenție desăvârșită ecranul televizorului, până ce o atenționam eu “Ce faci, Natalia? Nu ne mai jucăm?”, iar răspunsul ei era „Ba da, stai numai puțin să văd partea asta”. A continuat așa timp de 10 minute, după care am intenționat să îi opresc televizorul. Reacția nu a fost una tocmai plăcută, a fost una asemănătoare unei supărări, însă de scurtă durată. Au urmat apoi cele 10 întrebări despre cât de des folosește ea telefonul mobil, tableta și televizorul. Să zice că răspunsurile au fost destul de aproape de adevăr, având în vedere că înainte de a i le adresa, m-am informat despre aceste activități de la părinți. 30% este atașată de dispozitivele electronice, folosite în limite normale, pe o durată acceptabilă de timp, utilizând în deosebi YouTube-ul pentru vizualizarea desenelor animate sau chiar a videoclipurilor muzicale. Ceea ce am mai observat este că preferințele în ceea ce privesc desenele animate nu sunt exagerate, o mare majoritate dintre acestea fiind și în limba engleză, urmărindu-le cu o atenție maximă. Chiar și versurile din melodii atât în limba română, cât și din limba engleză, sunt memorate rapid și pronunțate corect. Vocabularul ei este unul foarte bogat, cu cuvinte curate și bine alese. În ceea ce mai privește utilizarea dispozitivelor smart, aplicațiile cu jocuri pentru copii, sunt iarăși la îndemână. Aici este vorba de jocuri pentru vârsta ei, de o dificultate redusă și accesibilă. Referitor la gradul de utilizare a telefonului, este la un nivel înalt, bine dezvoltat pentru anii ei. Relația cu părinții ei a fost una destul de normală, copilărească în adevăratul sens al cuvântului și una pe măsura așteptărilor mele. De unde am concluzionat că educația ei este una reușită până acum. În final, părerea ei despre nevoia internetului și al telefonului a fost relatată astfel: ”Pot să îmi petrec timpul și fără telefon, dar când voi crește mare voi avea nevoie de telefon ca să știe mami de mine”. La finalul ședinței insigna pe care i-am acordat-o pe baza comportamentului

ei reprezenta o albinuță zâmbăreață care reflecta starea ei de spirit și de combinare a activităților din rutina ei de zi cu zi.

Ziua 2. R. Bianca, 12 ani, Alba Iulia, jud. Alba

Bianca a fost tare încântată când a auzit de propunerea mea de a petrece aceste 6 ore în preajma ei. Fiind și mai mare, nu am vrut să îi spun toate detaliile care concretizau ceea ce voiam să urmăresc referitor la rutina ei, pe baza motivului că fiind mai dezvoltată psihic va dori să dea o impresie cât mai bună până la finalul ședinței. Așa că părinții ei au propus o revedere cu ea și familia ei, noi având o relație de rudenie. De când am intrat pe ușa apartamentului în care își petrece ea o parte din zi, aceasta avea deja telefonul mobil în mână, ceea ce mi-a atras atenția. Am început să povestesc cu ea, adresându-i întrebări referitoare la activitatea ei de la școală, din care am tras o concluzie uriașă, și anume că ”școala nu este punctul ei forte” și că mai mult îi place să petreacă timp cu prietenele ei, sau cum mi-a spus chiar ea: ”Îmi place școala, dar doar pentru că am cele mai bune prietene acolo și ne place să bârfim pe ceilalți colegi. E amuzant”. Mi-am dat seama că Bianca este tipul de copil care s-a adaptat foarte repede la modul de viață din prezent, însă nu și cu influențe pozitive în jurul ei. A fost puțin scăpată de sub controlul părinților, refuzând unele păreri și percepții ale părinților. Tehnologia pentru ea este pe primul loc, în fiecare colț unde se află, utilizând foarte des rețelele de socializare, sub conturi cu nume false și atacând orice aplicație pe care o dețin atât prietenii ei, cât și adulții. Certurile părinților sunt de nelipsit când vine vorba de punerea pentru câteva minute jos, a telefonului. Rezultatele școlare sunt slabe, viața socială este legată strâns de lumea virtuală, probabil tehnologia fiind punctul de legătură din grupul ei de prieteni.

Mi-e teamă de copiii din generația Biancăi, pentru că sunt foarte ușor

influențabili și foarte curioși în a intra în diverse cercuri negative. În aproape 6 ore petrecute cu ea, 70% din activitățile cu ea aveau legătură cu utilizarea telefonului. Chiar și încercând să o scot puțin din obsesia asta, ieșind la o plimbare prin parc, telefonul și fotografiile, check-in-urile erau nelipsite. I-am adresat câteva întrebări totuși:

Î: De ce folosești atât de mult telefonul? Știi că nu e sănătos.

R: Mda.. dar îmi place. Îmi place că țin legătura cu prietenii mei chiar și atunci când nu suntem împreună, altfel m-aș plictisi singură.

Î: Te-ai plictisi fără telefon?

R: Da. Ce altceva pot face?

Î: Teme? Nu îți faci temele pentru școală? Sau să citești o carte.

R: Ba da, fac temele, dar de obicei găsesc unele răspunsuri pe internet.

E mai simplu.

Î: Care sunt site-urile pe care le folosești cel mai des?

R: Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat.

Î: Cu ce te ajută ele?

R: Urmăresc ce fac oamenii, iar ei mă urmăresc pe mine.

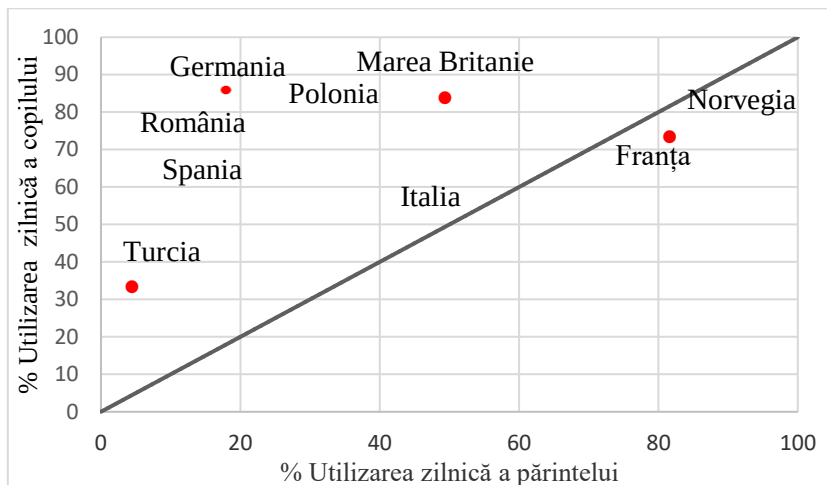
Aproape de finalul întâlnirii cu ea, i-am propus să mai facă și alte activități care nu include telefonul și să vadă dacă există o diferență. Nu a prea fost de acord, dar mi-a promis că va încerca, iar tonul din cuvintele ei, nu m-a convins deloc. Am discutat și cu părinții ei despre asta, ca apoi să îmi spună că ”Nu avem ce să îi facem...Așa s-a obișnuit și nu ne ascultă de fiecare dată”. Insigna pe care a dobândit-o la finalul ședinței reprezenta o pisică neagră, reprezentând un comportament negativ.

5. Concluzii

Copiii din România folosesc aproximativ 17% telefonul mobil, și 2% alt tip de dispozitiv), iar în comparație cu alte țări, cum ar fi Olanda și Cehia unde copiii accesează internetul în jur de 99%, în România rata accesării internetului este de 85%. Copiii intră pe internet la vârste din ce în ce mai mici. Vârsta medie la care este utilizat pentru prima dată internetul în România este de 9 ani. În ceea ce privește utilizarea excesivă, copiii din România se află la jumătatea clasamentului. 33% este procentajul care a fost făcut în urma unor declarații care s-au făcut pe această temă, și de unde au rezultat că 33% dintre copii alocă timpul accesării internetului, în schimbul temelor, timpului petrecut cu prietenii, neglijarea somnului sau alimentației. Cele mai frecvente locații unde este utilizat internetul se estimează un procentaj de 87% acasă, 63% la școală, urmând ca utilizarea internetului să se extindă, fiind folosit peste tot unde se află în moment copilul, activitatea curentă neavând neapărat o mare relevanță.

Părinții din România se află la un punct mai scăzut în ceea ce privește utilizarea internetului, față de copii. Aproximativ 50% dintre părinți monitorizează activitatea copiilor lor pe internet. Părinții români au o percepție scăzută a activității și a experiențelor neplăcute a copiilor pe internet, doar un procentaj foarte mic legat de starea emoțională și a comportamentului copiilor este cunoscut de către părinți.

Fig. 1 - % utilizare internet părinți/copii în țări din Uniunea Europeană



Bibliografie

Belson, W.A.(1959), *Effects of television on the interests and initiative of adult viewers in Greater London.*

Bianchi, S.M., & Robinson. (1997), *What did you do today? Children's use of time, family composition, and acquisition of social capital.*

Calfas, C.J., & Taylor, W.C. (1994), *Effects of physical activity on psychological variables of children.*

Coffey, S., & Stipp, H.(1997), *The interactions between computer and television usage.*

Demner, D.(2001), *Children on the Internet.*

Huston, A.C., Wright, J.C., Marquis, J., & Green S.B(1999), *How young children spend their time: Television and other activities.*

Maccoby, E.(1951), *Television: Its impact on school children.*

Robinson, J.P.(1969), *Television and leisure time: Yesterday, today, and (maybe) tomorrow.*

Schramm, W., Lyle, J., & Parker, E.(1961), *Television in the lives of our children.*

Solomon, S.M. (2000), *Childhood loneliness: Implications and intervention considerations for family therapists.*

Wolcott, J. (1999), *Hanging out-online.*

CONSUMUL DE ALCOOL ÎN RANDUL TINERILOR

METESAN Diana^a

Abstract

Lucrarea prezintă fenomenul consumului de alcool printre tineri, date statistice privind incidența alcoolului printre elevi, bolile cauzate de consumul excesiv de alcool, problemele pe care le au alcoolicii atât în mediul social, cât și familial, accidente care au loc într-un mod repetitiv.

Cuvinte cheie: *alcool, tineri, părinți, vârstă.*

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, russorina4@gmail.com

1. Introducere

Acest subiect are o mare importanță în zilele noastre, deoarece tot mai mulți adolescenți devin consumatori de alcool datorită anturajului din care fac parte. Acest lucru are un mare impact asupra sănătății adulților în care se vor transforma mai târziu. Alcoolul având un efect excitator asupra organismului uman, îi ajută pe tineri să se destindă, să se simtă în largul lor, fără a mai avea niciun fel de inhibiții. De aceea mulți nu pot concepe o petrecere sau o relaxare în lipsa acestuia, ignorând pericolele la care se expun.

Principală cauză a accidentelor rutiere și a deceselor datorate acestora este gândirea irațională a subiecților în ceea ce privește consecințele acțiunii lor. Alți oameni consideră alcoolul o poartă prin care pot evada din realitatea

crudă și scăpa de problemele personale. Multe persoane depresive își motivează astfel acest viciu, dar, de fapt, alcoolul le agravează anxietatea.

Scopul cercetării este acela de a detecta influența pe care o poate avea alcoolul asupra tinerilor, de a observa în ce fel de situații preferă să consume alcool și atitudinea pe care o au familiile lor privitor la consumul de alcool, acest fapt fiind foarte important pentru părinții care vor să-și cunoască copiii mai bine.

Demonstrarea acestor lucruri se va face printr-o statistică, care va avea la baza ei un chestionar pe care îl vor primi tinerii pentru a-l completa.

2. Literature review

Cercetările anterioare au demonstrat că dacă oamenii consumă într-un mod repetitiv alcool, acesta în timp necrozează celulele nervoase care afectează memoria, gândirea și poate apărea agresivitatea și tulburările interioare și cele afective (Copeica, 2011), dar și apariția unor boli cum ar fi ciroza hepatică, cancer hepatic, sau pancreatita (Zanoschi, 2003).

Este cunoscut faptul că alcoolicii cauzează multe probleme în primul rând în mediul familial, acest lucru repercutându-se în mediul social (Sterpu & Antonova, 2013). Cel mai mult au de suferit copiii, care, din cauza neînțelegerilor părinților, sunt mai predispuși să fie traumatizați, lucru care se reflectă în rezultatele școlare. Acest lucru îi face nesiguri de propriul lor viitor, iar, din cauza modelului pe care îl preiau de la părinți, mulți vor deveni violenți, frustrați și în cele din urmă vor adopta acest viciu (Boldea, 2015). Pe lângă traumele pe care le suferă copiii, care aparțin unor familii în care există un alcoolic, și partenerul de viață are aceeași soartă ajungând la o stare de saturație și recurgând într-un final la procesul de divorț (Driga & Robu, 2005). Nu de puține ori alcoolul a condus la scene de violențe în

familie, soldate câteodată cu moartea partenerului.

S-a constatat că sarcina femeilor alcoolice, este afectată prin scăderea aportului de substanțe nutritive, și prin apariția hipoxiei țesuturilor fetale, iar din această cauză se nasc copii cu dizabilități (Ileana Octavia Popescu, 2007). Și astfel, copilul nou născut, în loc să devină o bucurie și o speranță de viitor, un sprijin la bătrânețe pentru părinți, devine o povară asumată pe viața de familie sau comunitate.

Alcoolul fiind asimilat de către organism, scade gradul de coordonare și capacitatea de reacție și prin aceasta duce la numeroase accidente care se soldează cu infirmități sau cu decese. Din fericire, este posibilă analizarea concentrației de alcool prin probe de aer alveolar care determină cu un grad mare de exactitate cantitatea de alcool consumată. Acest fenomen este posibil prin transferarea alcoolului din sânge în aerul din alveolele pulmonare. Astfel se pot detecta conducătorii auto care au consumat băuturi alcoolice, acest fapt ducând la scăderea numărului de accidente rutiere. (Anghel, 2007)

Familia, care este celula de bază a societății, și prin aceasta societatea în general, este grav afectată și traumatizată de membrii săi alcoolici.

Prin educație și informare, părinții și școala ar putea reuși să reducă numărul de consumatori de alcool în rândul tinerilor. Pentru ei nu este încă “prea târziu”. Mai pot fi încă deturnați din drumul vicios și distructiv pe care abia au pășit.

Nu putem ignora și efectele benefice ale consumului moderat de alcool, care duc la scăderea riscului cardiovascular, dar delimitarea între consumul moderat și cel excesiv reprezintă o linie de demarcație foarte delicată, care presupune multă voință și control pentru a nu fi încălcată. (Mocan, 2008).

3. Metodologie

Am ales să fac această cercetare pentru a observa cât de mare este numărul consumatorilor de alcool în rândul tinerilor. Pentru aceasta am preluat de pe internet, de pe site-ul www.survio.com, un chestionar pe care l-am modificat puțin pentru a corespunde scopului meu. L-am listat în mai multe exemplare, și l-am dat unei eleve de la Liceul “Corneliu Medrea” din Zlatna să-l împartă colegilor. La început, subiecții au fost cam suspicioși, dar văzând că nu trebuie să-și scrie numele pe chestionar, au acceptat să-l completeze.

Scopul acestui chestionar este de a afla în ce condiții încep tinerii să consume alcool și cât de frecvent ajung în stare de ebrietate. Având aceste informații s-ar putea gândi câteva măsuri pentru a preîntâmpina aceste situații.

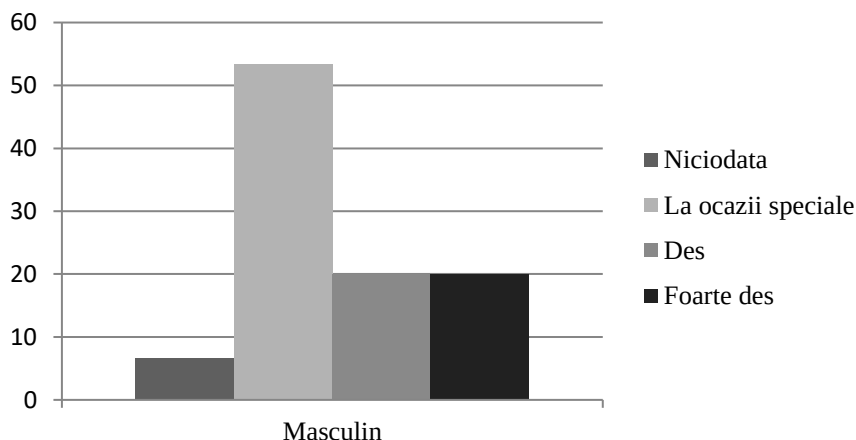
Pe baza acestui chestionar voi realiza o statistică prin care se va vedea cât de numeroși sunt consumatorii de alcool în rândul tinerilor.

Grupul țintă este un colectiv de elevi din clasa a XI-a. Am ales această categorie de vârstă pentru că sunt mai predispuși influențelor negative ale anturajului, din dorința de a brava, pentru a demonstra că nu mai sunt “copiii cuminiți ai mămicii și ai tăticului”, ci adolescenți sfidători și rebeli. Ei se așteaptă să crească în ochii prietenilor dacă consumă alcool pentru că își imaginează în mod eronat, par mai maturi și mai curajoși. Un alt motiv pentru care sunt vulnerabili este curiozitatea de a încerca ceva nou și interzis.

4. Analiza și interpretarea datelor

Au fost aplicate un număr de 30 de chestionare pe care le-au completat elevii din clasa a XI-a de la Liceul “Corneliu Medera” Zlatna, rezultatele obținute fiind ilustrate în graficul următor.

Fig. 1. Frecvența consumului de alcool în rândul tinerilor (de gen masculin)



Studiul a fost realizat pe un eșantion de 15 subiecți de gen masculin arată următoarele procente:

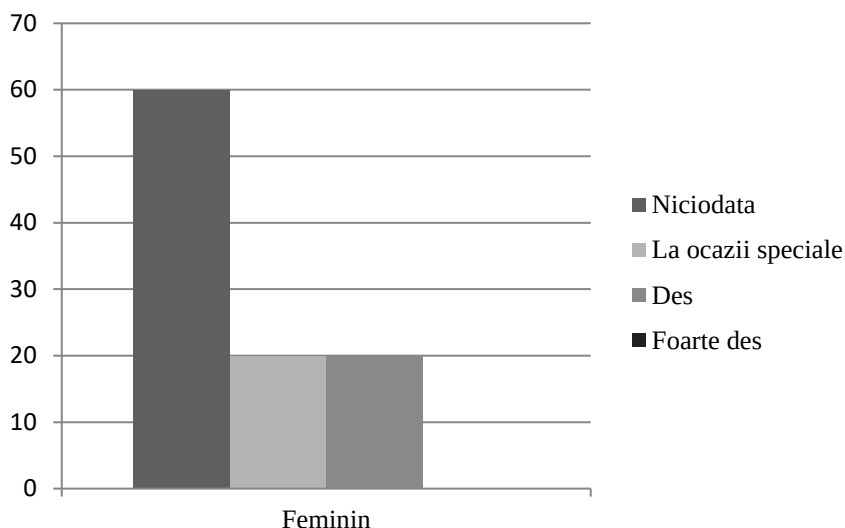
- 6.66% nu consum deloc alcool
- 53.33% consumă ocazional alcool
- 20% consumă des alcool
- 20% consumă foarte des alcool

Datorită faptului că numărul de subiecți analizat este foarte mic, procentele calculate ulterior sunt afectate de un grad mare de eroare, deci situația expusă nu se poate generaliza.

40% din numărul total de tineri chestionați consumă des și foarte des alcool. Acest procent are o valoare alarmant de mare pentru că majoritatea subiecților care au acest obicei sunt viitori “candidați la” titlul de alcoolicii.

Subiecții în cauză, sunt cei care profită de orice pretext pentru a consuma alcool. Procentul subiecților care nu consuma deloc alcool este îngrijorător de mic.

Fig. 2. Frecvența consumului de alcool în rândul tinerilor (de gen feminin)

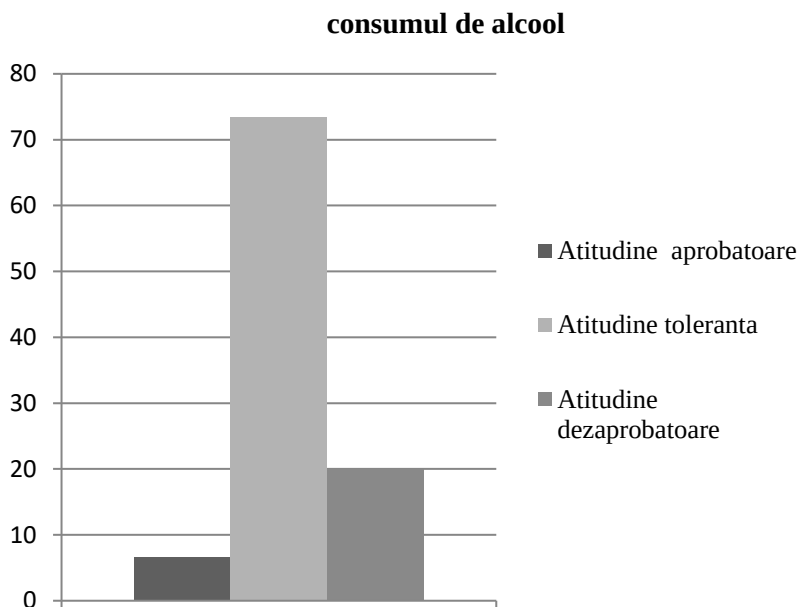


În rândul subiecților de gen feminin situația este îmbucurătoare, fiind vizibil faptul că 60% dintre tinere nu consumă deloc alcool, iar în rândul celor care consumă foarte des alcool procentul este de 0%. Totuși, procentul de 20% dintre tinere care consumă des alcool este alarmant, fiind egal cu procentul băieților care consumă des alcool.

Studiul realizat pe un eșantion de 15 subiecți de gen feminin arată următoarele procente:

- 60% nu consumă deloc alcool
- 20% consumă ocazional alcool
- 20% consumă des alcool
- 0% consumă foarte des alcool

Fig. 3. Grafic care exprimă atitudinea părinților privind



Procentul mare de consumatori de alcool este datorat atitudinii tolerante a 70.33% din numărul total al părinților, ceea ce înseamnă că ei nu reacționează prompt la viciul copiilor.

Studiul realizat pe un eșantion de 30 de tineri (fete și băieți) arată următoarele procente:

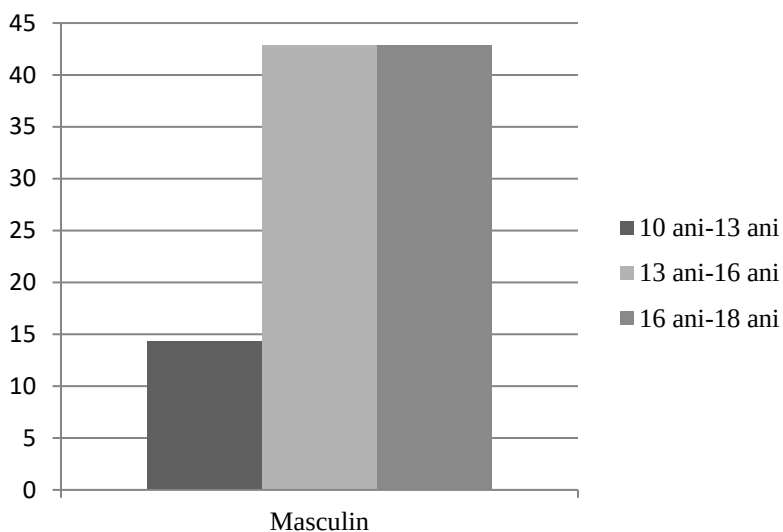
- 6.66% atitudine aprobatoare
- 73.33% atitudine tolerantă
- 20% atitudine dezaprobatore

Studiul realizat pe un eșantion de 14 tineri de gen masculin care consumă alcool (unul dintre subiecți neconsumând alcool în nicio situație) arată următoarele procente:

- 14,28% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 10-13 ani
- 42,85% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 13-16 ani
- 42,85% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 16-18 ani

Fig. 4. Grafic privind vârsta la care au început să consume alcool

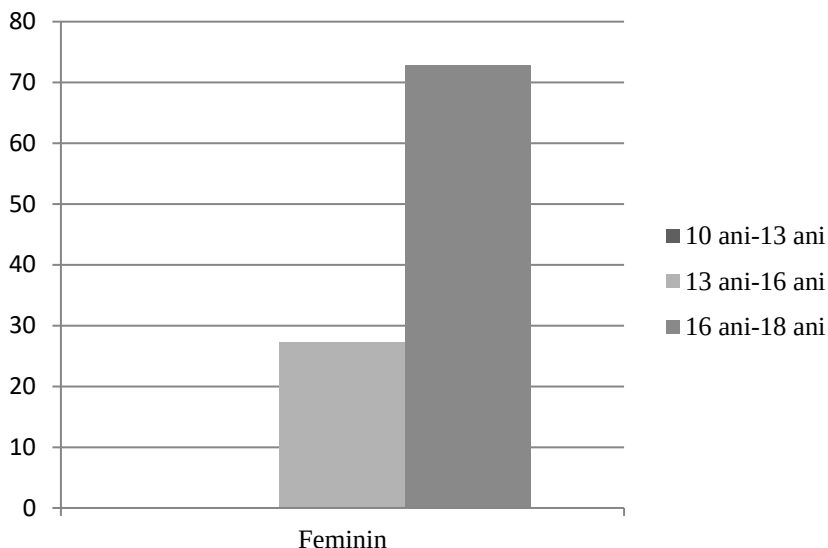
subiecții de gen masculin



Studiul realizat pe un eșantion de 11 tineri de gen feminin care consumă alcool (patru dintre subiecți neconsumând alcool în nici o situație) arată următoarele procente:

- 0% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 10-13 ani
- 27,27% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 13-16 ani
- 72,72% care consumă alcool de la vârste cuprinse între 16-18 ani

Fig. 5. Grafic privind vârsta la care au început să consume alcool subiecții de gen feminin



Din cele două grafice, reprezentate mai sus, constatăm ca băieții încep să consume alcool mai devreme decât fetele. Toate acestea se întâmplă din cauza indifferenței vânzătorilor din magazine care vând minorilor alcool fără a-i întreba ce vârstă au, și din cauza părinților care dau bani copiilor fără să verifice pe ce îi cheltuiesc. De obicei copiii, la vârsta adolescenței, sunt pedepsiți de părinții lor, în loc să li se explice consecințele consumării alcoolului și efectele adverse ale acestuia, fapt care duce la un rezultat opus celui așteptat. Această metodă greșită adoptată de părinți îi face pe adolescenți să fie rebeli și să aplice exact opusul sfaturilor părintești.

5. Concluzii

Realitatea consumului de alcool în rândul tinerilor este gravă, dar societatea nu acordă acestui fapt importanța cuvenită, rezultând astfel în viitor adulți care vor avea probleme serioase cu consumul de alcool. Aceasta cauză va avea ca efect numeroase familii destrămate și traumatizate din care

vor rezulta alți tineri alcoolici și astfel se va închide cercul vicios care va include în interiorul său multe victime.

Bibliografie

Anghel Mirela*, *Test de exactitate pentru concentrația de alcool din aerul alveolar expirat*, 2007.

Boldea Iulian, *Globalization and national identity. Studies on the strategies of intercultural dialogue psychology and education sciences section*, 2015.

Caraion-Buzdea C., Ursoniu S., Vernic C., Silberberg K., Korbuly B., *Studiu comparativ privind consumul de alcool la elevii de liceu din Timișoara și din alte regiuni ale lumii*, 2004.

Copeica Svetlana, Hotineanu Zinaida, Agoșton-Coldea L., Rusu L.D., Pais Raluca, Gatfosse M., Mocan L.C., Rusu M.L., *Tulburările afective în alcoholism*, 2011.

Mocan Teodora, Agoșton-Coldea Lucia, Rusu L.D., Rusu Mircea, *The correlation between alcohol consumption, lipids, apolipoproteins and coronary heart disease*, 2008.

Petrescu C., Ebergeny R. G., Vlaicu B., Doroftei S., Putnoky S., Suciu O., Olariu T.R., Universitatea de medicină și farmacie „Victor Babeș” Timișoara - *Fumatul, consumul de alcool și de droguri - comportamente cu risc întâlnite la adolescenții din Deva în anul 2003*.

Petrescu Ileana Octavia, Moroșanu Lilia, Petrescu F., Moisa Adriana, *Sindromul alcool fetal*, 2007.

Robu Viorel, Driga Octavian, *Date preliminare cu privire la incidența alcoolismului în familiile copiilor de vârstă școlară medie din municipiul Iași*, 2005.

Somcutean A., Ciobanu L., Goția S., Goția C., *Viața studențească și consumul de alcool*, 2004.

Sterpu Vladimir, Antonova Daria, *Caracteristicile psiho-sociale în alcool-dependență*, 2013.

Zanoschi Georgeta, *Sănătate publică și management sanitar*, 2003.

IMPLICAȚIA BIORITMURILOR ASUPRA PERFORMANȚEI SPORTIVE*

MOLNAR Carmen-Bianca^a

Abstract

În evoluția sa, omul s-a adaptat la factorii naturali din mediul înconjurător a căror acțiune se repetă cu regularitate la intervale mai mult sau mai puțin egale de timp: lumina, temperatura, umiditate, presiune atmosferică. Principala prioritate vizează creșterea priceperii de a alege varianta optimă de structurare a antrenamentului sportiv prin cunoașterea influenței celor trei bioritmuri.

Cuvinte cheie: *studenți, antrenament, universitate, educație fizică și sport.*

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, bianca_molnar@yahoo.com

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

1. Introducere

Proiectul de cercetare propus se numește: Implicația bioritmurilor asupra performanței sportive de la Specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. În urma acestei cercetări, doresc aflarea performanțelor studenților de la Specializarea Educație Fizică și Sportivă prin verificarea celor trei bioritmuri care indică

variații periodice în performanțele umane, în activitatea fizică, intelectuală și emoțională. Desfășurarea ritmică a funcțiilor biologice, înțelegerea mecanismelor implicate în apariția bioritmurilor oferă premise importante în dirijarea procesului de pregătire a sportivilor, în condițiile în care o serie de indicatori fiziologici, biochimici și psihologici înregistrează variații pe parcursul unei zile, al unei săptămâni, luni sau al unor perioade mai lungi de timp.

Desfășurarea ritmică a funcțiilor biologice este o proprietate fundamentală a materiei vi, pe care o găsim la toate nivelurile de organizare a acesteia, reprezentând tot odată forma de manifestare a timpului biologic. Identificarea timpului optim pentru o anumită sarcină motrică poate determina o creștere a performanței de până la 10%.

2. Obiective

Obiectivul este acela de a încerca o compensare a deficitului energetic din fazele negative, prin utilizarea unor produse farmacologice (vitamine, aminoacizi, săruri minerale) și naturale (miere de albine, polen) care să permită o menținere a nivelului efortului și a randamentului sportivilor la cotele existente în fazele pozitive ale bioritmurilor.

Ipoteza de la care am plecat în elaborarea acestei lucrări, a fost aceea că utilizarea susținătoarelor de efort la momentul oportun și nu la întâmplare, cu fazele bioritmurilor, duce la o creștere a rezultatelor sportivilor atât la antrenamente cât și în competiții.

3. Metodologie

Pentru a obține datele necesare finalizării acestei cercetări, am observat comportarea a zece studenți sportivi, atât înainte cât și în timpul sau după

antrenament și înregistrarea datelor obținute a constituit o metodă de cercetare permanentă. Convorbirile realizate cu sportivi au contribuit și ele la recoltarea unor date cu caracter subiectiv referitoare la dispozițiile de moment ale fiecăruia, date deosebit de importante în interpretarea rezultatelor obținute.

Studiul unor documente de evidență ale antrenorilor și sportivilor (caiete de antrenament, fișe de evidență lunară a antrenamentelor) pe perioada de două luni mi-a permis recoltarea unui mare număr de date necesare în realizarea obiectivelor lucrării. Experimentul lucrării este realizat pe zece dintre studenții sportivi de la Universitatea „1 Decembrie 1918”, anul I, II și III din Alba Iulia, cărora le-a fost administrat susținătoarele de efort. Se încearcă o compensare a deficitului energetic din fazele negative ale bioritmului, prin utilizarea produselor farmaceutice.

4. Analiza, prelucrarea și interpretarea rezultatelor

Conform teoriei bioritmurilor, ciclurile pornesc de la zero în momentul nașterii și încep un curs ascendent până la un maxim (+100%) după care scad treptat, trecând printr-un punct zero la jumătatea intervalului. Din acel moment ciclurile intră într-o fază negativă până la un punct minim (- 100%), după care curba va fi din nou ascendentă.

Ritmul fizic are durata de 23 zile, ritmul emoțional are durata de 28 zile, iar cel intelectual are durata de 33 zile.

Valorile bioritmurilor umane pentru perioada de două luni a fost calculată, iar analiza acestor rezultate permite obținerea unor performanțe mai bune în fazele negative.

Linia roșie reprezintă bioritmul fizic, linia albastră pe cel emoțional, iar linia verde reprezintă bioritmul intelectual. Fiecare grafic este calculat pe o

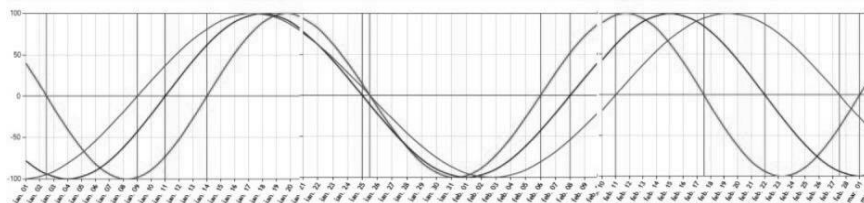
perioadă de două luni în care regăsim cele trei bioritmuri.

Bioritmul fizic influențează factorii fizici ca: forța, rezistența fizică, coordonarea mișcărilor. O valoare mare înseamnă multă energie, iar o valoare mică înseamnă oboseală și predispunere la accidente.

Bioritmul emoțional influențează stările emoționale, ducând la momente de maxim și minim în ceea ce privește percepția, spiritul de cooperare, stabilitatea emoțională și armonia cu alți oameni. O valoare mare înseamnă fericire, optimism, iar o valoare mică înseamnă tristețe, descurajare, depresie.

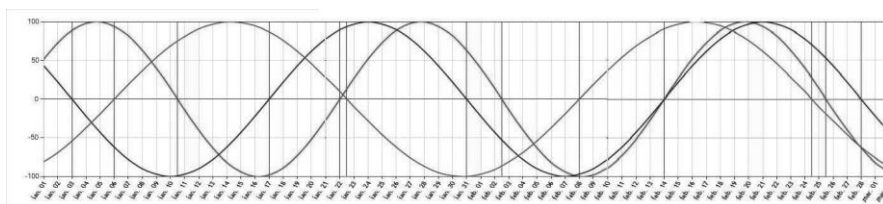
Bioritmul intelectual influențează atenția, promptitudine în luarea deciziilor, capacitatea de învățare, memoria, creativitatea. O mare valoare indică o zi bună pentru solicitări intelectuale, iar o valoare mică indică o zi în care nu se poate pune bază pe acestea.

Fig. 1 – R.M – 30. 04. 1998



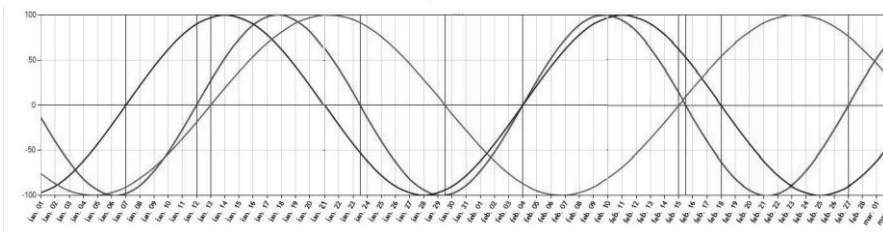
Bioritmul general: -80% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 2 – C.M – 18. 12. 1996



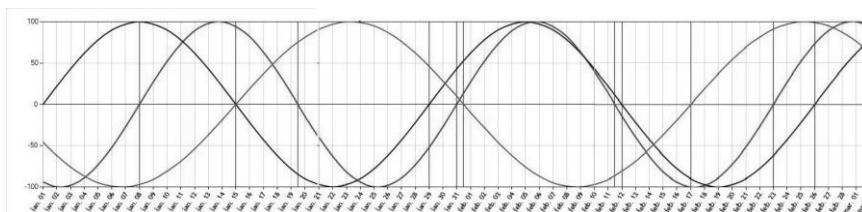
Bioritmul general: + 69% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 3 – A.A – 13. 09. 1998



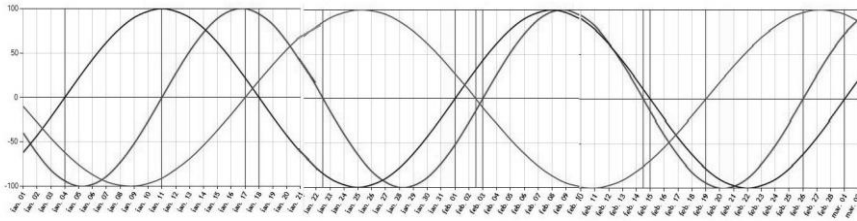
Bioritmul general: -79% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 4 – B.D – 25. 01. 1999



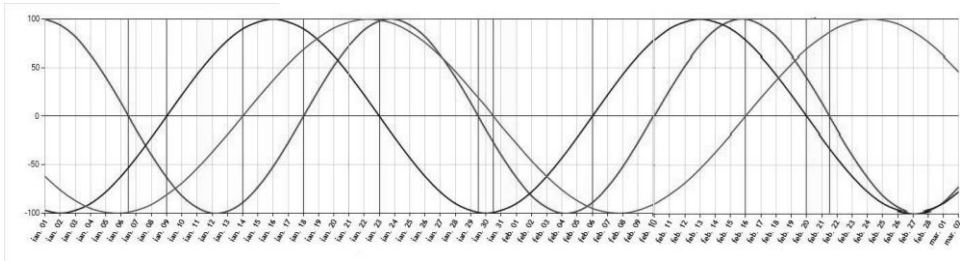
Bioritmul general: + 6% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 5 – M.M – 20. 07. 1995



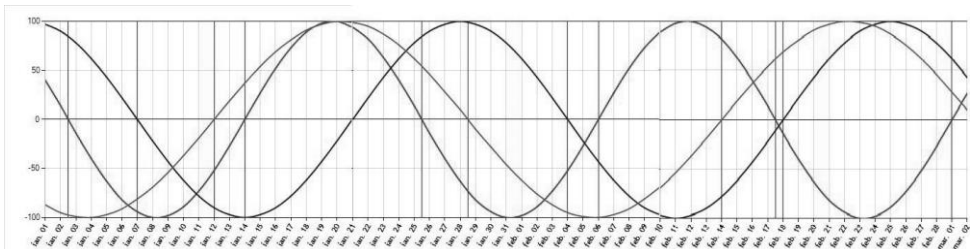
Bioritmul general: -70% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 6 – S.N – 16. 09. 1997



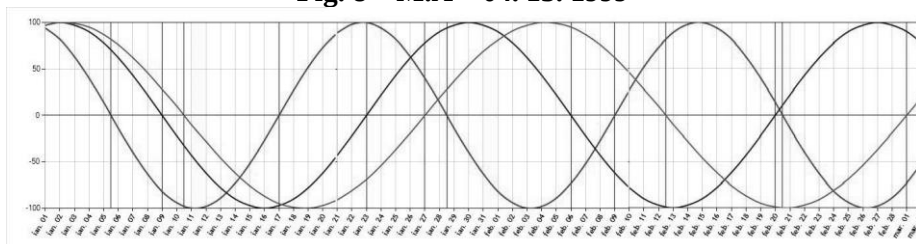
Bioritmul general: -48% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 7 – P.A – 09. 06. 1996



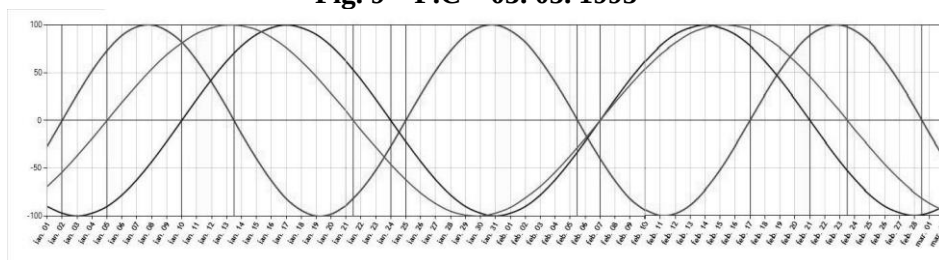
Bioritmul general: -55% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 8 – M.A – 04. 13. 1999



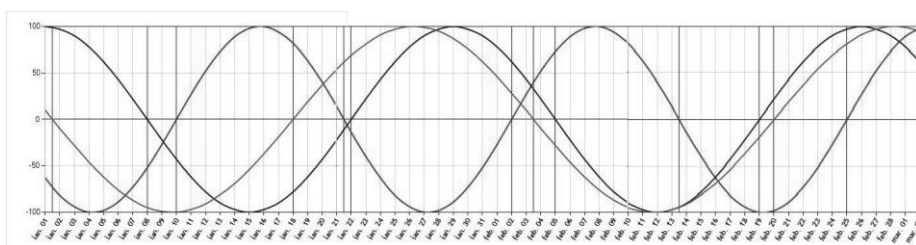
Bioritmul general: -45% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 9 – F.C – 03. 05. 1995



Bioritmul general: +78% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

Fig. 10 – S.E – 13. 05. 1996



Bioritmul general: -35% (fizic+emoțional+intelectual calculat pe două luni)

5. Concluzii

Performanțele sportive se pot obține și în fazele negative ale diferitelor bioritmuri, mai puțin în zilele critice, în interpretarea bioritmurilor trebuie să se țină seama și de situațiile concrete de viață pe care le traversează sportivul.

Cunoașterea de către antrenor a fazelor bioritmice ale sportivilor pe care îi pregătește și corelarea acestora cu cerințele procesului de antrenament și alegere a antrenamentelor de mare intensitate, se impune cu necesitate în cadrul unei pregătiri raționale.

Folosirea medicației poate compensa deficitul energetic al organismului și atenua până la dispariție efectele negative generate de o situație bioritmică defavorabilă.

O anumită corelație între bioritmurile endogene și performanța sportivă există, însă nu de condiționare a succesului sau insuccesului ci numai de direcționare a pregătirii, pentru transformarea dintr-un factor negativ într-un factor pozitiv al pregătirii.

În interpretarea bioritmurilor endogene trebuie să se țină seama și de situațiile concrete de viață pe care le traversează sportivul. Situațiile favorabile sau defavorabile au o influență atât asupra momentelor pozitive, cât și asupra celor negative.

Bibliografie

M. Bălțatu (1981), *Bioritmurile umane, realități ce pot fi cunoscute și utilizate în Educație Fizică și Sport*.

Budeanu C., Călinescu, E. (1992), *Bioritmurile și viața umană*, București, Cerma.

Bota A. (2001), *Ritmurile biologice și performanța motrică, Teză de doctorat*, A.N.E.F.S, București.

Duca M., Dănilă O. (2003), *Bioritmuri*, Chișinău.

Drăgan. I. (1989), *Practica medicinei sportive*, Editura medicală, București.

- Ludu V. (1983, *Ritmul și performanța*, Editura sport – Turism, București.
- Man C. (2017), *Metodica predării atletismului în școală*, Alba-Iulia.
- Marsaudon, E. (2007), *Ritmurile corpului*, Pro-Editura, București.
- Melnic B., Crivoi A. (2004), *Bioritmologia contemporană – Chișinău*.
- Neașu C. (1990), *Ritmurile biologice. Actualitate-Perspective*, Medicală, București.
- Niculescu M. (2002), *Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport*, Editura A.N.E.F.S, București.
- Popescu S. (1981), *Ritmurile biopsihice și omul modern*, București.
- http://www.apio.ro/upload/mc02_planificarea_unei_cercetari.pdf
- <http://www.calcule.ro/Calcul-Bioritm/Bioritm-Fizic-Intelectual-Emotional.aspx>

BENEFICIILE EXERCIȚIULUI FIZIC ÎN TIMPUL SARCINII

NEAMȚU Sorina Ramona^a

Abstract

Articolul abordează ideea importanței exercițiului fizic în timpul sarcinii. Acesta susține ca exercițiul fizic diminuează diferitele riscuri la care fiecare viitoare mamă se expune pe perioada sarcinii și si tot odată contribuie la îmbunătățirea vieții atât a mamei cat si a bebelușului. De asemenea articolul urmărește sa identifice: gradul de informare al femeilor însărcinate din raza orașului Alba Iulia si existenta unor doritoare pentru începerea unui program de exerciții fizice.

Cuvinte cheie: *sarcină, exercițiu fizic, durere de spate, evoluția sarcinii, gimnastică medicală.*

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, sorina_neamtu_98@yahoo.com

1. Introducere

Sarcina este cea mai deosebită și totodată frumoasă perioadă din viața unei femei, însă și cea mai dificilă. Odată ce ai primit vestea că urmează să devii mamă va trebui să te preocupi de sănătatea ta în așa fel încât pântecul tău să fie ferit de orice pericol. Analizele medicale, controalele regulate, stilul de viață sănătos și alimentația corespunzătoare sunt unele din cele mai importante aspecte pe care orice viitoare mamă ar trebui să le aibă în vizor

pentru a-i asigura copilului o dezvoltare propice și totodată pentru a-și oferi o naștere cât mai ușoară.

Am ales sa elaborez aceasta cercetare pentru a spulbera acel mit străvechi care chiar și în zilele de astăzi, când tehnologia a atins cote impresionante, are continuitate mai ales în țara noastră. Aceasta susține ideea că femeia însărcinată nu trebuie sa depună niciun fel de efort în timpul sarcinii, sau că aceasta trebuia să mănânce mult pentru a-și satisface poftele. Ei bine aceste concepții sunt false și din dorința de a face bine, dimpotrivă, se face rău deoarece atât mama, cât și pruncul pot avea de suferit.

2. Literature review

Exercițiul fizic are numeroase avantaje pentru o femeie însărcinată. Îmbunătățirea stării de spirit, dezvoltarea armonioasă a bebelușului, prevenirea diabetului gestațional, optimizarea circulației sangvine, ameliorarea durerilor de spate, toate acestea ajută viitoarea mamă să aibă o sarcină cât mai ușoară și lipsită de complicații (Theodore et al., 2003).

Cu toate acestea, persistă întrebarea „Exercițiul fizic afectează greutatea la naștere?”, ei bine răspunsul este nu, fapt întărit de articolul lui Sherman si Nicholas (1999), intitulat „Exercise During Pragnacy” și de cel al lui Olson si David (2009) „Exercise in Pragnancy” unde se conturează faptul că exercițiul fizic regulat și moderat, combinat cu o hidratare și cu o nutriție corespunzătoare nu afectează durata sarcinii sau greutatea bebelușului, din contră, acesta ajută la o sarcina și la un travaliu mult mai ușor.

De asemenea, durerile de spate sunt des întâlnite în rândul femeilor însărcinate, mai ales din trimestrul al II-lea al sarcinii. Un studiu elaborat de Kihlstrand et al., (1999), numit „Wather-gymnastics reduced the intensity

of back/low pain in pregnant women” în care au fost implicate 258 de femei însărcinate cu scopul de a observa influența exercițiului fizic asupra durerilor de spate. Au fost împărțite în două grupe. Jumătate dintre acestea au început un program de gimnastică în apă, iar cealaltă jumătate nu au făcut niciun fel de sport. Rezultatele au demonstrat că în cazul femeilor care nu au făcut niciun fel de sport, durerile de spate s-au accentuat, iar în cazul femeilor care au practicat gimnastica, durerile de spate s-au diminuat considerabil, iar în unele cazuri chiar au dispărut, lucru dezbătut și în articolele „Development and Validation of a Pregnancy Physical Activities Questionnaire”, scris de Chasan et al., (2004), „Pelvic Pain and Low Back Pain in Pregnant Women – an Epidemiological Study” de Heiberg Endresen (1995) și „Low – back pain in pregnancy” Orvieto et al., (1993), unde se subliniază importanța exercițiului fizic în prevenirea și ameliorarea durerilor de spate.

3. Metodologie

În continuarea cercetării am încercat să identific dacă femeile însărcinate din orașul Alba Iulia sunt conștiente de importanta și de beneficiile exercițiului pe perioada sarcinii, astfel anumite activități precum gimnastica de înviorare, gimnastica colectivă, gimnastica în sală, gimnastica în apă, gimnastica de întreținere, mersul pe jos să devină activități indispensabile din viața viitoareii mămici, fapt intens dezbătut și în articolul „Water aerobics II: maternal body composition and perinatal outcomes after a program for low risk pregnant women” Cavalcante et al., (2009).

În acest scop am folosit un chestionar adaptat din literatura străină de specialitate, Maternity Services Satisfaction Survey, care cuprinde 10 întrebări închise cu 2 până la 4 variante de răspuns.

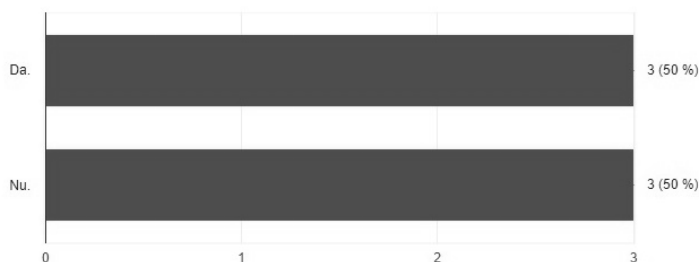
Grupul țintă a fost alcătuit din 6 femei însărcinate, de pe raza orașului Alba Iulia, aflate în diferite stadii ale sarcinii; de la săptămâna 5 de sarcină pana la săptămâna 23. Țin să menționez că în alegerea grupului nu am ținut cont de statutul social, mediul de proveniență, statutul economic, etnie, naționalitatea, religie, culoarea pielii sau vârstă, înălțimea și greutatea viitoarelor mămici.

Chestionarele au fost repartizate online fiecărui membru al grupului țintă. După ce au fost completate, au fost trimise pe adresa de e-mail, de unde am colectat, interpretat și analizat documentele. Un lucru important de specificat este faptul că datele și informațiile personale pe care le-am primit vor rămâne confidențiale; urmând să fac publice doar răspunsurile la întrebările referitoare la importanța sportului în sarcină și nu cele care fac referire la numele, adresa sau vârsta vreunui dintre membrii grupului țintă.

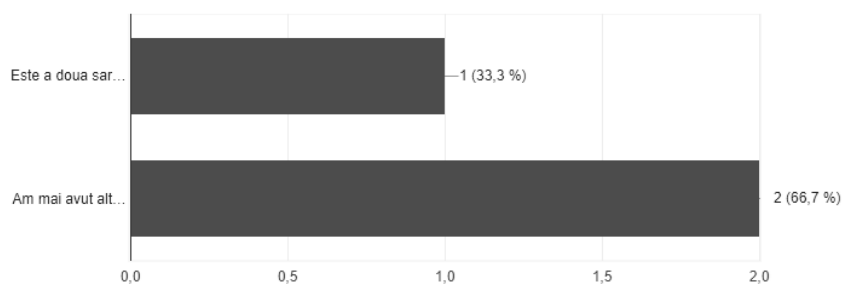
4. Analiza si interpretarea datelor

În ceea ce privește analizarea rezultatelor am reușit sa întocmesc o serie de grafice pentru fiecare dintre ele 10 întrebări care alcătuiesc chestionarul. Astfel, am obținut următoarele:

1. Aceasta este prima dumneavoastră sarcină ?



2. Dacă nu, de câte ori ați fost însărcinată ?



3. Câte săptămâni de sarcină aveți ?

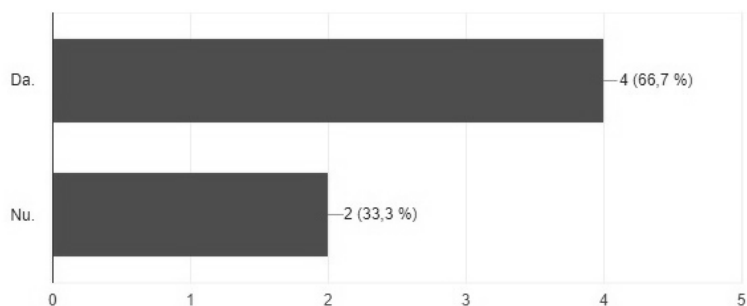


4. Cum ați dori să nașteți ?



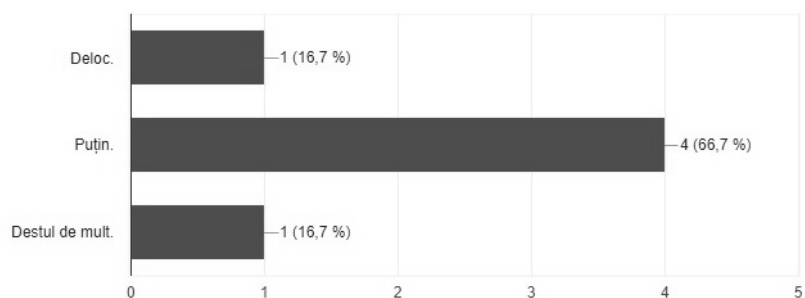
5. Credeți că practicarea exercițiului fizic în timpul sarcinii ajută la o naștere mai ușoară ?

Figura 5.1



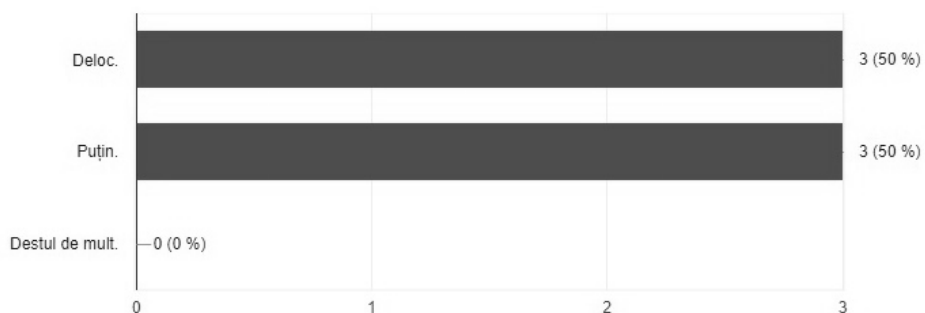
6. Cât de mult timp vă petreceți plimbându-vă în aer liber ?

Figura 5.2

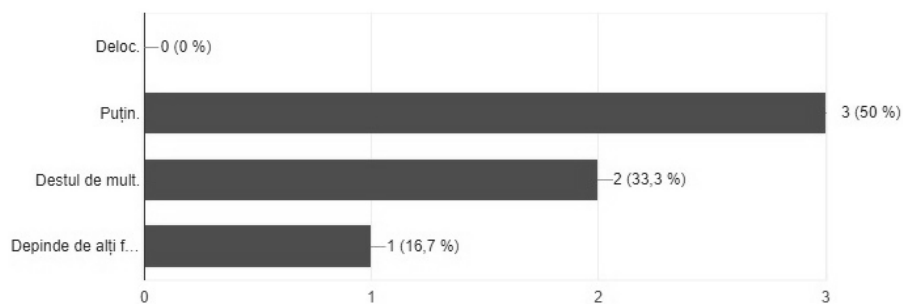


7. Cât de mult timp vă petreceți practicând exerciții fizice ?

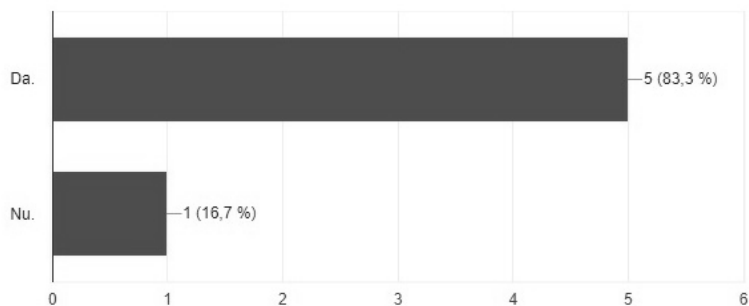
Figura 5.3



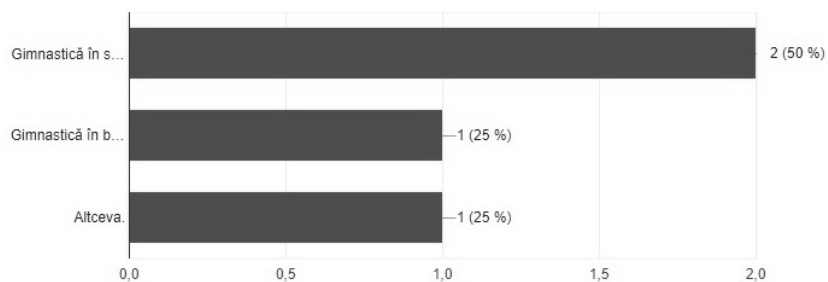
8. Cât de mult timp vă petreceți stând în casă ?



9. Ați fi dispusă să începeți un program de gimnastică pentru gravide ?



10. Dacă da, ce ați dori să practicați ?



În urma tuturor acestor grafice, pot concluziona că 4 din 6 femei sunt de părere că practicarea exercițiului fizic în timpul sarcinii ajută la o naștere mai ușoară, pe de altă parte tot 4 din 6 recunosc că nu acordă suficient timp plimbărilor în aer liber; în timp ce 5 din 6 au răspuns afirmativ începerii unui program de gimnastică pentru gravide.

5. Concluzii

În urma rezultatelor colectate, prin intermediul chestionarului, aş dori să înfiinţez, împreună cu un grup de viitoare mămici, un program de exerciții fizice contribuind la o mai bună dezvoltare a fătului, la o sarcină lipsită de complicații și, nu în ultimul rând, la o naștere cât mai ușoară.

Pentru elaborarea unui plan rațional de exerciții fizice trebuie să iau în considerare următoarele aspecte: evoluția sarcinii (fiziologica sau patologica), starea de sănătate a femeii, gradul de antrenament fizic (daca a practicat sau nu în mod sintetic exercițiu fizic și sport înainte sarcinii), atitudinea și plăcerea pentru un sport sau altul. Astfel, acest program include gimnastica medicală, masaj, călirea prin factorii naturali de mediu, activitățile sportive și dieta, toate acestea având rolul de a corecta unele tulburări induse de evoluția sarcinii sau de a asigura profilaxia unor neajunsuri ce pot apărea la naștere sau după aceasta. Programul urmează să fie alcătuit din două etape: prima etapă reprezentând primele 3-4 luni de sarcină, iar etapa a doua fiind cuprinsă între luna a 4-a până la naștere, după cum este prezentat în cartea „Cultură fizică medicală”, scrisă de doctorul I. Dragnea de unde m-am inspirat pentru conceperea acestui program.

Bibliografie

Adrian N. Ionescu (1987) „Cultură fizică medicală”, Editura Sport – Turism, București.

Carl Sherman, Nicholas A.(1999), „Exercise During Pregnancy” (p. 51-75). The Physician and Sportsmedicine.

E. Heiberg Endresen (3 Ianuarie 1995), „Pelvic pain and low back pain in pregnant women- an epidemiological study”(p. 135-141). Scandinavian Journal of Rheumatology.

Lisa Chasan T., Michael D., Dawn E., David Hosmer, Glenn Markersson, Patty Fredson (2004), „Development and Validation of a Pregnancy Physical Activities Questionnaire” (p. 1750-1760). American College of Sports Medicine.

Mark Kihlstrand, Brigitta Stenman, Steffan Nilsson, Ove Axelsson (1999), „Water-gymnastics reduced the intensity of back-low pain in pregnant women” (p. 180-185). Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica.

Maternity Services Satisfaction Survey. Ministry of Health. Manatū Hauora.

Olson, David; Sikka, Robby S.; Hayman, Jacob; Novak, Melissa; Stavig, Christina (2009), „Exercise in Pregnancy”, (p. 147-153). Current Sports Medicine Reports.

Raoul Orvieto, Anat Achiron, Ben Rafael, Ilana Gebranter, Reuven Achiron (25 Mai, 1993), „Low – back pain of pregnancy”(p. 209-214). Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, Volum 73, 1994.

Sergio Cavalcante, Jose Cecatti, Rosa Pereira, Erica Baciuh, Ana Bernardo, Carla Silveira (6 Ianuarie, 2009), „Water aerobics II : maternal body composition and perinatal outcomes after a program for low risk pregnant women.” Cavalcante et al; licensee BioMed Central Ltd. 2009, Reproductive Health, 2009.

Theodore S., Elizabeth A. Richard (Decembrie, 2003), „Exercise During Pregnancy : A Practical Approach”(p. 325-330). Current Sports Medicine Reports .

RUGBY-ULUI FEMININ. MOTIVAȚII ȘI STEREOTIPURI

RUS Aura Sorina^a

Abstract

Articolul urmărește să abordeze principalele motive ale alegerii practicării rugby-ului feminin. Rugby-ul este un mod inedit de a unii spirite puternice și de a forma caractere. De asemenea, articolul evidențiază motivul principal al fetelor de a alege practicarea acestui sport, fiind totuși un sport de bărbați. Articolul se concentrează asupra fetelor care practică acest sport, motivele, dorințele lor și mediatizarea acestui sport. Concluzia este că în România rugby-ul feminin nu este foarte mediatizat, iar motivația a avut și are un rol important, atât în sportul de performanță cât și în cel amator.

Cuvinte cheie: motivație, rugby feminin, sport, performanțe, curaj, fair-play.

Afilierarea autorilor

^a studentă Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, russorina4@gmail.com

1. Introducere

Scopul lucrării îl reprezintă motivația, care a jucat și joacă un rol important în orice activitate, atât pentru obținerea succesului cât și pentru atingerea obiectivelor. Am practicat rugby timp de 4 ani, ani în care viața mi s-a schimbat radical. Nu cred că am un motiv anume pentru care am ales să practic acest sport, însă totuși răspunsul este unul simplu și destul de clar: ca să ai o minte sănătoasă și un corp sănătos nu ai nevoie de motivație, ci doar de talent și dăruire, lucruri cu care ne-a înzestrat Dumnezeu. Încrederea în

mine și elanul adolescentin a desprins să merg pe aceste valuri rugbistice, tânjind către un zbor înalt, unde am descoperit performanța athletică clădită cu atâta trudă.

Am învățat să respect adversarul, deoarece respectul îți va oferi multe și respectul nu ți-l va oferi nimeni, ci trebuie să-l câștigi singur prin propriile puteri, cu cinste, modestie, fără aroganță și trufie. El îți va dovedi caracterul și valoarea.

Pentru a evidenția motivația în acest sport, o să remarc câteva informații cu privire la originea acestui sport. Rugby este un sport cu balon oval care a luat naștere în orașul cu același nume, din Anglia. Este un sport care formează caractere, fiind asociat cu spiritul de învingător. Acesta îi ajută pe cei care îl practică să se autodepășească, să își propună țeluri din ce în ce mai înalte, ceea ce este extrem de benefic pentru dezvoltarea spiritului de luptător. Fiind un sport de echipă, rugby-ul evidențiază colegialitatea și fair-playul, ceea ce poate avea efecte pozitive în trezirea admirației celor din jur, iar un copil, un tânăr admirat și încurajat e motivat să fie din ce în ce mai bun.

S-a dovedit că rugby-ul nu este practicat doar de bărbați, ci și de sexul frumos. Rugby-ul feminin este într-o continuă creștere atât pe plan național, cât și pe plan internațional.

2. Literature review

Antrenorii, sportivi și bineînțeles nivelele executive ale cluburilor sportive doresc să identifice acei factori care îi motivează pe sportivi pentru a-i atrage mai bine la antrenamente și pentru a obține rezultate excepționale.

Conform unui studiu menționat în cartea “Self-determination Theory” (Deci and Ryan, 1995) susțin faptul că sportivii urmăresc satisfacerea a trei

nevoi psihologice: autonomii, competența percepută, relaționarea cu ceilalți. Acești trei factori sunt foarte importanți pentru atingerea țelurilor la care speră să ajungă orice sportiv.

Motivația în literatura de specialitate este prezentată de Robberts, 1992 în articolul „Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation” făcând referire la factorii de personalitate, variabile sociale care odată cu intrarea persoanei în joc execută o sarcină care este evaluată, sau încearcă să atingă anumite performanțe.

Primul turneu de rugby feminin în România a fost susținut la Gura Humorului, de Clubul Domus susținut de George Straton. Au participat Venus Piatra Neamț, prima echipă feminină de rugby din țara noastră, și o grupare din Iași. La vremea aceea exista un curent la noi potrivit căreia fetele/femeile nu aveau ce căuta în sportul cu balon oval, însă erau și alții care încercau să deschidă porțile rugby-ului feminin (Marian Burlacu, 1998).

În lume, rugby este un sport foarte cunoscut și practicat încă de la vârste fragede, începând cu școala primară și până la nivelul superior. Rugby se practică în peste 100 de țări, așa cum relatează (Pretorius, 1997).

În România, jocul de rugby a fost introdus în anul 1913, înființându-se mai apoi alte 13 echipe. Din anul 2016, Federația Română de Rugby împreună cu Ministerul Tineretului și Sportului a trimis în 799 de școli din țară, kit-uri de rugby tag, încadrându-se astfel și România în cele 100 de țări cu tradiție în rugby (Wikipedia, Federația Română de Rugby).

Apter (1982) și Kerr (1985) susțin faptul că jocul de rugby este un joc de contact fizic care implică un risc considerabil. Creșterea nivelului de dezvoltare și excitație produce în final o emoție puternică. Acest factor pare a fi un rezultat final în motivarea jucătorilor, iar continuarea participării la rugby denotă căutarea unei dezvoltări pe plan profesional și determină

entuziasm.

Fiind un sport de bărbați, rugby-ul feminin nu a fost la început mediatizat și nu a fost primit cu brațele deschise. Totuși în anul 1983, Wom Boutiler și San Giovaxmi au presupus faptul că și femeile pot participa în orice sport, diferențiindu-se de bărbați la forță, viteză și putere.

Deseori, femeilor care practică un sport de bărbați li s-au pus etichete, caracterizându-le nefiind feministe, lesbiene sau pseudo-bărbați (Ibid, 1994) Femeile au demonstrat contrariul arătând lumii întregi că pot practica orice tip de sport. Astfel, rugby-ul a fost inclus la Jocurile Olimpice din 2016 de la Rio de Janeiro, în versiunea rugby 7, atât masculin cât și feminin (World Rugby).

Demonstrând ambiția și curajul lor, rugby-ul feminin a prins culoare în întreaga lume. Astfel, Canada, Unites States, Anglia, Franța, Italia, Spania, Wales, Australia, New Zealand, Hong Kong, Japonia, România și-au întemeiat echipe feminine de rugby, participând la Cupa Mondială (2017 Women's Rugby World Cup).

3. Metodologie

Lucrarea de față urmărește investigarea motivației alegerii practicării rugby-ului feminin. Lucrarea reprezintă un studiu care urmărește să analizeze rezultatele obținute în urma unui chestionar.

Îmi propun să descopăr ce părere au jucătoarele de rugby despre acest sport și cum li s-a schimbat lor viața. Fiind un sport de bărbați, vreau să aflu ce le-a motivat pe ele să aleagă practicarea acestui sport.

Studiul s-a efectuat pe 8 jucătoare de rugby din România, care activează la cluburi diferite, cum ar fi: Politehnica Iași, Agronomia București, U Cluj. Fetele au fost selectate, ele fiind unele din veteranele

jucătoare de rugby din România activând în același timp și pentru echipa Națională a României.

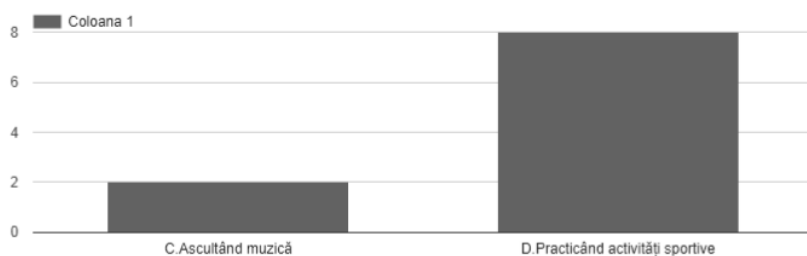
Chestionarul privind motivația alegerii practicării acestui sport urmărește să identifice principalele motive ale participării în activități sportive.

Chestionarul cuprinde 10 întrebări, cu mai multe variante de răspuns, și face referire la importanța alegerii rugby-ului. Chestionarele au fost administrate fiecărei jucătoare în parte, iar răspunsurile au fost confidențiale. El a fost trimis și completat online. Răspunsurile au fost trimise pe adresa de e-mail, care mai apoi au fost interpretate și analizate.

4. Analiza si interpretarea datelor

Instrumentul de baza al acestei cercetări îl constituie chestionarul la care am folosit întrebări filtru și întrebări deschise. În cele din urmă, răspunsurile primite vor fi prezentate mai jos și analizate. Astfel, avem următoarele rezultate:

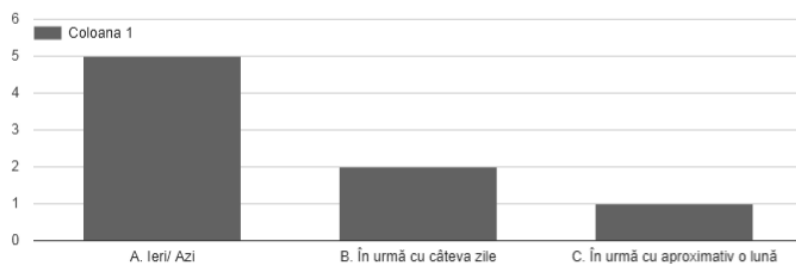
1. Cum vă petreceți timpul liber?



La prima întrebare din 8 fete, 6 preferă practicarea unei activități sportive în timpul liber, iar restul, 2 fete, preferă să asculte muzică,

relaxându-se.

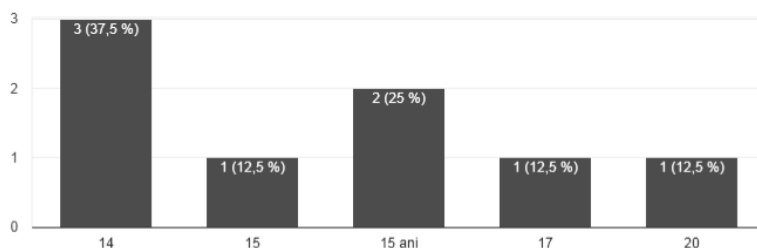
2. Când ați făcut ultima dată sport?



La a doua întrebare, 5 fete au răspuns că au făcut sport azi/ieri, 2 au ales varianta în urmă cu câteva zile, iar una din ele a răspuns spunând că a făcut sport în urmă cu aproximativ o lună.

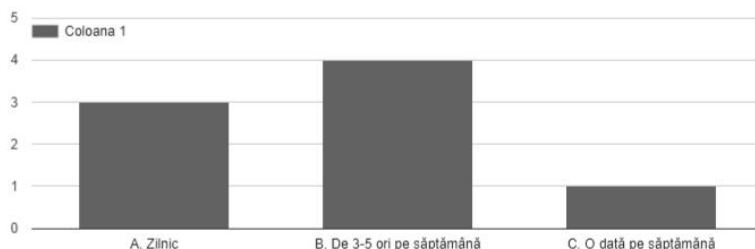
3. La ce vârstă ați început primul sport?

8 răspunsuri



37,5 % au început să practice sport la o vârstă fragedă 14 ani, urmând mai apoi vârsta de 15 ani în proporție de 25%. Restul de 25% au început practicarea unui sport la 17 ani respectiv 20 de ani.

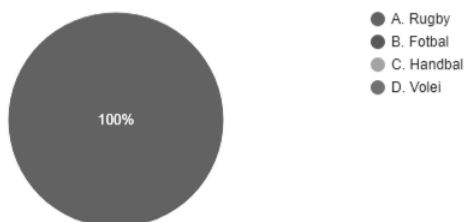
4. Cât de des practicați activități sportive?



3 persoane au răspuns alegând varianta A. Zilnic, 4 persoane au răspuns alegând varianta B. De 3-5 ori pe săptămână, iar o persoană a menționat faptul că alege varianta C. O dată pe săptămână, evidențiind faptul că mișcarea este importantă, iar antrenamentele sunt benefice pentru a te depăși pe tine însuși.

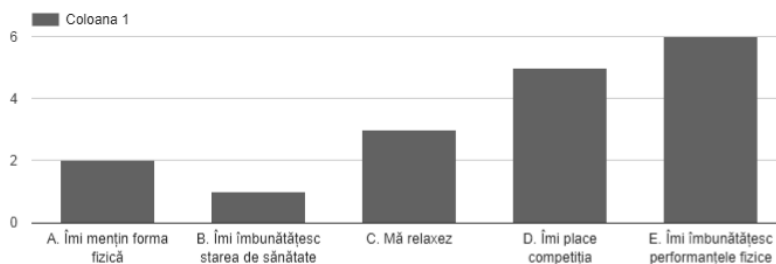
5. Ce sport practicați?

8 răspunsuri



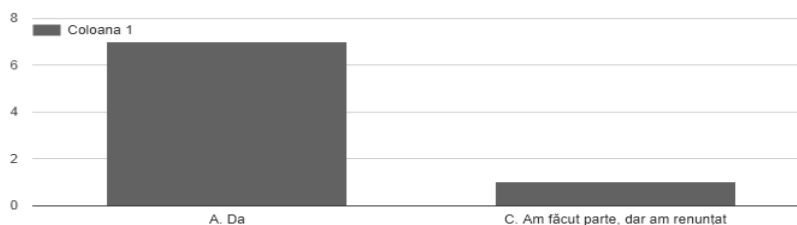
În proporție de 100% fetele au bifat varianta A. Rugby, menționând faptul că dacă ar fi să aleagă alt sport, tot pe acesta l-ar alege.

6. Care este motivul principal care vă determină să participați la acest sport?



Fiind o întrebare cu bifarea mai multor răspunsuri, fetele au ales mai multe variante: cel mai bine cotate răspuns a fost E. Îmi îmbunătățesc performanțele fizice, fiind ales de 6 ori, urmat de răspunsul D. Îmi place competiția. Nu în ultimul rând, de 4 ori a fost ales răspunsul C. Mă relaxez, urmat de B. Îmi îmbunătățesc starea de sănătate, iar răspunsul A. Îmi mențin forma fizică a fost ales de 2 ori. Din acest grafic reiese faptul că fetele sunt niște luptătoare, demonstrând că îmbunătățirea performanțelor fizice este cheia spre succes.

7. Faceți parte dintr-o echipă?



7 din 8 fete încă fac parte dintr-o echipă și practică un sport, iar o singură fată s-a lăsat, motivele fiind personale. Într-un sport de echipă trebuie să îmbini utilul cu plăcutul, iar muncă cu antrenamentele și

deplasările lungi.

8. Ați dori ca rugby-ul feminin să fie mai mediatizat?



9. Îți place partea competitivă?



În proporție de 100% răspunsul a fost DA. Interpretând aceste date, reiese faptul că rugby-ul feminin nu este la fel de mediatizat ca și celelalte sporturi, fiind o situație nu prea plăcută

La ultima întrebare, cea cu numărul 10. Ce te-a determinat să practici acest spor, fetele au avut posibilitatea de a ne împărtăși povestea lor de la începutul carierei de rugbiste. Răspunsurile au fost menționate în următoarele grafice:

10. Ce te-a determinat să practici acest sport?

8 răspunsuri

Rugby nu este un sport dur, ci mai degrabă este un joc spectaculos în nu se caută neapărat contactul. Sunt o persoană curajoasă, foarte greu de intimidat și știu să rămân calmă în orice situație limită. Toate acestea m-au făcut să aleg acest sport.

Rugby-ul este un sport care are la bază niște valori. Din fericire am început să practic acest sport când valorile acelea însemnau ceva și erau implementate celor noi venite. Pentru mine, rugby-ul înseamnă tot. Locul unde am investit foarte mult timp și locul unde pun cel mai mult suflet. Totodată, sportul acesta m-a format ca om. Rugby-ul este o emoție continuă.

Am practicat acest sport din pasiune și pot spune că m-a ajutat foarte mult să îmi dezvolt spiritul de echipă, solidaritatea și percepția mea ca om.

Total am început dintr-o joacă, singura dorință pe atunci era să îmi consum energia într-un alt mod decât în fața blocului. Văzând că îmi place ceea ce fac, am continuat să merg la antrenamente pe ascuns, deoarece părinții nu mă lăsau. Cu toată dorința și încrederea în mine, am ajuns una din pietrele de temelie a echipei Naționale de Rugby.

Ca să practic acest sport am avut nevoie de dorință și curaj să îl înțeleg. Rugby-ul îți formează un caracter frumos, plăcut, tocmai aceasta m-a motivat cel mai mult. Devii o persoană care învață că, pentru a te bucura de o victorie, trebuie să știi să pierzi.

Am ales să practic rugby deoarece înainte făceam canotaj și fotbal. Curioasă fiind, am început să merg la antrenamentele de rugby. Pot afirma cu certitudine că rugby-ul este un sport feminin. Nu pot da o definiție a felului cum ar trebui să arate femeile care-l practică. Este un sport pentru toți.

Total am început dintr-o joacă, m-a încântat mult pentru că eram la vârsta la care îmi plăcea să alerg, să mă joc cu baloanele de toate dimensiunile și formele lor, iar mingea ovală m-a atras cel mai mult.

Am ajuns la rugby din curiozitate. Făceam dansuri și aveam o colegă care mereu întârzia. Am întrebat-o de ci și mi-a răspuns că face rugby și că pleacă la București, la mare în antrenamente. Și uite așa, ușor, ușor m-am îndrăgostit de sportul cu balon oval.

5. Concluzii

În urma acestei cercetări, s-a demonstrat că motivația a avut și are un rol important în orice sport, fie amator fie de performanță. S-a demonstrat faptul că și rugby-ul este un sport pentru femei, chiar dacă în proporție de 80% este practicat de bărbați.

Analizând răspunsurile, putem observa că fetele prin sport, își îmbunătățesc performanțele fizice, starea de sănătate, forma fizică. Pe lângă acestea, rețeta succesului nu este simplă și timpul pentru ca „produsul finit” să fie „copt” este de durată. Ingredientele sunt simple și nu este nevoie decât

de ambiție, dăruire, talent și un corp sănătos.

Williams (1991) afirma că exista o relație directă între încrederea în sine și reușită. Gândul pozitiv conduce cu o probabilitate mai mare la sentimente pozitive și la o bună execuție.

Observând diagramele mai sus menționate, se observă că și antrenamentul are o mare importanță în alegerea practicării sportului. Cu cât faci mai interactive antrenamentele, cu atât ești mai motivat să devii cel mai bun. Este eficient ca între antrenamente să existe un timp de respiro, de minim 1 zi, în care corpul tău să își poată revenii după efortul fizic depus.

Menționând faptul că rugby-ul feminin nu este mediatizat, jucătoarele sunt puțin frustrate de acest lucru. În momentul de față, rugby-ul feminin începe să prindă ușor teritoriu pe plan mondial datorită introducerii lui în programul Jocurilor Olimpice. La noi în țară federația încearcă să îl facă cât mai cunoscut, dar totuși acest sport nu este un sport din care să îți câștigi traiul.

Din păcate, din această cauză lumea nu știe despre acest sport, dar mai ales cum de este practicat de fete. Rugby-ul feminin nu se deosebește în niciun fel de rugby-ul masculin. Fetele nu sunt privilegiate cu nimic față de băieții practicanți ai acestui sport.

Practicând acest sport fetele dau dovadă de curaj și rezistență fizică datorită loviturilor pe care le încasează în timpul competițiilor. Ce le definește cel mai bine, este psihicul pe care aceste fete îl au. Nu este ușor să rezisti unei presiuni fizice și psihice din cadrul unei competiții.

Bibliografie

Bird YN, Waller A. E., Marshall S.W., Alsop J.C., „British Journal of Sports Medicine”: The New Zealand Rugby Injury and Performance Project: Epidemiology of a season of rugby injury.

Darren C. Treasure and Glyn C. Roberts, „Quest”: Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation, 13 March 2012, Pages 475-489.

Dean J., David B., Judith M., Anthony E.” Sports physiology and Performance: Physiological, Anthropometric and Performance Characteristics of Rugby Sevens players, January, 2013, Pages 19-27.

Duda, „Educational Psychology”: A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education, Volume 71, June, 2001, Pages 225-24.

Duda, Joan L., John G., „Journal of Educational Psychology”: Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport, Volume 84, Sep., 1992, Pages 290-299.

Hardy E., „Sport in Society”: The female 'apologetic' behaviour within Canadian women's rugby: athlete perceptions and media influences, 24 Feb., 2014, Pages 155-167.

Kerr J., „The Journal of Social Psychology”: A study of Motivation in Rugby, June 13, 1987, Pages 269-270.

Meir, Rudy PhD, „Strenght and Conditioning Journal”: Training for Competing in Sevens Rugby: Practical Connsiderations from Experience in the International Rugby Board World Series, August, 2012, Pages 78-86.

Ryan, R.M. and Deci, E.L., „American Psychology” : Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, Pages 68-78.

Vallerand, R.L., „Towards a Hierarchical” : Model of Intrinsic and Extrinsec Motivation, Volume 29, 1997, Pages 271-360.

BENEFICIILE EXERCIȚIILOR FIZICE LA MENOPAUZĂ

SILEA Ileana^a

Abstract

Transformările biologice complicate ce se petrec în organismul feminin datorită vârstei induc modificări în sistemul nervos, endocrin, osteo-articular prin reducerea masei osoase și deteriorare a micro arhitecturii oaselor, rigidizarea articulațiilor, scăderea masei musculare odată cu sporirea procentului de țesut adipos, crescând astfel riscul apariției multor probleme de sănătate. Unul dintre factorii importanți ai creșterii duratei de viață și ai menținerii sănătății la un nivel optim, chiar și la vârste înaintate, este practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice pe tot parcursul vieții cât și folosirea lor ca terapie de activare, revitalizare și recuperare în diverse afecțiuni din lumea contemporană.

Cuvinte cheie: *exerciții fizice, menopauză, calitatea vieții.*

Afilierarea autorilor

^a student Universitatea „1 Decembrie 1918”, marcuileana66@gmail.com

1. Introducere

Proiectul de cercetare “Beneficiile exercițiilor fizice la menopauză” urmărește îmbunătățirea calității vieții femeilor care se află în această etapă a vieții, printr-o serie de exerciții fizice efectuate în mod regulat pentru a asigura o capacitate funcțională normală a organismului, îmbunătățirea frecvenței cardiace și creșterea rezistenței musculare.

S-a plecat de la realitatea că modificările demografice a societății și creșterea duratei de viață în zilele actuale au dus la sporirea în rândul populației a cotei persoanelor cu vârsta înaintată, așa încât femeile petrec o bună parte din viață la menopauză.

Transformările biologice complicate ce se petrec în organismul feminin datorita vârstei induc modificări în sistemul nervos, endocrin, osteo-articular prin reducerea masei osoase și deteriorare a micro arhitecturii oaselor, rigidizarea articulațiilor, scăderea masei musculare odată cu sporirea procentului de țesut adipos, crescând astfel riscul apariției multor probleme de sănătate.

Unul dintre factorii importanți ai creșterii duratei de viață și ai menținerii sănătății la un nivel optim chiar și la vârste înaintate este practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice pe tot parcursul vieții cât și folosirea lor ca terapie de activare, revitalizare și recuperare în diverse afecțiuni din lumea contemporană.

În pofida schimbărilor psihologice și fiziologice, menopauza nu ar trebui să fie privită ca un declin sau ca un impediment, ci mai mult ca un început minunat al unui program sănătos care include schimbări în dietă și exerciții fizice.

3. Literature review

Studiind literatura de specialitate la nivel național și internațional, referitor la această temă, vom evidenția importanța ei. Conform datelor OMS (Organizația Mondială a Sănătății) există 500 de milioane de femei în lume cu vârsta peste 50 de ani. Vârsta medie a menopauzei fiind de 51 de ani cu variații individuale între 35-55 ani, mai mult de o treime din viață femeile o petrec la menopauză. Aceasta este o perioadă în viață femeii care focalizează

În ultimii ani numeroase studii ce privesc diverse probleme de cercetare: patologia endocrină, metabolică, cardiovasculară, osteo-articulară și a disfuncțiilor psihologice (Cojocari & Crivoi, 2014).

Menopauza nefiind, de fapt, o maladie este o etapă ireversibilă de îmbătrânire ce se caracterizează prin restructurarea ritmului funcționării sistemului de reglare a organismului. După vârsta de 50 de ani datorită menopauzei, apar în organism transformări biologice specifice osteoporozei, deci aceasta vârsta este considerată "de alertă" pentru modificările osoase ce induc riscul de fracturi, care apar deseori datorită reducerii solicitării mecanice (Trăistaru et al., 2007).

Ceea ce se petrece în mod specific în organism, pe timpul menopauzei, poate avea impact asupra sănătății pe termen lung și anume poate cauza: boli vasculare coronariene și cerebrale, tulburări de memorie și concentrare, depresii, obezitate.

Terapiile hormonale de lungă durată, la care recurg unele femei în aceasta perioadă, cresc riscul de cancer mamar.

Numeroase studii au arătat că există factori comportamentali care țin de modul de viață, cum ar fi practicarea regulată a exercițiilor fizice, ce pot reduce riscurile apariției diferitelor patologii (Diaconu, 2012).

În al treilea deceniu de viață, este dovedit științific că apare pierderea masei osoase cu o pondere de 0,5% pe an la bărbați și aproximativ 1% pe an la femei. Unul din factorii importanți care duc la aceasta reprezintă diminuarea nivelului de testosteron, respectiv estrogen. Aceasta pierdere de masă osoasă duce la mărirea incidenței fracturilor cu 150-300%.

În Statele Unite și Europa este estimat că aproximativ 21% din femei și 6% din bărbați, cu vârste cuprinse între 50 și 84 de ani, suferă de osteoporoză. Este estimat că unul din 3 bărbați și una din 2 femei, cu vârsta

peste 60 de ani, vor suferi o fractură osteoporotică pe parcursul restului vieții.

Există multe studii care promovează activitatea fizică și exercițiile fizice, ca o metodă de ajutor în dezvoltarea și întreținerea sănătății, tonusului mușchilor și a scheletului pentru prevenirea fracturilor osteoporotice. Este important să facem diferența între activitate fizică și exercițiu fizic. Activitatea fizică se referă la orice mișcare a corpului produsă de contracția mușchilor scheletici cu un anumit consum de energie. În contrast, exercițiul fizic este o mișcare repetitivă, planificată și structurată, creată pentru îmbunătățirea și menținerea a una sau mai multe componente ale tonusului. Partea importantă o reprezintă forțele musculare rezultate din activitate și exercițiu, care supun scheletul la anumite tensiuni (Taaffe et al., 2013).

Beneficiile exercițiilor fizice mai includ: îmbunătățirea funcțiilor fiziologice (cardiovasculare, respiratorii, locomotorii), psihice, sociale și cognitive, ameliorarea echilibrului și coordonării neuromusculare.

Un studiu efectuat în 2008, pe 464 de subiecți, cu vârste cuprinse între 45 și 75 de ani, arată ca în cazul realizării unui efort de intensitate medie pe o perioadă de cel puțin 6 luni de zile au fost înregistrate modificări semnificative ale ritmului cardiac în repaus, în cazul antrenamentelor cardiovasculare cu exerciții diverse fără a pune accent pe un exercițiu anume (Earnest et al., 2008).

Alt studiu a concluzionat că doar 8 săptămâni de exerciții aerobice de intensitate medie pot îmbunătăți variația frecvenței cardiace (durată de timp dintre 2 bătăi de inimă consecutive) atât pentru subiecți generici, cât și pentru subiecți care au urmat terapie hormonală, acest factor fiind un indicator al îmbunătățirii contracției inimii și o mărire a volumului de sânge pompat per contracție (Jurca et al., 2004).

Putem vedea că alături de exerciții fizice aerobice, o gamă de exerciții

de mobilitate și control al respirației pot îmbunătății calitatea și durata vieții femeilor. Acestea trebuie însoțite, de asemenea, de exerciții cu greutate, dar și de exerciții de control precum exercițiile de Tai Chi unde exercițiile de respirație, mobilitate și control al mușchilor scheletici sunt îmbinate. Studiul concluzionează că integrarea diferitelor tipuri de exerciții în stilul de viață este absolut necesară pentru minimizarea efectului de Domino (declinul a multiple aspecte biologice ale corpului odată cu vârsta) (Mishra et al., 2011).

S-a constatat că: "mai puțin de jumătate dintre vârstnici efectuează un exercițiu fizic minim și doar un sfert efectuează un exercițiu fizic regulat de circa o jumătate de oră de 5 ori/ săptămână. Femeile sunt în general mai puțin active decât bărbații" (Mavritsakis, 2008).

Socializarea devine o componentă din ce în ce mai importantă odată cu vârsta, iar practicarea exercițiilor fizice în grup a demonstrat că poate duce la o integrare mai ușoară a lor în viața persoanelor, dacă acestea se pot identifica cu tipul de exerciții practicate. Astfel, anumite exerciții fizice devin o parte din identitatea persoanei influențându-i comportamentul cu alte persoane și imaginea de sine (Whaley et al, 2002).

Exercițiul fizic regulat la vârstnici, practicat într-un cadru plăcut, induce starea de bine, deci îmbunătățește calitatea vieții. De asemenea, poate contribui chiar la scăderea dozei de medicamente administrate zilnic și la creșterea capacității de efort care odată cu vârsta se pierde semnificativ.

"După vârsta de 30 de ani, capacitatea aerobă la efort începe să scadă cu 10-15% pe decadă, la sedentari, și 5-7% la sportivi" (Mavritsakis et al., 2008).

Studii recente au arătat că adulții bătrâni se confrunta tot mai des și cu probleme psihice, cele mai frecvente fiind depresia și demența. Exercițiile fizice au fost folosite ca o strategie de menținere a unei sănătăți psihice

favorabile alături de sănătatea fizică. Peste 20% din persoanele în vârstă suferă de o boală psihică. Activitatea fizică regulată duce la o oxigenare mai bună a creierului și menține sistemul nervos central activ și în formă, observat într-un studiu care arată o reducere cu 50% a apariției unei boli psihice asociată cu vârsta în cazul efectuării de cel puțin 3- 4 ori pe săptămână a unei activități fizice cu intensitate medie (grădinarit, mers în pas alert, golf, tenis sau alte sporturi ușoare) (Lautenschlager et al., 2004).

Orice exercițiu fizic, neînsoțit de o nutriție corectă, va avea efecte minime, chiar adverse asupra corpului nostru, cu atât mai mult în cazul vârstnicilor. Consumul caloric zilnic poate suferi un declin de până la 1000 de calorii în cazul persoanelor de peste 70 de ani față de un adult tânăr de vârstă medie. Studiul arată că apare și o deficiență a absorbției mineralelor și proteinelor (Drewnowski, 2001).

Prin înaintarea în vârstă și cu reducerea efortului ocupațional se impune compensarea acestuia prin activități fizice care să împiedice efectele negative ale inactivității asupra stării de sănătate. Acestea pot varia în funcție de preferințele și capacitatea fiecărui individ: de la plimbări, grădinarit, înot, ciclism, dans, diferite sporturi, exerciții la sala de fitness, gimnastică aerobică. În pofida schimbărilor psihologice și fiziologice, menopauza nu ar trebui să fie privită ca un declin sau ca un impediment, ci mai mult ca un început minunat al unui program sănătos care include schimbări în dietă și exerciții fizice.

4. Metodologie

În cadrul proiectului s-a efectuat un experiment pe o perioadă de 4 săptămâni, grupul pentru studiu fiind format din 5 subiecți omogeni de gen feminin cu vârsta între 50-60 de ani fără deosebiri majore în condițiile de

viață și aspecte fizice care ar putea influența rezultatele studiului (persoane care pot efectua exerciții fizice în condiții de siguranță, nu suferă de afecțiuni care să le primejduiască viața și nu au fost condiționate fizic în trecut).

În perioada experimentului, grupul experimental a participat la sesiuni de exerciții fizice, timp de 5 zile pe săptămână, câte 40-60 de minute, cu intensitate moderată, sub îndrumarea unui instructor, într-o sala de fitness. Pauzele din timpul săptămânii au fost în zilele de miercuri și duminică pentru a evita supra-antrenamentul.

În zilele de luni, vineri și sâmbătă s-a efectuat antrenament cardiovascular constând din 10 minute pedalat pe bicicletă magnetică, 15 minute pe bicicletă eliptică și 20 minute mers pe bandă.

S-a măsurat pulsul în repaus, la începutul antrenamentului și după primele 10 minute de pedalat la bicicleta magnetică în fiecare zi de antrenament cardiovascular.

Al doilea tip de antrenament, din zilele de marți și joi, a constatat din exerciții pentru creșterea rezistenței musculare, format din 3 circuite: genuflexiuni cu propria greutate, împins la piept cu 10 kg (bară fără încărcătură), tracțiuni pentru spate la helcometru cu 20 kg și ridicări de trunchi pentru mușchii abdominali, numărând și notând în fiecare zi de antrenament repetările.

În cazul antrenamentului pentru creșterea rezistenței musculare, subiecții au efectuat întâi o încălzire timp de 7-8 minute, iar la final o revenire urmată de stretching.

Greutățile au fost constante, pe tot parcursul celor patru săptămâni, urmărindu-se evoluția numărului de repetări în cadrul fiecărui exercițiu, pentru fiecare subiect în parte.

Toate măsurătorile au fost notate zilnic și transpuse în fiecare

săptămână în tabele pentru a putea fi mai ușor prelucrate și comparate.

5. Analiza și interpretarea datelor

Fig. 1 - Săptămâna 1 – Tabel exerciții fizice cu greutăți pentru fiecare subiect, sub forma a 3 circuite

Subiect	Exerciții	Marți			Joi		
		Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3
Subiect 1	Genuflexiuni	15	14	12	15	15	13
	Împins piept	13	14	15	13	14	15
	Tracțiune spate	15	15	13	15	15	14
	Ridicări trunchi	15	13	12	15	13	12
Subiect 2	Genuflexiuni	15	13	12	15	15	13
	Împins piept	15	15	15	16	15	15
	Tracțiune spate	15	15	15	15	15	15
	Ridicări trunchi	15	15	12	15	15	13
Subiect 3	Genuflexiuni	14	12	10	14	13	12
	Împins piept	15	14	15	15	15	15
	Tracțiune spate	15	15	15	16	16	16
	Ridicări trunchi	15	15	15	16	16	16
Subiect 4	Genuflexiuni	15	13	15	13	14	15
	Împins piept	15	15	15	16	16	16
	Tracțiune spate	15	15	13	15	15	15
	Ridicări trunchi	15	15	15	16	16	16
Subiect 5	Genuflexiuni	15	15	12	15	15	15
	Împins piept	13	14	15	13	14	15
	Tracțiune spate	15	15	12	16	16	13
	Ridicări trunchi	15	13	14	15	15	15

Fig. 2 - Săptămâna 1 – Tabel valori puls în repaus și după primele 10 minute de efort în zilele de cardio

Subiect	Luni		Vineri		Sâmbătă	
	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%
Subiectul 1	77	106	76	104	77	103
Subiectul 2	74	105	75	110	74	108
Subiectul 3	73	115	78	121	76	106
Subiectul 4	76	109	75	106	76	105
Subiectul 5	76	112	76	111	75	108

Fig. 3 - Săptămâna 2 – Tabel exerciții fizice cu greutatea pentru fiecare subiect, sub forma a 3 circuite

Subiect	Exerciții	Marți			Joi		
		Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3
Subiect 1	Genuflexiuni	13	15	12	15	15	15
	Împins piept	15	15	15	13	15	15
	Tracțiune spate	16	15	15	16	16	15
	Ridicări trunchi	15	15	13	15	14	14
Subiect 2	Genuflexiuni	15	15	15	16	16	15
	Împins piept	16	16	16	17	16	16
	Tracțiune spate	16	16	16	17	16	15
	Ridicări trunchi	15	15	14	16	15	15
Subiect 3	Genuflexiuni	15	15	15	15	15	15
	Împins piept	16	16	16	17	16	16
	Tracțiune spate	17	17	17	18	18	18
	Ridicări trunchi	17	16	16	18	17	15
Subiect 4	Genuflexiuni	15	16	15	15	16	17
	Împins piept	17	17	16	18	18	16
	Tracțiune spate	16	16	16	18	16	16
	Ridicări trunchi	17	16	15	17	17	17
Subiect 5	Genuflexiuni	16	16	16	17	16	16
	Împins piept	15	14	13	15	15	15
	Tracțiune spate	18	16	15	20	16	16
	Ridicări trunchi	16	16	15	16	16	16

Fig. 4 - Săptămâna 2 – Tabel valori puls în repaus și după primele 10 minute de efort în zilele de cardio

Subiect	Luni		Vineri		Sâmbătă	
	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%
Subiectul 1	77	100	78	104	76	102
Subiectul 2	75	110	76	110	74	115
Subiectul 3	74	107	74	109	75	112
Subiectul 4	75	110	75	106	75	109
Subiectul 5	75	114	75	115	74	108

Fig. 5 - Săptămâna 3 – Tabel exerciții fizice cu greutatea pentru fiecare subiect, sub forma a 3 circuite

Subiect	Exerciții	Marți			Joi		
		Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3
Subiect 1	Genuflexiuni	16	16	15	16	16	16
	Împins piept	16	16	16	17	17	17
	Tracțiune	17	16	15	18	17	16
	Ridicări trunchi	15	15	15	16	15	15
Subiect 2	Genuflexiuni	17	17	15	18	17	16
	Împins piept	17	17	17	18	17	16
	Tracțiune	18	16	16	18	18	15
	Ridicări trunchi	16	16	15	18	16	14
Subiect 3	Genuflexiuni	16	16	15	16	16	16
	Împins piept	17	17	17	18	18	16
	Tracțiune	18	18	18	19	19	19
	Ridicări trunchi	18	18	18	18	18	18
Subiect 4	Genuflexiuni	17	16	16	17	17	16
	Împins piept	18	18	16	18	18	18
	Tracțiune	18	17	16	18	18	18

	Ridicari trunchi	18	18	17	20	17	16
Subiect 5	Genoflexiuni	17	17	17	17	17	17
	Împins piept	16	15	15	16	16	16
	Tracțiune spate	20	16	15	20	18	18
	Ridicări trunchi	17	17	15	17	17	17

Fig. 6 - Săptămâna 3 – Tabel valori puls în repaus și după primele 10 minute de efort în zilele de cardio

Subiect	Luni		Vineri		Sambata	
	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%
Subiectul 1	76	110	76	104	77	108
Subiectul 2	74	105	75	103	74	108
Subiectul 3	73	107	78	116	76	110
Subiectul 4	76	109	75	106	76	101
Subiectul 5	75	105	76	111	75	108

Fig. 7 - Săptămâna 4 – Tabel exerciții fizice cu greutate pentru fiecare subiect, sub forma a 3 circuite

Subiect	Exerciții	Marți			Joi		
		Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3
Subiect 1	Genoflexiuni	17	16	16	18	17	16
	Împins piept	18	18	16	20	17	17
	Tracțiune spate	18	18	18	20	18	17
	Ridicări trunchi	16	16	13	17	16	14
Subiect 2	Genoflexiuni	18	18	15	20	17	17
	Împins piept	19	18	16	19	18	16
	Tracțiune spate	18	17	17	20	17	17
	Ridicări trunchi	17	17	16	18	17	17
Subiect 3	Genoflexiuni	18	16	15	20	17	16
	Împins piept	18	18	18	20	20	18
	Tracțiune spate	20	20	19	20	20	20
	Ridicări trunchi	20	17	17	20	18	17

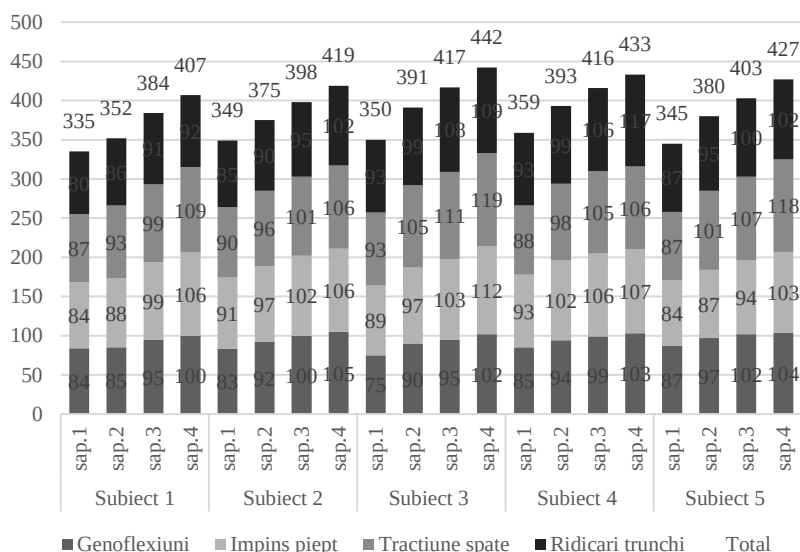
Subiect 4	Genuflexiuni	17	17	17	18	18	16
	Împins piept	20	18	15	20	18	16
	Tracțiune spate	20	17	15	20	18	16
	Ridicări trunchi	20	20	17	20	20	20
Subiect 5	Genuflexiuni	18	17	17	18	18	16
	Împins piept	18	16	16	20	17	16
	Tracțiune spate	20	20	20	20	20	18
	Ridicări trunchi	18	18	16	19	16	15

Fig. 8 - Săptămâna 4 – Tabel valori puls în repaus și după primele 10 minute de efort în zilele de cardio

Subiect	Luni		Vineri		Sâmbătă	
	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%	Puls repaus	Puls efort ~65%
Subiectul 1	77	101	77	102	77	104
Subiectul 2	74	105	75	101	75	106
Subiectul 3	74	107	75	103	76	106
Subiectul 4	74	109	75	106	75	100
Subiectul 5	74	112	76	107	75	114

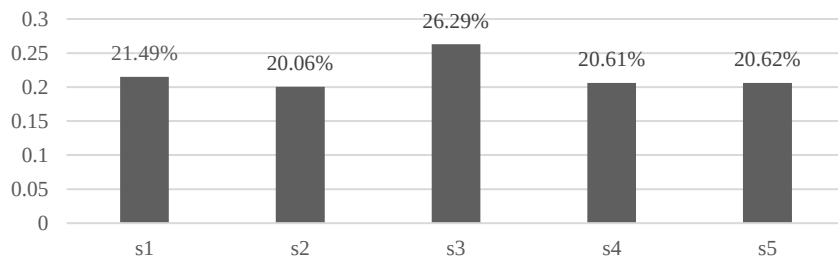
În urma analizei datelor obținute, putem prezenta evoluția săptămânală a fiecărui subiect în cadrul antrenamentului.

Fig. 9 - Evoluția săptămânală a repetărilor fiecărui subiect in antrenamentul de creștere a rezistenței musculare



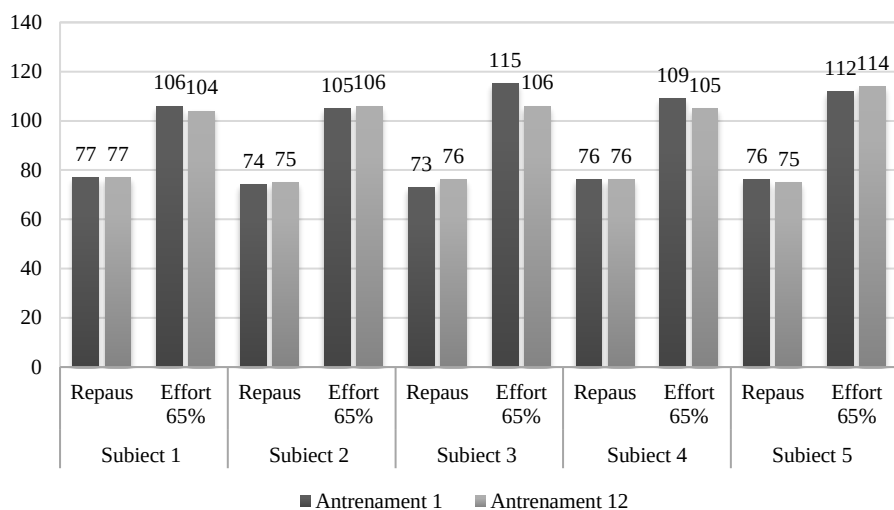
Din grafic se poate observa clar o creștere semnificativa a numărului de repetări in ultima săptămână de antrenament fata de prima, reprezentata in procente astfel:

Fig. 9 - Creșterea în procente a numărului de repetări



Din prelucrarea datelor obținute în urma măsurărilor din cadrul antrenamentelor cardio a rezultat următorul grafic:

Fig. 9 - Valorile pulsului la începutul si sfârșitul experimentului



Datorita timpului redus în care s-a efectuat experimentul, nu s-au înregistrat progrese remarcabile în ce privește scăderea valorilor pulsului la efort și în repaus, dar s-au constatat progrese în ce privește creșterea rezistenței musculare.

6. Concluzii

În urma acestui demers, se confirmă ipoteza că exercițiile fizice practicate în mod regulat, dozate corespunzător și desfășurate într-un cadru plăcut, îmbunătățesc calitatea vieții femeilor aflate la menopauză.

Drept urmare, este necesară o bună informare despre beneficiile exercițiilor fizice și încurajarea practicării acestora, în vederea prevenirii afecțiunilor ce pot apărea frecvent și a putea traversa această etapă a vieții cu încredere de sine, fără a simți în mod semnificativ schimbările biologice ce se petrec în organism datorită vârstei.

Bibliografie

Cojocari Lidia, Crivoi Aurelia, *Retrospectiva asupra statusului psihosomatic și vegetativ în menopauză*, Studia Universitatis Moldaviae, 2014, p.22-26.

Diaconu Cornelia, Revista Galenus, *Factorii de risc pentru cancerul mamar la femei*, 2012.

Earnest P. Conrad, Lavie J. Carl, and Blair N. Steven, *Heart Rate Variability Characteristics in Sedentary Postmenopausal Women Following Six Months of Exercise Training: The DREW Study*, 2008.

Jurca Radim, PhD, Church S. Timothy, MD, PhD, Morss M. Gina, MA, Jordan N. Alexander, MS, Earnest P Conrad, PhD, *Eight weeks of moderate-intensity exercise training increases heart rate variability in sedentary postmenopausal women*, 2004.

Lautenschlager T. Nicola, Almeida P. Osvaldo, Flicker Leon, and Janca Aleksandar, *Annals of General Hospital Psychiatry, Can Physical activity improve the mental health of older adults?*, 2004.

Mavritsakis Nikolaos, Freundlich George, Bocu Traian, *Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport*, Volumul IX, Nr. 3 (33), Septembrie 2008, p. 215–221.

Mishra Nalini, Mishra V. N., and Devanshi, *Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts*, 2011.

Taaffe R. Denis, Daly M. Robin, Suominen Harri, Galvao A. Daniel, Bolam A. Kate, *Osteoporosis (4th Edition)*, 2013, Chapter 29.

Traistaru Ana Maria, Manea Mădălina, Cernea Maria, *Studiul osteoporozei în medicina de familie*, Craiova Medicală, Vol 9, Nr 3, 2007.

Whaley E. Diane, Ebbeck Vicki, *Self-Schemata and Exercise Identity in Older adults*, Journal of Aging and Physical Activity, 2002, p. 245-259.