Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia

Departamentul de Educație Fizică și Sport

Lucrările Conferinței naționale

SPORT ŞI SOCIETATE
Concepte şi tendințe actuale

2017

Editura AETERNITAS
Alba Iulia
2017

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

ISBN 978-606-613-134-6

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

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

Universitatea "1 Decembrie 1918" Alba Iulia
Departamentul de Educație Fizică și Sport

Lucrările prezentate în cadrul
Conferinței științifice naționale

SPORT ŞI SOCIETATE
CONCEPTE ŞI TENDINȚE ACTUALE

Ediția I

12 mai 2017 - Alba Iulia

Coordonatori,
Hăisan Angel-Alex
Șimon Sorin

Editura
AETERNITAS
Alba Iulia
2017

Cuprins

SUPLIMENTELE NUTRITIVE ANTIOXIDANTE ÎN SPORT
BULDUȘ Codruța Florina 7

PSIHOMOTRICITATEA ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE AL JUCĂTOARELOR JUNIOARE ÎN HANDBALUL DE PERFORMANȚĂ
COSTEA Liana Maria 15

ROLUL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA PSIHOMOTRICĂ A ELEVILOR DIN SISTEMUL PREUNIVERSITAR
DIACONU-POPOVICI Răzvan 25

EXISTĂ VIAŢĂ DUPĂ CARIERĂ? SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ ŞI PROVOCĂRILE PROFESIONALE
GHERMAN Emilia-Mihaela 32

ROLUL ȘI EFICIENȚA SPONSORIZĂRII ÎN SUSȚINEREA EVOLUȚIEI MIȘCĂRII SPORTIVE DIN ROMÂNIA
GRIGORE Constantin 43

STUDIU COMPARATIV AL PROGRAMELOR ŞCOLARE DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL DE MASĂ ŞI CEL SPORTIV LA DISCIPLINA SPORTIVĂ- HANDBAL
GROZAV Vasile, RUSU Răzvan 49

DE CE PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?
HĂISAN Angel-Alex 59

CONCENTRAȚIA LACTATULUI SANGUIN ÎN JOCUL DE FOTBAL
HANCĂȘ Alin 70

JOCURILE OLIMPICE CA MECANISM SOCIAL
MUREŞAN Alexandru, BULDUŞ Codruța Florina 78

DEPISTAREA PRECOCE A DEVIAȚIILOR DE POSTURĂ ALE COLOANEI VERTEBRALE
NEAMȚU-POPESCU Adela , ORDEAN Mircea 88

SLALOMUL URIAȘ – TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI ÎN SCHIUL ALPIN DIN ROMÂNIA
NEMEȘ-DAN Cătălin 96

EFICIENȚA KINETOTERAPIEI ÎN AFECȚIUNILE DE STATICĂ VERTEBRALĂ. CIFOZE ȘI ATITUDI CIFOTICE
ORDEAN Mircea-Nicolae , NEAMȚU-POPESCU Adela 106

METODOLOGIA DE ÎNVĂȚARE A SCHIULUI ALPIN PARTICULARITĂȚI ÎNTRE DIFERITELE ȘCOLI DE SCHI LA NIVELUL METODELOR ȘI MIJLOACELOR DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE
PETROVICI Gabriel Alexandru.....117

STUDIU PRIVIND ALINIAMENTUL POSTURAL APLICAT ÎN TULBURĂRILE DE MIȘCARE ALE COPIILOR PRIN METODA VOJTA
PODAR Alin Adrian , MOLDOVAN Ionuț Mihai 124

CARACTERISTICI ALE UTILIZĂRI METODELOR PLIOMETRICE DE DEZVOLTARE A FORŢEI
POP Sorin, MOLDOVAN Ionuț Mihai 133

O NOUĂ ORIENTARE PRIVIND PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN CADRUL FACULTĂȚILOR FĂRĂ PROGRAM SPORTIV
PRALĂ Sonia Gabriela, TIUCA Ioana Codruța 139

MODEL DE PREGĂTIRE A ECHIPEI DE BASCHET FEMININ REPREZENTATIVE A UNIVERSITĂŢII „1 DECEMBRIE 1918" DIN ALBA IULIA PARTICIPANTĂ ÎN COMPETIŢIILE NAŢIONALE ŞI INTERNAŢIONALE
ŞIMON Sorin 149

APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA ÎNOTULUI ÎN ROMÂNIA
TIUCA Ioana Codruța , PRALĂ Sonia Gabriela 158

SUPLIMENTELE NUTRITIVE ANTIOXIDANTE ÎN SPORT

BULDUȘ Codruța Florina[a]

Abstract

Scopul acestui articol este sistematizarea și actualizarea informațiilor referitoare la suplimentarea cu antioxidanți în sport. Efortul fizic este un stres complex. In funcţie de intensitate şi durată, efortul fizic poate acţiona paradoxal, ca un factor prooxidant sau antioxidant. Antrenamentul fizic induce un răspuns biochimic adaptativ, care ar putea necesita o creştere a ingestiei şi/sau absorbţiei de micronutrienţi. Interacţiunea efortului fizic cu nutriţia trebuie luată în considerare pentru a reduce leziunile oxidative şi consecinţele stresului oxinitrozativ prin suplimentarea dietei cu antioxidanți nutriționali.

Cuvinte cheie: stres oxidativ, suplimente antioxidante, efort fizic

Afilierea autorilor

[a] Universitatea Babeș Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică şi Sport, Str. Pandurilor, nr 5-7, Cluj Napoca

1. Introducere

Efortul fizic este un stres complex: neuromuscular, prin activarea sistemului muscular striat scheletic şi a sistemului nervos somatic; endocrin, prin activarea axului hipotalamo-hipofizo-corticosuprarenalian şi a sistemului simpato-adrenal; sistemic, prin activarea cardiovasculară şi respiratorie; biochimic, prin dereglarea homeostaziei redox şi psiho-emoţional, prin activarea emotivităţii şi comportamentului.

În funcție de intensitate şi durată, efortul fizic poate acționa paradoxal, ca un factor prooxidant sau antioxidant, prin modificarea homeostaziei redox:

prooxidant, dacă este de intensitate mare şi de scurtă durată şi antioxidant, dacă este de intensitate moderată şi de lungă durată. Creşterea consumului de oxigen în efort determină formarea de cataboliţi ai acestuia şi ulterior ai azotului, cu declanșarea stresului oxinitrozativ în condiții de efort intens.

Efectul paradoxal al efortului fizic este o temă de mare actualitate şi interes, conform datelor din literatură privind efectul prooxidant al efortului fizic intens, consecinţele acestuia şi importanța combaterii stresului oxinitrozativ prin administrare de antioxidanţi exogeni nutriționali sau nenutriţionali, naturali sau sintetici şi efectul antioxidant al efortului fizic moderat. Acestui efect i se adaugă şi influența nutriției, ca prooxidant şi antioxidant

2. Problema studiata

2.1. Oxidanții

Moleculele sau fragmentele moleculare, care prezintă un electron nepereche sunt cunoscute sub denumirea de radicali liberi. Prin metabolizarea oxigenului (O2) în organism, în proporție de 3-5 %, iau naștere cataboliţi sau specii reactive ale O2 (SRO) şi asociat, specii reactive ale azotului (SRN). Au fost identificate şi alte specii reactive: ale sulfului (SRS), carbonului, clorului şi bromului, cu roluri importante în procesele fiziologice şi patologice (Halliwell 2006, Tache 2006, Fisher-Wellman & Bloomer 2009).

2.2. Antioxidanții

Antioxidantul (AO) este orice substanță care, prezentă în concentrații mici în raport cu concentrația unui substrat oxidabil, previne sau întârzie semnificativ degradarea oxidativă a substratului respectiv. Antioxidanții sunt compuși care protejează sistemele biologice împotriva efectelor nocive ale proceselor sau reacțiilor care produc oxidări excesive (Tache 2001).

S-a demonstrat rolul SRO ca molecule semnal, care modulează atât

funcția contractilă în mușchii scheletici obosiți şi neobosiți, cât şi expresia genică via căi de transcripție redox-senzitive, mecanism important în procesele de adaptare la antrenament şi apărare AO. În acest context, adaptarea sistemelor AO endogene la antrenament regulat reflectă un mecanism potențial pentru creșterea toleranței mușchilor scheletici la stresul oxidativ (SO) indus de efort.

2.3. Stresul oxinitrozativ

Stresul oxidativ (SO) a fost definit la începutul anilor '80 ca dezechilibrul balanței dintre prooxidanţi (PO) şi antioxidanţi (AO), în favoarea prooxidanţilor (Sies 1997), cu întrerupere în semnalizarea şi controlul redox (Jones 2006).

Totalitatea leziunilor oxidative produse de SRO şi SRN reprezintă stresul oxinitrozativ (SON). Producerea SRO şi SRN prin activitatea musculară determină stres oxinitrozativ (SON) în mușchii scheletici. Ca răspuns adaptativ sistemele de apărare AO musculare sunt hiperreglate în efort. SON determinat de efortul fizic respectă principiile fiziologice ale adaptării şi anume: pentru adaptarea la o anumită condiție fiziologică (apărare AO, hipertrofie, forță), un anumit stimul aplicat (în acest caz producția de SRON) trebuie să depășească un anumit prag şi să determine astfel o încărcare efectivă a sistemului. Dacă încărcarea este la un nivel corespunzător, atunci capacitatea fiziologică a organismului se va adapta, va crește, ceea ce va duce în continuare la îmbunătățirea sănătății sau performanței (Radak 2008).

Condițiile care favorizează accelerarea şi/sau producția cronică a SRON pot să depășească capacitatea sistemului de apărare AO, astfel că perturbă sistemele de semnalizare normale redox-sensibile şi provoacă o modificare permanentă în echilibrul redox, induc efecte negative directe, cu oxidarea acizilor nucleici, lipidelor şi proteinelor, precum şi prin intermediul unor

schimbări în genele de expresie, care promovează apoptoza în celulele sănătoase şi inflamația sistemică (Fehrenbach & Northoff 2001).

Efectele stresului oxinitrozativ provocat de exercițiul fizic sunt sistemice. Sistemul locomotor, sistemul nervos, sistemul cardiovascular au rate metabolice foarte diferite în timpul exercițiilor, dar strategiile de adaptare sunt foarte similare: creșterea AO, creșterea activității enzimelor „reparatoare", reducerea leziunilor oxidative, precum şi creșterea rezistenței la SO, datorită modificărilor în homeostazia redox (Radak 2008).

O serie de studii experimentale au arătat că modificările activității AO secundare antrenamentului fizic sunt foarte diferite. S-a observat că răspunsul AO specific depinde de vârstă, tipul de fibră musculară sau regiunea musculară, intensitatea sau durata efortului şi probabil şi de specie.

2.4. Suplimentele nutritive antioxidante şi activitatea fizică

Antrenamentul fizic induce un răspuns biochimic adaptativ, care ar putea necesita o creștere a ingestiei şi/sau absorbției de micronutrienţi. O ipoteză ridicată este dacă efortul fizic acut sau cronic modifică cerințele AO. În acest sens, interacţiunea efortului fizic cu nutriția trebuie luată în considerare. SON nu poate fi evitat, dar dezechilibrul între O şi AO poate fi atenuat pentru a reduce leziunile oxidative şi consecințele SON.

În societatea modernă există în dietă un aport caloric în exces, cea ce determină obezitate şi stres metabolic cronic. Surplusul de calorii se asociază cu concentrații crescute ale lipidelor plasmatice şi acumularea de lipide în mușchii scheletici, ceea ce conduce la scăderea sensibilității la insulină. Efortul fizic este frecvent utilizat ca mijloc de combatere a acestor consecinţe fiind considerat un mod eficient de oxidare a lipidelor (Kiens B ș.c. 2011). Balanţa O/AO este astfel dezechilibrată şi se administrează AO sub forma suplimentelor nutritive AO pentru reechilibrarea acesteia. Dozele de

suplimente antioxidante trebuie recomandate în raport cu aspectele cantitative referitoare la efectul efortului fizic acut şi cronic asupra balanței O/AO şi impactul acestora asupra sănătății.

Adoptarea unor anumite strategii nutritive în cursul efortului fizic înseamnă administrarea unor AO care trebuie să aibă în vedere: specificitatea proceselor metabolice (aerobe, anaerobe sau mixte) din cursul diferitelor activități sportive; intensitatea şi durata efortului din cursul antrenamentelor sau competițiilor.

Aportul de AO are în vedere creșterea concentrațiilor intracelulare de AO, întârzierea oboselii musculare, creșterea performanțelor, reducerea riscului unor leziuni sau afecțiuni musculare specifice legate de efort.

Există tot mai multe dovezi că un anumit AO nu poate împiedica de la sine producerea SON. Ca efecte adverse directe ale suplimentelor nutritive sunt efectele sinergice nefavorabile. Alte efecte se presupune că limitează efectul endogen adaptativ produs de efortul fizic cronic. Dozele mari de suplimente AO pot diminua efectele favorabile induse de SRO sau pot genera efecte prooxidante. Doar atunci când starea de nutriție este deficitară există necesitatea administrări suplimentelor nutritive la sportivi. Analiza risc/beneficiu prezintă dovezi pentru un risc necunoscut al dozelor supranutriţionale de AO şi anume o depreciere a efectelor adaptative şi un risc pe termen îndelungat încă necunoscut (Margaritis & Rousseau 2008, Vina et al. 2006). Se impune precauție în administrarea suplimentelor antioxidante în exces. Atalay et al. (2006) recomandă următoarele: să se determine dozele necesare individuale de AO ale fiecărui atlet care efectuează un tip specific de sport; preparatele cu mai multe nutrimente, spre deosebire de megadozele de orice formă unică de nutriment, par a fi o alegere mai prudentă şi performanța nu ar trebui să fie criteriul unic pentru alegerea dozelor de suplimente AO.

Starea generală a sportivului, recuperarea mai rapidă şi reducerea leziunilor oxidative ar putea fi afectate de terapia AO (Atalay et al. 2006).

2.5. Antioxidanții naturali nutriționali

După prezența în alimente distingem AO naturali nutriționali şi nenutriţionali.

AO naturali nutriționali sunt: vitamina E, vitamina C, carotenoizii, izomerii conjugați dienoic ai acidului linoleic, flavonoizii, peptidele şi aminoacizii, vitamina B2, vitamina H, usturoiul, anumite condimente (Tache 2006). În grupa AO naturali nutriționali au fost incluse o serie de uleiuri vegetale printre care şi uleiul de cânepă obținut prin presare la rece.

AO naturali nenutriţionali sunt: ubiquinona, flavonoizii, metalotioneine, superoxiddismutaza (SOD), CuZnSOD extracelulară, catalaza (CAT), glutationul (GSH), ceruloplasmina, melatonina, estrogeni, poliamine, acidul α-lipoic, adenozina, nicotinamida, lactoferina, arginina, potasiul, cuprul, plante medicinale ca boldina, echinacee, escina, semințele de in.

AO naturali nutriționali sunt constituenți ai hranei, cu efecte benefice multiple asupra organismului. Pe lângă efectul AO prezintă şi efect: antiinflamator, imnunostimulator, anticanceros, antitrombotic, antischemic etc.

AO naturali pot acționa intracelular sau extracelular. AO cu țintă intracelulară sunt epuratori hidrofobi: vitmina E, carotenoizii, flavonoizii, lazaroizii, iar cei cu țintă extracelulară sunt epuratori enzimatici: SOD, CAT, GSH-Px şi epuratori hidrofili: acid ascorbic, GSH, L-metionină (Dejica 2001).

2.6. Influența antioxidanților asupra capacității aerobe de efort

Antrenamentul reprezintă modalitatea cea mai eficientă pentru realizarea performanței în sport. Principiile care trebuie respectate sunt: participarea activă a sportivului, specializare în funcție de vârstă,

individualizarea efortului, planificarea după nivelul de toleranță, pregătirea individualizată în funcție de vârstă şi gen, diversitatea pregătirii, modelarea progresivă a performerului şi progresia încărcării (Bompa 2002).

Creșterea capacității aerobe de efort are la bază adaptarea cardiovasculară şi metabolică prin creșterea capacității de oxidare a nutrimentelor (Tache & Staicu 2010). Administrarea substanțelor cu efect energogen şi a celor cu afect AO poate influența capacitatea aerobă de efort (CAE) cu creșterea performanței şi reducerea stresului oxidativ indus de efortul fizic (Arent 2010).

3. Concluzii

Nutriția adecvată, strategiile nutritive referitoare la aportul de agenți nutriționali în dietă, pentru susținerea capacității de efort şi refacerea postefort necesită elaborarea unor recomandări de către medicii specialiști în domeniul medicinii sportive în colaborare cu medicii nutriționiști.

Pentru creșterea performanțelor trebuie luată în considerare administrarea antioxidanților prin nutriție adecvată şi suplimente nutriționale în condiții de efort, în vederea creșterii capacității aerobe de efort şi a apărării antioxidante.

Bibliografie

Arent SM, Pellegrino JK, Williams CA, et al. Nutritional supplementation, performance, and oxidative stress in college soccer players., J Strength Cond Res. 2010; 24(4):1117-1124.

Atalay M, Lappalainen J, Sen CK. Dietary antioxidants for the athlete. Curr Sports Med Rep. 2006;5(4):182-186.

Bompa T. Periodizarea: Teoria şi metodologia antrenamentului. Ex. Ponto CNFPA, Bucureşti 2002;24-46.

Dejica D. Antioxidanţii exogeni naturali. În Dejica D (sub red) - Antioxidanţi şi terapie antioxidantă. Ed Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca, 2001;105-124.

Fehrenbach E, Northoff H. Free radicals, exercise, apoptosis, and heat shock

proteins Exerc Immunol Rev, 2001;7:66-89.

Fisher-Wellman K, Bloomer RJ. Acute exercise and oxidative stress: a 30 year history. Dyn Med. 2009;8:1.

Halliwell B. Reactive species and antioxidants. Redox biology is a fundamental theme of aerobic life, Plant Physiol. 2006;141(2):312-322.

Jones DP. Redefining oxidative stress. Antioxid Redox Signal. 2006;8(9-10):1865-1879.

Kiens B, Alsted TJ, Jeppesen J. Factors regulating fat oxidation in human skeletal muscle. Obes Rev. 2011; 12(10):852-858.

Margaritis I, Rousseau AS. Does physical exercise modify antioxidant requirements? Nutr Res Rev. 2008;21(1):3-12.

Radak Z, Chung HY, Goto S. Systemic adaptation to oxidative challenge induced by regular exercise, Free Radic Biol Med. 2008;44(2):153-159.

Sies H. Oxidative stress: oxidants and antioxidants. Exp Physiol. 1997;82(2):291-295.

Tache S. Oxidanţii şi antioxidanţii; În Mureşan A, Tache S, Orăsan R (sub red.) Stresul oxidativ în procese fiziologice şi patologice, Ed. Tedesco, Cluj-Napoca 2006;1-27.

Tache S. Stresul oxidativ şi antioxidanţii în efortul fizic. În Dejica D (sub red) Antioxidanţi şi terapie antioxidantă. Ed Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca, 2001;198-236.

Tache S, Staicu ML. Adaptarea organismului la efort fizic. Vol I, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2010;20-23.

Vina J, Borras C, Gomez-Cabrera MC, et al. Part of the series: from dietary antioxidants to regulators in cellular signalling and gene expression. Role of reactive oxygen species and (phyto)oestrogens in the modulation of adaptive response to stress. Free Radic Res. 2006; 40(2):111-119.

PSIHOMOTRICITATEA ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE AL JUCĂTOARELOR JUNIOARE ÎN HANDBALUL DE PERFORMANȚĂ

COSTEA Liana Maria[a]

Abstract

În momentul actual, obținerea marilor performanțe necesită posedarea unui bagaj de informații mulți și interdisciplinar, precum și a unor tehnologii de instruire bazate pe o serie de strategii realiste, care să asigure cel mai înalt nivel de eficiență și să se poată stabili acei indicatori care să furnizeze soluțiile optime pentru îndeplinirea obiectivelor în condiții concrete de desfășurare a activității. În lucrarea de față evidențiem faptul că, dezvoltarea psihomotrică, alături de celelalte componente ale procesului de instruire în handbalul de performanță, necesită o atenție deosebită în scopul optimizării potențialului jucătoarelor.

Cuvinte cheie: psihomotricitate, handbal, performanță, instruire

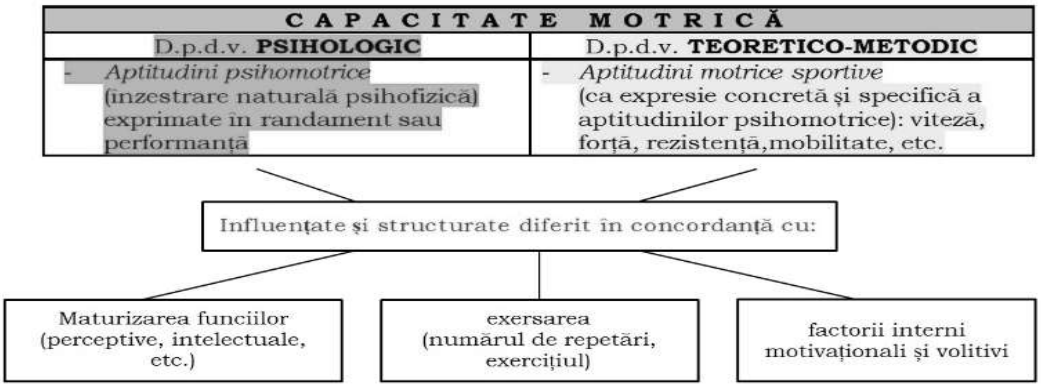
Afilierea autorilor

[a] Colegiul Agricol ”Traian Săvulescu” Târgu-Mureș

1. Introducere

Capacitatea motrică este definită de Nicu, A. (2002) ca „totalitatea însușirilor de ordin motric, morfologic și funcțional, înnăscute și dobândite, prin care individul poate efectua exerciții și eforturi variate ca structură și dozare”. Este o reacție complexă la stimulii ambientali. Cuprinde următoarele elemente:

Fig. 1 Structura capacității motrice



(după Epuran 2005)

Epuran (2011) afirmă că „din punct de vedere psihologic, motricitatea desemnează funcția care asigură relațiile cu ambianța materială și socială și care are drept suport periferic musculatura striată".

Grosu (2009) este de părere că „psihomotricitatea apare atât ca aptitudine, cât și ca funcție complexă de reglare a comportamentului individual. Putem spune că ea include participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția adecvată a actului de răspuns".

2. Problema studiata

2.1. Obiective și/sau componente ale psihomotricității

Delimitarea între cele două, obiectivele și componentele psihomotricității, se realizează în funcție de punctul de vedere al analizei celor două noțiuni. Structura psihomotricității, din punct de vedere teoretic, se exprimă în componente, iar structura psihomotricității, din punct de vedere practic, se exprimă în obiective.

Diferiți autori, din domeniul nostru și din cel al pedagogiei, au realizat o grupare a obiectivelor psihomotricității după cum urmează:

Obiective formulate de Horghidan (2000): dezvoltare perceptivă, acuitate senzorială (preponderent analizatorul kinestezic), imaginea corpului, memorie vizuală și auditivă, coordonare oculo-motorie.

Obiectivele pregătirii psihomotorii în formulare analitică enunțate de Epuran et al., (2001): conștiința corpului (bilateralitatea, lateralitatea, dominanța-stânga-dreaptă, schema corporală, perceperea raportului corp-obiect-spațiu); discriminare vizuală (acuitate, urmărire, „simțul distanței", memorie vizuală); discriminare auditivă (acuitate, orientare și urmărire, memorie auditivă, etc.); discriminare tactilă; discriminare chinestezică, percepții spațiale, percepții temporale, percepții spațio-temporale, percepția mișcării obiectelor în spațiu, percepția mișcării proprii, percepții specializate în ramura de sport specifică, agilitatea, viteza, mișcări expresive, mișcări interpretative.

În urma cercetărilor efectuate, specialiștii domeniului nostru și al psihologiei, au stabilit componentele care dețin însemnătatea cea mai mare în diverse activități.

Albu et al. (2006); Horghidan (2000) clasifică componentele astfel: schema (imaginea) corporală, lateralitatea, organizarea spațio-temporală, coordonarea.

Epuran (1976) citat de Grosu (2002) realizează următoarea clasificare fiind considerată una din cele mai complete: schema corporală, lateralitatea, coordonarea dinamică segmentară şi generală, coordonarea statică – echilibrul, coordonarea perceptiv–motrică (percepția spațiului, ritmului și a mișcărilor proprii), ideomotricitatea (ca sinteză dinamică a schemei corporale şi a coordonărilor perceptiv – motrice cu sarcina motrică).

2.2. Schema corporală

Este o imagine complexă de recunoaștere a propriului corp, care permite individului atât aprecierea relației dintre segmentele corporale cât și relațiile corpului cu mediul înconjurător.

Schema corporală, pe scurt, este reprezentarea internă, dinamică a proprietăților spațiale și biomecanice ale corpului unei persoane, și este derivată din mai multe impulsuri senzoriale și motorii care interacționează cu sistemele motorii pentru producerea de acțiuni (Giummarra et al. 2007)

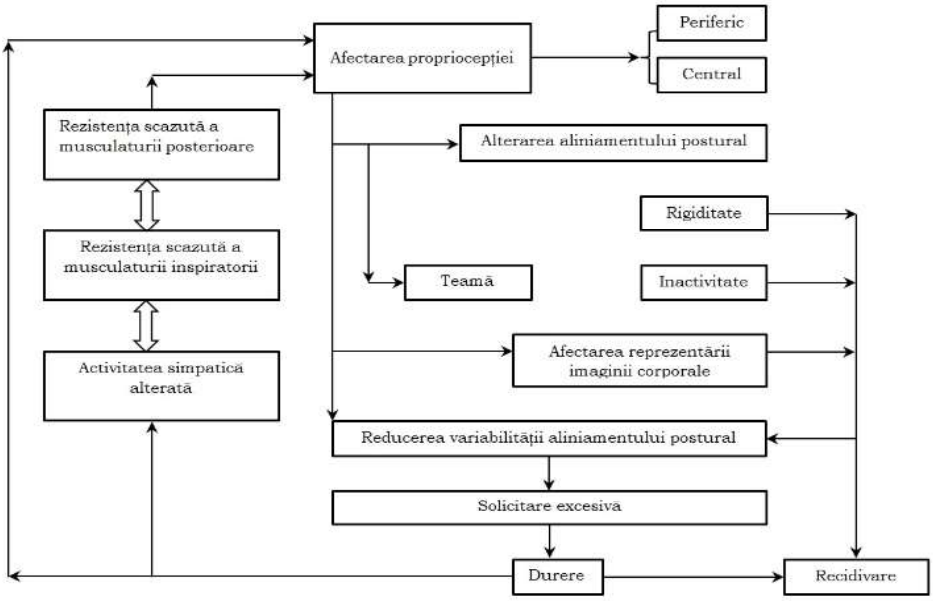
În literatura de specialitate se folosesc mai mulți termeni sinonimi pentru schema corporală: schemă posturală, imaginea de sine însuși, imaginea corpului, somatognozie, reprezentarea corpului propriu.

Legătura dintre senzații și primele sentimente legate de mediul înconjurător este realizată de schema corporală care reprezintă elementul de bază al dezvoltării psihice a copilului.

Principalele sisteme care contribuie la proprietățile schemei corporale includ: (a) sisteme proprioceptive și somato-senzoriale, (b) sistemul vestibular, (c) sistemul vizual, și (d) sistemele de mișcare și o copie eferentă, care este, o copie neuronală de comandă a mișcării, care este trimisă la cortexul parietal pentru a putea fi întocmită harta schemei corporale pentru a genera rezultatele senzoriale așteptate, și cortexul premotor în curs de pregătire pentru ajustarea rapidă de corecție a mișcărilor, atunci când sunt detectate erori între rezultatele senzoriale așteptate și cele reale (Giummarra et al. 2007).

Figura nr.2 ne prezintă modul în care propriocepția poate influența negativ, precum și faptul că diminuarea propriocepției poate afecta strategia posturală și reprezentarea internă a corpului care duce la scăderea variabilității, solicitare excesivă și oboseală.

Fig. 2 - Afectarea proprioceptivă ceea ce duce la o variabilitate a aliniamentului postural scăzută și oboseală



(Brumagne et al. 2013)

Cunoașterea schemei corporale face posibilă structurarea spațiului și timpului. Imaginea corporală este, de asemenea, o reprezentare cognitivă a corpului care se bazează pe cunoștințele și experiența stocate și este gândită să stea la baza hotărârilor perceptuale. În plus, există schema corporală care este dependentă de impulsul proprioceptiv în curs de desfășurare, în mare parte operează inconștient și se referă la mișcările corpului. Mișcările complexe necesită mult mai multă energie pentru a fi executate decât cele simple (Proske et al. 2012).

În emisfera dreaptă sunt localizate funcțiile schemei corporale pentru dreptaci. Lipsa de variabilitate în postură și mișcare ar putea duce la o harta anormală a cortexului senzorial, care, la rândul său, ar putea duce la mai multe modificări posturale și de control motor (Brumagne et al. 2013).

2.3. Lateralitatea

Lauzon, citat de Horghidan (2000) este de părere că lateralitatea reprezintă „cunoașterea interiorizată a celor două părți ale corpului. Ea se

traduce în utilizarea perfecționată a uneia din părțile corpului în executarea sarcinilor motrice, prin capacitatea de a identifica partea stângă de partea dreaptă. Lateralitatea se manifestă în predominanță dreaptă sau stângă a mâinii, ochiului sau piciorului în executarea unei praxii".

Noțiunea de lateralitate poate fi explorată sub două aspecte: atât din punctul de vedere al abilităților motrice cât și neurofiziologic.

În ceea ce privește abilitatea motrică, de cele mai multe ori, lateralitatea poate fi considerată ca identică cu preferința manuală, iar din punct de vedere neurofiziologic este analoagă cu dominanța cerebrală.

Caracteristicile lateralității sunt determinate genetic la fel ca și culoarea ochilor sau a părului. În evoluția sa, ea depinde de: maturizarea sistemului nervos, precum și de menținerea integrității, sănătății și a funcțiilor corpului în scopul realizării abilităților.

Emisfera dreaptă este specializată pentru a prelucra informațiile nonverbale. Specialiștii domeniului au demonstrat că la dreptaci mâna stângă este mai abilă în ceea ce privește identificarea formelor.

Lateralitatea reflectă dominanța uneia din părțile corpului care se manifestă pe parcursul executării unor gesturi care implică fidelitate. Noțiunile de dreapta sau stânga nu trebuie confundate cu noțiunea de lateralitate. Însă, ea este strâns legată atât de cunoașterea acestor noțiuni cât și de structura spațială.

Lateralitatea este o componentă importantă în ecuația individuală psihomotrică deoarece determină particularitățile învățării, angajării și obținerii randamentului în actele motrice (Horghidan 2000).

2.4. Ambidextria

Ambidextria este definită în Dicționarul explicativ al limbii române (1998) ca fiind „ capacitatea de a folosi cu aceeași ușurință ambele mâini".

În urma cercetărilor efectuate s-a ajuns la concluzia că vor ajunge cu ușurință la ambidextrie copiii cu o dezvoltare motorie deosebită.

Este recomandat ca părinții să fie preocupați pentru dezvoltarea fie a ambidextriei la copii fie a unei dominante laterale omogene și solide, încă din primii ani de viată.

2.5. Ideomotricitatea

Accentuând însemnătatea reprezentărilor ideomotorii în scopul realizării și conducerii mișcării, dar și funcția motricității în formarea imaginilor mentale, Horghidan (2000) privește ideomoticitatea ca „mecanismul intim al legării reprezentării cu mișcarea. Ea exprimă rolul reprezentării mișcării în realizarea actului motric și, în același timp, rolul mișcării în generarea imaginilor. Ideomotricitatea asigură trecerea de la imaginea percepută a modelului mișcării la transpunerea în reprezentarea mișcării proprii și elaborarea programului de acțiune".

Imaginea mentală joacă un rol decisiv în procesul formării deprinderilor motrice deoarece este influențată de actul motric care, o dată perfecționat, contribuie și la îmbunătățirea acesteia.

Reprezentările ideomotorii alcătuiesc latura centrală a construirii ideomotricității.

În evoluția reprezentărilor motorii o semnificație specială o au organizările care sunt legate atât de însușirea ritmului și tempoului acțiunii cât și de importanța componentelor informaționale răspunzătoare de reglare. Autocontrolul se realizează, în fazele inițiale ale învățării unui pattern motor, pe seama componentelor exteroceptive, în timp ce, în fazele finale, autocontrolul se realizează mai ales pe seama componentelor proprioceptive.

O noțiune foarte des întâlnită, cu precădere în domeniul activităților sportive, este cea legată de antrenamentul mental sau ideomotor. El are la

bază fenomenul ideomotor. Scopul antrenamentului ideomotor este de a îmbunătății indicii funcționali și psihomotrici.

În urma cercetărilor întreprinse, având ca obiectiv identificarea caracteristicilor și influențele antrenamentului mental, se consideră că esențiale sunt: obținerea unor rezultate optime dacă se îmbină antrenamentul ideomotor cu exersarea propriu-zisă, facilitatea controlului imagistic prin intermediul relaxării prealabile, însușirea actelor motrice este favorizată de antrenamentul mental prin aportul adus la procesarea informației la nivel central, creșterea gradului de activare și concentrare asupra sarcinii ce se învață se realizează prin intermediul antrenamentului ideomotor. Eficiența antrenamentului mental depinde, în mare măsură, de unele caracteristici ale subiectului: capacitatea imaginativă; convingerea asupra eficacității tehnicii, performanța obținută este slabă atunci când imaginile sunt negative.

În domeniul sportului, antrenamentul mental, în accepțiunea lui Epuran (1990) citat de Holghidan (2000) este utilizat pentru îndeplinirea următoarelor sarcini: formarea și perfecționarea răspunsurilor motrice (a deprinderilor motrice), menținerea structurilor motrice, a deprinderilor la subiecții aflați în condiții de indisponibilitate pentru antrenamentul propriu-zis, crearea stării optime de start, controlul stresului, influența/manipularea imaginii de sine, controlul durerii, aplicarea tehnicilor de relaxare (imaginea declanșează mișcarea sau relaxarea musculară).

3. Concluzii

Astfel putem concluziona că psihomotricitatea este un factor care are un rol esențial în procesul de învățare și optimizare a acțiunilor motrice specifice, contribuind astfel la o însușire facilă a anumitor elemente și procedee tehnice în scopul valorificării la maximum a potențialului jucătoarelor de handbal.

Dezvoltarea psihomotrică, alături de celelalte componente ale procesului de instruire în handbalul de performanță, necesită o atenție deosebită în scopul optimizării potențialului jucătoarelor.

Toți factorii de pregătire joacă un rol hotărâtor în obținerea performanței, însă cel psihomotric are un rol esențial în jocul de handbal, contribuind la creșterea eficacității jucătoarelor.

Bibliografie

Albu, A, Albu, C., Vlad, T.L., Iacob, I.(2006), Psihomotricitatea, Institutul European Iași, p.23;

Brumagne, S., Lotte, J., Claeys, K., Pijnenburg, M., (2013), *Altered variability in proprioceptive postural strategy in people with recurrent low back pain*. In: PW Hodges, Cholewcki J, Van Dieen JH, (eds.). Spinal Control: The Rehabilitation of Back Pain, Churchill Livingstone Elsevier: Edinburg, London, pp. 135-144;

Costea, L., M., (2016), Utilizarea structurilor proprioceptive pentru optimizarea pregătirii jucătoarelor de handbal, (teză de doctorat);

Dragnea, A., Bota, A., (1999), *Teoria activităţilor motrice*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, p. 33;

Epuran, M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București, p. 301;

Epuran, M. (2011) *Motricitate și psihism în activitățile corporale*, Vol.I, Editura FEST, București, p. 15

Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2001) *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București, pp. 228-230;

Giummarra, M.J., Gibson, S.J., Georgiou-Karistianis, N., Bradshaw, J.L., (2007), *Central mechanisms in phantom limb perception: the past, present and future*, Brain Res Rev 54, pp. 219-232;

Grosu, E.F. (2009) *Psihomotricitatea*, Suport de curs, Cluj-Napoca, p. 6;

Grosu, E.F. (2002) *Psihomotricitate și gimnastică educativă*, Vol. I, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, p. 114;

Horgidan, V. (2000) *Problematica psihomotricității*, Editura Globus, București, p.17; 27; 80; 91; 92; 100;

Lauzon, F., (1990), *Education Psychomotrice. Source d'autonomie et de dynamisme*, Presses de l'Universite du Quebec, Quebec, p. 6;

Nicu, A., (coordonator), (2002), *Enciclopedia Educației fizice și Sportului*, Editura Aranis, București, p.95;

Proske, U., Gandevia, S.C., (2012), *The proprioceptive senses: their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force*, Physiol Rev 92, pp. 1651-1697

ROLUL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA PSIHOMOTRICĂ A ELEVILOR DIN SISTEMUL PREUNIVERSITAR

DIACONU-POPOVICI Răzvan [a]

Abstract

Vârsta școlarității este o perioadă de mari transformări în viața viitorului adult. Perioada școlarității generează adaptarea copiilor la cerințele mediului social, Jean Piaget o definește ca fiind "a treia copilărie", jocul şi activitatea fizică reprezintă o componentă importantă pentru dezvoltarea ulterioară a tinerilor. Educația fizică este un proces complex de natură a rezolva probleme de bază ale fiecăruia: sănătatea, adaptarea organismului şi perfecționarea funcțiilor organismului, dezvoltarea unor abilități specializate. În același timp, rolul educaţiei fizice este important din perspectiva deprinderilor personale şi de igienă. În cadrul studiului propus un rol important este acordat cercetărilor de actualitate în domeniu prin arătarea modalităților prin care practicarea sportului influențează activitatea sistemului nervos, normalizarea funcțiilor metabolice, activitatea diverselor sisteme şi organe ale organismului.

Cuvinte cheie: sport, psihomotricitate, activități sportive, creștere, educație

Afilierea autorilor

[a] Universitatea A. I. Cuza, Iaşi, diaconurazvan21@yahoo.ro

1. Educația fizică, impact si modelare asupra psihicului uman

Sistemele de instruire școlară generează o serie de oportunități pentru dezvoltarea în condiții optime a tinerei generații. Scoala are menirea de a forma caractere, aceasta presupune o dinamică de dezvoltare a diverselor

tipuri de competențe de natură cognitive, relaționale şi fizice. Dezvoltarea metodelor moderne de educare a tinerei generații şi modelele curriculare existente în societățile contemporane prezintă un interes prin prisma optimizării capacităților fizice şi intelectuale ale elevilor.

Educația fizica are rolul fundamental la orice vârstă şi, cu precădere la vârsta copilăriei şi adolescenței. Educația psihofizică (Crețu 2012) constituie activitate de formare şi dezvoltare a personalității, de natură a cultiva sănătatea generală şi gradul de robustețe al organismului.

De ce este importantă educația fizică în dezvoltarea competențelor cognitive? În primul rând conceptul de educație fizică integrabil pentru toate formele de învățământ. Ne referim la capacitatea sistemelor educaționale de a susține necesitatea practicării sportului în dinamizarea tinerilor de orice vârstă. La nivelul învățământului general, cu alte cuvinte pentru copiii cu vârste între 6-14 ani este importantă dimensiunea dezvoltării particularităților psihomotrice, de natură a genera o dezvoltare cognitivă corespunzătoare. Pe fond, care sunt componentele sau dimensiunile de natură cognitivă care se pot dezvolta prin practicarea activităților sportive? Atenția, memoria, percepția, gândirea, imaginația. Principalul câştig în cazul unui copil care este practicant constant al orelor de educație fizică este reprezentat de formarea competențelor cognitive la alte discipline școlare.

În ceea ce privește noțiunea de competență cognitivă avem în vedere totalitatea capacităților şi aptitudinilor care se pot dezvolta prin procesele educaționale standard. Vorbim de deprinderi, abilități, cunoştințe şi desigur atitudini construite prin educație (Zlate 2006). Din perspectiva antagonică incapacitatea manifestării în mod eficient a proceselor cognitive fundamentale generează eşec sau incapacitate de adaptare la cerințele școlare.

Importanța dezvoltării corecte a copilului depinde de existența unor

condiții optime de mediu care generează evoluția în condiții normale din punct de vedere fizic şi mental, precum şi adaptarea la cerințele mediului social. Un punct de vedere interesant susține Gheorghe Cârstea (1999), în esență ideea de corp armonios dezvoltă baza necesară pentru evoluția şi manifestarea corespunzătoare a tuturor funcțiilor organismului, aceasta generând în aceeaşi ordine de idei o foarte bună relaționare socială. Observăm că autorul a rezumat principalele concluzii dezvoltate în cercetări de specialitate existente pe plan național şi internațional în ceea ce privește conceptual de educație fizică, rolul sportului în dezvoltarea abilităților necesare unei bune integrări sociale. În acelaşi timp, evidențiem o serie de particularități din societatea contemporană în care funcția tehnologică este definitorie. Într-o societate standardizată la valorile postindustrialismului, diminuarea activității sportive este o certitudine. Revoluția digitală a condus la un progres fără precedent, transformarea omului contemporan într-un personaj comod, imobil este o realitate. Revoluția digitală a redimensionat condiția umană pe orice plan al vieții sociale. O consecință a dezvoltării tehnologice este reprezentată de apariția formelor contemporane de sedentarism. Modelul celor 3 S (sedentarism, stres, supraalimentație) a devenit o realitate a vremurilor noastre.

Educația primară prezintă un rol deosebit în viața viitorului adult, Piaget (Şchiopu & Verza 2005) definindu-l prin sintagma "a treia copilărie" stadiul operațiilor concrete, prin care copilul face primul pas în evidențierea viitoarei personalități. Autorii vorbesc de un adevărat șoc al școlarității, prin trecerea într-un mediu dinamic, adaptabil, axat pe centrarea pe exersarea sarcinilor de studiu. Există în acest moment un nivel de adaptare fundamentat pe o serie de criterii specifice: performanțe școlare, experiențe educaționale, personalitatea cadrului didactic, dimensiunea grupului de elevi.

Două direcții fundamentale se bifurcă în materie de educație sportivă pentru copiii aflați la această vârstă. O primă categorie este reprezentată de aspectele de ordin fizic: dezvoltarea organismului, călirea acestuia, creșterea potențialității în materie de calități motrice. O a doua direcție este reprezentată de dezvoltarea deprinderilor personale de viață: cultivarea igienei personale şi formarea calităților care privesc personalitatea şi caracterul, variabile privind componenta volitivă a viitorului adult.

Un alt palier de analiza al impactului educaţiei fizice asupra dezvoltării cognitive a copilului vizează influența generală asupra tonusului psihic general al copilului. Dacă ne referim la elevii din școala generală, constatăm că aceștia, privit stricto senso grupa de vârstă 6-14 ani sunt într-o perioadă de formare multilaterală de care depinde viitorul în calitate de adulți. Interconexiunea dintre mediul familial şi cel școlar este importantă din perspectiva capacităților cognitiv-adaptative ale tânărului.

În aceeași ordine de idei, activitatea de educație fizică contribuie la stimularea activității intelectuale şi proceselor afective ale copilului dar şi la dezvoltarea unor emoții firești în ecuația vieții individuale şi sociale: curaj, perseverență, independență, inițiativă. De asemenea, susținem modelul educațional în plan fizic prin dezvoltarea oportunităților relaționale, de grup: colaborare, ajutor reciproc, socializare cu grupul de prieteni, etc. În mod complementar se dezvoltă deprinderi necesare activităților lucrative, utile în perspectiva vieții: disciplină, punctualitate, îndemânare, tenacitate.

2. Modele de planificare a educaţiei fizice în școală

În învățământul primar şi, în prelungire la cel gimnazial la nivel european educația fizică este considerată o componentă importantă în programele curriculare, o cerință potrivită cu societățile dezvoltate sau avansate ale planetei. Dezvoltarea fizică (Grimalschi 2006) evidențiază rolul

sportului în dezvoltarea stării de sănătate dar şi în formarea competențelor specifice vieții. Există diferențe în ceea ce privește numărul de ore care sunt alocate educaţiei sportive în ciclul primar şi cel secundar. Estonia, Spania sau Croația sunt țări în care timpul alocat educaţiei fizice este dublu la nivel de ciclu primar în comparație cu cel secundar. Dar, există şi țări, precum Belgia sau Franța care alocă timp superior educaţiei fizice la nivel secundar. Explicația utilizării în programa școlară a orelor numeroase de educație fizică rezidă în interesul dezvoltării normale atât din punct de vedere fizic cât şi psihic a copiilor. În aceeași ordine de idei, prin mișcare se realizează un echilibru între componenta fizică şi cea psihică a corpului uman. Întrucât majoritatea orelor susținute de elevi se petrec în clasă, este necesar ca aceștia să primească o compensare prin activitate fizică. Eliminarea sedentarismului este un alt obiectiv urmărit în programele școlare din țările avansate economic, elevii vor avea o viață activă si coordonată pe toate planurile, fizic, psihic şi emoțional.

Necesitatea unui plan de acțiune privind activitatea fizică a elevilor este importantă din perspectiva oricărui sistem educațional contemporan. Orele de educație fizică reprezintă puntea de legătură dintre fizic şi psihic, dar, în același timp reflectă un model de adaptare pe care viitorul adult îl va avea în vedere la nivel social. Un plan structurat şi eficient de sustinere a educaţiei fizice la nivelul ciclului preuniversitar va dezvolta o serie de componente necesare pentru formarea fizică şi psihică a elevilor. De aceea ar trebui vizate următoarele paliere de analiză:

- Necesitatea unei dezvoltări armonioase a elevului prin introducerea orelor de educație fizică în funcție de particularitățile psiho-fizice ale elevilor;

- Formarea unor deprinderi corecte de viață prin dezvoltarea armonioasă a elevului în conformare cu deciziile individuale şi colective din mediul social de afirmare. Prin aceasta înțelegem capacitatea elevului de a se integra în mediul vieții active, desigur la o vârstă ulterioară.
- Stabilirea unei dinamici echilibrate de lucru. Cu alte cuvinte, formarea unor deprinderi la această vârstă fragedă în scopul realizării unei educații sportive pe tot parcursul vieții. Practicarea activităților sportive este un factor important în menținerea sănătății, a tonusului de viață şi a personalității active a omului;
- Stabilirea unei deschideri concludente în ceea ce privește practicarea activității sportive la nivel de masă şi performanta. Dacă educația sportivă de masă este o componentă vizibilă pentru toți elevii, trebuie să se susțină şi direcția sportului de performanță pentru persoanele care doresc să se afirme în acest sens.
- Egalizarea șanselor în accederea la activități sportive este o componentă importantă pentru stabilirea unor programe școlare corespunzătoare dincolo de profiluri diferite de unități școlare, precum şi direcții de specializare dintre cele mai diverse.
- Creșterea importantei rolului educaţiei fizice in statuarea condiției fizice şi psihice potrivite a elevilor.

3. Concluzii

Perioada ciclului general de educație reprezintă o etapă de formare a viitorului adult pe toate planurile vieții. Educația fizică oferă oportunitatea reconsiderării active a elevului prin formarea unor deprinderi corecte de viață şi, în același sens prin fortificarea fizică, psihică şi emoțională corespunzătoare cu vârsta la care se află elevul. Sportul practicat la această vârstă dezvoltă calități specifice fizice şi psihice, un adevărat beneficiu

pentru dezvoltarea corectă a unei persoane. Utilitatea sportului practicat în școală şi prin extensie pe parcursul întregii vieți este consemnată prin formarea unor deprinderi, priceperi, abilități şi calități de natură volitivă, intelectuală şi fizică potrivite cu relaționările corecte ale vieții sociale. Aplicarea deprinderilor sportive în viața activă dezvoltă încrederea în forțele proprii, motivarea şi dezvoltarea unui comportament corect în viață. Pledăm pentru susținerea şi creșterea numărului de ore la disciplina educație fizică în scopul dezvoltării şi afirmării necesare a viitorului adult.

Bibliografie

Agafian R., Gatman D.(2014) *Evaluarea rezultatelor școlare*. *Ghid metodologic*. Chișinău, Editura Liceum.

Cârstea Gh.*(*1999). *Educația fizică. Fundamente teoretice și metodice*. București, Editura AEFS.

Cerghit I.(2008) *Sisteme de instruire alternative şi complementare. Structuri, stiluri şi strategii*. Iaşi, Editura Polirom.

Creţu T.(2012) *Psihologia vârstelor.* Iasi, Editura Polirom.

Cucoş C(2006). *Pedagogie*. Iaşi,Editura Polirom, 2006.

Grimalschi T(2014). *Culegere de proiecte didactice*. Chişinău, Editura Reclama.

Grimalschi T(2006). *Educaţia fizică. Ghid metodologic pentru profesori*. Chişinău, Editura Univers Pedagogic.

Holdevici I(2011). *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală*. Bucureşti, Editura TREI.

Miclea M(2003). *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale. Ediţia a II-a revăzută*. Iaşi, Editura Polirom.

Şchiopu, U., Verza, E., (1995). *Psihologia vârstelor (ciclurile vieţii*). Bucureşti, Editura Didactica şi Pedagogică.

Şchiopu, U., (2002). *Introducere în psihodiagnostic*. Bucureşti: Editura Fundaţiei Humanitas.

Zlate, M., (2006). *Psihologia mecanismelor cognitive*. Iaşi, Editura Polirom.

*EXISTĂ VIAŢĂ DUPĂ CARIERĂ? SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ ŞI PROVOCĂRILE PROFESIONALE**

GHERMAN Emilia-Mihaela[a]

Abstract

Sportivii de performanță își dedică cea mai mare parte a timpului sportului, în defavoarea activităților educaționale și personale, însă cariera sportivă se poate termina in orice moment. Se pot aștepta oricând la acest eveniment, dar atracția lor pentru sportul pe care îl practică devine un automatism. Totuși acești eroi nu realizează că la un moment în viață lucrurile iau și altă direcție. Alegând strict județul Alba și făcându-mi o idee în comparație cu literatura de specialitate străină, școala românească este mult inferioară în ceea ce privește beneficiile oferite elevilor/studenților. Sportivii albaiulieni nu sunt conștienți de ceea ce îi așteaptă în viitor, orizontul lor se măsoară doar în aria sportului.

Cuvinte cheie: cariera, sportivi, provocări, profesional

Afilierea autorilor

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

* Această lucrare a fost realizată cu sprijinul finanțării obținute in urma câștigării bursei de performanta științifică studențească, oferita de Departamentul de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

1. Introducere

Lucrarea propusa se intitulează **“**Există viață după carieră? Sportivii de performanță şi provocările profesionale”. În urma acestei cercetări doresc să aflu raționamentul sportivilor, conștientizarea trecerii de la viața de performanță la o viață normală, câți dintre ei se gândesc din timp la aceste aspecte, care sunt reperele lor in materie de informație, îndrumare și alegerea deciziilor.

De la cel mai înalt nivel al sportului până la o echipă dintr-o ligă inferioară, retragerea oricărui sportiv este una dificilă. În sport este vorba despre un talent șlefuit, din care atletul nu numai că face ceea ce-i place, dar de multe ori face din această ocupație o carieră care-i aduce atât beneficii sufletești cât și materiale. Atingerea scopurilor, împlinirea acestora, aprecierea de către alții duc la satisfacția personală; deși sportivii pierd pe o parte, câștigă pe alta.

După o perioadă de timp în care sportivii fac același lucru zi de zi, antrenamente, cantonamente, competiții, etc. ce vor face după ce această rutină dispare?

Conștientizăm că odată ce un om este bun pe un plan, nu va fi la fel de bun și pe altul. Randamentul școlar nu va fi unul ca la un elev care are timp liber cât dorește, deși există și excepții.

Să nu uităm că sportul de performanță poate fi practicat pană la o anumita vârstă, nu foarte înaintată, asta in cazurile fericite. Dar dacă apare o accidentare gravă și cariera sportivului se va opri mai repede decât se așteaptă, ce se va întâmpla? Pe ce drum o va lua?

În studiul pe care l-am propus aș dori să aflu cât de conștienți sunt sportivii despre tranziția care va urma în viața lor indiferent de vârstă, nivelul

performanței sau circumstanțe. Cât de pregătiți ies din școlile pe care le parcurg, dacă îi ajută, dacă ei cer ajutorul și se preocupă de viitorul lor. Sportivi mari și mici, cunoscuți sau nu, după ce au renunțat la performanță au rămas în domeniul sportiv. Încă din timpul activării în performanță s-ar putea ca multora să le surâdă un viitor post de antrenor sau mai bine spus în domeniul sportului.

Părerea mea, regăsită și în alte studii de altfel, este că sportivii sunt tot mai iresponsabili, neinformați și dezorientați. Sper ca aceste studii să tragă un semnal de alarmă atât în rândul sportivilor cât și a părinților, profesorilor, antrenorilor.

2. Direcții întâlnite in literatura de specialitate

Sportivii de performanță dobândesc pe parcursul carierei o experiență vastă, ei fac un angajament imens care le influențează educația, familia și alte interese sau plăceri ale vieții (Cook & Robertson1991).

O cercetare în ceea ce privește învățământul superior (Henry 2013) și psihologia sportului (Wylleman & Lavallee 2004) demonstrează că sportivii de elită ajung la un nivel mare al propriei performanțe fizice și psihice în urma unui drum lung de formare și concurență. Wylleman & Lavalle au observat că sportivii de elită nu mai că depun eforturi mari pentru a ajunge unde își doresc, dar și reușesc să se mențină acolo.

Când un atlet de performanță părăsește viața sportivă și începe o „viață normală”, acesta o face voluntar sau involuntar. Coakley (1983) a declarat că retragerea voluntară poate duce la o tranziție pozitivă și că, părăsind sportul fie el în timpul studiilor sau sportul de amatori, este considerată o schimbare mai ușoară. Alteori, atleții știu că sunt capabili și de alte lucruri și lasă sportul pentru a se realiza pe alte domenii.

Literatura de specialitate sugerează că cele mai multe hopuri le întâlnesc cei care se lasă de sport involuntar, când se confruntă cu o accidentare sau o situație imposibilă (Mihovilovic 1968; Kerr & Dacyshyn 2000). Cei care trec prin aceste momente nu ajung la nivelul dorit și nici nu își ating scopurile pe terenul de joc.

Cercetările arată că sportivii devin preocupați de transferabilitatea competențelor și cunoștințelor lor când se gândesc la retragerea din sport și răspund pozitiv la învățarea modului în care aptitudinile specifice sportului se pot refolosi în alte activități (Petitpas et al. 1992; Swain 1991; Sinclair & Orlick 1993).

Adaptarea sportivilor este afectată de trei factori: caracteristicile individului, percepțiile indivizilor despre tranziție precum și caracteristicile mediilor pre-tranziție și post-tranziție (Schlossberg 1981; Danish et al.1993).

Sfârșitul carierei la atleții mari de performanță aduce căderi psihice, anxietate și suferință, prin pierderea statutului economic și al sprijinului continuu. Cei care nu reușesc să treacă peste, nu se acomodează în niciun domeniu (Svoboda & Vanek 1982). Atunci când sportivii au o gândire deschisă și alte aptitudini dezvoltate, ei trec ușor peste această perioadă a vieții lor și nu se lovesc de experiențele tranziției de retragere (Blinde & Greendorfer 1985).

Cu toții susținem sportivii sau echipele preferate și vedem latura pozitivă, campioni, medalii, bucuria de a învinge, dar să aducem la cunoștință și descrieri ale jocurilor competitive din literatura de specialitate care pun în evidență și o altă latură a sportului: lipsa de organizare și rigiditatea echipelor, exploatarea sportivilor, amenințările și distrugerea bunei stări personale. Vorbim despre acei sportivi care se plâng de numărul sau

intensitatea antrenamentelor, lipsa timpului liber și mai apoi, neputința de a-și controla propria viață, propriul program. Această categorie de sportivi ar trebui să primească retragerea din cariera sportivă ca un lucru bine venit, deoarece îi ajută la îndeplinirea dorințelor sau plăcerilor nerealizate până atunci și mai ales le-ar permite să desfășoare activități mult mai favorabile dezvoltării lor personale. Cu toate acestea retragerea sportivă de obicei este văzută ca un eveniment negativ, excluzându-se această latură. (Ball 1976; Harris & Eitzen 1978; Hill & Lowe 1974; McPherson 1980; Rosenberg 1981)

Atleții de performanță din întreaga lume adună mulți bani de-a lungul carierei. Statisticile arată că mulți dintre aceștia își pierd banii foarte repede. Universitatea de Business Wharton din Pensilvenia și Liga Națională de Fotbal American au creat un proiect pentru a schimba acest lucru, scopul lor fiind de ai învăța pe atleții profesioniști cum să-și reconstruiască viitorul atunci când cariera lor ia sfârșit. Studiul oamenilor din acest proiect spune ca 78% din jucătorii profesioniști de fotbal suferă după doar 2 ani de la retragere de probleme financiare, divorțuri și neangajare. Ei declară că orice sportiv după ce cariera sa se sfârșește, ar trebui să aibă un plan.

Unul dintre principiile programului este transformarea competențelor dobândite pe terenul de joc în competențe folosite la locul de muncă și cum să-și asigure traiul pe viitor conștientizând că după ce cariera se termină ei sunt mai mult decât niște atleți. Aprofundează lucruri despre antreprenoriat și cum să fie o persoană de succes în lumea businessului. (Professional Athletes Prepare for Life After Sports 2011; P.W. University of Pennsylvania 2017)

Deși parcurgerea școlilor/programelor este atinsă, de multe ori susținerea sportivului este și ea importantă. Un studiu din grupa jucătorilor de

fotbal american (Reynolds 1981) ne spune ca mulți dintre cei care s-au retras au o mai bună acomodare cu “noua cariera” datorită satisfacției stimei de sine, dobândită cu ajutor celor din jur care i-au susținut să treacă peste. Acest lucru a fost valabil mai ales sportivilor care lucrează in domenii nefavorabile, care nu au legătură cu interesele lor profesionale sau nu au un salar satisfăcător.

3. Metodologie

In vederea obținerii datelor necesare finalizării demersului de fata, am folosit un chestionar adaptat din literatura de specialitate străină care cuprinde 15 întrebări închise fiecare cu câte 5 variante de răspuns. Am accentuat că nu există răspunsuri corecte sau incorecte ci există doar răspunsuri care îi caracterizează pe fiecare în parte, mai ales situația lor.

Grupurile de sportivi alese pentru acest proiect au fost sportivii din județul Alba, din ligi inferioare și superioare, începând de la sportivi aflați încă în anii junioratului până la sportivi cu ani de experiență sau chiar amatori.

Cea mai „tânără” este echipa de baschet feminin de la Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia, care anul acesta competițional 2016-2017, a câștigat locul 4 in Campionatul Național U18. Câteva dintre jucătoarele acestei echipe fac parte și din echipa Universității 1 Decembrie 1918 Alba Iulia, care va urma ca la începutul lunii Iunie,2017 să participe la finala competiției Ligii Naționale Divizia B (eșantion secund), finală care va conta în promovarea echipei in Liga Națională Divizia A (prima ligă).

Următoare echipă selectată este echipa de volei feminin din Blaj, Volei Alba Blaj. Această echipă a câștigat pentru a 3-a oară consecutiv titlul de Campioană Națională a României; o echipă cu o experiență ridicată.

Ultima echipă aleasă este echipa de fotbal masculin AFC Unirea Alba Iulia, echipă care concurează în Liga a 3-a Națională; componenții acestei echipe fiind atât sportivi studenți cât și sportivi cu vârste mai înaintate.

Vârstele sportivilor se încadrează între 17 ani și 30 ani. Am încercat să încadrez echipe de nivel diferit, aflate în situații variate pentru a vedea felul în care se gestionează acest subiect la nivelul mai multor generații.

4. Prezentarea datelor și analiza lor

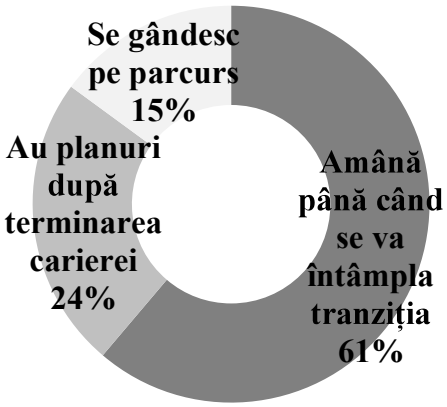
Analizând răspunsurile primite din partea sportivilor rezultă, la fel ca în studiile făcute de alți cercetători, că sportivii nu se gândesc la terminarea carierei, la planuri de rezervă, ci vor ca fiecare situație să fie rezolvată la momentul ei. Cei care au și alte opțiuni sunt conștienți că sunt capabili să se realizeze pe alte domenii, după părerea lor mai favorabile. Mulți trăiesc momentul, se bucură de perioadă, dar odată cu înaintarea în vârstă apar și alte preocupări, plăceri iar sportul cere sacrificii.

Fiind jocuri de echipă mereu vor fi sportivi care vor juca mai mult decât alții, jucători mai buni sau mai răi, în formă sau nu. Mereu cei care sunt rezerve își pierd mai repede încrederea în sine, stima. Un jucător care se menține constant, se antrenează, joacă cu un randament mai ridicat decât un jucător „rezervă”. Sportivul are nevoie de un psihic puternic. Marea majoritate admit că respectul lor de sine se datorează succeselor obținute în sport.

Din studiile aprofundate și chiar un lucru care se poate remarca cu ușurință, observăm că sportivii după retragere se îndreaptă spre cariere în același domeniu. Fie spre antrenorat, arbitraj sau delegați ai federației, etc. Este o soluție sigură și simplă de atins. Încă din timpul practicării performanței sportivii se gândesc că acesta ar putea fi un plan bun de viitor.

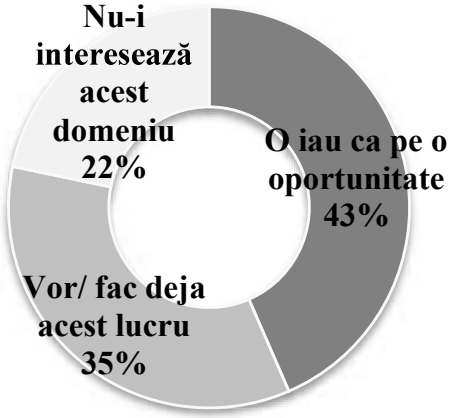
Sunt jucători care-și doresc să continue în domeniu, sunt alții care nu mai vor și își aleg ramuri complet diferite sau cei care o iau ca pe o oportunitate, un plan de rezervă pe care știu că îl stăpânesc.

Figura 1. Gândul retragerii



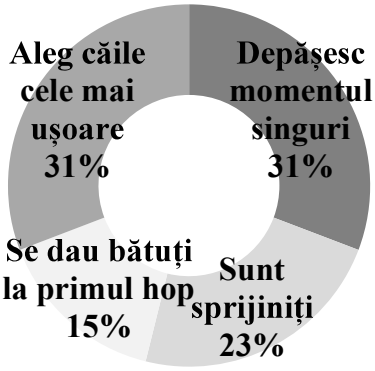
Aducând vorba și despre accidentări care sunt unele din motivele principale ale părăsirii vieții sportive, sportivii acceptă cu maturitate ca o accidentare să le oprească drumul în acest domeniu.

Figura 2. Loc de muncă în domeniul sportului



Randamentul școlar a fost mereu o problemă a sportivilor. Însă în zilele noastre atleții reușesc să combine în egală măsură sportul și școala iar rezultatele sunt mai bune decât în trecut, acum existând numeroase variante de cursuri, seminarii suplimentare etc.

Figura 3. Tranziția



Un alt subiect dezbătut și la care sportivii au probleme este sursa lor de informare dar și de conștientizare în ceea ce privește alte oportunități de care dispun și mai ales informații legate de caracteristicile unui angajat. Mai mult de jumătate sunt confuzi în alegerea unui job și tot ceea ce necesită acesta. Dacă ar fi facem un raport al lor în ceea ce privește gradul lor de a trece de la un capitol al vieții la altul, o mare majoritate nu vor reuși de unii singuri.

5. Concluzii

Încercând să rezum acest studiu aduc la cunoștință inconștiența de care sportivii dau dovadă în ceea ce privește viitorul lor. Aceștia sunt obișnuiți ca mereu cineva să îi sprijine, să îi împingă de la spate dar ar trebui ca ei să devină mult mai independenți. Sunt sportivi cu mintea deschisă dar și mulți nepăsători, aici intervenind educația fiecăruia atât de acasă cât și dobândită de ei.

Bibliografie

Ball, D.W., (1976). *Failure in sport*. American Sociological Review

Blinde, E. M., & Greendorfer, S. L. (1985). *A reconceptualization of the process o leaving the role of competitive athlete*. International Review of Sport

Coakley, J. (1983). *Leaving competitive sport: Retirement or rebirth?*

Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). *Transitions Out Of Elite Sport*. International Journal of Sport Psychology

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). *Life development intervention for athletes: Life skills through sport*. The Counseling Psychologist

Harris, D.S. ,& Eitzen, D.S.(1978). The consequences of failure in sport. Urban Life

Henry, I. (2013). *Athlete Development, Athlete Rights and Athlete Welfare: A European Union Perspective*. The International Journal of the History of Sport

Hill, P., & Lowe, B.,(1974) *The inevitable metathesis of the retiring athlete*. International Review of Sport Sociology

Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). *The retirement experiences of elite, female gymnasts*. Journal of Applied Sport Psychology

McPherson, B. D. (1980). *Retirement from professional sport: The process and problems of occupational and psychological adjustment.* Sociological Symposium

Mihovilovic, M. (1968). *The status of former sportsmen*. International Review for the Sociology of Sport

Petitpas, A., Danish, S., McKelvain, R., & Murphy, S. (1992). *A career assistance program for elite athletes*. Journal of Counseling & Development

Professional Athletes Prepare for Life After Sports , (Professional Athletes Prepare for Life After Sports) , http://www.voanews.com/a/professional-athletes-prepare-for-life-after-sports-118377659/163130.html, 2011, accesat 03.03.2017

Reynolds, M.J. (1981). *The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player*. In S.L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), Sociology of sport: Diverse perspectives. West Point, NY: Leisure Press

Rosenberg, E. (1981). *Gerontological theory and athletic retirement.* In S.L. Greendorfer & A.

Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: Diverse perspectives*. West Point, NY: Leisure Press

Schlossberg, N. K. (1981). *A model for analyzing human adaptation to transition*. The Counseling Psychologist

Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). *Positive transition* Sport Psychologist

Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). *Retirement from high level competition*. In T. Orlick, J.T. Partington, & J.H. Salmela (Eds.), Proceedings of the 5th World Congress of Sport Psychology. Ottawa, ON: Coaching Association of Canada.

Swain, D. A. (1991). *Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions*. Sociology of Sport Journal

The Wharton School, The University of Pennsylvania Entrepreneurship, (P.W. University of Pennsylvania), http://entrepreneurship.wharton.upenn.edu/student-resources/, 2017, accesat 03.03.2017

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *Career transitions in sport: European perspectives*. Psychology of Sport and Exercises

ROLUL ȘI EFICIENȚA SPONSORIZĂRII ÎN SUSȚINEREA EVOLUȚIEI MIȘCĂRII SPORTIVE DIN ROMÂNIA

GRIGORE Constantin [a]

Abstract

Activitatea sportivă din România a cunoscut in urmă cu 25 de ani un vârf de performanță, atât in ceea ce privește performanțele naționale cât și internaționale, după care a urmat o descreștere ușoară, dar constantă, ajungându-se până acolo încât la Olimpiada din 2008 obiectivele stabilite de Federațiile spotului românesc să nu fie atinse de sportivii participanți. Decăderea survenită în sportul românesc este mult influențată de situația financiară precară cu care se confruntă sportul românesc, având în vedere că majoritatea structurilor sportive din România depinde de o finanțare bugetară. Lucrarea are ca scop identificarea caracteristicilor și particularitățile sistemului de sponsorizare al activității sportive din România, pentru a putea propune o nouă abordare în relația cu sponsorii-abordare relațională. Datele cercetării cu referire la eficiența sistemului de sponsorizare a mișcării sportive precum și interpretarea rezultatelor a permis să elaborăm un set de propuneri pentru activitatea viitoare.

Cuvinte cheie: sponsor, sportiv, asociație sportivă, strategie

Afilierea autorilor

[a] Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia /Facultatea de Drept și Științe Sociale, Departamentul de Educație Fizică și Sport, grigore.constantin@fih.upt.ro

1. Aspecte definitorii cu privire la evoluția mișcării sportive în România

Aportul personal la realizarea acestei lucrări de cercetare este adus atât de studiul detaliat al literaturii de specialitate, privind evoluția spotului românesc și procesul de sponsorizare cât și de cercetările proprii realizate pentru a putea surprinde contextul actual în care își desfășoară activitatea sportul românesc alături de sponsori.

Analiza sistemului de sponsorizare a activității sportive din România apare ca o necesitate, ca o temă importantă, în programul de management al sportului, deoarece la ora actuală nu există abordări coerente și la obiect a activităților de sponsorizare, economia de piață aflându-se într-un proces de consolidare în care activitatea sportivă, în general, nu se regăsește.

În sportul românesc există o decădere evidentă datorată în mare măsură situației financiare precare în care se află majoritatea structurilor sportive, acestea depinzând de finanțarea de la bugetul de stat. Problema majoră de susținere financiară poate fi rezolvată prin introducerea unor programe de marketing în cadrul proceselor de management al structurilor sportive, astfel încât să se acorde o atenție mai mare, decât cea prezentă, activităților de sponsorizare. În felul acesta scopul nostru este să identificăm caracteristici ale sistemului actual de sponsorizare a activității sportive din România și să propunem o nouă abordare în relația cu sponsorii.

Prezentarea datelor cercetării privitoare la eficiența sistemului de sponsorizare, a mișcării sportive în România, precum și interpretarea datelor cercetării permite elaborarea unor propuneri pentru viitor, axate pe mai multe direcții:

- analiza relației sponsor-sponsorizat;

- stimularea acțiunilor de sponsorizare;
- evaluarea eficienței sponsorizării.

Prin organizarea de evenimente sportive, educative, culturale, științifice și religioase sponsorul comunică o asociere a unui brad, a unei mărci, sau a unei firme cu un eveniment atrăgător pentru un anumit public. Astfel se acordă de către sponsor un sprijin material sau financiar pentru desfășurarea unui eveniment sportiv în schimbul unei prestații stabilite anterior.

Acest lucru face ca o sponsorizare să atragă mai multe beneficii, cum ar fi:

- o publicitate din ce în ce mai frecventă;
- o deducere din impozitul pe venit a sumei regăsite în contractul de sponsorizare;
- creșterea costurilor pentru publicitatea TV.

De cele mai multe ori între sponsori și activitatea sportivă nu există neparat o legătură directă și atunci obiectivele avute în vedere de sponsor pot fi referitoare la creșterea notorietății acestuia sau a unei mărci, consolidarea imaginii, creșterea reputației sponsorului sau a mărcii respective, precum și o creștere a credibilității acestuia.

Organizația sportivă trebuie să caute în permanență o relație stabilă și de durată cu sponsorul, acesta atrăgându-i multe avantaje, cum ar fi:

- reducere timpului și a cheltuielilor privind atragerea de noi sponsori;
- obținerea unor condiții privilegiate contra prestațiilor din contract.

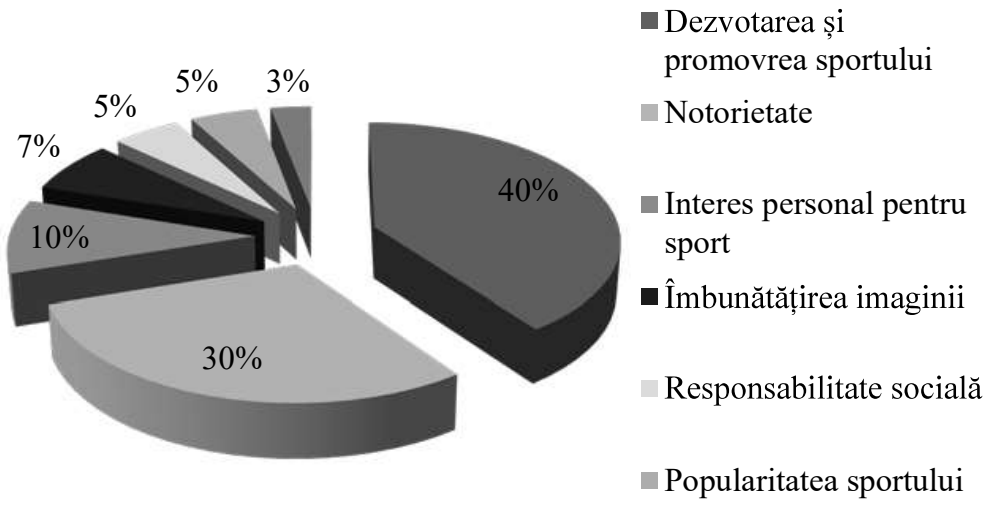
Ipoteza de la care pleacă demersul nostru științific este că sistemul românesc de sponsorizare are caracter incoerent, diferit în formele sale de aplicare și se bazează mai mult pe un suport motivațional.

2. Analiza și interpretarea rezultatelor cercetării

Cercetarea propusa a fost realizata în urma unui studiu aprofundat al literaturii de specialitate în domeniul financiar și sportiv vizând un eșantion de 15 structuri sportive din județul Hunedoara și un număr de peste 50 de persoane implicate în mișcarea sportivă (sponsori, conducători, antrenori și sportivi) în perioada septembrie-decembrie 2016.

Din cercetare reies motivele pentru care sponsorul a ales să se implice în domeniul sportiv. După se poate vede din figura de mai jos, cei mai mulți vor să contribuie la dezvoltarea și promovarea sportului în România, urmați fiind de cei care doresc notorietate, apoi interes personal pentru sport, foști sportivi, îmbunătățirea imaginii ș.a.

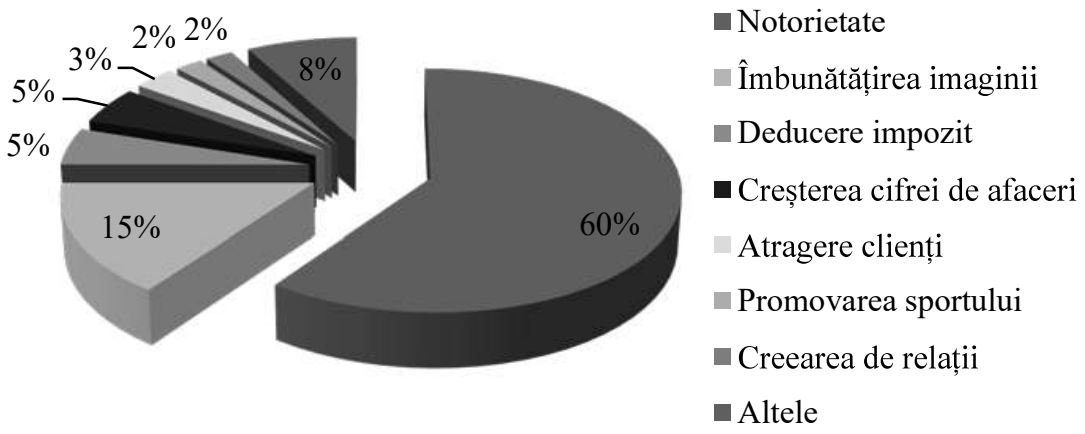
Fig. 1 – Motivele pentru care sportul a fost ales ca domeniu de sponsorizare



Referitor la figura 2, arătăm că primele trei cele mai des menționate avantaje sunt din domeniul marketingului – notorietatea – îmbunătățirea imaginii, urmată de motive de ordin financiar – deduceri impozit sau cifră de afaceri.

În ceea ce privește dezavantajele, menționăm ca acestea sunt riscuri asumate de sponsor, riscul de insucces al evenimentului sportiv sponsorizat și riscul ca promovarea în cadrul evenimentului să nu fie bine făcută.

Fig. 2 – Avantajele sponsorizării



3. Concluzii și propuneri

Pentru o evoluție pozitivă a activității de sponsorizare din România este necesar a se evidenția foarte clar care sunt avantajele de care pot beneficia atât sponsorii cât și organizațiile sponsorizate și să se identifice modul în care interesele celor două părți să realizeze o relație avantajoasă.

În urma analizei SWOT sa putut observa că sistemul de sponsorizare a sportului românesc are o serie de avantaje ce pot fi folosite pentru atragere eventualilor sponsori (imagine favorabilă, rezultate obținute la competițiile sportive interne și internaționale) însă există, de asemenea, și o serie de puncte slabe ce trebuie eliminate, astfel încât acestea să nu ducă la încheierea relațiilor contractuale cu actualii sponsori.

Cercetarea ne arată că trebuie să acordăm o mare atenție așteptărilor pe care le au sponsorii, respectarea și chiar depășirea acestor așteptări ar duce la un grad înalt de satisfacție al sponsorilor și automat o implicare mult mai mare a acestora în susținerea sportului românesc.

Bibliografie

Balaure, V. (coord.) (2000). *Maketing*. București: Editura Uranus.

Beclea Szekely, V., Constantinescu, M. (2007). Elemente de conceptualizare teoretică și practică a industriei sportive. *Revista de Marketing Online*, 1, nr.3.

Cătoiu, I. (coord.) (2002). *Cercetări de marketing*. București: Editura Uranus.

Constantinescu, M. (2007). Asocierea de imagine între companie și sportiv-element de diferențiere în comunicarea de marketing. *Revista de Marketing Online*, 1, nr.1.

Filip, A., Constantinescu, M. (2007). Implementarea strategiilor de marketing sportiv-abordare relațională. *Revista Română de Marketing*, nr.2.

Jinga, Gh., Năstase, M. (2006). *Abordări manageriale și de marketing în sport*. București: Editura ASE.

Olteanu, V. (2003). *Management-marketing*. București: Editura Ecomar.

www.insse.ro

www.powersponsorship.com

STUDIU COMPARATIV AL PROGRAMELOR ŞCOLARE DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL DE MASĂ ŞI CEL SPORTIV LA DISCIPLINA SPORTIVĂ- HANDBAL

GROZAV Vasile[a], RUSU Răzvan[b]

Abstract

Programa școlară pentru învățământul școlar de masă ar trebui să armonizeze tendințele societății în materie de mișcare cu competențele educaţiei fizice şi sportului. Ea ar trebui în același timp să ofere un minim de conținuturi care să faciliteze însușirea cât mai rapidă a jocurilor sportive în vederea practicării lor globale. Argumentele în favoarea abordării din acest punct de vedere a elaborării conținuturilor sunt edificatoare şi le vom prezenta în studiul de față.

Cuvinte cheie: programă, conţinut, competențe

Afilierea autorilor

[a] Profesor Scoala Gimnazială „Mihai Eminescu” Alba Iulia

[b] Asistent Univ. "1 Decembrie 1918", Alba Iulia

1. Introducere

Începând din anul școlar 2017-2018, învățământul gimnazial în educație fizică şi sport își va desfășura activitatea în conformitate cu noua Programă Școlară elaborată de Ministerul Educaţiei Naționale. Ca noutate, programă școlară înlocuiește obiectivele generale şi de referință cu competente generale şi specifice, care potrivit autorilor „ permit accentuarea scopului pentru care se învață”. Din punctul nostru de vedere axarea conținuturilor pe competente

nu rezolvă problemele cu care se confruntă sportul şcolar. Ele sunt un mod de a da formei valoare şi de a ne îndepărta de realităţile actuale şi de perspectivă.. Reforma înseamnă viziune şi spirit inovator. Societatea actuală se confruntă cu totul şi cu totul cu alte provocări cărora educaţia fizică şi sportul şcolare trebuie să le facă faţă. Obezitatea, sedentarismul, deficienţe de postură, lipsă de interes faţă de mişcare, comoditate, sporturi noi cărora baza materială a şcolii nu este pregătită să le ofere condiţii de practicare, părinţi reticenţi şi mult mai grijulii cu proprii copii. (în atare condiţii a realiza călirea organismului cu mijloacele specifice devine un act de curaj din partea profesorului). Din punctul nostru de vedere învăţământul de masă trebuie să aibă ca prioritate sănătatea prezentă şi viitoare a naţiei precum şi formarea unor deprinderi de practicare independentă a exerciţiului fizic şi sportului şi nu să servească altor interese. Ori atât timp cât sportului şcolar i se propun spre realizare conţinuturi care îl apropie de cel de performanţă, devine cât se poate de clar că noua programa şi noile competenţe nu vor reuşi să rezolve problemele realităţilor şi nici provocărilor viitoare ale învăţământului de masă, ci vor continua să perpetueze aceleaşi neajunsuri existente. În atare condiţii, studiul prezent doreşte să reliefeză decalajele majore care există între competenţe, conţinuturi şi realitatea şcolară. Prin el nu militäm pentru reducerea importanţei educaţiei fizice şi a sportului şcolar, ci dimpotrivă pentru introducerea unui alt tip de conţinuturi care să vină în întâmpinarea dorinţelor elevilor, părinţilor şi profesorilor, care să dea consistenţă mişcării pentru sănătate şi nu performanţei.

2. Desfăşurarea cercetării

2.1. Scopul cercetării

Determinarea procentuală a raportului dintre conţinutul tehnic şi tactic

individual şi colectiv a Programei Școlare la Educație Fizică şi Sport, clasele V-VIII la disciplina sportivă handbal şi cea a Programei școlare pentru Pregătirea Sportivă Practică la disciplina sportive handbal, grupa inițiere şi avansați, clasele V-VII

2.2. Obiectivele cercetării

a) Înregistrarea comparativă a cerințelor programelor școlare din învățământul de masă şi cel vocațional sportiv.

b) Determinarea elementelor de conținut care obstrucționează procesul de predare-învățare la parametrii descriși a disciplinelor sportive în cadrul lecției de educație fizică.

c) Sintetizarea rezultatelor cercetării, elaborarea concluziilor.

d) Implementarea unor noi conținuturi în scopul practicării globale a jocurilor sportiv şi creșterii gradului de participare afectivă a elevilor la ore.

2.3. Ipoteza cercetării

Reducerea cerințele conținutului programei școlare pe secțiunea jocuri sportive şi diversificarea ofertei de conținuturi cresc șansele de implicare afectivă a elevilor în lecția de educație fizică şi de orientare spre practicarea unui joc sportiv.

2.4. Metodologia cercetării

a) Studiul documentelor școlare

b) Analiza calitativă a datelor

2.5. Desfășurarea cercetării

Cercetarea a avut în vederea studierea comparativă şi analiza calitativă a conținuturile Programelor Școlare la Educație Fizică şi Sport, clasele V-VIII la disciplina sportivă handbal, cu cea a conținuturilor Programei școlare pentru Pregătirea Sportivă Practică la disciplina sportive handbal, grupa

inițiere şi avansați, clasele V-VIII. Cercetarea s-a folosit de comparație doar pentru a scoate în evidență conservatorismul şi lipsa de viziune a celor implicați în elaborarea programei școlare pentru învățământul de masă. Conținutul programei școlare la învățământul sportiv nefăcând obiectul studiului de față.

Fig. 1 - conținutul programei școlare la disciplina sportivă handbal şi programa școlară pentru pregătirea sportivă practică la disciplina sportivă handbal

Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică şi – Sport, Draft, 2016	Programa pentru Pregătirea Sportivă Practică Disciplina de specializare handbal. Grupa începători, București 2017
POZIŢIA FUNDAMENTALĂ 1. Înaltă, medie, joasă	POZIŢIA FUNDAMENTALĂ 1. Înaltă, medie, joasă **2. Mişcarea în teren**
ŞCOALA MINGII 1. Prinderea mingii cu două mâini, de pe loc şi din deplasare.	ŞCOALA MINGII 1. Prinderea mingii cu două mâini, de pe loc şi din deplasare, **din săritură** 2. **Culegerea mingii de pe sol cu două mâini- static şi dinamic**
Ş.M. PASAREA MINGII 1. Pasa cu o mână de la umăr: de pe loc şi din deplasare pe direcții diferite.	Ş.M. PASAREA MINGII 1. Pasa cu o mână de la umăr: de pe loc şi din deplasare pe direcții diferite. 2. **Pase speciale: pronație, supinație, cu solul, voleibalate, etc.**
DRIBLINGUL 1. Simplu 2. Multiplu	DRIBLINGUL 3. Simplu 4. Multiplu
ARUNCAREA LA POARTĂ 1. Aruncarea la poartă de pe loc 2. Aruncarea la poartă cu paşi adăugați 3. Aruncarea la poartă cu paşi încrucişați 4. Aruncarea la poartă din săritură 5. Aruncarea la poartă din alergare 6. Aruncarea la poartă de la 7 metri	ARUNCAREA LA POARTĂ 1. Aruncarea la poartă de pe loc 2. Aruncarea la poartă cu paşi adăugați 3. Aruncarea la poartă cu paşi încrucişați 4. Aruncarea la poartă din săritură 5. Aruncarea la poartă din alergare 6. Aruncarea la poartă de la 7 metri **7. Aruncarea la poartă din plonjon cu cădere în față, cu rostogolire**
FENTA 1. Simplă 2. Dublă	FENTA 1. Schimbare simplă de direcție 2. Schimbare dublă de direcție **3. Fentă de pasare urmată de driling**

	4. **Fentă de pasare urmată de depășire**
ACȚIUNI TEHNICE ÎN APĂRARE	ACȚIUNI TEHNICE ÎN APĂRARE
POZIȚIA FUNDAMENTALĂ 1. Înaltă 2. Medie 3. Joasă	POZIȚIA FUNDAMENTALĂ 1. Înaltă 2. Medie 3. Joasă
MIȘCAREA ÎN TEREN 1. Deplasări specifice în poziție fundamentală în atac şi apărare.	MIȘCAREA ÎN TEREN 1. Deplasare în poziție fundamentală cu pași adăugați lateral.
BLOCAREA MINGILOR 1. Blocarea mingilor aruncate spre poartă	BLOCAREA MINGILOR 1. Blocarea mingilor aruncate **2. Scoaterea mingilor de la adversar** 3. **Atacarea adversarului cu corpul**
PROCEDEE SPECIFICE PORTARULUI 1. Repunerea mingii	PROCEDEE SPECIFICE PORTARULUI 1. Repunerea mingii 2. **Degajarea mingii**
ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC 1. Depășirea 2. Replierea 3. Marcajul adversarului aflat în posesia mingii 4. Intercepția 5. Demarcajul 6. Marcajul	ACȚIUNI TACTICE INDIVIDUALE ÎN ATAC 1. Demarcajul direct şi indirect 2. Depășirea 3. Pătrunderea 4. Replierea 5. Marcajul adversarului aflat în posesia mingii
ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE ATAC 1. Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut. 2. Acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut.	ACȚIUNI TACTICE COLECTIVE ATAC 1. Pasarea în pătrundere succesivă 2. Încrucișarea simplă-dublă **3. Învăluire interioară** **4. Blocaj-plecare din blocaj.** **5. Predarea, preluarea şi schimbul de oameni** **6. Alunecarea, închiderea culoarelor de pătrundere.** 7. Apărarea la aruncările libere de la 9 şi 7
SISTEME DE JOC ÎN ATAC 1. Sistemul de atac cu un pivot	SISTEME DE JOC ÎN ATAC 1. Sistemul de atac cu un pivot **2. Sistemul de atac cu 2 pivoți**
SISTEME DE JOC ÎN APĂRAE 1. Apărarea în zonă 6.0	SISTEME DE JOC ÎN APĂRAE 1. Apărea în zonă 6.0 **2. Apărarea 5+1** 3. **Apărarea om la om**
FAZELE ATACULUI 1. Contraatacul direct 2. Contraatacul cu intermediar	FAZELE ATACULUI 1. Contraatacul direct 2. Contraatacul cu intermediar **3. Contraatacul susținut**

	4. Faza a III-a a atacului **5. Faza a IV-a a atacului**
MODEL DE JOC ÎN APĂRARE 1. Faza - I- replierea	MODEL DE JOC ÎN APĂRARE Faza - I- replierea; **Faza a II-a, A III-a, a IV-a**

Pentru o mai bună înțelegere a rezultatelor studiului prezentăm mai jos competențele generale pe cele două forme de învățământ.

Fig. 2 - competențele generale pe cele două forme de învățământ

Nr	Competențe generale în educație fizică şi sport	Competențe generale în sportul vocațional
1	*Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare (1)*	Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare. (1)
2	Aplicarea sistemului de regulii specifice organizării şi practicării activităților de educație fizică şi sport *adoptând un comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale şi de grup.(2)*	Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului şi nivelului de pregătire. **(3)**
3	Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea şi înțelegerea ideilor, stărilor afective şi a esteticului	Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale şi de grup, bazat pe respect (2)
4	*Valorificarea cunoştințelor, metodelor şi mijloacelor în vederea optimizării stării de sănătate, a dezvoltării fizice armonioase şi a capacității motrice (3)*	Valorificarea la nivel superior, în concursuri şi competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic şi teoretic

2.6. Rezultatele studiului

Analiza conținutului competențelor generale ne-a determinat să concluzionăm că:

a) Nu competențele sunt cele care au sta la baza stabiliri conținuturile programei școlare.
b) Nu competențele generale şi specifice sunt evaluate, ci cunoștințele, priceperile şi deprinderile motrice rezultate în urma însușirii conținuturilor.
c) Nu claritatea formelor de exprimare a stat la baza elaborării unor competențe generale. Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea şi înțelegerea ideilor, a stărilor afective şi a esteticului

Datele procentuale ale studiului

a) Acțiuni tehnice individuale în atac: Învățământ de masă - 89 % din conținutul celui sportiv
b) Acțiuni tehnice individuale în apărare: Învățământ de masă - 70 % din conținutul celui sportiv
c) Acțiuni tactice individuale în atac: Învățământ de masă 100 % din conținutul celui sportiv
d) Acțiuni tactice colective în atac: Învățământ de masă 30 % din conținutul celui sportiv
e) Sisteme de joc în apărare: Învățământ de masă 33% din conținutul celui sportiv
f) Modele de joc în apărare: Învățământ de masă 20% din conținutul celui sportiv
g) Modelul jucătorului specializat pe posturi: Învățământ de masă 0%

Numărul de ore alocate studiului conținuturilor

a) Învățământ de masă- Nr. ore an : 16 (20 minute pe oră- 24 săptămâni)
b) Învățământ de masă Nr. ore pe cei trei ani de studiu: 48 ore

c) Trebuie menționat faptul că din clasa a VI-a elevilor din învățământul gimnazial de masă li se mai adaugă un joc sportiv, joc ce va fi evaluat în clasa a-VIII-a.
d) Învățământ sportiv- Nr. ore an: 216 ore
e) Învățământ sportiv: Nr. ore pe cei patru ani de studiu : 864 ore

3. Concluzii şi propuneri

3.1 Concluzii

a) Conținutul acțiuni tehnice individuale în atac şi apărare precum şi a celor tactice individuale în învățământul de masă sunt în raporturi apropiate procentual cu cele din sportul de performanță.
b) Diferențele sunt semnificativ pe conținutul tactic al modelelor de instruire în atac şi apărare, precum şi pe specializările pe posturi unde procentul de predare este 0 % în sportul de masă.
c) Conținutul programei, la disciplina sportivă handbal, pentru învățământul de masă nu se reflect corespunzător în numărul de ore alocate instruirii.
d) Raportul de timp alocat instruirii este de 1 la 17.6 în favoarea sportului vocațional. Raport nu se regăsește şi-n cantitatea şi calitatea conținuturilor.
e) Conținutul programei din învățământul de masă nu permite alocarea de timp suficient practicării globale a jocului sportiv.

3.2. Efecte secundare ale conținuturilor

a) În centru programei nu se află elevul, ci conținuturile programei.
b) În centrul programei nu se află mișcarea, ci consolidarea şi perfecționarea conținuturilor programei.

c) În centrul programei nu se află efectele mișcării, ci nota obținută de elev, care reflectă tot conținutul programei.
d) Conținutul actual continuă să încurajeze includerea școlilor vocaționale şi CSS-urilor în cadrul competițiilor sportive de masă.
e) Structura competițiilor continuă să mențină același interes scăzut din partea profesorilor, din învățământul de masă, pentru pregătirea echipelor reprezentative școlare, fapt ce reduce semnificativ baza de selecție pentru sportul de performanță.

3.3. Propuneri pentru îmbunătățirea programei școlare în învățământul de masă

a) Reducerea la minimum a conținutului jocurilor sportive care să le permită elevilor însușirea rapidă a acestora în vederea practicării lor globale
b) Creșterea ofertei educaționale – minim 5 jocuri sportive (primar - gimnazial)
c) Formularea clară a competențelor generale.

3.4. Propuneri organizatorice

a) Sistem competițional separat pentru sportul de masă.
b) Alocarea a două zile pe lună remunerate – sâmbăta 4-6 ore – în vederea creări unui sistem competițional intern, pe niveluri de clase şi discipline sportive.

3.5. Propuneri pentru conținutul tehnico-tactic- handbal-învățământul de masă

a) Deplasările în teren- atac, apărare
b) Prinderea mingii cu două mâini la piept de pe loc şi din deplasare

c) Pasarea mingii cu o mână de deasupra umărului de pe loc şi din deplasare

d) Aruncarea la poartă cu o mână de deasupra umărului, de pe loc şi din săritură.

e) Dribling simplu şi multiplu.

f) Sistemul de atac cu un pivot

g) Sistemul de apărare 6:0

Bibliografie

Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică şi Sport, clasele V-VIII, Anexa nr.. la ordinul ministrului educaţiei naționale nr. .., București, 2016 (Draft)

Programa școlară pentru Pregătirea Sportivă Practică, disciplina Handbal, grupe începători, avansați, București, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educaţiei naționale nr. 3393 din 28.02.2017, București

DE CE PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT?

HĂISAN Angel-Alex[a]

Abstract

Nevoia de cunoaștere a motivațiilor care rezida in spatele deciziilor indivizilor umani, reprezintă baza cercetărilor științifice. Domeniul educaţiei este pentru orice societate o prioritate, fără un sistem adaptat realităților contemporane naționale neputându-se realiza dezideratul de a fi competenți pe plan național sau internațional. Meseria de profesor, care in trecut era una dintre cele mai nobile si căutate, a ajuns sa fie desconsiderata. Studiul de fata abordează o parte incipienta a problemei si încearcă sa vina in întâmpinarea nevoii de cunoaștere a motivațiilor care determina indivizii sa urmeze o cariera in domeniul educațional si dacă aceasta variază in funcție de gen. Acest lucru ar putea ajuta la eficientizarea ofertei educaționale prin identificarea si trierea potențialilor candidați

Cuvinte cheie: profesor, educație fizica, cariera, motivație, profesie

Afilierea autorilor

[a] Lect. Univ. Dr., Departamentul de Educație Fizica si Sport, Facultatea de Drept si Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918" din Alba Iulia, haisanangel@gmail.com

1. Introducere

Nevoia de cunoaștere a motivațiilor care rezida in spatele deciziilor indivizilor umani, reprezintă baza cercetărilor științifice. Aceasta abordare permite inițierea, in cunoștință de cauza, a unor masuri in vederea schimbării,

redirecționării sau sprijinirii acțiunilor individuale sau colective.

Domeniul educaţiei reprezintă pentru orice societate o prioritate, fără un sistem adaptat realităților contemporane naționale neputându-se realiza dezideratul de a fi competenți pe plan național sau internațional in orice domeniu, cultural, economic, științific, etc.

In prezent exista discrepante majore in acest domeniu la nivel european, cultura națională fiind un factor major de influenta. Tarile cu tradiție in domeniul educaţiei, care nu in mod surprinzător se bucura si de o stabilitate economica si politica ridicata, continua sa exceleze, in mare parte datorita faptului ca nu au fost nevoite sa intervină radical in direcțiile de dezvoltare ale acestuia. Situația însă sta diferit pentru tarile in care cultura națională a fost afectata de regimuri politice centralizate. In aceste tari educația a fost integrata intr-un sistem foarte bine definit si ierarhizat, lucru care a permis un control ridicat si o manevrare facila înspre direcțiile de interes. Educația tehnica, repetitiva, fără înțelegerea părții morale si emancipatoare pentru om, a încurajat lipsa de inițiativă, iar efectele ieșirii de sub aceste regimuri ierarhizate au fost dezastruoase.

Romania se numără printre aceste tari, direcțiile de dezvoltare ale educație modificându-se in continuare odată cu schimbarea clasei politice conducătoare, necunoscând o consecventa care ar putea duce la stabilitate si identitate.

In acest context, meseria de profesor, care in trecut era una dintre cele mai nobile si căutate, a ajuns sa fie desconsiderata. Nu trebuie însă sa uitam ca generațiile de profesori de astăzi formează generațiile de profesori de mâine, iar cercul vicios educațional nu poate fi oprit daca standardele impuse sunt din ce in ce mai scăzute din considerente economice sau politice.

Studiul de fata abordează o parte incipienta a problemei si încearcă sa vina in întâmpinarea nevoii de cunoaștere a motivațiilor care determina indivizii sa urmeze o cariera in domeniul educațional si dacă aceasta variază in funcție de gen. Acest lucru ar putea ajuta la eficientizarea ofertei educaționale prin identificarea si trierea potențialilor candidați.

2. Concepte întâlnite in literatura de specialitate

Problema identificării motivațiilor (Hoy 2008) care conduc la decizia de a deveni profesor nu reprezintă o noutate, fiind abordata in numeroase studii întâlnite in literatura de specialitate. Unele abordează subiectul intr-un context local (Alexander et al. 1994; Richardson & Watt 2005; Van Maele & Van Houtte 2012), altele național (Gao & Trent 2009; Bruinsma & Jansen 2010; Jugović et al. 2012;) sau internațional (Watt & Richardson 2008; Watt et al. 2012).

Cercetătorii încearcă sa identifice motivațiile încă din timpul studenției (Rots et al. 2010; Thomson 2012) sau daca aceasta meserie își păstrează interesul după al doilea an in câmpul muncii (Roness 2011).

Majoritatea studiilor identifica sau fac referire la un factor major de îngrijorare: cele mai multe tari din lume, inclusiv Romania, se confrunta cu un deficit din ce in ce mai crescut in privința numărului profesorilor din învățământul secundar necesari pentru a asigura dreptul la educație al fiecărui copil (UNESCO UIS 2016). Acest lucru se întâmplă din doua motive: numărul ridicat al profesorilor care părăsesc sistemul (Hussar & Bailey 2008; Barth et al. 2016) si numărul scăzut al celor care aleg sa practice aceasta meserie (Aragon 2016). La acestea se adaugă si problema emigrării din ce in ce mai prezenta (Bense 2015).

Studiile referitoare la motivația care conduce spre o cariera in domeniul

educaţiei ca profesor de educație fizica si sport sunt reduse, însă cele întâlnite ating puncte esențiale in modul in care ar trebui privita aceasta decizie de către potențialii candidați. Studiile referitoare strict la motivație identifica cinci factori principali (Spittle 2009) De asemenea, studii recente indica faptul ca studenții care se înscriu pentru a deveni profesori de educație fizica si sport se încadrează in trei direcții majore: cele doua direcții tradiționale, cei care doresc sa devina antrenori si cei care doresc sa devina profesori, la care se adaugă orientarea către fitness, termen privit ca legătură necesara in societatea contemporana intre domeniul educaţiei fizice si societate (Richards & Padaruth 2017).

3. Metodologie

Datele necesare desfășurării prezentului studiu provin dintr-o cercetare mai ampla, care a vizat determinarea nivelului calității vieții profesorilor de educație fizică si sport din învățământul preuniversitar clujean.

In vederea colectării datelor a fost utilizat un ghid de interviu special conceput pentru cercetarea amintita, avându-le la baza pe cele utilizate de Institutul de Cercetare a Calității Vieții si EQLS. In vederea studierii calității vieții sunt analizate 12 domenii: sănătate, slujba, venituri, educație, familie, implicare sociala, infrastructura transporturilor, siguranță personala, timp liber si satisfacția in legătură cu propria viață. Instrumentul de colectare a fost structurat in 2 părți, prima cuprinzând 11 întrebări referitoare la datele personale, iar cea de a doua 30 de întrebări referitoare la domeniile calității vieții. Întrebările utilizate au fost atât închise, cat si deschise. Majoritatea celor închise au avut 5 variante de răspuns, însă au fost folosite si cele dihotomice. Ghidul de interviu a fost aplicat in prezenta unui operator tuturor profesorilor de educație fizica si sport din învățământul preuniversitar clujean. In urma

centralizării rezultatelor am obținut 105 de răspunsuri valide.

Pentru cercetarea de fata am extras din baza de date inițială întrebările care fac referire la justificarea alegerii profesiei si genul respondenților in vederea stabilirii unei corelații intre cele doua variabile. După eliminarea a doua persoane, deoarece nu au oferit răspunsuri la întrebarea referitoare la motivația din spatele alegerii profesiei, am rămas cu o baza de date de 103 respondenți. Compoziția grupului nu a fost eterogena in funcție de gen, 33 fiind de gen feminin si 70 de gen masculin.

Pentru procesarea datelor am recurs la metoda de text mining cu ajutorul programului IBM SPSS Text Analytics for Surveys. Acest program este special conceput pentru identificarea si extragerea conceptelor din date calitative, fiind des utilizat in studii de specialitate. Am recurs la aceasta metoda deoarece întrebarea referitoare la justificarea alegerii profesiei a fost una de tip deschis, prin intermediul ei subiecții putând exprima factorii care au influențat decizia lor.

In vederea utilizării programului mai sus menționat a trebui într-o prima faza sa traducem toate răspunsurile, limba romana nefiind suportata de program. De asemenea, am recodificat răspunsurile pentru întrebarea referitoare la gen din numerice in alfabetice, atribuind litera M pentru masculin, F pentru feminin si NC pentru neconfirmarea genului.

Următorul pas a fost extragerea conceptelor si generarea automata pe baza acestora a categoriilor in care se încadrează răspunsurile respondenților. Acest demers a fost urmat de atribuirea manuala a răspunsurilor care nu au fost identificate de program ca aparținătoare ale categoriilor identificate automat si eventual generarea unora noi.

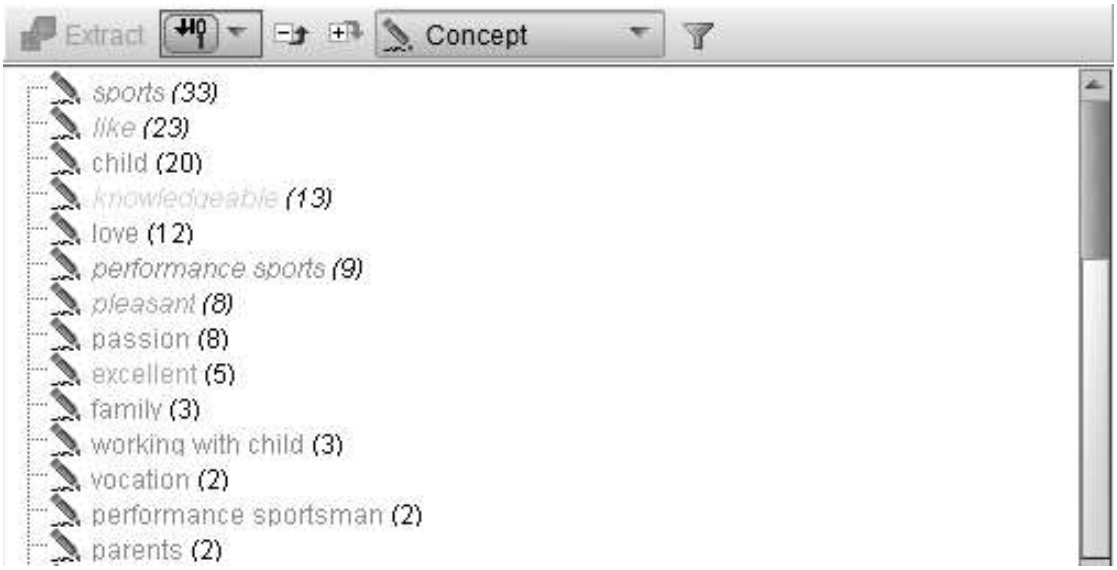
In final am încercat sa stabilim o corelație intre răspunsurile oferite

pentru întrebarea referitoare la justificarea alegerii profesiei si genul respondenților.

4. Analiza si interpretarea datelor

Primul pas in procesarea datelor a fost extragerea conceptelor in mod automat din baza de date. După cum putem vedea si din figura 1, in urma acestui demers programul a identificat drept concepte cheie *sportul*, *plăcere*, *copiii*, *avizat*, *dragoste*, *sport de performanta* si *pasiune*.

Fig. 1 – Conceptele identificate in urma analizei preliminare a răspunsurilor



Menționăm ca programul nu face doar o atribuire in funcție de cuvintele analizate, ci analizează sintactic si morfologic textul nestructurat in baza unor algoritmi avansați si extrage sentimente si trăiri, stabilește relații intre acestea sau le clasifica. Practic aceasta abordare ne oferă o previzualizate a potențialilor declanșatori expuși de subiecți in legătură cu motivația din spatele alegerii meseriei de profesor de educație fizica si sport.

Odată identificate conceptele potențiale care ar putea sta la baza deciziei de a deveni profesor de educație fizica si sport, putem trece la categorisirea efectiva a răspunsurilor. Acest procedeu se executa automat si practic atribuie unor categorii identificate ca fiind cele mai probabile răspunsurile aferente.

După cum putem vedea din figura 2, programul a categorisit automat 41 de răspunsuri, incadrandu-le in doua categorii: copii - cei care au ales sa devina profesori deoarece iubesc copii (15 subiecți) si sport - cei care au practicat sport (26 subiecți). Restul de 62 de subiecți au rămas practic neatribuiți vreunei categorii, deși ar putea sa aibă la baza aceleași concepte. Dintr-un răspuns nu a putut fi extras niciun concept.

Fig. 2 – Distribuția răspunsurilor in categoriile inițiale

Category	#Descript...	#Respon...
All Records	-	103
Uncategorized	-	62
No concepts extracted	-	1
copii	2	15
sport	3	26

Am trecut mai departe la analiza manuala si la atribuirea răspunsurilor care ar putea avea același concept la baza uneia dintre cele doua categorii existente sau înființarea uneia noi. Astfel printre cei 62 de subiecți am identificat răspunsuri care ofereau ca motivație in alegerea meseriei de profesor de educație fizica si sport *pasiunea pentru sport* sau *pentru activitate fizica*. De asemenea, am identificat răspunsuri asemănătoare cu cele încadrate automat in categoria sport care făceau referire la faptul ca subiecții au practicat sport, precum *cariera sportiva* sau *fost sportiv de performanta*. Toate aceste răspunsuri identificate manual au fost atribuite categorie sport deja existenta, ajungând sa conțină 56 de persoane.

Același lucru am făcut pentru categoria copii, unde programul a inclus inițial doar pe cei care au declarat ca au ales aceasta profesie deoarece iubesc copiii, însă printre cele 62 de răspunsuri necategorisite am întâlnit răspunsuri precum *plăcerea de a lucra cu copii* sau *dragostea fata de copii*, care practic fac referire la același motiv declanșator. Astfel am ajuns in final la 25 de

respondenți pentru aceasta categorie.

Am continuat prin analiza manuala a celor 22 de răspunsuri ramase si am identificat noi categorii, după cum se poate observa si din figura 3. Astfel am descoperit ca 9 persoane au ales sa devina profesori de educație fizica datorita influentei unor altor persoane precum *părinții*, *profesorii* sau *alte modele*. 3 persoane au decis sa devina profesori de educație fizică si sport datorita *programului*, *stabilității locului de munca* sau *banilor*.

Fig. 3 – Distribuția răspunsurilor in categoriile finale

Category	#Descript...	#Respon...
All Records	-	103
Uncategorized	-	3
No concepts extracted	-	1
iubesc copiii	8	25
iubesc sportul/fosti sportivi	13	56
influentati de alte persoane	6	9
beneficii legate de slujba	4	3
credinte personale	6	7

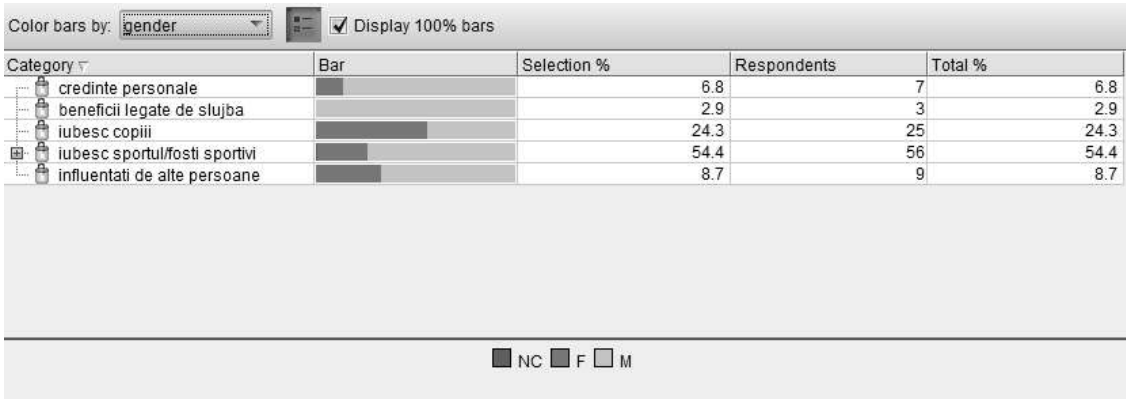
O alta categorie identificata a fost cea a alegerii meseriei de profesor de educație fizica din credințe personale, cu 7 respondenți. Au fost incluse aici persoanele care au spus ca si-au ales aceasta meserie deoarece au crezut ca au *vocație*, *aptitudini* sau *dorința de a educa*.

Cele 3 cazuri necategorisite ramase sunt formate din răspunsul din care nu a putut fi extras nici un concept si din altele doua care nu au putut fi atribuite niciuneia dintre categoriile existente.

Pasul final a fost de a vedea modul in care variază motivația in funcție de genul respondenților. Precizam încă de la început ca rezultatele obținute nu prezinta un grad ridicat de relevanta, in mare parte datorita neexistentei unei eterogenități a grupului studiat, însă are potențialul de a genera noi direcții de cercetare. Nu vom luam in considerare categoriile cu mai puțin de

10 răspunsuri, rămânând practic doar doua categorii, cele care coincid cu identificarea inițială făcută de program, *iubesc copii* si *iubesc sportul/foști sportivi*.

Fig. 4 – Distribuția subiecților in cadrul categoriilor finale in funcție de gen



După cum putem observa si din figura de mai sus, persoanele de gen feminin sunt mai inclinate sa aleagă meseria de profesor de educație fizica si sport datorita faptului ca iubesc copiii, iar persoanele de gen masculin sa aleagă aceasta meserie datorita dragostei pentru sport sau a faptului ca sunt foști sportivi de performanta (cu toate ca acest ultim rezultat ar putea fi influențat de componenta grupului).

5. Concluzii

Cercetarea de fata ne-a permis familiarizarea cu subiecții si identificarea motivațiilor care stau la baza alegerii de a deveni profesori de educație fizica si sport.

Metoda de procesare a datelor pentru care am optat a generat rezultate satisfăcătoare, ajutându-ne sa ne clarificam întrebările legate de factorii declanșatori in ceea ce privește alegerea acestei meserii. Ne declaram mulțumiți de rezultatele obținute, chiar daca partea de previzionare a alegerii acestei meserii in funcție de gen nu prezinta o fidelitate ridicata.

Astfel, profesorii de educație fizica si sport din învățământul

preuniversitar clujean au ales in mare parte sa practice aceasta meserie datorita posibilității de a lucra cu copiii/dragoste fata de aceștia si datorita trecutului in domeniul sportiv/dragostei fata de sport. Mai exista si persoane care au ajuns in aceasta postura datorita unor persoane influente din viața lor, a unor credințe personale in legătură cu posibilitatea de a practica aceasta meserie sau pentru beneficii pe care le implica acest statut.

De asemenea, profesorii de educație fizica si sport de gen feminin sunt mai inclinați sa aleagă aceasta meserie datorita dragostei pentru copiii, iar cei de gen masculin o fac datorita legăturilor cu trecutul sportiv sau dragostea pentru sport, aceste identificări reprezentând direcții ideale pentru studii viitoare.

Bibliografie

Alexander, D., Chant, D., & Cox, B., (1994). *What Motivates People to Become Teachers*, Australian Journal of Teacher Education, 19 (2).

Aragon, S., (2016), *Teacher Shortages: What We Know*, Education Commission of the State, Denver

Barth, P., Dillon, N., Hull, J., Higgins, B.H., (2016), *Fixing the holes in the teacher pipeline: an overview of teacher shortages*, Center for Public Education, Alexandria

Bense, K. (2015). *International Teacher Mobility and Migration: A Review and Synthesis of the Current Empirical Research and Literature*. Educational Research Review, 17(1), 37-49.

Bruinsma M. & Jansen, E.P.W.A., (2010). *Is the motivation to become a teacher related to pre-service teachers' intentions to remain in the profession?,* European Journal of Teacher Education, Volume 33 (2), 185-200

Gao, X. & Trent J., (2009). *Understanding mainland Chinese students' motivations for choosing teacher education programs in Hong Kong*, Journal of Education for Teaching International research and pedagogy Volume 35 (2), 145-159

Hoy, A.W., (2008). *What motivates teachers? Important work on a complex question*, Learning and Instruction 18 (2008) 492-498

Hussar, W.J., & Bailey, T.M. (2008). *Projections of Education Statistics to 2017*, National Center for Education Statistics, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education. Washington, DC.

Jugović, I., Marušić, I., Pavin Ivanec, T., Vidović, V.V., (2012). *Motivation and personality of preservice teachers in Croatia*, Asia-Pacific Journal of Teacher Education, Volume 40 (3), 271-287

Richards, K.A.R. & Padaruth, S., (2017). *Motivations for Pursuing a Career in Physical Education: The Rise of a Fitness Orientation*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Volume 88 (4), 40-46

Richardson, P.W. & Watt, Helen M.G., (2005). *I've decided to become a teacher': Influences on career change*, Teaching and Teacher Education 21 (2005) 475–489

Roness, D., (2011). *Still motivated? The motivation for teaching during the second year in the profession*, Teaching and Teacher Education 27 (2011) 628-638

Rots, I., Aelterman, A., Devos, G., Vlerick, P., (2010). *Teacher education and the choice to enter the teaching profession: A prospective study*, Teaching and Teacher Education 26 (2010) 1619-1629

Spittle, M., Jackson, K., Casey, M., (2009). *Applying self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher*, Teaching and Teacher Education 25 (2009) 190–197

Thomson, M.M., Turner, J.E., Nietfeld, J.L., (2012). *A typological approach to investigate the teaching career decision: Motivations and beliefs about teaching of prospective teacher candidates*, Teaching and Teacher Education 28 (2012) 324-335

UNESCO. (2017, 05 09). http://www.tellmaps.com/uis/teachers/. Retrieved from http://www.tellmaps.com: http://www.tellmaps.com/uis/teachers/

Van Maele, D. & Van Houtte, M., (2012). *The role of teacher and faculty trust in forming teachers' job satisfaction: Do years of experience make a difference?* Teaching and Teacher Education 28 (2012) 879-889

Watt, H.M.G. & Richardson, P.W., (2008). *Motivations, perceptions, and aspirations concerning teaching as a career for different types of beginning teachers*, Learning and Instruction 18 (2008) 408-428

Watt, H.M.G. & Richardson, P.W., Klusmann, U., Kunter, M., Beyer, B., Trautwein, U., Baumert, J., (2012). *Motivations for choosing teaching as a career: An international comparison using the FIT-Choice scale*, Teaching and Teacher Education 28 (2012) 791-805

CONCENTRAȚIA LACTATULUI SANGUIN ÎN JOCUL DE FOTBAL

HANCĂȘ Alin[a]

Abstract

O echipă de fotbal este formată din 11 jucători și tot atâtea individualități, dar care acționează împreună pentru atingerea unui obiectiv comun. Modul de răspuns la efortul specific jocului de fotbal diferă de la un jucător la altul. Individualizarea antrenamentului reprezintă o realitate a sportului de performanță. Lactatul sanguin este un indicator fidel al intensității efortului.

Cuvinte cheie: concentrație, lactat, fotbal, efort, performanta

---

Afilierea autorilor

[a] Lector Univ. Dr. Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia, alinhancas@yahoo.com

1. Introducere

Cercetarea abordată, se centrează pe monitorizarea lactatului sanguin pe parcursul şi la finalul unui joc de fotbal, pe un segment cât mai larg de sportivi din punctul de vedere al vârstei şi experienței sportive. Caracterul acestei cercetări este unul constatativ, prin care urmăresc, să punctez nivelul lactatului sanguin la jucătorii de fotbal pe posturi.

Pentru a formula concluzii pertinente care să mă conducă pe un drum logic spre ceea ce urmăresc să demonstrez, fac apel la trei realități de necontestat, demonstrate în timp şi anume:

1. individualizarea antrenamentului necesară pentru valorificarea la

maxim a capacităților sportivului,

2. concentrația lactatului sanguin indicator al intensității efortului fizic
3. un nivel al lactatului sanguin mai mare de 6 mmol/l afectează capacitatea de efort şi implicit performanță sportivă.

Lactatul sanguin este un indicator fidel al intensității în eforturile care se derulează fără întrerupere de la startul până la finalul său. Situația este diametral opusă în jocul de fotbal, mai precis în timpul unui joc bilateral, unde efortul fizic de diferite intensități, de la mică la maximală, alternează cu momente de întrerupere din motive mai mult sau mai puțin obiective. Este posibil ca un efort din timpul unui joc de fotbal să producă o mare cantitate de lactat sanguin, în timp ce alt efort, de o altă intensitate să producă o cantitate mai puțin semnificativă, iar ambele să fie urmate de pauze mai lungi sau mai scurte, care să permită plătirea unei părți a datoriei de oxigen acumulată și implicit o metabolizare a unei cantități din lactatul acumulat. Efort mic – efort maximal – pauză – efort submaximal – pauză – efort mediu – efort maximal, este o combinație de eforturi și pauze în jocul de fotbal, dar combinații de eforturi alternate cu pauze, care se derulează pe parcursul a două reprize de 45 de minute (seniori, juniori de 17 – 18 ani), deci un total de 90 de minute de eforturi intermitente. Durata mare a unui joc de fotbal, ne trimite în zona efortului aerob, dar obținut prin produsul unor eforturi anaerobe alacatacide și lactacide pe fondul unor pauze incomplete, ceea ce face imposibilă menținerea lactatului sanguin într-o zonă de concentrație care să nu influențeze capacitatea de efort. Durata mare a jocului de fotbal și caracteristicile efortului în cadrul jocului, asigură o doză mare de obiectivitate lactatului sanguin ca indicator al intensității efortului specific la sfârșitul și pe parcursul unui joc de fotbal. Literatura de specialitate prezintă o zonă medie de concentrație

cuprinsă între 8mmol/l și 12 mmol/l , specifică jocului de fotbal.

2. Desfășurarea cercetării

2.1. Obiective

Este o cercetare care nu își propune să modifice realitatea existentă, ci să observe prin măsurători adecvate reacția organismului la efortul competițional prin intermediul lactatului sanguin.

2.2. Ipoteza

Răspunsul lactatului sanguin indicator în optimizarea capacității de efort în jocul de fotbal.

2.3. Materiale şi metode

Măsurarea lactatului sanguin pentru toate cele trei categorii de subiecți, seniori (eșantionul ES), juniori A (eșantionul E2), juniori C (eșantionul E3) s-a desfășurat pe parcursul şi la finalul unui joc de fotbal şi a fost efectuată cu același aparat de măsurat, „Pro – Lactate" pentru a evita eventuale erori de măsurare. Întreaga operațiune de prelevare a sângelui din pulpa degetului arătător al mâinii drepte şi înregistrarea concentrației lactatului sanguin s-a desfășurat sub asistență medicală de specialitate.

Ordinea în care s-au făcut prelevările de sânge din punctul de vedere al posturilor, a fost: mijlocași, fundași laterali, fundași centrali, atacanți şi portar. Această ordine reprezintă clasificarea descrescătoare din punct de vedere al distanței acoperite de jucători sub diferitele tipuri de deplasare pe parcursul unui joc de fotbal.

Au fost supuși testării 37 de subiecți, şi am încercat pe de o parte să surprind un segment cât mai larg de vârstă, iar pe de altă parte să existe o cât mai mare omogenitate în cadrul eșantioanelor, pentru a evita prezența mare a

variabilelor în cadrul grupelor. Din aceste considerente, eșantioanele E2 şi E3, au fost constituite din subiecți cu vârste, experiență sportivă şi viteză maximă aerobă (VAM), cât mai apropiate. Excepție fac oarecum eșantionul ES, unde segmentul de vârstă şi experiență fotbalistică este mai larg, dar rămân relativ omogene în ceea ce privește VAM -ul. Precizez că viteza maximă aerobă a fost măsurată cu ajutorul testului VAM – EVAL.

În ceea ce privește forma sportivă a subiecților – variabilă care ar putea să influențeze decisiv lactacidemia – am încercat o omogenizare în ceea ce privește întinderea în timp a antrenamentelor, mizând pe raportul durată – experiență sportivă în atingerea formei sportive; vârsta şi experiența fotbalistică a jucătorilor nepermițând același lucru, fiind foarte fluctuante per totalul subiecților. Este cunoscut faptul că sportivii cu experiență intră mai rapid în formă sportivă, comparativ cu cei tineri, datorită urmelor lăsate în timp de stimulii de antrenament. Astfel înregistrarea probelor sanguine, pentru stabilirea lactacidemiei s-a realizat după șapte săptămâni de antrenament la fotbaliști seniori, după opt săptămâni de antrenament la eșantionul E2 (jucători de 17 – 18 ani), respectiv după nouă săptămâni la eșantionul E3(jucători de 14 – 15 ani). Derularea antrenamentelor s-a făcut în deplină concordanță cu particularitățile morfologice, fiziologice, motrice şi psihologice specifice fiecărei vârste şi facem aici referiri la: volumul şi intensitatea efortului, metodele şi mijloacele folosite, ponderea factorilor antrenamentului, durata şi numărul de antrenamente pe săptămână, la individualizarea antrenamentului, precum şi la durata efectivă a unui joc oficial.

Cât privește numărul de jocuri la care au participat subiecții până la momentul înregistrării valorilor lactatului sanguin, am încercat de asemenea o

omogenizare raportată la experiența şi vârsta subiecților. Este vorba de formarea ritmului de joc, mult mai evidentă şi importantă la grupa de seniori şi juniori A (17 – 18 ani), comparativ cu juniorii C (14 – 15 ani), a căror experiență sportivă este mai redusă. Începând cu săptămâna a doua de antrenament, toți subiecții au participat la un joc amical sau oficial, înregistrându-se șase jocuri la eșantionul ES (seniori), șapte jocuri la eșantionul E2 (juniori A), respectiv opt jocuri la eșantionul E3 (juniori C).

Sistemul de joc utilizat de cele trei echipe a fost unul comun şi anume 1 – 4 – 4 – 2.

Ziua de disputare a jocului, în timpul şi la finalul căruia s-a realizat înregistrarea valorilor lactatului sanguin, a fost cea de sâmbătă pentru toți subiecții, iar ora de începere a jocului a fost 11.00 pentru eșantioanele E2 şi E3 (juniori A şi juniori C), respectiv ora 11.30 pentru ES (seniori).

Terenurile de disputare a jocurilor, au fost omologate de către forurile competente, respectiv Comisia de licențiere din cadrul Federației Române de Fotbal. Suprafața de joc a fost gazon (iarbă naturală), în stare foarte bună, dimensiunile terenului fiind de 100 m lungime şi 60 m lățime.

Condițiile de disputare a jocurilor au fost cele ale unui joc oficial, cu durată competițională specifică fiecărui nivel, echipament şi minge omologate de forurile competente. Arbitrajul a fost asigurat de trei arbitri licențiați, care au obligația de aplica întocmai Legile Jocului. Pentru a evita deranjarea prin orice mijloc a subiecților cercetării, accesul spectatorilor a fost interzis.

Adversarul împotriva căruia subiecții supuși cercetării au disputat jocul, a fost ales astfel încât să aibă caracteristici asemănătoare din punctul de vedere al vârstei, al experienței sportive, al valorilor individuale şi colective cu subiecții supuși cercetării. S-a încercat prognoza unui joc echilibrat, cu

acțiuni de atac şi apărare în proporții relativ egale, care să permită un angajament din partea tuturor componenților echipei.

Momentul propriu-zis de prelevare a sângelui a fost în ultimele 7 minute ale jocului şi 5 minute de prelungire, jocurile fiind prelungite cu câte 5 minute. Jucătorii au fost chemați în ordinea stabilită în prealabil la marginea terenului, unde li s-a prelevat proba sanguină, apoi au reluat jocul. În ultimele 12 minute ale jocului, echipa formată din subiecții cercetării a disputat partida în inferioritate numerică. Altfel, jucătorilor substituiți pe parcursul jocului le-a fost măsurat nivelul concentrației lactatului sanguin în momentul înlocuirii.

Celelalte variabile care ar putea influența concentrația lactatului sanguin, cum ar fi dinamica jocului, condițiile de desfășurare a jocului (condiții atmosferice), modul de angrenare la joc, profilul de jucător şi profilul pe post le-am ținut sub observație, cu scopul de a avea o interpretare cât mai fidelă a valorilor lactacidemiei.

2.4. Rezultate

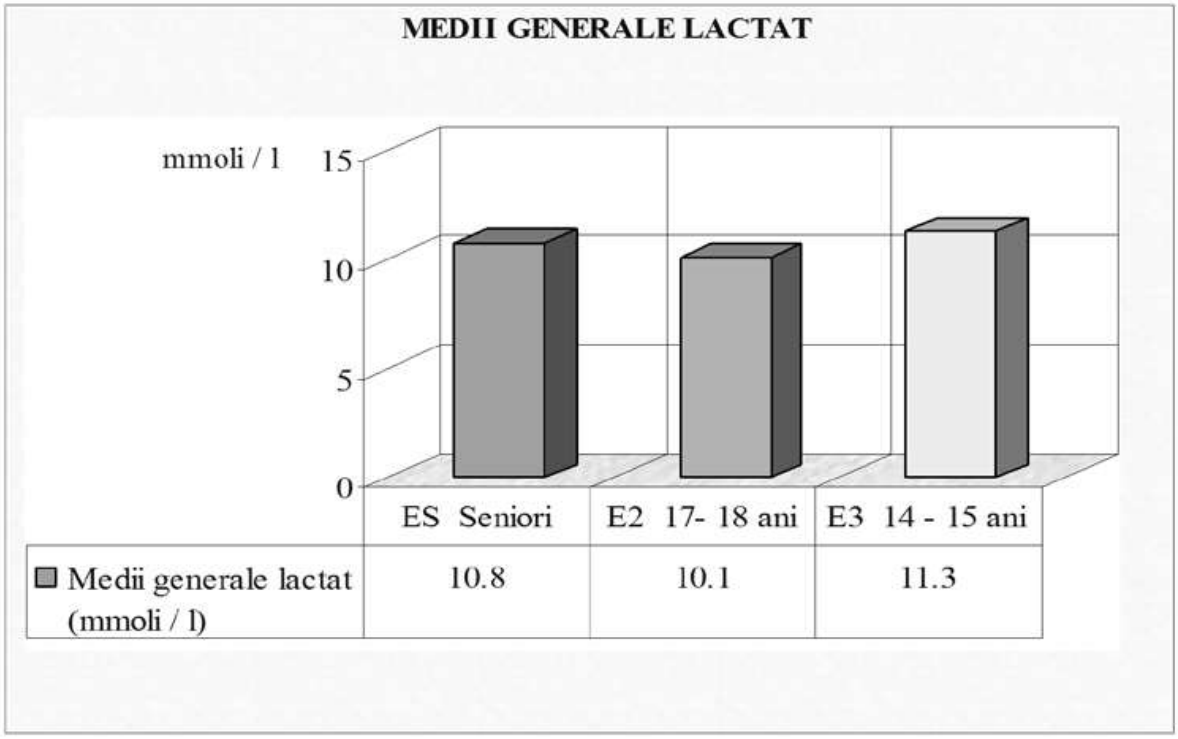
Mediile aritmetice ale subiecților pe cele 5 posturi, provenite de la jucătorii de la 3 echipe, seniori (peste 19 ani), 14 – 15 ani, și 17 – 18 ani se prezintă în felul următor

Fig. 1 – Mediile aritmetice

Nr.	Postul în echipă	Media aritmetică a lactatului sanguin în mmol/l
1.	Portar	1,9 mmol/l
2.	Fundași laterali	12,9 mmol/l
3.	Fundași centrali	11,2 mmol/l
4.	Mijlocași	12,7 mmol/l
5.	Atacanți	8,6 mmol/l

Al doilea aspect sunt mediile generale ale celor 3 echipe monitorizate într-un joc competițional:

Fig. 2 – Medii generale lactat



3. Concluzii

Paleta mare de valori ale concentrației lactatului sanguin, cuprins între 8,2 mmol/l și 15,1 mmol/l, pentru subiecții cu timp de joc integral este rezultatul unui număr mare de factori și anume: dinamica acțiunilor de atac și apărare, profilul jucătorilor pe posturi, profilurile individuale în cadrul aceluiași post, vârsta și experiența fotbalistică, valoarea individuală a jucătorilor, memoria metabolică a organismului, condițiile de desfășurare ale jocurilor, etc.

Aceste valori individuale și media aritmetică a tuturor subiecților, pe posturi, pe echipe, ne permit să observăm că efortul din jocul de fotbal este încadrat în zonele de efort ale consumului maxim de oxigen și ale toleranței

la lactat, unde avem de-a face cu existența unui dezechilibru între producția de lactat și eliminarea lui, ceea ce poate avea repercusiuni negative asupra capacității de efort.

Excepție de la aceste niveluri ridicate ale lactacidemiei, o fac portarii, ale căror valori sunt foarte mici, aproape de parametrii de repaus.

Nivelul ridicat al lactacidemiei specifice tuturor posturilor jucătorilor de câmp, impune antrenarea jucătorilor de fotbal în toate zonele de efort, respectiv efort anaerob alactacid, toleranță la lactat şi efort aerob (prag aerob, prag anaerob, VO2 max)

Concentrațiile mici de lactat sanguin ale postului de portar, comparativ cu restul posturilor, nu impune antrenarea acestuia în zona de toleranță la lactat

Bibliografie

Cojocaru,V(2006)., *Fotbal, aspecte teoretice si metodice,* Editura Cartea Universitara, București.

Drăgan, I(2002)., *Medicina Sportiva,* Editura Medicala, București.

Rădulescu, M.(2007), *Fotbal, Tehnica - factor prioritar,* Editura Răzeşu.

Hancăş, P.A.(2011) *Zone de efort în jocul de fotbal,* Editura Irco Script, Drobeta Turnu Severin.

Hancăş, P.A.(2011) *Lactatul sanguin şi exercițiul fizic,* Editura Irco Script, Drobeta Turnu Severin.

Hancăş, P.A(2011)., *Teza de doctorat „ Răspunsul lactatului sanguin mijloc important în predicția şi optimizarea capacității de efort în fotbal”,* U.N.E.F.S. București.

JOCURILE OLIMPICE CA MECANISM SOCIAL

MUREŞAN Alexandru[a], BULDUŞ Codruța Florina[b]

Abstract

Cercetări mai recente în spațiul european referitoare la Jocurile Olimpice şi mișcarea sportivă relevă mecanisme sociale care au determinat atitudinea şi implicarea oamenilor în aceste activități. Jocurile Olimpice se celebrează din patru în patru ani, răstimp numit Olimpiadă deoarece anual se mai desfășurau jocuri in alte trei localități. Cu sute de ani înainte de Olympia jocurile se desfășurau la Lykaion, locul nașterii lui Zeus. Jocurile dedicate zeilor protectori devin un prilej de practică a recunoștinței. Educația prin sport şi competiție este un subiect tratat atât de serios de către promotorul Jocurilor Olimpice moderne, baronul Pierre de Coubertin încât ideile lui rămân viabile şi azi în lumea postmodernă. Jocurile Olimpice moderne devin o realitate din motivele pedagogice, şi politico-economice ale contextului socio-economic. O idee se transformă într-un uriaș mecanism social cu caracter uman. Personalitățile timpului, elitele europene s-au implică în promovarea Jocurilor Olimpice şi a mișcării Olimpice. Ideea a creat jocul şi jocul întreține ideea.

Cuvinte cheie: olimpiada, schimbare, social

Afilierea autorilor

[a] Prof. Dr. UBB, Cluj-Napoca, director AOR Cluj

[b] Lect. Dr. UBB Cluj-Napoca, secretar AOR Cluj

1. JO moderne şi sportul în context european

Sportul şi mişcarea sportivă au constituit în istorie, deseori, transportorul unor idei măreţe ale timpului. Rolul personalităţilor în evoluţia evenimentelor sportive a marcat contextul socio istoric în care au evoluat lucrurile. În ceea ce priveşte JO şi sportul în general, anumite persoane cunoscute au pornit ideea şi apoi ideea a implicat societatea. Această relaţie a fost influenţată de condiţiile istorice, sociale, politice şi economice ale timpului, lucruri relevate în legislaţie, structura şi mobilitatea socială, demografie, etc. Cam acesta este mecanismul care a influenţat JO moderne şi Înfiinţarea Comitetelor Olimpice Naţionale.

Cercetările socio istorice ale lui K. Gheorghiadis (2004) au relevat informaţii referitoare la precursorii JO moderne, care au influenţat întreaga societate. Contextul istoric în care JO moderne prind viaţă este legat de urmările Războiului Ruso-Turc. Grecia îşi obţine independenţa într-o Europă a luminilor. După eliberare naţiunea a fost promovată de „intelligentsia" greacă, pătura conducătoare şi conducerea politică.

Tratatul de pace aduce privilegii comerţului şi transportului naval grecesc. Cultura greacă este răspândită în estul Mediteranei, Viena şi Paris, iar în Balcani şi Principatele române prin domnii fanarioţi. Miturile şi legendele antice reînvie în diverse locuri prin imigraţia de după război şi comerţul grecesc.

Gheorghiadis K. (2004) subliniază faptul că religia ortodoxă greacă se rezumă la credinţă şi nu controlează dezvoltarea tarii care se aliniază la trendul continental.

Au fost mişcări care au vitalizat şi întărit interesul pentru antichitate în Europa. Regele Bavariei, filoelenul Ludwig I şi fiul său Otto I, au remodelat

sistemul educațional bavarez incluzând gimnastica în lecțiile școlare conform modelului grec clasic. Otto I, care a devenit rege al Greciei din 1832 a suportat încercările de revenire a obiceiurilor antice incluzând Jocurile Olimpice. Începând cu mijlocul secolului al nouăsprezecelea condițiile au devenit mult mai favorabile reînvierii Jocurilor.

Un personaj cu totul aparte în olimpismul modern este Pierre de Fredi baron de Coubertin, prezentat cu scrupulozitate în „Personalitatea şi opera lui Pierre de Coubertin" scris de academicianul Vrabie Anghel (2004).

Pierre Fredi, baron de Coubertin, s-a născut la Paris la 1 ianuarie 1863 şi a murit la Geneva la 2 septembrie 1937. El a arătat de timpuriu înclinație pentru studiul literelor, istoriei şi problemelor de pedagogie şi sociologie (Pierre de Coubertin 2000). Renunțând la o carieră militară căreia părea să-i fie consacrat prin tradiția familială, respingând o carieră politică ce i se deschidea, Pierre de Coobertin, la vârsta de 24 de ani, s-a hotărât să lanseze o vastă mișcare de reformă pedagogică şi la 25 de ani, opera sa era începută, primele forme găsite, schemele preliminare făcute; într-adevăr, el propusese deja „Societății pentru dezvoltarea științelor", prin diferite memorii, o reformă a sistemului de învățământ.

În urma unei vizite la Olimpia, cursul vieții lui Coubertin s-a îndreptat temeinic pe făgașul cunoașterii şi valorificării cuceririlor pe plan educațional ale locuitorilor vechii Elade. Personalitate complexă, spirit elevat şi beneficiind de o cultură multilaterală, Coubertin a fost preocupat de diferite aspecte ale vieții sociale, de la problemele pedagogice şi sportive la cele de ordin politic şi istoric. Fondarea JO moderne nu a fost decât o parte a operei sale. A publicat numeroase lucrări dedicate formării complete şi armonioase a tineretului. Studiile sale istorice s-au concretizat într-o remarcabilă „Istorie

universală", în patru volume. În numeroase broşuri şi studii, el s-a ocupat de probleme politice, sociologice, de unele aspecte ale pedagogiei generale, ca şi de reforma învățământului; în colaborare cu G. Lippmann, a fondat în acest scop „Asociația pentru reforma învățământului."

Opera sa scrisă totalizează mai mult de 60.000 de pagini, iar repertoriul tipărit al publicațiilor sale alcătuieşte o broşură de 14 pagini. Întreaga operă, toate acțiunile sale au fost străbătute de dorința de a realiza, pe cât mai multe căi, o apropiere între popoare, o lume pașnică.

De numele lui Pierre de Coubetin rămân legate dezvoltarea şi aprofundarea a patru teme principale, orientate spre o mai justă construcție a personalității umane. Prima ar fi dezideratul "Sportul pentru toți", exprimat în lucrarea sa „Essais de psychologie sportive", prin care atrage atenția asupra urmărilor nefaste ale lipsei exercițiilor fizice din programul adulților, cerând ca societatea să se preocupe de construirea unor stadioane care să fie puse la dispoziția întregii populații. El s-a exprimat mai categoric în broşurile intitulate „Uniunea pedagogică universitară„ (1925-1929): „Noi apreciem că există pentru fiecare individ un drept la sport şi că este de datoria orașului de a asigura cetățenilor adulți (pe cât posibil gratuit) mijloace de a obține şi apoi de a menține o bună condiție sportivă (o bună pregătire fizică) fără a fi obligat pentru aceasta de a adera la o grupare oarecare". Încă în 1905, în lucrarea sa „Gimnastica utilitară", Coubertin a propus ca un mijloc de întărire fizică trecerea mai multor probe în cadrul „unui fel de pentatlon foarte ingenios combinat", recompensat cu o diplomă şi o insignă. Atunci când sportul a început să intre în rândul muncitorilor, Coubertin a sesizat importanța acestui fapt:" Am văzut cu bucurie organizațiile muncitorești adoptând idealul olimpic. Răspândirea sporturilor printre muncitori reprezintă o incontestabilă

garanție pentru supraviețuirea ideilor olimpice”.

A doua temă, denumită simbolic „Aviația intelectuală” (în sensul că pentru a avea o vedere de ansamblu este necesară o privire „de sus”, ca din avion, asupra întregului domeniu), se referă la o reformă, care urmărește printre altele, luarea în considerație, atât de către profesori, cât şi de către elevi, mai întâi a fenomenelor de ansamblu, de întindere largă, „în loc de a începe prin a studia detaliul apropiat şi local”.

În al treilea rând, el a pledat pentru studierea istoriei naționale în contextul evenimentelor internaționale ce au influențat-o, pentru buna cunoaștere a istoriei universale. În sfârșit, Coubertin avertiza pe guvernanți asupra unor anomalii din viața socială şi susținea că toate comorile produse de inteligența şi spiritul artistic uman, „efortul generațiilor trecute, speranța civilizației (între care şi valorile din sfera educaţiei fizice) să fie puse la îndemâna tuturor membrilor societății”.

Coubetrin s-a remarcat prin calități deosebite de organizator. A contribuit la crearea „Societății studențești” din Franța, asociată la „Uniunea sporturilor atletice”, a pus bazele „Revistei atletice”, a acționat pentru unirea societăților franceze de diferite sporturi în federații sportive şi pentru stabilirea de contacte cu federațiile din alte țări, iar mai târziu a fost principalul organizator al adunărilor ce aveau să hotărască reluarea JO.

Pierre de Coubertin, după cum mărturisește personal într-un articol din L’Independance belge (1906), a avut prima dată ideea renașterii JO la vârsta de 26 de ani (în 1889), cu „scopul de a înnobila şi fortifica sporturile, pentru a le asigura independența şi durabilitatea, astfel ca ele să-şi poată îndeplini cât mai bine rolul educativ ce le revine în lumea modernă! Cu altă ocazie el a reluat într-o formulă modernă vechiul adagiu al lui Iuvenal, sub forma ”Mens

fervida in corpore lacertoso" înțelegând prin aceasta îmbinarea unei vieți spirituale intense cu sănătatea fizică desăvârșită a unui corp fortificat, musculos, pus în serviciul spiritului. Tot în 1889, cu ocazia organizării mai multor congrese internaționale, dintre care unul pentru educație fizică (sub directa îndrumare a lui Pierre de Coubertin) prilejuit de Expoziția Universală, fondatorul JO a pledat pentru un nou impuls în dezvoltarea internațională a sporturilor, cu atât mai mult cu cât activitățile sportive înregistraseră mari progrese în diferite țări.

Strădaniile lui Pierre de Coubertin au fost încununate de succes; doi ani mai târziu, în 1896, primele JO ale ciclului modern au fost ținute pe stadionul restaurat din Atena.

Coubertin a fost de fapt, timp de mai mulți ani, singurul organizator al Jocurilor, atât ca formă, cât şi ca fond, Statutul, protocolul, drapelul şi emblema olimpică, jurământul sportivilor, ceremoniile de deschidere şi închidere a Jocurilor, toate acestea sunt opera sa. Pe de altă parte, până în 1925, el a prezidat personal CIO şi şi-a asumat toate sarcinile administrative şi financiare legate de această înaltă funcție.

La moartea sa, în 1937, inima lui Pierre de Coubertin a fost depusă în stela de marmură ridicată la Olympia în amintirea reluării JO, iar casa de la Lausanne, a devenit, încă din 1915, sediul CIO.

2. Precursorii JO din România

După Unirea Principatelor, România, o țară mică şi agricolă devine legată de mișcarea sportivă europeană prin relațiile personale ale unor diplomați şi personalități din anturajul parizian al precursorilor JO moderne la sfârșit de veac XIX şi început de veac XX.

Contextul social este legat de înființarea Societății Olimpice Române, în anul 1883, cercetările germanului Ernst Curtius în Grecia la Olympia, interesul unora dintre intelectualii români pentru simbolul olimpic şi pregătirile pentru participarea la prima ediție a JO organizate la Atena în anul 1896 (Vrabie 2004). Scopul JO era de dezvoltare armonioasă a corpului şi divertisment.

Precursor al Jocurilor Olimpice Evanghelie Zappa, cetățean grec, care a dezertat din Armata otomană cu o avere imensă s-a stabilit la Broșteni în județul Ialomița. La cerere a primit cetățenia română (Vrabie 2004). Zappa imaginează în anul 1856 „restaurarea JO care să fie celebrate la fiecare patru ani, după învățăturile vechilor greci, strămoșii noștri" şi le limitează la participare grecească, afirmă același autor.

Zappa (Peneş 2004), are inițiativa de a organiza activități sportive după modelul grec şi la moșia proprie de la Broșteni - Ialomița continuând tradiția elenă şi menținând vie ideea Jocurilor.

Negustor de grâne a devenit moșier cu o avere imensă. Prin donații substanțiale a susținut financiar înființarea Academiei române la 1867 şi redactarea unei gramatici române.

Politica sportivă a ministrului Spiru Haret şi prestațiile primului profesor de educație fizică, Gheorghe Moceanu, contribuie la întemeierea educaţiei fizice şi la promovarea ideilor olimpice în România de atunci.

Prin relațiile personale cu baronul de Coubertin, George Gh. Bibescu, fiul domnitorului Gheorghe Dimitri Golescu devine membru al CIO prin anul 1899. Sporturile practicate erau aviația, călătoriile în balon, tirul.

George Plagino, fiul lui Alexandru Plagino, diplomat român în Marea Britanie, Spania şi Franța şi apoi ginerele ambasadorului României la Paris,

Alexandru Lahovari devine al doilea membru român în CIO. De altfel George Plagino participă în nume propriu, cum era obiceiul atunci, la competiția de tir din cadrul JO Paris 1900.

Experiențele sportive din străinătate erau transferate în țară, de către persoanele şi personalitățile, care studiau, călătoreau sau întreținеau relații diplomatice şi de afaceri. Participările la JO se făceau pe cheltuieli proprii.

O serie de oameni de cultură din țara noastră, în frunte cu scriitorul Barbu Delavrancea, academicianul prof.dr. C. I. Istrati, savantul dr. I. Cantacuzino, dramaturgul Al. Davila şi poetul Alexandru Macedonski înțeleg opiniile lui Coubertin ca oportunitate o şi se înființează Liga de prietenie şi apropiere Franța – România.

Data înființării COR reiese dintr-o scrisoare în limba franceză datată la 19 mai 1914, trimisă de Federația Societăților Sportive Române, către CIO prin care se comunică înființarea COR având ca președinte pe Alteța sa Regală Principele Carol al României.

Membrii fondatori sunt Prințul Georges Bibesco şi domnii dr. Jean Costinesco, Jean N. Camarashesco, Georges Plagino, profesorul G. Murgoci, C. Tzigara Samurcash, Carol Davila, Dinu Cesiano, Gregoire Caracoastea, inginerul N. Iliescu-Brânceni, Jean Nicolaesco, Georges Iconomo, Georges Costesco şi Al. Floresco.

Relațiile între COR şi CIO se mențin prin relații interpersonale dar şi prin relații instituționale. Ca un omagiu adus personalității şi operei baronului Pierre de Coubertin, regele Ferdinand al României, în anul 1925, îl decorează cu Ordinul Coroana României. În anul 1936, regele Carol al doilea îl decorează cu Ordinul Meritul Cultural pentru Sport, Cavaler Clasa I, prin înaltul Decret nr. 2874 din noiembrie 1936, publicat în Monitorul Oficial nr.

284/1936.

În acest context ideea de olimpism pătrunde prin intelectualitatea şi diplomația română în țară, iar relațiile interumane au prilejul de a evolua prin frumoasa idee a sportului.

După cele două Războaie Mondiale sportul este folosit propagandistic în marile competiții internaționale cum sunt Campionatele mondiale şi JO.

Acum COR, respectiv COSR reprezintă centrul activității sportive de performanță la nivel național, iar AOR reprezintă departamentul cu scop educativ prin mijloace cultural sportive şi caracter de voluntariat.

Perioada ulterioară evenimentelor din anul 1989 este o tulbure trecere de la sistemul comunist la cel capitalist. Ideea clară şi coerentă care să mobilizeze cetățenii într-un proces educativ este marginalizată de dorința de a consuma ostentativ (Guttman 2002).

Starea de sănătate (Bulduș 2012) prevenirea şi combaterea bolilor secolului devine o problemă individuală a medicilor şi cercetătorilor izolați care se luptă victimele societății actuale.

Educația, caracterul, sunt preocupări izolate ale unor entuziaști exemplari (Vamvu 2009).

Oare în aceste condiții cine reinventează mecanismul funcțional?!

Bibliografie

Bulduş, Codruţa, Florina, 2012, *The influence of dietary hemp oil supplementation on lipid metabolism*, Perspective în știința motricității umane, Risoprint, Editor: Pop G., 978-973-53-0917-6, BDI, 2012, P. 53-64

Georgiadis Konstaninos, 2004, *Olympic Revival. The revival of the Olympic games in Modern Times*, Editura Ekdotike Athenon, Athens.

Guttman Allen, *The Olympics. A history of the Modern Games*, Chicago, Editura University of Illinois Press, second edition, 2002.

Kirițescu Constantin, 1964, *Palestrica - O istorie universala a culturii fizice*, București, Editura Uniunii de Cultura Fizica si Sport.

Nicu Alexe (coord.)2002, *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România* (vol I-IV), București, Editura Aramis Print.

Pierre de Coubertin, 2000, 1863-1937 - *Olympism, Select Writings - Olympic memories*, Lausanne, Editura International Olympic Commitee, editor director, Norbert Muller.

Peneș-Lipetz Mihaela, 2000, *Evanghelie Zappa, promotor al idealurilor olimpice*, în Sesiunea științifică "200 de ani de la nașterea lui Evanghelie Zappa" Academia Română, București.

Radu Liliana, 2008, *Olimpism*, Iași, Casa Editorială Demiurg.

Sirracos L., Constantine, 1984, *The history of the Oliympic Ganmes from the antiquity to the present times,* Athens, Eurotype S.A.

Vanvu Gynetta, 2009, *Educație Olimpică*, Iași, Casa Editorială Demiurg.

Vrabie Anghel coord. Maria Bucur-Ionescu, Vlad Dogaru, Lia Manoliu, Dan Popper, Septimiu Todea, *România la Jocurile Olimpice*, 2002, Bucuresti, Editura R.A. Monitorul Oficial.

****The International Olympic Committee - one hundred years - the idea - the presidents - the achivements*, 1994, series produced under the supervision of Raymond Gafner, vol I, Lausanne.

*** *Ghid Olimpic*, 2013, Editori coordonatori Laura Gabriela Badea, Anita Diana Sterea, Bucureşti, Editor Comitetul Olimpic şi Sportiv Român, The European Olympic Commitees.

***www. National geographyc, vizitat la 02.04.2017 orele 21.

DEPISTAREA PRECOCE A DEVIAȚIILOR DE POSTURĂ ALE COLOANEI VERTEBRALE

NEAMȚU-POPESCU Adela[a] , ORDEAN Mircea[b]

Abstract

Proiectul s-a desfășurat în trei etape, debutând în anul 2013. Au beneficiat de evaluare un număr de 413 elevi. Au fost implicate în activitatea de evaluare un număr de 6 cabinete de medicină școlară și un număr de 14 persoane au fost implicate în derularea acestui proiect. Toate persoanele implicate au derulat munca în mod voluntar totalizându-se un număr de 339 de ore de voluntariat. În cadrul proiectului au fost investigate un număr de 6 afecțiuni (scolioză, cifoză, cifoscolioză, hiperlordoză, platfus și raportul greutate/înălțime – indicele de masă corporală). Dintre cei 413 elevi investigați 236 au primit scrisoare medicală, ceea ce reprezintă un procent de 57,15 %. Dintre copiii evaluați: 208 copii (43 %) au fost depistați cu 1 problemă, 120 copii (25 %) au fost depistați cu mai mult de 1 problemă, 57 copii (12 %) au fost depistați cu mai mult de 2 probleme, 54 copii (11 %) au fost depistați cu mai mult de 3 probleme, 47 copii (9 %) au fost depistați cu mai mult de 4 probleme

Cuvinte cheie: cifoză, scolioză, lordoză, platfus, elevi, depistare precoce

Afilierea autorilor

[a] Asist. Drd., Universitatea 1 Decembrie 1918, adelaneamtu@yahoo.com

[b] Asist. Drd., Universitatea 1 Decembrie 1918, ordean.mircea@yahoo.com

1. Introducere

Corpul uman este cea mai perfectă „mașinărie” de pe planetă, atât de bine proiectată încât fiecare detaliu contează și evident că orice abatere ne poate afecta într-un mod sau altul.

La o primă vedere, postura incorectă a spatelui sau chiar a întregului corp are doar repercusiuni estetice. Totuși, adoptarea pozițiilor vicioase în picioare, pe scaun sau în timpul somnului pot afecta și starea de sănătate a persoanei în cauză.

O persoană care adoptă poziții greșite în activitățile de zi cu zi riscă un dezechilibru permanent în alinierea segmentelor corpului, în special când vine vorba de coloana vertebrală. Astfel, o postură greșită, perpetuată de-a lungul anilor, poate fi cauza durerilor cronice de spate.

2. Descrierea conceptelor si a proiectului

Rotary Club Alba Iulia Civitas Solis și Rotary Club Alba Iulia, împreună cu partenerii proiectului – Direcția Generală de Asistență şi Protecția Copilului Alba, Inspectoratul Școlar al Județului Alba, Ortoprofil România, StarMedica Alba Iulia și Complexul de Servicii Socio-Medicale “Maria Beatrice” din Alba Iulia au lansat proiectul ”Campanie de depistare precoce și diagnosticare a cifoscoliozei la copiii de vârstă școlară din Alba Iulia, proiect care se desfășoară sub sloganul ”O viață dreaptă!”.

Principalele cauze ale unei posturi deficitare sunt de natură habituală, de creștere, profesională, compensatorie sau obezitatea.

Pentru a înțelege cum se ajunge la pozițiile vicioase și cum pot ele fi corectate, este esențială înțelegerea poziției neutre a coloanei.

Coloana vertebrală prezintă trei curburi fiziologice (vizibile): cervicală (spre anterior), dorsală (spre posterior) și lombară (spre anterior). Acestea

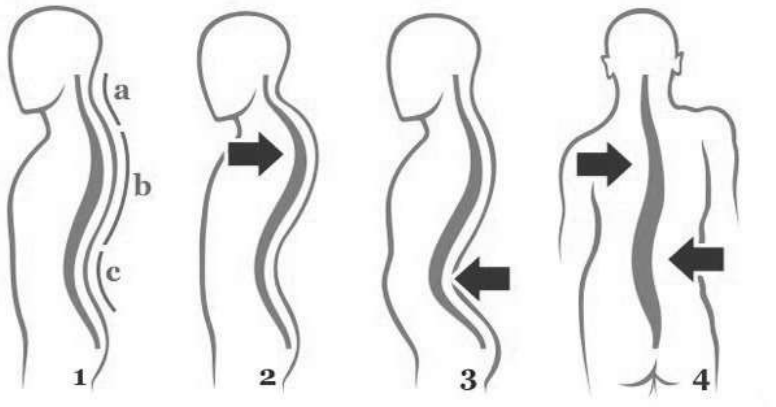
sunt menținute într-o poziție corectă prin mușchii și ligamentele de la nivelul spatelui, dar și prin mușchii accesori, precum cei abdominali sau ai coapsei posterioare.

Pentru a menține cu ușurință o postură neutră a coloanei, indiferent de activitate, mușchii trebuie să aibă o forță și un tonus suficient de bun pentru a preveni deviația coloanei.

Neatenția și comoditatea ar putea fi principalele vinovate pentru lipsa unei posturi corecte, însă uneori cauza poate fi și una patologică. **Cifoză** (exagerarea curburii dorsale, umeri căzuți), **lordoză** (curbura anterioară anormală), şi **scolioză** (curbarea laterală anormală a coloanei, duce la o poziție inegală a umerilor și, în cazuri grave, la rotația bazinului), toate acestea necesită investigații și tratament de specialitate.

Acestea sunt ușor de corectat, uneori prin simpla îndepărtare a cauzelor care le-a produs. Dacă nu sunt tratate, ele pot determina modificări anatomice în structura elementelor coloanei vertebrale şi din funcționale devin structurale.

Fig. 1 – Deviații ale coloanei vertebrale



NORMAL CIFOZA LORDOZA SCOLIOZA

Simptomatologia poziției cifotice poate apărea cu durere ușoară sau severă la nivelul coloanei toracice (zona dorsală), cu rigiditate şi tensiune

musculară a zonei dorsale, centurii scapulare și gâtului, pot apărea dificultăți ale respirației sau chiar de circulație (datorită deformației coloanei vertebrale şi a presiunii anterioare pe cutia toracică), dureri în piept, modificări ale poziției umerilor, senzație de oboseală sau scădere a forței musculare și deplasarea spre înainte a capului.

Simptomatologia poziției lordotice poate apărea cu durere ușoară sau severă la nivelul coloanei lombare, dar și a membrelor inferioare, cu proeminența posterioară a bazinului datorită arcuirii excesive a regiunii lombare, prin proeminența anterioară a abdomenului, care pare mărit, apare rigiditate şi tensiune musculară a zonei lombare.

Simptomatologia poziției scoliotice apare datorită deformației coloanei vertebrale şi a asimetriei toracelui putând fi tulburat mecanismul fiziologic al respirației, constatându-se frecvent un asincronism între mișcarea mușchilor abdominali şi respiratori, gibozitatea coastelor poate reduce cantitatea de aer din plămâni, ceea ce conduce la insuficiență cardiacă, pentru că obligă inima să facă un efort suplimentar apărând dureri în piept. Se observă modificarea poziției umerilor, omoplaților, distanță inegală între membrele superioare și corp, poate apărea o senzație de oboseală sau scădere a forței musculare, rigiditate si tensiune musculară a zonei dorsale.

Netratate, în timp, aceste afecțiuni se pot permanentiza, iar în momentul în care persoana încearcă să adopte o poziție corectă, se declanșează durerile de spate. În 80% din cazuri, cauzele apariției scoliozei nu sunt cunoscute. Scolioza apare de obicei în copilărie sau în adolescență şi este asociată cu factori congenitali (spina bifida), cu factori locali (durerea sau spasmul muscular) cu alte afecțiuni musculare sau nervoase ori cu inegalitatea membrelor inferioare. Poziția incorectă a copilului pe scaun încă

din primii ani de viață, la masă, acasă şi apoi la grădiniță, la școală, la birou sau în bancă, purtarea incorectă a ghiozdanului, pot genera în timp o parte din aceste deformări nedorite. Creșterea bruscă în înălțime, evitarea practicării regulate a sportului care întărește musculatura spatelui pot contribui şi ele la deformări ale coloanei. Există şi alte cauze care pot determina devierile coloanei, cum ar fi: deficitul vitaminei D (rahitism), miopia, modificări ale auzului, care obligă copilul să adopte atitudini poziții asimetrice sau incorecte pentru a compensa defectul în detrimentul unei poziții normale al omului. Aceste boli ar trebui identificate la timp, prin controale de specialitate şi tratate ca atare. Modificările coloanei conduc în timp, la alterarea la întregului aparat locomotor, a mișcărilor respiratorii, care la rândul lor vor conduce la modificări ale metabolismului, ale echilibrului glandelor endocrine sau ale sistemului nervos.

Funcția cordului de asemenea este şi ea influențată negativ de modificările coloanei sau a cutiei toracice în cazul scoliozelor; activitatea organelor interne este şi ea modificată. Nu în ultimul rând imaginea de sine a adolescentului cu astfel de probleme are mult de suferit.

3. Metode si materiale

Proiectul s-a desfășurat în trei etape, după cum urmează: În ETAPA I s-a derulat Campania de informare, s-au întocmit convențiile de colaborare cu ISJ Alba şi cu școlile incluse în proiect, s-au stabilit echipele mobile de specialiști şi s-au programat evaluările primare. În ETAPA II s-a efectuat evaluarea primară conform programului stabilit, depistarea copiilor cu afecțiuni ale coloanei vertebrale sau ale piciorului şi s-a recomandat consult medical de specialitate. Iar în ETAPA III se dorește evaluarea medicală şi

diagnosticarea de către medici specialiști, se vor face recomandări de specialitate privind tratamentul şi recuperarea.

Un număr de 14 persoane au fost implicate în derularea acestui proiect. Toate persoanele implicate au derulat munca în mod voluntar totalizându-se un număr de 339 de ore de voluntariat.

Fig. 1 – Examinarea subiecților

În cadrul proiectului au fost investigate un număr de 6 afecțiuni (scolioză, cifoză, cifoscolioză, hiperlordoză, platfus și raportul greutate/înălțime – indicele de masă corporală).

4. Rezultate

Dintre cei 413 elevi investigați 236 au primit scrisoare medicală, ceea ce reprezintă un procent de 57,15 %, așadar mai bine de jumătate din copiii evaluați suferă de o afecțiune.

Dintre copiii evaluați:

- 54,13 % dintre copii au fost depistați cu cifoză sau atitudine cifotică;
- 120,29 % dintre copii au fost depistați cu scolioză sau atitudine scoliotica;
- 57,13 % dintre copii au fost depistași cu cifoscolioză;
- 47,11 % dintre copii au fost depistași cu hiperlordoză;
- 50,36 % dintre copii au fost depistați cu platfus;

In ceea ce privește indicele de masă corporală , un procent de 56,13 % dintre copii sunt supraponderali.

5. Concluzii si propuneri

Pentru realizarea unor studii care au ca scop identificarea de probleme de sănătate care apar în rândul populației, nu este nevoie obligatoriu de sume mari de bani. Dacă se dorește, pot fi identificați specialiști precum și organizații neguvernamentale care să fie implicate voluntar în realizarea acestor studii. Singura problemă care rămâne este să se găsească personal interesat să facă aceste studii.

Rezultatele acestui studiu sunt îngrijorătoare deoarece mai bine de jumătate dintre copiii investigați în cadrul acestui proiect prezintă cel puțin una dintre afecțiunile investigate.

Motivele apariției acestor afecțiuni într-un procent așa de mare pot fi puse in legătură cu următoarele aspecte: elevii sunt tot mai puțin interesați de mișcare si de sport, petrecând foarte mult timp în fața calculatorului ; cerințele la școală sunt mult mai mari decât până acum ceea ce îi obligă pe elevi să petreacă mai mult timp pentru pregătirea temelor în detrimentul orelor de sport; poziția în bancă a elevilor poate fi defectuoasă sau ghiozdanele prea

încărcate cu rechizite sau incorect purtate de elevi

În viitor accentul va trebui pus pe profilaxia deficientelor fizice, dar și pe tratamentul acestora, prin introducerea unui program național de sănătate care sa deconteze costurile tratamentelor îndelungate și introducerea kinetoterapeuților în școli și licee.

Bibliografie

Antonescu, D., Obraşcu, C., Ovezea A., (1993). *Corectarea coloanei vertebrale*, Editura Medicală, București

Fozza, C.A., (2002). *Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice*; Editura Fundației România de mâine, București

Ghandhari, H., Hesarikia, H., Ameri, E., and Noori, A. (2013). *Assessment of Normal Sagittal Alignment of the Spine and Pelvis in Children and Adolescents*. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International

Iliescu, A. & Gavrilescu, D., (1976), *Anatomia funcțională si biomecanica*; Editura Sport-Turism

Jianu M., Săpărescu I., (1998). *Modificările de axa ale coloanei vertebrale la copil şi adolescent*, București

Miu N., (1999). *Tratat de medicină a adolescentului*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj

Sdic L., (1982), *Kinetoterapia in recuperarea algiilor si a tulburărilor de statica vertebrala*, Editura Medicala București;

SLALOMUL URIAȘ – TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI ÎN SCHIUL ALPIN DIN ROMÂNIA

NEMEȘ-DAN Cătălin[a]

Abstract

Lipsa performanțelor internaționale în schiul alpin din România ne-au condus la ideea că procesul de instruire sportivă pe care îl proiectează şi îl aplică antrenorii români de schi conține carențe de strategie care pot fi ameliorate prin cunoașterea şi implementarea unor linii metodice de inițiere în tehnica probelor schiului alpin – în cazul lucrării de față pentru proba de slalom uriaș. Interesul pentru studiul acestei teme este justificat de importanța ei, vis-a-vis promovarea tehnicii, mai ales în cadrul schiului de concurs. Performanțele de înalt nivel înregistrate la ora actuală sunt o consecință pozitivă a experienței practice şi teoretice a specialiștilor, transmisă tuturor categoriilor de participanți.

Cuvinte cheie: schi alpin, carving, slalom uriaș, tendințe.

Afilierea autorilor

[a] Școala Gimnazială Ciuruleasa; nemes_cata@yahoo.com

1. Introducere

Schiul este un sport deosebit de complex, atât prin natura efortului pe care îl solicită cât şi prin condițiile care le pretinde pentru practicare la nivel înalt, schiul alpin a reușit să se impună pe primul plan al activităților sportive de iarnă.

Dezvoltarea impetuoasă a tehnicii de competiție, modernizarea echipamentului de schi precum şi a condițiilor tot mai bune de pregătire, a avut ca şi consecință în ultimii ani, creșterea numărului de sportivi care participă la concursurile internaționale de schi, sportivi care provin atât din țările cu tradiție în sporturile de iarnă (Austria, Franța, Elveția, Germania) cât şi din țările care au investit foarte mult în sporturile de iarnă (Italia, Norvegia, Slovenia) în ultimul timp. De-a lungul timpului concepțiile de pregătire ale schiorilor alpini s-au cristalizat în programe de învățământ specifice fiecărei țări cu tradiție. Astfel fiecare națiune păstrând un anumit conservatorism, dispune de metode şi posibilităţi proprii de educare şi instruire a tinerilor sportivi, metode care sunt adaptate particularităților de vârstă, condițiilor de pregătire şi posibilităților manageriale dobândite.

Un rol deosebit în progresul schiului alpin, cu implicații şi în metodologia antrenamentului, îl are sistemul competițional. Încă de la apariția schiului ca sport, competiția a constituit motorul principal al dezvoltării şi perfecționării schiului, oferind în acest sens, cadrul de manifestare al celor mai buni sportivi, pe o pistă de lansare a achizițiilor şi inovațiilor aduse de către aceştia.

Întrebuințând rezultatele cercetărilor efectuate de specialişti din diferite domenii, teoria şi practica schiului alpin de înalt nivel, au suferit modificări importante. Oferind un înalt grad de conceptualizare, teoria a adus în prim plan elemente noi, adaptate specificului pregătirii schiorilor alpini de toate nivelurile, elemente verificate şi validate de practica sportivă actuală.

Actualitatea temei este certificată prin însăşi faza de pionierat în ceea ce privește practicarea schiului carving.

2. Tendințe actuale

2.1. Slalomul uriaș.

“Slalomul uriaș este o probă care se desfășoară în două manșe, ale căror parcursuri permit însușiri de viraje preponderant ritmice, abordate în viteză, facilitate de o tehnică complexă.

Însușirea comportamentului tehnic în proba de slalom uriaș este esențială, deoarece mecanismele tehnice necesare realizării virajelor de acest tip stau la baza însușirii şi perfecționării celorlalte forme de viraj ce se aplică în schiul de performanță.

Virajele tăiate executate din poziția de coborâre joasă implică un sprijin realizat aproximativ egal pe ambele picioare (40% vale-60% deal) şi se realizează prin translația greutății corporale alternative dreapta - stânga, fără balans vertical.

Schimbul de canturi se realizează simultan cu deplasarea laterală, foarte rapidă, eliminându-se de fapt alunecarea pe suprafața tălpii schiului.

Avantajele rezidă nu numai din înlesnirea unui contact permanent cu zăpada şi conducerea eficientă a schiurilor pe arcul de ocolire ci mai ales în evitarea suprapresiunilor” (Ganea et al. 2007)

Inițierea în slalom uriaș

Succesiunea de coborâri libere efectuate pe pârtii diferite, în care s-au exersat diferite tipuri de viraje (scurte sau largi cu schimbări de ritm, cu treceri peste denivelări de teren) în care accentul se pune pe execuția decontractată, cursivitate şi ritm.

Familiarizarea cu porțile începând cu studiul celor mai simple, orizontale şi vertical, bine decalate, continuându-se cu intercalarea unor combinații de porți, fără ca viteza să constituie scopul principal, ci atacul şi

execuția virajului.

Indicații metodice:

- adaptarea unei bune linii de coborâre prin declanșarea virajului deasupra porții, trecerea cât mai aproape de fanionul interior şi conducerea virajului în sprijin constând pe schiul exterior;

- virajele nu trebuie bruscate, arcul de ocolire să fie întotdeauna rotunjit;

- accelerările trebuie abordate gradat, folosind mai întâi masa corpului, apoi pedalări pe schiul din deal sau cu schiul din vale;

- adaptarea la teren şi la viteză să se realizeze progresiv.

Comportamentul tactic se rezumă în principal la drumul pe care schiorul îl parcurge pe trasa de cursă. Linia de deasupra porții este o linie imaginară care indică traseul pe care ar trebui să se înscrie schiurile în faza de intrare în viraj. Se poate vorbi de un "punct critic" situat pe linia de deasupra porții, declanșarea virajului în acest punct va permite schiorului să execute un viraj eficient." (Joubert & Vaurmet 1996)

Unghiul de ieșire din viraj corespunde secvenței în care schiorul trece pe lângă fanion. Acest moment trebuie să coincidă cu acțiunea de orientare a schiurilor pe linia cerută de următorul viraj.

2.2. Tendințe tehnico – tactice actuale ale schiorilor alpini din România în proba de slalom uriaș.

Evoluția materialelor şi a traseelor de concurs, creșterea constantă a potențialului fizic al concurenților, pregătirea psihologică la un nivel înalt, a făcut să evolueze schiul alpin în mod continuu.

Majoritatea competițiilor pun foarte mare accent pe ieșirea din ocolire care se realizează printr-un solid acroșaj al ambelor schiuri pe zăpadă.

Atitudinea generală a corpului în acest moment trebuie să permită lansarea cu ușurință în ocolirea următoare şi trebuie să respecte următoarele condiții: flexia accentuată a membrelor inferioare, în special a piciorului din deal şi orientarea permanentă a bustului spre vale. Aceasta atitudine se caracterizează printr-o arcuire la nivelul bazinului care permite înmagazinarea unei energii suficiente pentru declanșarea următorului viraj.

Ocoliri de slalom uriaș

Tehnica virajelor în traseele de slalom uriaș asigură scurtarea razei ocolirii şi pivotarea mai amplă a schiurilor în prima parte a virajului apoi în faza de conducere derapajul să fie cât mai mic posibil, iar partea finală cu o lansare accelerată în coborâre oblică.

Poziția: este joasă şi caracterizată printr-o mare sobrietate a genunchilor la nivelul bustului şi brațelor.

Pregătirea ocolirii: din coborâre oblică, pe urmă largă, se realizează concentrarea asupra tăierii canturilor în zăpadă şi se acumulează energia necesară virajului.

Declanșarea ocolirii: se caracterizează prin împingerea explozivă care are o rezultantă laterală. Schiurile sunt descărcate într-un timp foarte scurt datorită acestei împingeri explozive şi tragerii picioarelor sub corp prin flexia coapselor pe bazin. În acest moment de suspensie se realizează schimbul de greutate şi punerea sub greutate a schiului din deal (pe muchia internă) care începe ocolirea.

Intrarea în ocolire: După luarea sprijinului pe schiul exterior se execută o împingere a tibiei în partea anterioară a bocancului exterior (presiune în avansare), efectul imediat fiind angajarea părții anterioare a schiului pe o traiectorie curbă 100 % tăiată (arcuirea schiului exterior).

Conducerea ocolirii (dubla tăiere în sprijin pe ambele schiuri)

Prima componentă în conducere ocolirii este reluarea contactului cu zăpada care se efectuează de obicei înainte ca schiurile să depășească linia pantei. Schiurile iau contactul cu zăpada într-o poziție de ușoară cantare, corpul este înclinat spre interior, într-o poziție arcuită, iar brațele balansează spre în jos.

Suprapresiunea devenind din ce în ce mai mare pe cantul intern al schiului exterior se necesită luarea sprijinului dublu pe ambele schiuri.

Acest dublu sprijin are o caracteristică aparte şi este asociat cu o deplasare a masei corpului din înainte spre înapoi. Astfel, părții inițiale a virajului îi corespunde un sprijin avansat, pe măsura conducerii acestuia se trece printr-un sprijin echilibrat pe toată lungimea schiului, iar finalul virajului îi corespunde un sprijin predominant pe cozi.

Pivotarea schiurilor este realizată prin mișcarea de rotație a genunchilor şi gleznelor.

Un element caracteristic conducerii ocolirii este chiar acela al manierei independente de pilotaj al fiecărui schi. Pilotajul piciorului interior în ceea ce privește orientarea acestuia pe muchia din deal şi realizarea unui sprijin mai avansat se realizează prin poziționarea genunchiului din deal astfel încât să favorizeze tăierea şi printr-un efort de pivotare a piciorului sub gambă şi a gambei sub genunchi. Gestul acesta favorizează o mare libertate de mișcare a coapsei piciorului interior sub bazin.

La efectuarea unei ocoliri, schiorul caută să ajungă cât mai repede în coborâre oblică şi să alunece fără frânare pe această porțiune în care valoarea forței centrifuge este amplificată de acțiunea componentei paralele cu panta, respectiv de forța gravitației, în acest caz se impune arcuirea genunchiului

piciorului de sprijin, iar alt element important pentru realizarea coborârii oblice ar fi arcuirea corpului.

2.3. Sistem de mijloace de pregătire tehnică

2.3.1. Exerciții specifice etapei de acomodare, fără jaloane, pentru proba de slalom uriaș

a) Viraje executate cu schiurile convergente, poziția de plecare fiind oblic pe linia pantei şi bețele de schi sunt fixate în jurul șoldurilor anterior şi posterior, fixându-se la capete, ele trebuind să se situeze pe un plan orizontal în raport cu suprafața zăpezii.

b) Pe perechi, doi schiori unul în spatele celuilalt situați oblic pe linia pantei cu schiurile convergente. Schiorul din față prinde cu ambele mâini, capetele a două fanioane de slalom, păstrând în același timp poziția brațelor, oblic spre înainte şi ușor flexate din articulația coatelor. Schiorul din spate apucă fanioanele de capetele rămase libere şi adoptă o poziție similar cu schiorul din față ambii executând viraje prin plug

c) Pe perechi, schiorul din față oblic pe linia pantei cu schiurile convergente, iar schiorul din spate oblic pe linia pantei cu schiurile paralele. Primul schior execută viraje din plug, iar cel din spate îl urmează cu schiurile paralele

d) Din coborâre oblică, schiorul efectuează după declanșarea virajului, faza de conducere doar pe un schi, cel din interior fiind ridicat de vârf şi ușor încrucișat peste planul vertical format de schiul exterior/6-8 viraje.

e) Același exercițiu, dar cu ridicarea şi încrucișarea vârfului schiului interior în timpul deplasării pe arcul virajului/6-8 viraje

2.3.2. Exerciții specifice etapei de consolidare, folosind jaloane, pentru proba de slalom uriaș

a) Pe o pantă cu înclinație medie, se merge prin-un traseu de slalom uriaș ritmic, alcătuit din cel puțin 10 porți
b) Același exercițiu, dar se mută fie porțile roșii, fie cele albastre lateral cu 1m,obţinându-se un traseu mai rotunjit
c) Același exercițiu, dar se mărește distanța între porți cu 1-2 m, astfel parcurgându-se traseul cu o viteză mai mare.
d) Se schimbă înclinația pantei şi se reia sistemul de exerciții.
e) Pe o pantă cu înclinație medie, se marchează un traseu care să cuprindă 2-5 porți așezate la distanțe egale între ele (închise, medii sau deschise) apoi se lasă o zonă liberă de 30-50m, după care pe aceeași linie, se montează alte 2-6 porți, dar care să oblige realizarea unor traiectorii diferite față de prima secvență marcată.

2.3.3. Sisteme de porți specifice etapei de perfecționare pentru proba de slalom uriaș

a) Traseu de slalom uriaș 25-30 de porți, cu mai multe repere pentru un singur viraj.
b) Traseu de slalom uriaș 25-30 de porți, iar virajul este definit numai din trei fanioane – porțile mai înclinate spre interior.
c) Același traseu de 25-30 de porți, intrarea este marcată printr-o bornă
d) Același exercițiu în același traseu, rămân două porți pentru un viraj, dar acestea se mută în poziție verticală; acest exercițiu este pentru a nu rupe virajul, acesta executându-se continuu
e) Se montează un traseu complet 25-30 de porți, cu fanioane în” X”, pentru perfecționarea arcuirii.

3. Concluzii si recomandări

Elementele tehnice de noutate care se manifestă în comportamentul marilor schiori alpini sunt următoarele: absorbția, arcuirea, sprijinul tăiat pe ambele schiuri în toate fazele virajului, pilotajul independent al schiurilor sub corp şi deplasarea pendulară laterală a acestora. Deoarece tehnica se concepe pe un criteriu fundamental: viteza, schiorii alpini trebuie să aprecieze o traiectorie de cursă perfectă, să caute modalități de accelerare şi micșorarea surselor de frânare, solicitând cea mai mare parte a pregătirii tehnice şi necesitatea de a fi prioritatea de abordare în procesul formării schiorilor alpini de competiție.

Recomandăm folosirea datelor prezentate în partea de fundamentare teoretică ca şi materialele informative care să ajute specialiștii la o mai bună înțelegere a fenomenului schiului alpin modern.

Întocmirea unor fișe de notare pe componenta tehnică, în mod individualizat, pentru fiecare probă în parte;

Sugerăm analiza fișelor de notare pe componenta tehnică pentru selectarea informațiilor utile referitoare la greșelile de execuție şi la elementele corecte de tehnică.

Completarea mijloacelor tradiționale, cu mijloace mai complexe şi adecvate pentru noua tehnică din schiul alpin. De exemplu, conceperea unor exerciții după modelul mijloacelor eșalonate în prezenta lucrare.

Aplicarea cât mai des a metodei de analiză video, atât pe fiecare schior în parte prin metoda stop – cadru cât şi pentru compararea tehnicii acestora cu a unor schiori mai buni, atât în concurs cât şi în antrenamente.

Indicăm o abordare distinctă din partea specialiștilor a celor patru categorii de probe, atât din punct de vedere tehnic, cât şi fizic.

Bibliografie

Ganea, I.V., Ganea, V., Ţălnaru, D., 2007, *Aspecte tehnico – tactice în schiul alpin de performanță,* Cluj – Napoca, Editura Accent.

Joubert, G., Vaurmet, J., 1996, *Comment se perfectionnera ski*, Arthaud.

Nemeș-Dan, C., 2013, *Metode și mijloace folosite în trecerea de la schiul liber la schiul de performanță.*

EFICIENȚA KINETOTERAPIEI ÎN AFECȚIUNILE DE STATICĂ VERTEBRALĂ. CIFOZE ȘI ATITUDI CIFOTICE

ORDEAN Mircea-Nicolae[a] , NEAMȚU-POPESCU Adela[b]

Abstract

Acest studiu a avut ca obiectiv evaluarea a 10 de copii atât de gen masculin, cât și de gen feminin (două eșantioane alcătuite din 5 subiecți, unul experimental, iar celălalt de control), cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani, care au prezentat probleme de statică vertebrală, cifoză și atitudine cifotică. Ulterior evaluării, s-a dorit tratarea deficiențelor prin exerciții fizice dinamice și statice corective – 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 programului SPSS, mai exact am folosit metoda ANOVA pentru a realiza comparațiile între cele două eșantioane și Testul T pentru a compara cei trei timpi spațiali.

Cuvinte cheie: cifoza, atitudini cifotice, kinetoterapie, coloana vertebrală

Afilierea autorilor

[a] Asist. Drd., Universitatea 1 Decembrie 1918, ordean.mircea@yahoo.com

[b] Asist. Drd., Universitatea 1 Decembrie 1918, adelaneamtu@yahoo.com

1. Introducere

Cifoza reprezintă o curbare antero-posterioara a coloanei vertebrale. Acest termen medical se referă la curbarea coloanei vertebrale cu un unghi mai mare sau egal cu 50° (un anumit grad de curbură este normal). Coloana

persoanelor care suferă de cifoză sau atitudine cifotică poate arăta normal sau poate prezenta o umflătură în zona dorsal. Este frecvent însoțită de hiperlordoza lombară (pentru menținerea în echilibru a trunchiului), deviații ale centurii scapulare (umeri căzuți și adduși, omoplați desprinși), toracele înfundat, capul și gâtul înclinat înainte, musculatura fiind și ea afectată, astfel încât întâlnim scurtarea mușchilor pieptului și alungirea mușchilor spatelui.

Cifoza apare ca rezultat al unor probleme de dezvoltare, unei boli degenerative, cum ar fi artrita coloanei vertebrale, unei osteoporoze cu fractură de compresie a vertebrelor sau unui traumatism al coloanei vertebrale. Munca de birou, studiul îndelungat sau șederea pe scaun într-o poziție deficitară a spatelui (și implicit a coloanei) poate determina apariția cifozei. Este importantă tratarea acestei patologii deoarece în cazurile severe pot fi afectați plămânii, nervii şi alte țesuturi sau organe determinând apariția simptomatologiei dureroase sau a altor probleme de natură medicală. Tratamentul cifozei depinde de vârsta pacientului, de cauzele care au determinat-o şi de complicațiile pe care le poate produce.

Așadar, raportându-ne la această incidență ridicată a cifozei în rândul copiilor, acest studiu este important întrucât ajută la corectarea cifozei până când aceasta nu devine structurală, studiile de specialitate precizându-ne că maturitatea osoasă și musculară se finalizează la vârsta de 18-19 ani (fete) și 19-20 (băieți). De asemenea, este importantă prevenirea cifozei, deoarece aceasta face referire nu doar la problemele de estetică a corpului uman, ci și la problemele cardio-vasculare datorită presiunii cutiei toracice pe plămâni și inimă.

2. Studii in domeniu

Acest studiu pilot a fost realizat având la bază o lungă cercetare a lucrărilor de specialitate pe această temă, corectarea cifozelor. Cele mai relevante au fost lucrările realizate de Universitatea de Ştiinţe Medicale din Shiraz, Iran, care a demonstrat că terapia manuală (stretching-ul) e la fel de eficace ca şi terapia prin exerciţiu în reducerea unghiului cifozei; o altă lucrare în Quebec, Canada a demonstrat ca echipamentul Spine Cor Dynamic Corrective Brace este promiţător în corectarea unghiului cifozei doar dacă este aplicat pacienţilor tineri; de asemenea şi lucrarea Universităţii de Stat Michigan, USA, a demonstrat că exerciţiile de bază şi postură la domiciliu efectuate timp de 13 săptămâni sunt eficiente în modificarea unghiului cifozei.

Mai mult decât atât, în cadrul unui studiu realizat de către Universitatea de Medicină şi Farmacie ”Gr. T.Popa” din Iaşi, au fost examinaţi un număr de 1867 de copii din şcoli şi licee, clasele a V a – a XII a, dintre care 391 au fost depistaţi cu deviaţii ale coloanei vertebrale. Astfel, incidenţa cifozei în lotul de studiu a fost de 97 cazuri, reprezentând 42% din totalul cazurilor. De asemenea, într-o campanie derulată de Club Rotary Alba Iulia, în colaborare cu Inspectoratul Şcolar Judeţean Alba s-au examinat un număr de 413 elevi din şase şcoli, dintre care 236 au primit scrisoare medicală. În acest caz, incidenţa cifozei a fost de 54 cazuri, reprezentând 13,08% din totalul de cazuri. Conform literaturii de specialitate, afecţiunea se întâlneşte în proporţie de 60% la copiii de 14 ani, afectând între 0,5 - 8% din populaţia sănătoasă cu vârsta cuprinsă între 10 – 14 ani.

Raportându-ne la ipotezele acestui studiu, ne aşteptăm să observăm o îmbunătăţirea a unghiului coloanei dorsale, respectiv a deviaţiei centurii scapulare (distanţa dintre acromion - perete) pentru grupa experimentală în

comparație cu grupa de control. Totodată, presupunem faptul că măsurătorile realizate în ceea ce privește grupul experimental, va avea valori mai mari în momentul inițial, comparativ cu momentul intermediar și final

3. Materiale si metode

Acest studiu s-a desfășurat pe o perioada de aproximativ cinci luni (3 iunie – 29 octombrie 2016), astfel că după semnarea consimțământului de către părinți (pentru subiecții minori) și de către subiecții majori, aceștia au fost repartizați în cele două eșantioane, unul experimental și unul de control.

La acest studiu au luat parte 10 de subiecți (N=10), atât de gen masculin cât și de gen feminine, cu vârste cuprinse între 15-18 ani, locuitori ai orașului Alba Iulia. Aceștia au fost împărțiți într-un mod aleatoriu, câte 5 subiecți, în 2 grupe, astfel: 1 grupă experimentală și 1 grupă de control (nici o procedură aplicată), studiul desfășurându-se pe o perioadă de 20 de zile, de luni până vineri. Grupa experiment s-a prezentat la sala de recuperare pentru executarea programului de exerciții stabilit de noi (zece exerciții) din literatura de specialitate. Pentru grupa de control, nu a fost aplicată nicio procedură pe perioada studiului.

Subiecții celor două grupe au fost evaluați în trei momente diferite, astfel: inițial – la începutul studiului; intermediar – după 10 zile; final – după 20 de zile. Aceste măsurători au fost realizate folosind înclinometrul pentru măsurarea unghiului coloanei și echerul pentru măsurarea distanței dintre acromion-perete. 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.

Pentru măsurarea unghiului coloanei dorsale am folosit înclinometrul,

instrument folosit în toate cele trei momente (inițial, intermediar și final). Am folosit acest instrument în vederea colectării datelor concrete și exacte. Pentru măsurarea distanței dintre acromion și perete am folosit echerul, acesta fiind folosit în cele trei momente ale măsurării. La fel ca înclinometrul acest instrument ne-a oferit date concrete și exacte în ceea ce privește distanța dintre acromion și perete.

Alte instrumente de măsurare folosite pentru acest studiu pilot au fost: taliometrul – utilizat pentru măsurarea înălțimii subiecților și cântarul – utilizat pentru măsurarea kilogramelor subiecților. Ulterior, pe baza acestor două măsurători s-a calculat IMC-ul pentru fiecare subiect în parte. Pentru acest studiu s-a folosit un program de exerciții de recuperare a cifozei (10 exerciții), programul fiind alcătuit de noi din bibliografia de specialitate.

Măsurătorile și evaluările grupei experimentale – KINETOTERAPIE (august – octombrie):

Testările inițiale au început în luna august 2016 s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor inițiale utilizate în cercetarea pilot pentru eșantionul experimental.

Tabel 1 - Valorile inițiale la grupa experiment KINETOTERAPIE

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	M. N.	M	18	67	1,71	22.9	52	14
2.	C. C.	F	17	60	1,62	22.9	57	15
3.	B. F.	F	16	63	1,67	22.6	53	14
4.	A. V.	F	16	61	1,63	23.0	54	13
5.	M. N.	M	17	65	1,69	22.8	52	14

Testarea intermediară, după 10 zile (luni – vineri) de efectuat programul de kinetoterapie pentru fiecare subiect în parte s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor intermediare utilizate în cercetarea pilot pentru acest eșantion.

Tabel 2 - Valorile intermediare la grupa experiment KINETOTERAPIE

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	M. N.	M	18	67	1,71	22.9	49	12
2.	C. C.	F	15	60	1,62	22.9	54	12
3.	B. I.	F	16	63	1,67	22.6	49	11
4.	A. P.	F	16	61	1,63	23.0	51	12
5.	M. N.	M	17	65	1,69	22.8	48	11

La final după cele 20 zile (luni – vineri) de efectuat programul de kinetoterapie pentru fiecare subiect în parte, s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor finale utilizate în cercetarea pilot pentru acest eșantion.

Tabel 3 - Valorile finale la grupa experiment KINETOTERAPIE

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	M. N.	M	18	67	1,71	22.9	42	10
2.	C. C.	F	15	60	1,62	22.9	48	9
3.	B. I.	F	16	63	1,67	22.6	45	9
4.	A. P.	F	16	61	1,63	23.0	44	10
5.	M. N.	M	17	65	1,69	22.8	44	9

Măsurătorile și evaluările grupei de control (septembrie – octombrie):

Testările inițiale au început în luna septembrie 2016 s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor inițiale utilizate în cercetarea pilot.

Tabel 4 - Valorile testărilor inițiale GRUPA DE CONTROL

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	P. M.	F	15	47	1,56	19.3	46	14
2.	S. A.	M	17	62	1,70	21.5	49	15
3.	G. A.	F	15	50	1,58	20.0	42	12
4.	O. T.	M	16	56	1,65	20.6	49	14
5.	R. B.	M	16	58	1,65	21.3	48	15

Testarea intermediară, după 10 zile (luni – vineri) fără nicio procedură în recuperarea cifozei sau atitudinii cifotice s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor intermediare utilizate în cercetarea pilot

Tabel 5 - Valorile intermediare GRUPA DE CONTROL

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	P. M.	F	15	47	1,56	19.3	46	14
2.	S. A.	M	17	62	1,70	21.5	49	15
3.	G. A.	F	15	50	1,58	20.0	42	12
4.	O. T.	M	16	56	1,65	20.6	49	14
5.	R. B.	M	16	58	1,65	21.3	48	15

La final, după cele 20 zile (luni – vineri) fără nicio procedură de recuperare a cifozei sau atitudinii cifotice s-a făcut măsurarea şi înregistrarea valorilor finale utilizate în cercetarea pilot.

Tabel 6 - Valorile finale GRUPA DE CONTROL

Nr.	Nume și prenume	Sex	Vârsta	Greutate	Înălțime	IMC	Unghiul coloana dorsală (grade)	Distanța acromion și perete (cm)
1.	P. M.	F	15	47	1,56	19.3	46	14
2.	S. A.	M	17	62	1,70	21.5	49	15
3.	G. A.	F	15	50	1,58	20.0	42	12
4.	O. T.	M	16	56	1,65	20.6	49	14
5.	R. B.	M	16	58	1,65	21.3	48	15

4. Rezultate si discuții

Această cercetare s-a bazat atât pe o analiză statistică descriptivă în vederea colectării și clasificării datelor, cât și pe una analitică menită să interpreteze datele obținute. În acest sens pentru compararea grupelor am folosit metoda ANOVA împreună cu metoda Post-hoc Scheffe și metoda Testului T. 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 scădere a valorilor mediei de la momentul inițial, la cel final, pentru grupul experimental și o valoare constantă pentru grupul de control.

Tabel 7 - analiză statistică descriptivă *UNGHIUL COLOANEI (grade)*

Metoda	Momentul	Mean	Std. Deviation	N
kinetoterapie	initial	53.6000	2.07364	5
	intermediar	50.2000	2.38747	5
	final	44.6000	2.19089	5

	Total	49.4667	4.35671	15
control	initial	46.8000	2.94958	5
	intermediar	46.8000	2.94958	5
	final	46.8000	2.94958	5
	Total	46.8000	2.73078	15

(mean=media valorilor; std.deviation=abaterea standard; n=numărul de subiecți)

Cu alte cuvinte, pentru unghiul coloanei, în cazul eșantionului experimental – kinetoteapie s-a observat o evoluție descrescătoare de la momentul inițial la cel final de 9,0 grade, iar pentru al doilea eșantion cel de control s-a observat aceeași valoare medie de 46,8 grade în toate cele trei momente ale măsurării.

Tabel 8 - analiză statistică descriptivă *DISTANȚA ACROMION-PERETE (cm)*

Metoda	Momentul	Mean	Std. Deviation	N
kinetoterapie	initial	14.0000	.70711	5
	intermediar	11.6000	.54772	5
	final	9.4000	.54772	5
	Total	11.6667	2.02367	15
control	initial	14.0000	1.22474	5
	intermediar	14.0000	1.22474	5
	final	14.0000	1.22474	5
	Total	14.0000	1.13389	15

(mean=media valorilor; std.deviation=abaterea standard; n=numărul de subiecți)

Pentru distanța dintre acromion-perete, în cazul eșantionului experimental s-a observat o evoluție de asemenea descrescătoare de la momentul inițial la cel final de 4,6 cm, iar pentru al doilea eșantion cel de control s-a observat aceeași valoare medie de 14,0 cm în toate cele trei momente ale măsurării.

5. Concluzii

Studiul de față a avut ca obiectiv general cercetarea eficacității kinetoterapiei în vederea corectării problemelor de statică vertebrală, a

cifozelor și atitudinilor cifotice, comparativ cu un eșantion de control. Mai concret, rezultatele acestui studiu au adus modificări semnificative din punct de vedere statistic în modificarea unghiului coloanei și a distanței acromion-perete. Astfel pentru corectarea acestor deficiențe, kinetoterapia rămâne o procedură eficientă, in ceea ce privește modificarea unghiului coloanei dorsale și deviația centurii scapulo-humerale, rezultate 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 ham cu feedback euditiv. 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 vieții, a funcționării sociale și personale a subiecților.

Bibliografie

Antonescu D., Obraşcu C., Ovezea A., (1993). *Corectarea coloanei vertebrale*, Editura Medicală, Bucureşti; 44-162

Barrett, E., McCreesh, K., & Lewis, J. (2013). *Intrarater and Interrater Reliability of the Flexicurve Index, Flexicurve Angle, and Manual Inclinometer for the Measurement of Thoracic Kyphosis*. Hindawi Publishing Corporation Rehabilitation Research and Practice

Fon, G.T., Pitt, M.J., & Thies, A.C. (1980). *Thoracic kyphosis: range in normal subjects*. American Journal of Roentgenology, 134(5):979-983

Fozza C.A., (2002). *Îndrumar pentru corectarea deficienţelor fizice*; Editura Fundaţiei Rmânia de mâine, Bucureşti; 51-57,18-37; 26

Ghandhari, H., Hesarikia, H., Ameri, E., and Noori, A. (2013). *Assessment of Normal Sagittal Alignment of the Spine and Pelvis in Children and Adolescents*. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International

Hrysomallis, C., & Goodman, C. (2001). *A review ofresistance exercise and posture realignment*. Journal of Strength and Conditioning Research, 15(3), 385–390

Jianu M., Săpărescu I., (1998). *Modificările de axa ale coloanei vertebrale la copil şi adolescent*, Bucureşti

O'Gorman, H.J., & Jull, G.A., (1987). *Thoracic kyphosis and mobility: The effect of age*. Physiotherapy Theory and Practice, 3(4):154-162

Miu N., (1999). *Tratat de medicină a adolescentului*, Editura Casa Cărţii de Ştiinta, Cluj

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

Shamsi, M.B., Veisi, K., Karimi, L., Sarrafzadeh, J., & Najafi, F., (2014). *Normal Range of Thoracic Kyphosis in Male School Children*. Hindawi Publishing Corporation

METODOLOGIA DE ÎNVĂȚARE A SCHIULUI ALPIN PARTICULARITĂȚI ÎNTRE DIFERITELE ȘCOLI DE SCHI LA NIVELUL METODELOR ȘI MIJLOACELOR DE ÎNVĂȚARE ȘI EVALUARE

PETROVICI Gabriel Alexandru[a]

Abstract

Pornind de la definiția praxiologiei și a metodologiei didactice, în strânsă concordanță cu particularitățile metodelor și mijloacelor de inițiere în schiul alpin, nominalizăm două modalități de predare a acestui sport și anume: școala franceză și școala austriacă de schi, fiecare cu metodele și particularitățile sale. În Romania, precum și în multe state ale lumii, se preferă inițierea în schiul alpin urmărind tehnicile și modalitățile de predare consacrate în școala franceză. Școala austriacă de schi este tot mai des întâlnită în activitatea monitorilor și profesorilor de schi, particularitățile și metodele specifice acesteia făcând ca rezultatele dorite să apară mai repede decât în cadrul școlii franceze, trecerea de la etapele primare de inițiere la cele superioare făcându-se într-un timp mai scurt, rezultatele fiind evidențiate într-un interval temporal de durată redusă

Cuvinte cheie: schi alpin, metode, școli de schi

Afilierea autorilor

[a] Asist. Drd., Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia, Facultatea de Educație Fizică si Sport, ducu_petrovici@yahoo.com

1. Scurtă introducere în schiul alpin

Ca şi sania, roata, barca, avionul, deltaplanul, parapanta etc., schiul este o minunată invenție a omului.

O clasificare a unor caracteristici ale schiului, arată astfel (Grigoraș 2002):

- SCHI - cuvânt apărut în nord, aspru ca şi locurile unde s-a născut, cu muzicalitatea care ne amintește vântul şi țipătul cristalelor de zăpadă speriate la trecerea schiurilor.
- SCHI - cuvânt adoptat aproape de toate limbile pământului, catalizator de energii, de speranțe şi împliniri.
- SCHI - cuvânt care pentru milioane de contemporani înseamnă mai mult decât un sport pe câmpiile de zăpadă.

Practicarea schiului pe pantele abrupte din zonele muntoase a impus folosirea altei tehnici de coborâre, de ocolire a diferitelor obstacole naturale (copaci, stânci) rezultând **schiul alpin**.

2. Școala franceză și școala austriacă

De-a lungul timpului, două școli au avut numeroase confruntări pe subiectul metodicii raționale și eficiente de predare a schiului alpin: școala austriacă și școala franceză.

Acceptând, cu greu, soluții practice concrete adoptate de școala rivală, aceste școli au creat impresia întreținerii unui conflict artificial care, în final, a generat o îmbogățire a arsenalului tehnico-metodic la dispoziția schiului alpin.

2.1. Școala franceză

Datorită specificului acesteia, școala franceză este organizată pe 6 trepte de învățare (Grigoraș 2002) după cum urmează:

În treapta a 6-a (*prima*) se învață mersul în urcuș, în trepte, oblic, în foarfecă, schimbarea de direcție, trecerea de la poziția de urcare la cea de coborâre, coborârea de gradul întâi, plugul și frânarea, oprirea, ocolirea în plug, urcarea cu ski-liftul.

Aceste succesiuni de tehnici și procedee au rolul de a implementa elementele de bază din tehnica schiului alpin, fără de care următorii pași care duc spre nivelul mediu și avansat de performanță nu ar fi posibili. Această etapă are un rol deosebit de important întrucât aceste elemente de bază bine consolidate, constituie punctul de plecare către etapele ulterioare de învățare a tehnicilor specifice schiului alpin.

Durata desfășurării acestei faze inițiale în procesul de învățare a schiului, conform școlii franceze, poate să dureze de la câteva ore până la câteva zile, în funcție de fiecare individ practicant în parte, ținând cont de faptul că nu toți subiecții își însușesc în aceeași măsură un procedeu tehnic raportându-ne la unitatea de timp în care se desfășoară acțiunile specifice de predare.

În treapta a 5-a urmează coborârea de gradul 2, inițierea în derapajele laterale și oblice, ocolirea în plug, jumătate plug spre deal și vale, pași turnanți spre deal.

Această etapă are un rol deosebit de important în procesul de învățare a tehnicilor specifice de alunecare pe schiuri, întrucât în acest moment se consolidează procedeele deja dobândite anterior și sunt folosite pentru a face tranziția către etapa următoare, de alunecare cursivă, și implicit de coborâre pe distanțe mai lungi a unor suprafețe înclinate (pârtii de schi).

În această etapă schiorii în devenire încep să simtă plăcerea de a aluneca pe schiuri, de a realiza importanța și beneficiile acestei frumoase

activități recreaționale, de loisir, benefică pentru sănătatea organismului uman etc.

Apoi, în următoarea treaptă, **treapta a 4-a** se perfecționează derapajul oblic, coborârea de gradul 3 (*trecerea denivelărilor de teren*), studiul pașilor turnanți.

O etapă deosebit de importantă, în care se consideră că subiecții practicanți ai acestui frumos sport, schiul alpin, și-au însușit cunoștințele de bază și sunt apți pentru a coborî o pârtie de schi de dificultate redusă, fără a mai întâmpina probleme semnificative.

În treapta a 3-a se fac cristiana ușoară de oprire, derapaje și joc de derapaj, perfecționarea coborârii de gradul 3, pașii de patinaj, studiul cristianei spre vale.

În această etapă subiecții practicanți ai schiului, au deprinderile de bază bine consolidate și pot să înceapă să se bucure cu adevărat de cunoștințele dobândite până în acest moment. Schiul de la acest nivel începe să fie tot mai plăcut, să necesite un efort din partea practicanților tot mai mic pentru a realiza elementele tehnice dobândite până în această fază și să se poată bucura de adevărata plăcere de a aluneca pe schiuri.

Treapta a 2-a se ocupă de cristiana spre vale, coborârea de gradul 4 (*trecerea în viteză a denivelărilor de teren*), sărituri în teren, pași turnanți săriți, joc de derapaj spre deal și vale, cristiana ușoară spre vale și fără contraviraj, studiul șerpuirii clasice, inițiere în slalom.

Schiorii care au ajuns în această fază a procesului de inițiere în schiul alpin, pot fi considerați schiori cu bune calități motrice, apți pentru a desfășura aceasta îndeletnicire la un nivel satisfăcător din toate punctele de vedere, care să le permită coborârea fără dificultăți a unor pârtii de schi de

nivel mediu și chiar dificil. Indivizii care au ajuns în procesul lor de învățare al schiului alpin în această fază, treapta a 2-a, de însușire a cunoștințelor specifice alunecării pe zăpadă cu schiurile pot fi considerați schiori cel puțin de nivel mediu, despre care se poate spune că au realizat un progres semnificativ în ceea ce privește însușirea motricității specifice acestui sport.

În treapta 1 se studiază cristiana în zăpadă dură și înghețată, în zăpadă profundă, pe pantă înclinată, perfecționarea coborârii de gradul 4, slalom, șerpuire clasică și frânată.

Această treaptă este considerată a fi cel mai înalt punct care poate fi atins în procesul de inițiere în școala de schi franceză. Toți schiorii care ajung la această etapă a procesului de însușire a cunoștințelor specifice schiului alpin, pot fi considerați a fi înzestrați cu calități motrice deosebite, abilitățile lor în ceea ce privește deprinderile de alunecare cu schiurile pe zăpadă fiind de un înalt nivel tehnic. De la această fază a procesului de învățare a schiului alpin, pe scara evolutivă a însușirii deprinderii motrice specifice aferente acestui sport, nu mai poate fi făcut alt pas ascendent decât în ceea ce privește indivizii care se axează spre performanță.

2.2. Școala Austriacă

Școala austriacă de schi este una dintre cele mai renumite din lume, datorită metodelor inovative, specifice acestei zone deosebit de importantă pentru tot ceea ce ține de schiul alpin, atât ca și sport de performanță, cât și ca activitate de timp liber, recreativă și de loisir.

Austria are 1.050 km de pârtii pentru schi alpin, 9.500 km pârtii pentru schi fond/schi plimbare, cele mai renumite staţiuni pentru sporturi de iarnă fiind: Innsbruck, Kitzbuhel, Seefeld, Saalbach, Leutasch, Zell am See + Kaprun (Europasportregion). Acestea dispun de 293 pârtii pentru schi alpin

(795 km), cu o medie de 12,6 m pârtie/loc cazare, precum şi de 869 km pârtii pentru schi fond şi schi plimbare - schi de tura (BergFex.com 2017)

Aceste date statistice fac din Austria una dintre cele mai însemnate puteri în ceea ce privește scoala de schi, atât din punct de vedere al practicanților acestui sport cât și al monitorilor de schi care își desfășoară activitatea pe domeniile schiabile atât de numeroase prezente în această zonă.

În ceea ce privesc **diferențele** dintre școala franceză și școala austriacă, acestea apar doar de la o faza superioară a procesului de inițiere în schiul alpin, în sensul că ulterior însușirii deprinderilor motrice elementare specifice (mersul în urcuș, în trepte, oblic, în foarfecă, schimbarea de direcție, trecerea de la poziția de urcare la cea de coborâre, coborârea de gradul întâi – coborârea directa, urcarea cu ski-liftul), **școala austriacă** renunță la etapa în care practicanții erau inițiați în a folosi tehnica frânării în plug și tehnica ocolirilor în plug și/sau jumătate de plug, trecând direct la ocolirea prin pivotare și la oprirea prin pivotare.

Ocolirile prin pivotare sunt definite ca fiind ocoliri spre vale cu schiurile pe lat, declanșate prin pivotarea genunchilor spre vale, cu sau fără descărcarea inițială a schiurilor. Ocolirea prin pivotare simplă este realizată prin succesiunea a trei elemente de bază: strecurarea schiului interior ocolirii; trecerea greutății pe schiul exterior ocolirii; pivotarea schiurilor spre interiorul ocolirii. Mișcarea se realizează astfel: din coborâre directă cu schiurile paralele și în poziție joasă, se angrenează într-o mișcare de rotație spre interiorul ocolirii, genunchii și șoldurile.

Axul rotației este perpendicular pe schiuri, trecând prin bolta labei piciorului. Conducerea și închiderea ocolirii se realizează prin trecerea progresivă a greutății corpului pe schiul exterior ocolirii, prin menținerea

efortului de pivotare și prin orientarea schiurilor pe muchiile din deal.

3. Concluzii

Conform celor prezentate mai sus, consider că succesul realizării întregului proces de instruire și învățare depinde nu numai de ceea ce face şi cum face profesorul, dar şi despre ce face şi cum face elevul, toate fiind într-o strânsă și armonioasă legătură.

Bibliografie

Căinescu G., (2013), *Schi alpin: tehnica si metodica*, Editura Universitaria, Craiova.

Cârstocea. V., Stroe. S., Pelin. F., Kasco.L., (2000), *Tehnică și metodică*, Ed. Printech, București.

Cerghit I., (2006), *Metode de învăţământ, ediţia a IV arevăzută şi adăugită*, Editura Polirom, Iaşi .

Cojocaru V.M., (2003), *Educaţie pentru schimbare şi creativitate*, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti.

Colibaba Evuleţ D., (2007), *Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţe fizică şi sport*, Editura Universitaria, Craiova.

Cucoş C-tin., (2006), *Pedagogie, ediţia a II a revăzută şi adăugită*, Editura Polirom, Iaşi.

Grigoraș.P., (2002), *Schi alpin, snowboard, carving*, Ed. Accent. București.

Noveanu E., (2007), *Ştiinţele educaţiei, vol.1, 2*, Editura Sigma, Bucureşti.

Șerbănoiu. S., (2003), *Metodica educației fizice și sportului*, Ed. Cartea Universitară, București.

STUDIU PRIVIND ALINIAMENTUL POSTURAL APLICAT ÎN TULBURĂRILE DE MIȘCARE ALE COPIILOR PRIN METODA VOJTA

PODAR Alin Adrian[a] , MOLDOVAN Ionuț Mihai[b]

Abstract

Principiul Vojta a fost dezvoltat de neurologul pediatru Prof. Dr. Václav Vojta între anii 1950 şi 1970. Vojta a descoperit baza terapiei – locomoţiile reflexe (sau deplasările reflexe) în cadrul dezvoltării unui concept de tratament pentru copiii cu pareze cerebrale. Pe baza unor stimuli preciși şi din poziții (posturi) ale corpului bine definite, puteau fi declanșate la acești copii, pe trunchi şi extremități, reacții involuntare şi reciproce, modele de mișcare care puteau fi în mod cert repetate şi care aveau caracteristicile unei locomoții (deplasări). Prin cercetarea de față, am încercat să activez deplasarea sau mișcările locomoției reflexe după Vojta cu ajutorul celor 3 poziții de bază: decubit dorsal, decubit lateral și decubit ventral.

Cuvinte cheie: târâre reflexă, rostogolire reflexă, coordonare posturală

Afilierea autorilor

[a] Universitatea 1 Decembrie, Departamentul de Educație Fizică şi Sport Alba Iulia

[b] Universitatea 1 Decembrie, Departamentul de Educație Fizică şi Sport Alba Iulia

1. Introducere

Principiul Vojta a fost dezvoltat de neurologul pediatru Prof. Dr. Václav Vojta între anii 1950 şi 1970. Vojta a descoperit baza terapiei – locomoţiile reflexe (sau deplasările reflexe) în cadrul dezvoltării unui concept

de tratament pentru copiii cu pareze cerebrale. Pe baza unor stimuli preciși şi din poziții (posturi) ale corpului bine definite, puteau fi declanșate la acești copii, pe trunchi şi extremități, reacții involuntare şi reciproce, modele de mișcare care puteau fi în mod cert repetate şi care aveau caracteristicile unei locomoții (deplasări).

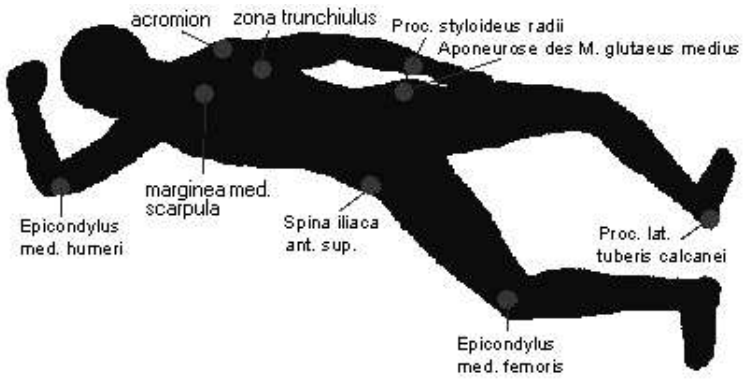
Ideea lui Vojta, că este vorba de modele de mișcare înnăscute, a fost confirmată prin examinările făcute asupra nou-născutului sănătos. Locomoţiile reflexe au putut fi declanșate şi la acești sugari. Vojta a concluzionat că parezele cerebrale trebuie privite ca blocaje funcționale în cadrul procesului de dezvoltare al mișcării. Această constatare a oferit baza unei terapii sistematice globale a sugarilor, copiilor şi adulților cu pareză cerebrală, ca şi baza unui diagnostic precoce al tulburărilor de postură şi mișcare la vârsta sugarului. La terapia Vojta, cursul mișcărilor "normale", ca prinderea, verticalizarea şi mersul nu vor fi primar învățate, exersate şi antrenate. Terapia Vojta stimulează creierul să activeze "modelul de mișcare înregistrat", "înnăscut" şi ca mișcare coordonată, să-l exporte la musculatura trunchiului şi membrelor. Copiilor sănătoși le stă la dispoziție în primul an de viață ansamblul complet al verticalizării şi deplasării umane: de la prindere, trecând prin rostogolire şi mers în patru labe, până la mersul independent. La leziuni ale sistemului nervos central şi tulburări de postură şi mișcare, indiferent de cauză, aceste modele de mișcare înnăscute vor putea fi folosite spontan doar limitat. Vojta a dezvoltat, cu așa zisa deplasare reflexă, o metodă prin care face posibil ca metodele de mișcare elementare să fie din nou accesibile, cel puțin parțial, şi la oamenii cu leziuni ale sistemului nervos central şi aparatului locomotor.

Pentru acesta, terapeutul practică la pacienți, poziția decubit dorsal (pe

spate), decubit ventral (pe burtă) sau decubit lateral (pe o parte), o presiune cu o direcție precisă, pe zone clar determinate ale corpului. Aceasta stimulare conduce la oamenii de orice vârstă, "în mod reflex" la două complexe de mișcare, în care sunt conținute toate componentele locomoției umane: "târârea reflexă" şi "rostogolirea reflexă".

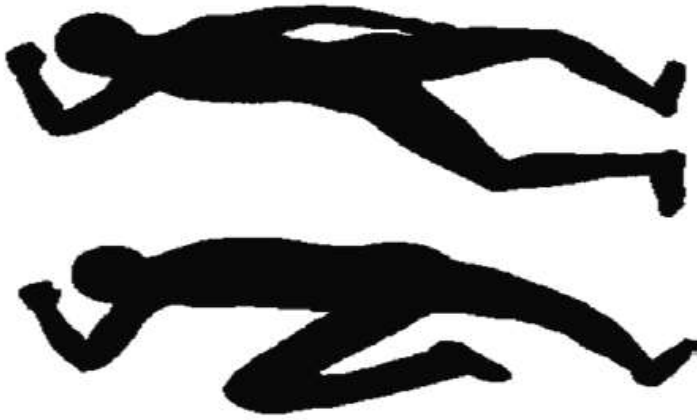
Efectele activării: ambele complexe de mișcare conțin componentele elementare pentru fiecare deplasare: coordonarea automată a echilibrului la mișcare ("coordonarea posturală"), verticalizarea corpului contra gravitației şi mișcări țintite de prindere şi păşire ale membrelor ("mișcare fazică"). Se presupune, că prin declanşarea repetată a acestor mișcări "în mod reflex", se vine oarecum la o "dirijare liberă" sau o nouă cale în interiorul rețelelor nervoase funcționale blocate, între creier și măduvă.

Fig. 1 - Poziția de lucru a târârii reflexe şi zonele de activare corespunzătoare



Sursa: Societatea Română Vojta, 2017

Fig. 2 - Desfășurarea târârii reflexe

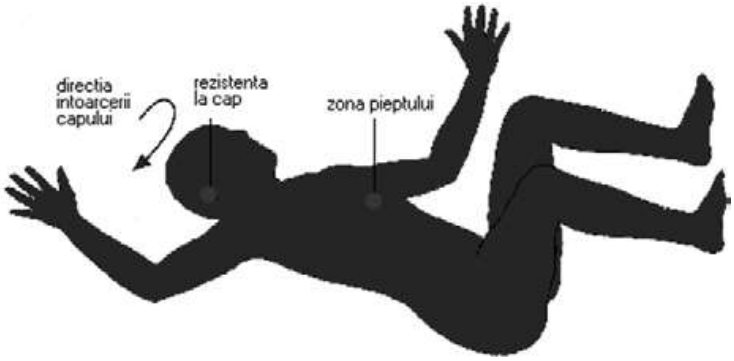


Sursa: Societatea Română Vojta, 2017

Fig. 3 - Faza 1 rostogolirea reflexă

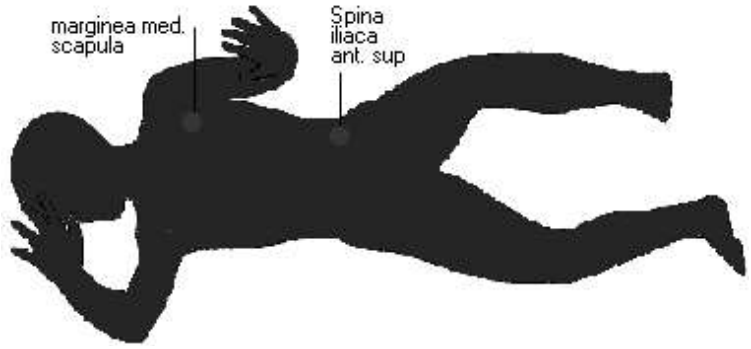
Sursa: Societatea Română Vojta, 2017

Fig. 4 - Faza 1 rostogolire reflexă – model activat



Sursa: Societatea Română Vojta, 2017

Fig. 5 - Faza 2 – rostogolirea reflexă activarea în decubit lateral



Sursa: Societatea Română Vojta, 2017

Prin cercetarea de față, am încercat să activez deplasarea sau mișcările locomoției reflexe după Vojta cu ajutorul celor 3 poziții de bază: decubit dorsal, decubit lateral și decubit ventral. Declasarea modelului de mișcare se realizează prin combinarea și variația zonelor de declanșare și rezistență localizate pe corp, brațe și picioare, prin mici schimbări ale direcției de apăsare și unghiul articular la poziția de plecare, terapia fiind adaptată individual pacientului în funcție de tabloul clinic și scopul terapiei.

Scopul constă în descoperirea modelului global cel mai înalt atât în decubit dorsal cât și în decubit ventral pentru a identifica devierile constante ale pacientului. Odată stabilite, devierile constante, se descoperă problema principală si țelul apropiat funcțional al pacientului. După stabilirea acestor aspecte se va trece la programul de terapie. După programul de terapie pacientul va fi reanalizat și comparat din punct de vedere al modelului global cel mai înalt. Efectul: acțiunile spontane cotidiene care necesită intervenția funcțiilor musculare inconștiente mai ales la coloana vertebrală, dar și la brațe, picioare, mâini și față vor fi terapeutic activate și conduse în complexul de mișcare înnăscut, cunoscut.

Cercetarea a vizat evidențierea efectelor induse prin aplicarea metodei terapeutice Vojta, în fază precoce la copii cu afecțiuni cerebrale cu privire la

recuperarea deficitului motor.

2. Metodologie

Studiul realizat a vizat un copil care a fost diagnosticat cu encefalopatie malformativă complexă -determinată genetic – hidrocefalie congenitală cu șunt ventriculo-peritoneal și retard psiho-motor , asupra căruia a fost aplicată terapia Vojta. Metoda testelor a inclus o comparație a motricității subiectului cu nivel de dezvoltare ideală, în concordanță cu vârsta cronologică, vizând: motricitatea fină, motricitatea grosieră și postura segmentelor corporale.

3. Analiza si interpretarea datelor

În cadrul Complexului Socio – Medical "Maria Beatrice" din Alba Iulia, s-a prezentat pacientul D. G. cu vârsta de 4 ani si 11 luni, prezentând următoarele aspecte semnificative reflectate în figura 6.

Fig. 6 - Evidențierea clinică a pacientului D. G. în vârstă de 4ani și 11 luni

Anamneză	Examen clinic prima evaluare Fig. 6
Conținut - copil provenit dintr-o sarcină fiziologică, cu naștere prematură, la 36 de săptămâni, prin cezariană, cu o greutate la naștere de 3328g, suferind de sepsis neonatal, comă indusă la 5 luni, multiple intervenții chirurgicale pentru corectarea hidrocefaliei, ultima intervenție fiind făcută la vârsta de 3 ani. Ulterior a prezentat întârziere în dezvoltarea psiho-motorie. Tonusul postural cervico-cefalic este prezent de la vârsta de 3 ani și 10 luni iar cel postural în șezut nefiind achiziționat în prezent. **Diagnostic**: - encefalopatie malformativă complexă. Determinată genetic. Hidrocefalie congenitală cu șunt ventriculo-peritoneal. Retard psiho-motor.	**Conținut** - decubit dorsal -tonus cervico-cefalic moderat, umerii în protracție, flexie palmară cu policele în pumn, respirație costo-abdominală, diastază de drept abdominal, bazinul în flexie ventrală, la nivelul membrelor inferioare rotație externă din șold – bilateral cu abducție, hiperflexie la nivelul genunchilor, la nivelul articulației talocrurale flexie plantară cu inversie și supinație, metatarsiene în flexie cu adducție. **Concluzie**: - analizând studiul clinic al pacientului D. G. pot evidenția următorul aspect: sprijinul și postura în decubit dorsal nu sunt corecte ceea ce îl împiedică pe subiect sa realizeze mișcări fiziologice naturale.

Fig. 7 – Subiectul D. G. înainte de începerea terapiei Vojta

3.1. Program terapeutic

Pentru ca terapia Vojta să aibă succes, aceasta trebuie să fie făcută de mai multe ori pe zi. O ședință de stimulare durează între 15 și 20 de minute maxim. Un rol hotărâtor în terapia Vojta îl au părinții sau persoana care va realiza terapia zilnic. Inițierea părinților/aparținătorilor în tehnica de tratament, trebuie să se facă imediat, pentru ca terapia să poată fi începută și acasă.

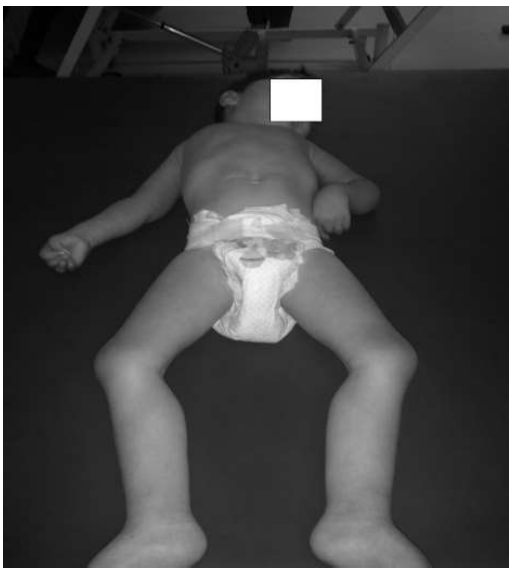
Programul individual de terapie Vojta, al sugarului D. G., a cuprins exerciții din rostogolire reflexă și târâre reflexă având ca și poziții de lucru din decubit dorsal, decubit lateral și decubit ventral, zone de stimulare la nivelul trunchiului si extremități prin care s-a urmărit transmiterea stimulilor către segmentele corporale cu o biomecanică greșită din punct de vedere al ontogenezei motorii, având ca țel apropiat alinierea segmentelor și transpunerea lor către o biomecanică corespunzătoare vârstei.

3.2. Evaluare după 6 săptămâni de terapie Vojta

În evaluarea clinică efectuată după cele 6 săptămâni de terapie Vojta aplicată pacientului D. G. se observă următoarele îmbunătățiri (Fig. 8):

- tonus cervico-cefalic îmbunătățit;
- umerii în ușoară adeziune;
- respirație abdominală cu direcție înspre torace;
- diastază de drept abdominal diminuată;
- bazinul în poziție mediană;
- rotația externă din șold diminuată cu tendință de adducție;
- flexie diminuată la nivelul genunchilor.

Fig. 8 - pacientul D. G. după 6 săptămâni de terapie Vojta



4. Concluzii

Rezultatele obținute, sunt în concordanță cu studiile anterioare, realizate pe pacienții cu vârste cuprinse între 3 săptămâni și 4 ani, efectuate în cadrul Complexului Socio – Medical "Maria Beatrice" din Alba Iulia, prin care s-a dovedit că terapia Vojta aplicată precoce copiilor cu tulburări în dezvoltarea motorie, are efecte favorabile privind recuperarea de posturi anormale și tonus

muscular.

Având în vedere că în această perioadă de terapie de 6 săptămâni evoluția pacientului a fost una pozitivă având la baza progresului coordonarea procesului de statică și aliniamentul postural, programul de terapie nu se oprește aici, continuând cu o serie de exerciții având ca și obiective îmbunătățirea modelului global în vederea trecerii la o etapă importantă din ontogeneza motorie și anume rostogolirea.

Bibliografie

Vojta, V. (2007). *Tulburarile cerebrale de mișcare la vârsta sugarului – Diagnostic și terapie precoce*. Editura Hippokrates.

http://www.vojta.com/ro/

CARACTERISTICI ALE UTILIZĂRI METODELOR PLIOMETRICE DE DEZVOLTARE A FORŢEI

POP Sorin[a] , MOLDOVAN Ionuț Mihai[b]

Abstract

Lucrarea de față evaluează rezultatele metodelor utilizării de exerciții polimetrice combinate şi compuse de dezvoltare a forței musculare la un număr restrâns de sportivi în vederea susținerii ipotezei pentru realizarea unei cercetări pe un număr mai mare de sportivi. Prin aplicarea celor două metode de influențare a forței membrelor inferioare a fost urmărită confirmarea presupunerii că rezultatele sunt diferite şi astfel se poate identifica modalități mai eficiente de aplicare a exercițiilor polimetrice..

Cuvinte cheie: pliometric, forță, dezvoltare

Afilierea autorilor

[a] Universitatea 1 Decembrie, Departamentul de Educație Fizică şi Sport Alba Iulia

[b] Universitatea 1 Decembrie, Departamentul de Educație Fizică şi Sport Alba Iulia

1. Introducere

Antrenamentul din majoritatea jocurilor sportive necesită identificarea orientărilor metodologice moderne care să aducă acel plus de valoare care se poate concretiza în rezultate superioare.

Una dintre caracteristicile tendințelor actuale a sportului este faptul că alături de mijloacele tradiționale ale antrenamentului sportiv, „există o adevărată competiție în capacitatea de a absorbi orice formă reglementat-recunoscută care aduce contribuții asupra unui detaliu constitutiv al factorilor

de performanță” (Pop et al. 2016)

În acest sens, prin lucrarea de față încercăm să oferim o delimitare conceptuală asupra a două forme de dezvoltare a puterii musculare şi a evaluării efectelor imediate de adaptare a organismului sportivilor la efortul specific de forță explozivă prin utilizarea acestora.

Optimizările asupra metodologiei de acționare ridică gradul de eficientă a antrenamentului, duce la creșterea capacității de acționare operațională prin facilitarea integrării creșterii puterii musculare în regimul de efort specific tipurilor de ramură sportivă sau de deprindere motrică specifică.

Scopul acestei lucrări este de a evalua capacitatea practică de utilizare în antrenament a unor mijloace asemănătoare ca structură dar diferite ca mod de realizare. Astfel, potrivit autorilor unor lucrări precum ,,Pliometrie - exerciții şi tehnici” (2004), ne propunem înregistrarea datelor obținute prin combinarea diferitelor regimuri de contracție musculară utilizând metode moderne de antrenament care prin diferite forme de contracție alcătuiesc un exercițiu, succesiune sau seturi de exerciții promovând termeni conceptuali relativ noi, cum ar fi antrenamentul combinat şi antrenamentul compus.

Obiectivele lucrării de față constă în determinarea eficienței metodei combinate şi a celei compuse în apariția unor modificări adaptative imediate, iar în cazul apariției unei evoluții pozitive vom recomanda desfășurarea unei cercetări ample pentru modificări adaptative pe perioade lungi de timp prin includerea unui microciclu special în programul anual de pregătire.

În acest sens ne propunem înregistrarea şi prelucrarea datelor între cele două forme de dezvoltare pliometrică a forței prin măsurarea forței de explozie a lanțului muscular al triplei flexii şi extensii în compunerea şi combinare exercițiilor de forță-flexibilitate-viteză.

2. Metodologie

Această lucrare utilizează experimentul ca metodă de cercetare şi are ca scopul să evalueze diferențele dintre cele două tipuri de exerciții descrise mai jos asupra unei echipe de handbal băieți la nivel de juniori I, 17-19 ani.

a) Metoda combinări unor seturi diferite de stil de exerciții constă în efectuarea lor pe rând.
   - Efectuarea a unei succesiuni de 3 sărituri peste garduri
   - Efectuarea unei serii de 3 sărituri în lungime

b) Metoda de antrenament compus constă în repetarea unui exercițiu ca prima parte, urmată imediat de continuarea cu următorul exercițiu, astfel că exercițiul de mai sus ar fi compus din o singură succesiune de 6 sărituri din care 3 peste garduri şi 3 libere în lungime în mod alternativ fără întrerupere conform imagini din figura 1.

Fig. 1 - Sărituri succesive peste garduri combinate cu sărituri în lungime

3. Analiza datelor

La un număr de 7 sportivi a fost utilizată metoda combinată iar la ceilalți 7 sportivi metoda compusă timp de 3 săptămâni, au fost administrate 6 seri/antrenament timp în 3 antrenamente pe săptămână, iar rezultatele obținute în urma aplicării testărilor sunt cele din tabelul din Fig.2

Fig. 2 - Tabel cu rezultatele înregistrate la săritura în lungime de pe loc

Nr. crt.	Nume, prenume	Test 1 inițială	Test 2 la 1 săpt.	Test 3 la 3 săpt.	Diferența T1- T3
1	S.A.	254	253	256	+2
2	P.C.	247	246	248	+1
3	G.A.	238	237	238	0
4	C.A.	257	257	257	0
5	S.A.	255	254	255	0
6	S.C.	247	244	248	+1
7	D.B.	236	236	237	+1
8	D.B.	228	225	228	0
9	A.O.	241	240	242	+1
10	I.R.	237	230	236	-1
11	B.C.	228	225	229	+1
12	D.A.	231	230	231	0
13	Ţ.A.	237	238	239	+1
14	V.L.	227	223	227	0

Pentru a evalua rezultatele au fost realizate măsurători ale lungimilor săriturii de pe loc la un număr de 14 sportivi.

Testarea T1 inițială, a fost efectuată înaintea începerii programului de pregătire propus de noi, testarea intermediară T2 a avut loc la o săptămână după încheierea programului de pregătire iar testarea finală T3 la 3 săptămâni după încetarea programului de pregătire.

Rezultatele înregistrate sunt numerele 1-6 au utilizat metoda combinată iar numerele 7-14 metoda combinată.

a) in urma analizei datelor din Fig.2 putem afirma următoarele:

b) se produce un ușor regres al valorilor în T2, evidență pe care o putem asocia cu creșterea nivelului de oboseală datorat unui stimul la care organismul nu este încă adaptat, şi a cărui valoare, presupunem noi, că este mai mare decât cea utilizată anterior acestui program de influențare propus în lucrarea de față

c) creșterea foarte mică a valorilor în T3 dar la un număr semnificativ de 9 sportivii din 14, ceea ce ne susține ideea că programul de influențare a avut valoare de stimul şi a produs efecte asupra majorității sportivilor

d) se observă valori mai mari la un număr de 4 sportivi la care a fost utilizată metoda compusă, față de 3 unde a fost utilizată metoda combinată, o diferență mică dar importantă având în vedere numărul de sportivi supuşi testării

e) la sportivul din poziția 10 se observă o performanță negativă atât în T2 cât şi în T3 ceea ce credem noi că faza de supracompensare este încă activă deoarece „căderea" cea mai mare a avut loc în T2 iar apoi se observă o revenire în care chiar dacă nu s-a depășit valoarea din T1 credem că va avea loc după săptămâna a III-a de încetare a programului care a utilizat metoda combinată a exercițiilor pliometrice

4. Concluzii

Deși este mică diferența dintre rezultatele la cele două tipuri de regimuri ale contracției musculare prin utilizarea metodei combinate şi compuse, putem recomanda efectuarea unei cercetări ample care să îndeplinească toate condițiile deontologice ale cercetării științifice.

Faptul că valorile înregistrate în T2 au fost mai mici la sportivi asupra cărora a fost utilizată metoda combinată, ne duce la concluzia că acest tip de exercițiu are încărcătură mai mare, astfel rezultatele testări T2 sunt mai mici dar explicate de valoarea unui stimul mai mare care necesită valori adaptative mai mari conform efectelor mai mari pe care le presupune.

Această considerație este argumentată şi de rezultatul negativ obținut încă de un sportiv la T3 deoarece cele 3 săptămâni nu sunt suficiente intrării în faza de supracompensare, deci valoarea ştimului produs de exercițiile combinate sunt mai mari decât prin utilizarea compusă a exercițiilor pliometrice.

Propunem realizarea unor studii comparative ale efectelor utilizării celor două metode prin exerciții specifice a căror structură să fie cât mai identică cu programul motor al acțiunilor specifice din jocurile sportive.

Bibliografie

ANS, (2004). *Pliometrie-exerciții şi tehnici*, Seria: Sportul de performanță, S.D.I.P. Nr.476, București

ANS, (2004). *Fundamente antrenamentului de forță şi condiție fizică*, Seria: Sportul de performanță, S.D.I.P. Nr.463, București

Pop, S., Simion, G., Moldovan, I.M., (2016). *Evaluation and training oculomotric reflexes using augumented reality platform eith kinetct motion sensor for junior I in handball*, Scientific Report Physical Education and Sport Nr.20 (1/2016), Piteşti, 276

O NOUĂ ORIENTARE PRIVIND PROGRAMA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN CADRUL FACULTĂȚILOR FĂRĂ PROGRAM SPORTIV

PRALĂ Sonia Gabriela[a] , TIUCA Ioana Codruța[b]

Abstract

Facultățile de top din România fără profil sportiv propun oferte educaționale foarte generoase la disciplina Educație Fizică și Sport însă studenții nu prezintă un interes deosebit pentru acest tip de activitate. Este cunoscut faptul că această disciplină aduce studenților beneficii ca îmbunătățirea stării psihice și a capacității de concentrare, îmbunătățirea relațiilor sociale și a încrederii în sine, ameliorarea condiției fizice și îmbunătățirea stării de sănătate, precum și creșterea calității vieții. Programul Zumba Fitness® este recomandat pentru a fi introdus în programa de Educație Fizica și Sport a facultăților fără profil sportiv deoarece întrunește toate avantajele enumerate, dar suplimentar este și foarte atractiv pentru studenți datorită fuziunii distractive dintre fitness și mișcările din dans (Salsa, Merengue, Flamenco, Reggateon, Bachata e.t.c.).

Cuvinte cheie: cuvânt 1, cuvânt 2, cuvânt 3, cuvânt 4, cuvânt 5

Afilierea autorilor

[a]Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică si Sport sonianeagu11@gmail.com

[b]Asist. Drd. Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia, Educație Fizică si Sport, codrutza.tiuca@yahoo.com

1. Introducere

Conform ”Legii educației fizice și sportului nr.69/2000” (Monitorul Oficial 2000),”Educația fizică școlară este disciplină obligatorie, prevăzută în planurile de învățământ cu un număr de ore diferențiat, conform curriculumului stabilit de comun acord între Ministerul Tineretului și Sportului și Ministerul Educației Naționale.” Pornind de la această lege doresc să aduc în vedere faptul că studenților de la facultățile care nu au profil sportiv li se alocă un număr ore de educație fizică și sport. Cu toate acestea, numeroase studii susțin faptul că numeroși elevi sau studenți consideră educația fizică si sportul o disciplină aproape lipsita de importanță si ca urmare absentează de la aceste ore. Această stare de fapt necesită măsuri din partea responsabililor, poate prin aplicarea de noi concepte care sunt mai atractive pentru studenți.

2. Ce beneficii aduce sportul în rândul studenților?

De mult timp, sportul a fost privit ca o modalitate de a rămâne sănătos și în formă, dar importanța acestuia merge mult mai departe. De fapt, sportul învață lecții de viață cum ar fi disciplina, responsabilitatea, încrederea în sine, organizarea timpului, punctualitatea și munca în echipă.

Studiile au arătat că exercițiile cresc fluxul de sânge către creier și ajută organismul să construiască mai multe conexiuni între nervi, ceea ce duce la concentrare crescută, memorie îmbunătățită, creativitate stimulată și abilități de rezolvare a problemelor mai bine dezvoltate. Pe scurt, activitatea fizică ajută creierul să se dezvolte și îl face să funcționeze mai bine.

Din punct de vedere social, sportul este un instrument puternic care aduce oamenii împreună și creează un sentiment de comunitate. El dezvoltă conexiuni care leagă oamenii din toate categoriile de viață. Khelil (2015)

spune: „fiind student internațional la Universitatea din Rochester, jocul de baschet a fost cel mai rapid și mai ușor mod de a face prieteni”

Așadar consider că, activitatea fizică are câteva beneficii serioase. Indiferent de sportul practicat în facultate, activitatea fizică declanșează substanțele chimice din creier care fac omul să se simtă mai fericit și mai relaxat. Sporturile în echipă oferă, în special, oportunitatea de a trece la o stare de relaxare și de a vă angaja într-o provocare satisfăcătoare care îmbunătățește aptitudinile. Ele oferă, de asemenea, beneficii sociale, permițând studenților să se conecteze cu colegii și prietenii într-un cadru de agrement.

Activitatea fizică regulată ajută studenții să-și păstreze abilitățile mintale cheie pentru a avea rezultate pozitive la celelalte discipline propuse de facultate. Aceasta include gândirea critică, învățarea și folosirea unei judecăți bune. Cercetările au demonstrat că este foarte util să faci un amestec de activități aerobice și de întărire a mușchilor. Activitatea fizică, de asemenea, poate spori încrederea și poate îmbunătăți stima de sine. Pe măsură ce puterea este crescută, abilitățile și rezistența prin sport, imaginea de sine se va îmbunătăți și ea.

Cu energia care provine din activitatea fizică, este posibil ca șansele de reușită care apar în viața de student, să fie mai mari. Cu siguranță, activitatea fizică ajută la arderea grăsimilor din organism și contribuie la reglarea greutății corporale dar mai ales ajută la creșterea calității vieții. În zilele noastre se pune un accent deosebit pe calitatea vieții.

Din aceste motive, orele de educație fizica și sport din cadrul facultăților ar trebui să fie susținute astfel încât studenții sa participe la aceste cursuri practice, și să se diminueze absenteismul. Orele de educație fizică și

sport ar trebui sa aibă trei tipuri de beneficii pentru studenți:

- beneficii pe termen scurt: ameliorarea condiției fizice, îmbunătățirea stării psihice și capacității de concentrare.
- beneficii pe termen mediu: îmbunătățirea relațiilor sociale, creșterea calității vieții, creșterea încrederii în sine.
- beneficii pe termen lung: îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate prin adoptarea unui stil de viață care include practicarea mișcării fizice regulate și o alimentație corespunzătoare și după încheierea studiilor. Pentru realizarea acestui lucru studenții trebuie să primească pe toată durata ciclului de învățământ o educație țintită în acest sens din partea profesorilor de sport.

3. Care este oferta educațională la disciplina Educație Fizică și Sport de la facultățile fără profil sportiv din România?

Într-o lume globalizată, raportarea universităților unele la altele, în aria internațională a educației și cercetării, devine o bună practică instituțională. Clasamentele (rankingurile) internaționale ale universităților se înscriu în această practică academică .

Metarankingul Universitar-2016 este un instrument care poate scoate în evidență universități cu potențial world-class așa cum sunt definite universitățile „comprehensive, care să țintească rezolvarea problemelor de interes global prin cercetare științifică inovativă" (David, 2016). Conceptul de universitate de tip world-class propune o universitate care se ocupa de cunoașterea cu relevanta internațională, nu doar locala/regionala/națională, iar accentul se pune pe generarea acesteia și nu pe predarea ei.

În raportul efectuat sub egida Ministerului Educaţiei Naționale și

Cercetării Științifice cu titlul ”Exercițiul Național de Metaranking Universitar-2016” putem observa poziționarea universităților românești în Metarankingul Universitar- 2016, prin prisma prezenței acestora în clasamentele internaționale. (a se vedea fig. 1)

Potrivit acestui tabel am selectat în ordine aleatorie câteva universități din România pentru a putea compara oferta educațională la disciplina educație fizică și sport.

Astfel, facultățile cu profil nesportiv din cadrul Universității de Vest din Timișoara (clasată pe locul 5) oferă studenților numeroase discipline sportive: baschet, fotbal, volei, handbal, înot, jogging, gimnastică medicală, squash, snorkeling, aerobic, thai chi, dans, karate, badminton, schi și turism. Universitățile românești care nu se regăsesc în acest clasament nu sunt prezente în niciun clasament internațional analizat; 2. Universitățile situate pe aceeași poziție sunt trecute în ordine alfabetică.

Fig. 1 – Clasamentul universităților românești

Poziția	Universitatea	Scor
1	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca	13
2	Universitatea din București	10
3	Universitatea Politehnica din București	8
4	Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași	7
5	Universitatea de Vest din Timișoara	6
6	Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila din București	3
6	Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu Hațieganu din Cluj-Napoca	3
6	Universitatea Tehnică Gheorghe Asachi din Iași	3
7	Universitatea de Medicină și Farmacie Grigore T. Popa din Iași	2
7	Universitatea Politehnica din Timișoara	2
7	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca	2
7	Universitatea Transilvania din Brașov	2
8	Academia de Studii Economice din București	1

8	Universitatea din Craiova	1
8	Universitatea Dunărea de Jos din Galați	1
8	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu	1
8	Universitatea din Oradea	1
8	Universitatea Ovidius din Constanța	1

Sursa: Andronesi 2016

În cadrul Universității „Transilvania” din Brașov (clasată pe locul 7) studenții pot opta pentru una din ramurile sportive desfășurate special pentru facultățile fără profil sportiv: baschet, fotbal, volei, aerobic, dezvoltare fizică generală, schi alpin, badminton, atletism, handbal, activități outdoor, excursii etc.

Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu (clasată pe locul 8) propune studenților de la facultățile de neprofil o ofertă educațională la disciplina educație fizică și sport compusă din sporturile: fotbal, volei, baschet, ping pong, înot și fitness.

Ceea ce regăsim la Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu, Universitatea de Vest din Timișoara si Universitatea ”Transilvania” din Brașov este ca disciplina educație fizică și sport are caracter obligatoriu, pe o durată de patru semestre, timp de o oră pe săptămână. Creditele dobândite în urma parcurgerii acestei discipline (un credit/semestru) se vor adăuga suplimentar la cele 60 de credite obligatorii/an. Disciplina educație fizică și sport se va finaliza cu o evaluare pe bază de calificativ, de tipul admis/respins. Astfel, evaluarea la această disciplină nu se va putea lua în considerare la calculul mediilor anuale sau la promovarea unui an universitar, dar disciplina va trebui parcursă pentru definitivarea traseului de învățare al oricărui student aflat în anul de studiu 1 sau 2, ciclul de studii de licență, pentru a putea susține examenul de finalizare de studii.

Deși ofertele educaționale la această disciplină din cadrul celor trei universități mai sus menționate sunt destul de diferite se regăsesc și numeroase activități sportive comune. Cursurile practice sportive prezentate conțin mijloace de acționare destinate dezvoltării fizice generale, a calităților motrice de bază, a deprinderilor utilitar – aplicative, a calităților motrice combinate, dar și sisteme de acționare privind însușirea tehnicii specifice disciplinei alese de studenți.

Cert este faptul că, ofertele variate ajută studentul în alegerea sportului potrivit, cu toate acestea absenteismul este foarte mare.

4. Putem considera Zumba Fitness ca o opțiune viabilă pentru introducerea în programa universitară?

Zumba Fitness este una din activitățile fizice care aduce beneficiile enumerate mai sus ale activităților sportive dar este în același timp și o activitate distractivă care poate sa atragă studenții. Un program de antrenament care permite dezvoltarea capacitaților fizice, creative, cognitive, expresive, emoționale, Zumba Fitness este și unul dintre cele mai plăcute moduri de a face activitate fizică și mai mult ca sigur unul dintre cele mai eficiente pentru îmbunătățirea stării de spirit, respectiv a calității vieții.

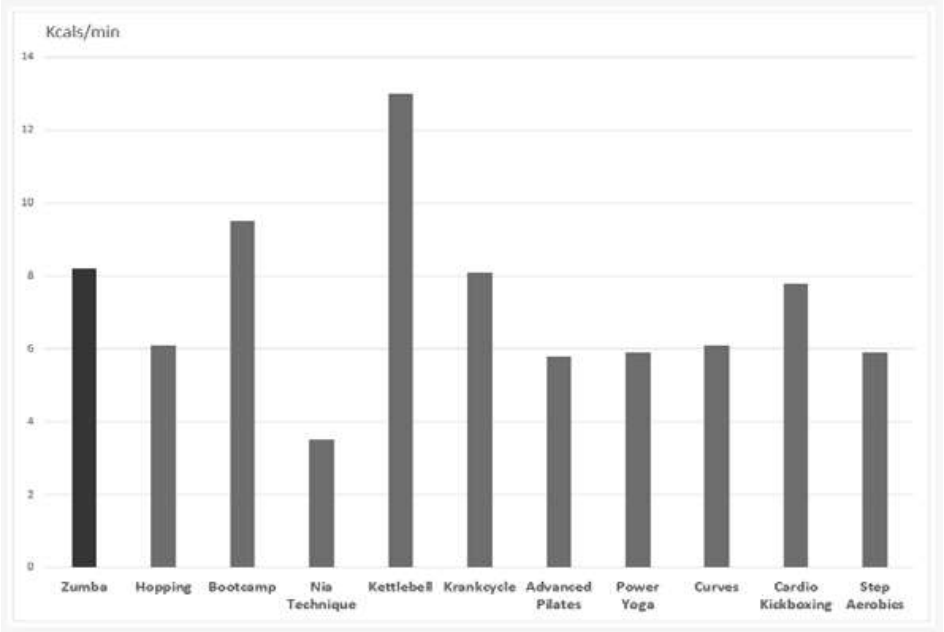
Zumba Fitness este un program de antrenament care a devenit popular în 125 de țări datorită fuziunii distractive dintre fitness și mișcările din dans (Salsa, Merengue, Flamenco, Reggateon, Bachata e.t.c.). Astfel, antrenamentele sunt mai distractive și mai puțin obositoare.

O ședință de Zumba durează între 45-90 de minute, se pornește cu încălzirea mușchilor și pregătirea organismului pentru ritmul susținut. În această parte a programului se arată pașii de bază pe un ritm moderat astfel încât chiar și persoanele care participă pentru prima dată pot realiza cu

ușurință pașii. Urmează antrenamentul propriu-zis în care se ard cele mai multe calorii. O ședință tipică poate arde intre 350 și 600 de calorii, fără a simți un efort imens. La finalul ședinței sunt executate mișcări de relaxare, stretching și respirație.

Potrivit studiilor, realizate de Luettgen et al. (2012), o ședință de Zumba poate fi mai eficientă în comparație cu o ședință de step aerobic, kickboxing, hooping sau power-yoga, din punctul de vedere al caloriilor arse (fig. 2). Astfel, antrenamentul de Zumba este o alegere buna pentru studenții care doresc să scadă în greutate sau să-și mențină greutatea actuală. Pentru a realiza acest lucru se recomandă menținerea unui ritm susținut în cadrul antrenamentelor, astfel încât intensitatea mișcărilor să fie mare.

Fig. 2 – Consumul mediu de energie a diferitelor tipuri de antrenamente



Sursa: Luettgen et al. 2012)

Numeroși studenți de la facultățile fără profil sportiv nu reușesc sa participe la orele de educație fizică și sport. De ce?

Consider că, din cauza lipsei de voință, dar și din cauza exercițiilor de fitness complicate și greu de realizat de o persoana care poate nu a practicat

sport înainte, sau a jocurilor sportive necunoscute de mulți dintre ei (regulamentul) sau poate din motive de ordin psihologic (teama de a greși sau a fi considerat penibil de către colegi). De aceea, exercițiile Zumba sunt potrivite pentru persoanele care se confruntă cu astfel de probleme. Muzica latino, exercițiile și mișcările din dans care sunt foarte ușor de urmat, lipsa inhibițiilor formează atmosfera perfectă pentru o oră de antrenament care garantează distracția.

Luettgen (2012) spune că "oamenii devin frustrați dacă pașii de dans sunt prea complicați. Dar Zumba fitness lasă mai mult loc pentru interpretare. Și nu te judecă nimeni. Nu trebuie sa te miști exact ca și instructorul. E mai degrabă un dans în club – unde oamenii se pot mișca după bunul plac."

Potrivit acestei afirmații, consider ca antrenamentul Zumba este potrivit tuturor studenților, dar mai ales studenților de la neprofil, care ar putea sa execute mișcările de Zumba fără a a avea vreun sentiment de neputința.

În alta ordine de idei, Zumba fitness, oferă de asemenea numeroase beneficii: scăderea greutății corporale, dezvoltarea sistemului muscular, îmbunătățirea sistemului osos și al articulațiilor, îmbunătățirea sistemului cardio-vascular, întărirea imunității, eliminarea stresului, producerea stării de bine.

5. Concluzii

Zumba Fitness poate fi o alternativă pentru oferta educațională la disciplina educație fizică și sport pentru facultățile din România. Datorită mișcărilor simple și repetitive din Zumba Fitness orice student poate urma cu ușurință instructorul, iar rezultatele sunt numeroase atât pe plan fizic dar și psihic.

Bibliografie

David, D. (2016). *Ce sunt universitățile de tip world-class și cum se prezintă acestea în România*, Revista MarketWatch, 184,

Andronesi O., Banabic D., Buzea Carmen, David D., Miroiu A., Murgescu B, Anca P., Vlăsceanu L. (2016) *Exercițiului Național de Metaranking Universitar 2016*

Khelil A.I., (2015), *Benefits of Sports to Students*, http://www.rochester.edu/team/benefits-of-sports-to-students/, accesat 24.04.2017;

Luettgen, M., Porcari, M.S., Foster, J.P.C., Mikat, R., Rodriguez, J-M., (2012). *Zumba-Sure it's fun but is it effective*?, ACE Fitness Research, ACE Certified News

Monitorul Oficial al României *"Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000"*, Capitolul 1 ,Educația fizică și sportul școlar și universitar, art. 5.

MODEL DE PREGĂTIRE A ECHIPEI DE BASCHET FEMININ REPREZENTATIVE A UNIVERSITĂŢII „1 DECEMBRIE 1918" DIN ALBA IULIA PARTICIPANTĂ ÎN COMPETIŢIILE NAŢIONALE ŞI INTERNAŢIONALE

ŞIMON Sorin [a]

Abstract

O mare parte din activitate de pregătire pe care profesorul de educație fizică o desfășoară cu studenții în cadrul orelor de educație fizică si sport din învățământul superior va trebui să fie orientată către formarea unei echipe cu care să participe la competiția universitară prevăzută în calendarul sportiv, elaborat de Federația Sportului Școlar şi Universitar sau de Federațiile internaționale de specialitate. Pregătirea studenților şi a echipei reprezentative universitare reprezintă o provocare pentru orice cadru didactic, profesor de educație fizică, iar dacă acest lucru se concretizează prin obținerea unor rezultate notabile pe plan sportiv, satisfacția muncii depuse încununată de succes este cu atât mai lăudabilă.

Cuvinte cheie: echipă reprezentativă, baschet, performanță, pregătire, selecție

---

Afilierea autorilor

[a] Lect. Univ. Dr. Universitatea „1 Decembrie 1918" din Alba Iulia, Departamentul de Educație Fizică şi Sport, sorinsimonyah@yahoo.com

1. Introducere

Munca de construire a unei echipe ar trebui să fie una din problemele de bază ale activității profesorului de educație fizică indiferent de treapta de învățământ în care își desfășoară activitatea.

Participarea la activitățile sportive desfășurate într-un cadru competițional se bazează în primul rând pe inițiativa şi activitatea sportivă a studenților sub directa conducere a profesorului de educație fizică care organizează procesul de pregătire. Această activitate urmărește în primul rând concretizarea ideii educării sportive a tuturor studenților în concordanță cu aptitudinile lor, cu baza materiala, cu tradiția sportivă a universității, în vederea cuprinderii acestora în practicarea sistematică a unor ramuri sportive, respectiv a jocul de baschet în cazul de față.

Totodată, profesorul are posibilitatea de a depista şi selecționa din rândul masei largi de studenți, cuprinși în această activitate, elementele cele mai dotate pentru practica competițională a jocului de baschet.

În învățământul universitar profesorul de educație fizică coordonator al echipei reprezentative universitare are rolul de a depista studenții care au practicat jocul de baschet în învățământul liceal, care au practicat jocul de baschet la nivel de performanță în cadrul unităților școlare sportive de profil sau care activează în cadrul unui club sportiv şi au calitatea de studenți.

Competiția, concursul, jocul oficial reprezintă momentul de vârf pentru studenți şi, totodată şi pentru profesor, fiind referință dată modului în care s-au pregătit.

Procesul de pregătire al unei echipe trebuie focalizat pe realizarea modelului de joc pentru a fi eficient (Colibaba & Bota, 1998).

Toate operațiunile cuprinse în procesul de instruire: elaborarea

modelului prospectiv de joc, optimizarea structurii de bază a echipei, componența echipei, rolul şi sarcinile jucătoarelor pe posturi, relațiile de colaborare, optimizarea procesului de instruire cât şi evaluarea capacității de perfecționare în competiții trebuie să ducă la optimizarea pregătirii jucătorilor în vederea creșterii capacității de performanță (Predescu & Ghițescu, 2001).

2. Desfășurarea studiului de caz propus

Având experiența participării în sezoanele 2010-2011 respectiv 2012-2013 în Campionatul Național Universitar de Baschet Feminin, şi cunoscând Punctele slabe şi Punctele tari ale echipei şi ținând cont de înregistrările şi analiza video a meciurilor, am stabilit modelele de joc din cadrul jocurilor oficiale din cele două sezoane. Acestea ne-au ajutat în aprecierea calitativă a evoluției prestației echipei de la un sezon la celălalt.

2.1. Ipoteza

Calitatea jocului prestat de echipă în jocurile oficiale și implicit obținerea rezultatelor va crește de la un sezon la altul odată cu achizițiile realizate de jucătoare în procesul de pregătire şi joc.

2.2. Modelul jocului

Elaborarea modelului de joc s-a realizat ținând cont de:

- caracteristicile şi particularitățile jucătoarelor care alcătuiesc echipa;
- perspectivele jucătoarelor;

În elaborarea concepției de joc s-a ținut cont de următoarele:

- participarea susținută a jucătoarelor atât în atac cât şi în apărare;
- în atacul organizat să se aplice diferite sisteme împotriva apărărilor om la om şi în zona;

- realizarea contraatacului ținând cont de sarcinile specifice posturilor;
- creșterea procentajelor aruncărilor de la semidistanţă şi distanță;
- utilizarea sistemului de atac cu două jucătoare pivot (sau pivot şi centru);
- realizarea unor combinații rapide;
- folosirea unor sisteme de apărare om la om şi zonă agresive pe tot terenul.

2.3. Obiectivele pregătirii

- realizarea unor indici superiori în dezvoltarea calităților motrice şi creșterea capacității de manifestare a acestora în execuțiile tehnico-tactice.
- perfecționarea procedeelor tehnice de atac şi apărare şi valorificarea acestora in cadrul structurilor specifice posturilor.
- învățarea de procedee tehnice moderne şi acțiuni practice noi de joc.
- perfecționarea capacității de integrare a jocului individual în cadrul jocului colectiv; dezvoltarea capacității de realizare a dinamicii jocului colectiv în atac şi apărare.
- realizarea unui climat de atașament puternic pentru echipă; întărirea spiritului de conştientizare şi de participare activă pentru atingerea măiestriei sportive.
- cunoașterea şi respectarea exigentelor de realizare a performanței, mijloacelor de refacere şi autocontrol.

2.4. Conținutul pregătirii

Pregătirea echipelor reprezentative universitare urmează şi respectă principiile de bază ale antrenamentului sportiv, elementul de specificitate fiind

acela al pregătirii loturilor naționale sau al selecționatelor, al căror sportivi provin de la echipe cu un program de pregătire diferit din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic, acest lucru impunând o omogenizare foarte rapidă a lotului de jucătoare, în perioada pre-competițională, datorat timpului scurt pe care l-am avut la dispoziție (14 zile înaintea Campionatelor Naționale şi 20 de zile înaintea Competițiilor Europene).

Elementul de noutate în cazul echipei de baschet feminin a Universității „1 Decembrie 1918" l-a constituit faptul că în cadrul lotului de 12 jucătoare, 4 dintre acestea aveau doar statutul de studente, fără a activa în sezonul competițional intern sau extern, ele venind cu un handicap major în tot ce presupune pregătirea.

Acest fapt a trebuit rezolvat printr-o strategie de omogenizare a pregătirii, astfel:

2.4.1. Pregătirea fizică

Accentul a căzut pe dezvoltarea rezistenței specifice şi anduranței. Mărirea indicilor de manifestare ai forței, vitezei, forță-viteză (detentă) şi dezvoltarea îndemânării.

Am folosit ca mijloace principale:

- alergarea de viteză pe distanțe de 10-30 m;
- complexe de sărituri pe loc şi din deplasare, pe un picior şi pe ambele picioare cu şi fără îngreuieri;
- sărituri în lungime şi înălțime;
- sărituri la panou de pe loc şi cu elan;
- sărituri la repere diferite;
- exerciții cu îngreuieri; 1/3 din greutatea corporală pentru picioare, ¼

din greutatea corporală pentru braţe;

- alergare în diferite variante de tempo, schimbare de direcţie, într-un interval de 2-5 minute;
- structuri complexe pentru dezvoltarea îndemânării generale şi specifice;
- algoritmi de exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii articulare;
- exerciţii în circuit pentru dezvoltarea complexă a calităţilor motrice mixte, pentru dezvoltarea calităţilor motrice şi perfecţionarea procedeelor tehnice;
- circuite tehnice;
- exerciţii şi structuri complexe pentru perfecţionarea procedeelor tehnice şi acţiunilor tehnico-tactice de atac şi apărare;
- structurile şi exerciţiile le-am realizat pe o durată de timp, număr de repetări şi pauze de refacere în concordanţă cu caracteristicile eforturilor implicate în execuţie: 10-15 sec. pentru forţă, viteză, forţă + viteză;
- 60-120 sec. pentru rezistenţa specifică;
- peste 2 min. pentru anduranţă.

În cadrul antrenamentelor ponderea pregătirii fizice a fost de 30-35 %

2.4.2. Pregătirea tehnică

În cadrul pregătirii tehnice am urmărit:

- consolidarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de atac şi apărare în condiţiile măririi vitezei de execuţie şi a sporirii eficienţei.
- consolidarea şi perfecţionarea procedeelor de atac specifice posturilor.

- creșterea eficienței aruncărilor la coș în raport de cea stabilită de modelul jocului, în antrenament să fie cu 15-20 % mai ridicată.

În cadrul antrenamentelor ponderea pregătirii tehnice a fost de 30-35 %.

2.4.3. Pregătirea tactică

A. – în atac

- perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice individuale în cadrul relaţiei1x1, 2x2, 3x3 si 4x4 pe ½ teren şi pe tot terenul;
- perfecționarea combinațiilor tehnico-tactice de 2-3 jucători: "dă şi du-te", încrucișare, blocaj-ieșire din blocaj, dublare, depășire numerică;
- perfecționarea contraatacului în relația 3x2, cu dribling pe centru;
- consolidarea şi perfecționarea atacului universal împotriva apărării om la om şi zonă;
- consolidarea şi perfecționarea atacului împotriva apărării zona-pressing.

Aceste acţiuni le-am realizat în cuplurile: fundaș – extremă, fundaș - pivot, extremă – pivot.

B. – în apărare

- consolidarea şi perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice individuale de apărare în cadrul relației 1x1 pe ½ teren şi pe tot terenul;
- consolidarea şi perfecționarea apărării împotriva contraatacului: prin acțiuni de întârziere sau oprire a primei pase şi de apărare a coșului în situația de inferioritate numerică 2 contra 3;
- consolidarea şi perfecționarea sistemului de apărare om la om pe tot terenul, folosind marcajul la intercepție şi marcajul dublu;

- consolidarea şi perfecționarea sistemului de apărare om la om normal pe ½ teren folosind alunecarea, schimbarea oamenilor, închiderea tușei şi a depășirii şi a blocării colective în realizarea urmăririi la panou;
- consolidarea şi perfecționarea sistemului de apărare în zonă 2-1-2 şi 1-2-2
- consolidarea şi perfecționarea sistemului de apărare zona 1-2-2, 3-2 şi 1-2-1-1.

În cadrul antrenamentelor ponderea pregătirii tactice a fost de 30-35 %.

2.4.4. Obiectivele de performanță s-au adaptat potențialului echipei şi s-au orientat către:

- câștigarea titlului de Campioană Națională Universitară ediția 2015, 2016.
- participarea la Campionatul European Universitar (Slovenia 2015, respectiv Jocurile Europene Universitare Croația 2016).
- câștigarea unei medalii europene în anul 2016.

Fig. 1 – Modelul echipei reprezentative pe posturi al jucătoarelor

Pivoți	Extreme	Fundași
4	4	4

2.5. Volumul pregătirii

Fig. 2 – Volumul pregătirii

Sezonul competițional	Nr. săptămâni	Nr. antrenamente	Nr. ore	Jocuri verificare	Jocuri oficiale interne	Jocuri oficiale
2014-2015	5	20	40	1	4	6
2015-2016	5	32	64	3	4	6
Total	10	52	104	4	8	12

Programul de antrenamente în cele 2 sezoane a cuprins 14 zile înaintea Campionatelor Naţionale şi 20 de zile înaintea Competiţiilor Europene.

3. Concluzii

Urmărind în primul rând omogenizarea lotului, şi menținând componența echipei aproape neschimbată de sezonul 2014-2015, la sezonul 2015-2016, echipa de baschet feminin a Universității „1 Decembrie 1918" Alba Iulia a reușit câștigarea titlurilor de Campioană Națională Universitară în ambele sezoane şi în sezonul 2015-2016 pe plan extern a reușit obținerea titlului de Vicecampioană Europeană Universitară (Zagreb-Croația).

Un element definitoriu în pregătire, ce a făcut diferența de la locul 9 ocupat în ediția 2014-2015 a competiției europene, este acela al creșterii volumului pregătirii de la 40 de ore (20 de antrenamente) la 64 de ore(32 de antrenamente) cu un procent de 60% mai mare, ce a dus la o perfecționare a tacticii jocului.

O diferență se remarcă de asemenea prin triplarea numărului de jocuri de verificare ce au adus un plus semnificativ jocului în competițiile oficiale prin consolidarea relațiilor de joc.

Bibliografie

Berceanu D., Moanţă A., (2007). *Concepția unitară de joc si de pregătire pe nivele formative* București: Editura Printech.

Colibaba-Evuleţ D., Bota I. (1998). *Jocuri sportive-Teorie şi metodică*. București: Editura Aldin.

Nae, C., Hantău, C. (2015). *Pregătirea echipelor reprezentative universitare de baschet şi volei*. București: Editura ASE.

Predescu, T., Ghiţescu, G., (2001). *Baschet-Pregătirea echipelor de performanță*. București: Editura Semne.

APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA ÎNOTULUI ÎN ROMÂNIA

TIUCA Ioana Codruța[a] , PRALĂ Sonia Gabriela[b]

Abstract

Mișcările specifice înotului se execută într-un mediu deosebit față de alte sporturi – apa. Primele consemnări despre înot apar în anul 1538. În țara noastră practicarea înotului era făcută în scop utilitar ca mijloc de supraviețuire. Existau întreceri ale căror ”performanțe” intrau în legende. Evoluția înotului în țara noastră este legată de construcția bazinelor de înot într-o primă faza. A doua etapă a dezvoltării s-a legat de apariția Federației Române de Natație în anul 1930. Sportivii români au participat la campionate europene, mondiale și jocuri olimpice obținând rezultate notabile, astfel la Campionatele Europene avem un total de 26 de medalii, la Campionatele Mondiale 7 medalii, iar la Jocurile Olimpice un număr de 8 medalii.

Cuvinte cheie: înot, competiții, medalii, istorie

Afilierea autorilor

[a]Asist. Drd. Universitatea 1 Decembrie 1918 Alba Iulia, Educație Fizică si Sport, codrutza.tiuca@yahoo.com

[b]Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică si Sport sonianeagu11@gmail.com

1. Introducere

Înotul se definește astfel: ”Arta de a armoniza funcțiile aparatului respirator cu mișcările combinate, pentru a da corpului propulsie şi un echilibru continuu într-un ritm anumit.” Se deosebește total de celelalte

discipline sportive, deoarece mișcările specifice acestui sport se execută într-un mediu deosebit – apa (Mureșan 2002)

Înotul este, probabil, la fel de vechi precum omenirea. Există mai multe vestigii antice, care ne indică faptul că în urmă cu mult timp, acesta a fost o activitate populară de petrecere a timpului liber. Primele consemnări despre înot, apar în lucrarea „Der Schwimmer Zwiegespräch Ein oder über die Schwimmkunst", din 1538 a lingvistului Nicolaus Winmann (Jakab 2017).

2. Evoluția înotului

Istoricii au descoperit în țara noastră mărturii ce demonstrează practicarea înotului de către oamenii care trăiau în apropierea apei, în scop utilitar, ca mijloc de supraviețuire, ca necesitate igienică distractivă sau ca sport. S-a făcut referire la înotul "voinicesc", care are unele asemănări cu craulul de astăzi. Multe misiuni și fapte de luptă, din secolele al XV-lea și al XVI-lea, ale ostașilor și oamenilor așezați pe lângă ape și mai ales de-a lungul Dunării, dovedesc cunoașterea tainelor înotului. Adesea pregătirea era stimulată de întreceri ale căror "performanțe" intrau în legende. Sunt balade în care se arată că "el înota ca un pește" sau admirația pentru "isprava lui Vâlcan", care a înotat de-a lungul Dunării până la Sulina pentru a scăpa de turci. Apare, de asemenea, prețuirea oamenilor față de înot, mai ales, a fetelor care puneau la încercare flăcăii: "manifestând dispreț pentru cei nevolnici în acest exercițiu indispensabil în regiunea dunăreană" (Kirițescu 1964).

Evoluția înotului la noi în țară a fost legată de construcția bazinelor de înot. În anul 1880 s-a construit primul bazin în București, al *Societății Tirul*, de dimensiuni mici, aparținând primei *Scoli de înot*; primul concurs s-a desfășurat în anul 1888. Doar după primul război mondial putem vorbi de

înot ca sport, după apariția centrelor de înot la Timișoara, Arad, Lugoj, Constanța. Prima ediție a concursului de fond pe Dunăre, s-a desfășurat, în anul 1912 între Măcin şi Ghecet, pe o lungime de 13 km. În prima etapă a evoluției înotului în țară noastră, întrecerile s-au desfășurat pe distanțe variate, 30, 60, 90, 300m, în bazine de dimensiuni neregulamentare. S-au construit noi bazine la Cluj, Galați, Craiova, Brăila, iar în 1929 a fost dat în folosință bazinul Kiseleff din București. Prima competiție la care participă şi femeile este legată de inaugurarea acestui bazin; probele de concurs au cuprins distanțe mai mari, respectiv 100m liber, bras, spate, 400, 1500m liber bărbați, 200m bras femei şi ștafeta de 3x100 mixt bărbați.

Etapa a doua a dezvoltării înotului s-a legat de apariția *Federației Române de Natație,* în anul 1930, ca organ de conducere al natației. Numărul întrecerilor sportive, al probelor de concurs, al întâlnirilor internaționale, a crescut de la an la an. A apărut un nou centru important al natației la Eforie, o dată cu construirea bazinului de înot, în anul 1935, care a devenit baza de pregătire a studenților de la O.N.E.F. (astăzi A.N.E.F.S.).

În timpul celui de-al doilea război mondial, activitatea competițională a fost întreruptă. După anul 1946, s-au reînființat concursurile intre orașe școlare, regionale, sindicale, iar concursurile internaționale s-au reluat. România a participat la campionatele balcanice, dominând ani de zile această întrecere.

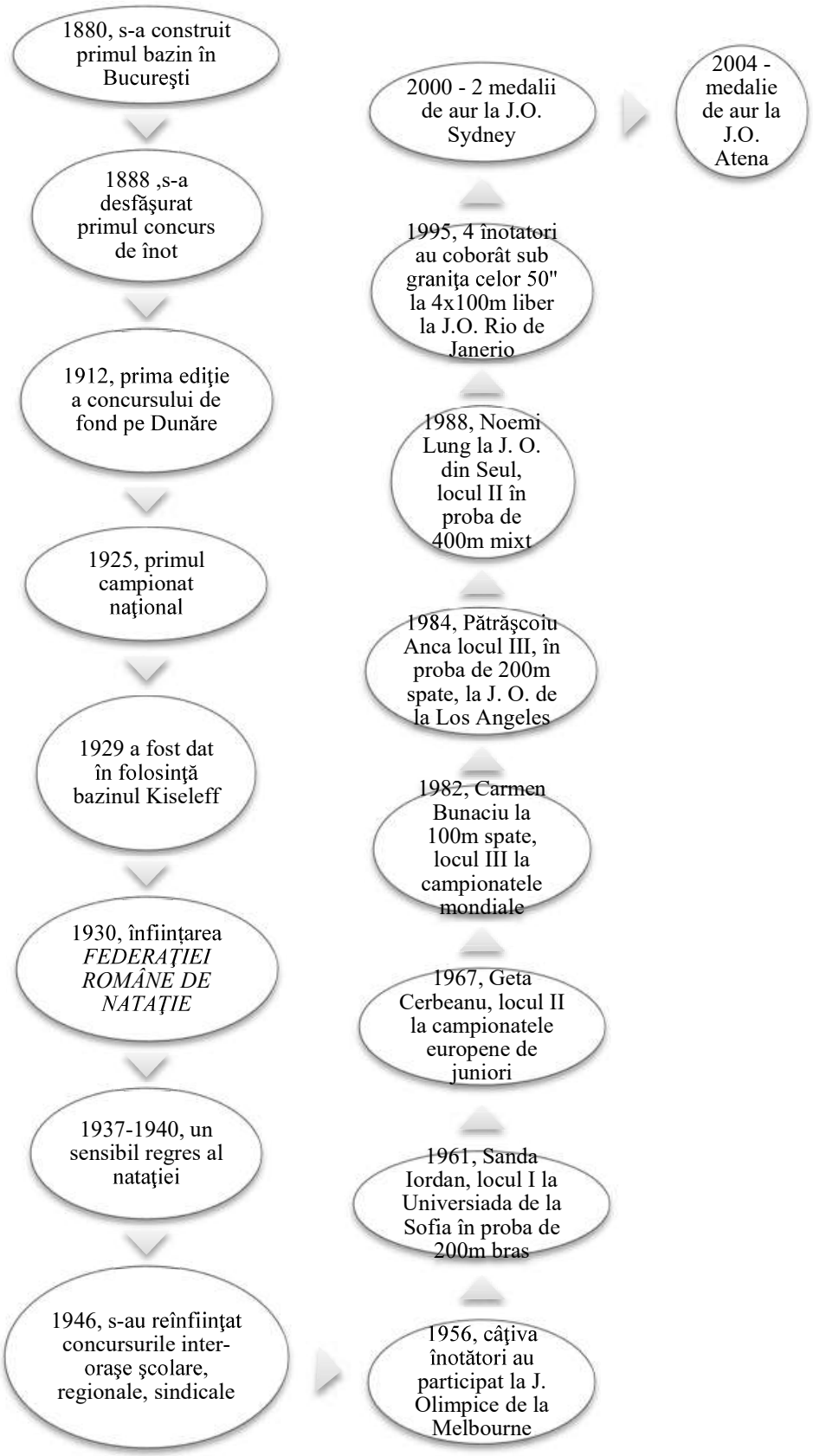
În anul 1956, câțiva înotători au participat la J. Olimpice de la Melbourne, unde cel mai bun rezultat l-a avut Maria Both, locul 9 în proba de 100m spate. Locuri fruntașe au obținut şi alte sportive la diverse campionate: Sanda Iordan, locul I la Universiada de la Sofia în proba de 200m bras, 1961, Geta Cerbeanu, locul III în proba de 100 m fluture la campionatele europene

de juniori, 1967, Carmen Bunaciu la 100m spate, locul III la campionatele mondiale, 1982.

Ultima etapă în evoluția înotătorilor noștri poate fi menționată după anul 1980, când rezultatele au fost cu mult superioare celorlalți ani. Centrul de înot de la Baia Mare a devenit puternic datorită rezultatelor de excepție ale unor înotătoare. Astfel, Pătrăşcoiu Anca a obținut locul III, în proba de 200m spate, la J. Olimpice de la Los Angeles, 1984, iar Noemi Lung obține mai târziu, în anul 1988 – la J. Olimpice din Seul, locul II în proba de 400m mixt şi locul III în proba de 200m mixt. În 1995, la Campionatele Europene din Viena, Nicolae Butacu a obținut – locul II în proba de 200m spate (Mureșan 2002)

Olimpiada de la Sydney din 2000 a fost și cea mai prolifică pentru România. Diana Mocanu cucerind primele medalii olimpice de aur în probele de 100 și 200 spate. De asemenea Beatrice Caşlaru a reușit să cucerească o medalia de argint și una de bronz în proba de 200 mixt și respectiv 400 mixt. În 2003 Răzvan Florea își face debutul în competițiile din circuitul Cupei Mondiale. Obține cu această ocazie prima medalie de argint la acest nivel, ocupând locul II la 200 m spate la Stockholm stabilind însă un nou record național și în proba de 100m spate. Răzvan Florea este primul medaliat din istoria înotului masculin românesc prin performanța obținută în 2004 la Atena în proba de 200 spate. Acesta a luat o medalie de bronz singura medalie pentru înotul masculin din România obținută la o ediție a JO.

Fig. 1 Evoluția înotului în România



Camelia Potec este ultima campioana olimpică a României, ea impunându-se în 2004 la Atena în proba de 200 liber. La Campionatele Mondiale de la Montreal din 2005, Răzvan se clasează pe locul 4 la 200m spate, la trei sutimi de medalia de bronz. Primele performanțe din 2006 le-a obținut la etapele de Cupă Mondială de la Moscova și New York, obținând două medalii de bronz la 200m spate. În august, la Campionatele Europene de natație de la Budapesta a câștigat medalia de bronz în proba de 200 metri spate.

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

Beatrice Câșlaru este considerată astăzi cea mai complexă sportivă din istoria înotului autohton. Ea are în palmares 18 medalii la competițiile internaționale de top. Este triplă campioana europeană în 2000 și vicecampioană olimpică la Sydney.

Înotătorii români au obținut medalii importante la fiecare competiție la care au participat.

Fig. 2. Medalii obținute de înotătorii români la Campionatele Europene

Sportiv	**Medalia**	**Proba**	**Locație**
Ștefan Gherghel	Bronz	200 m fluture	Helsinki 2000
Ștefan Gherghel	Argint	200 m fluture	Madrid 2004
Ștefan Gherghel	Bronz	100 m fluture	Viena 2004
Ștefan Gherghel	Bronz	200 m fluture	Viena 2004
Dragoș Coman	Argint	1500 m liber	Istanbul 1999
Norbert Trandafir	Argint	100m liber	Shenzhen 2011
Norbert Trandafir	Bronz	100m liber	Debrecen 2012
Camelia Potec	Bronz	200 m liber	Helsinki 2000
Camelia Potec	Bronz	400 m liber	Helsinki 2000
Camelia Potec	Argint	200 m liber	Berlin 2002
Camelia Potec	Bronz	400 m liber	Berlin 2002

Noemi Lung	Aur	400 m mixt	Strasbourg 1987
Noemi Lung	Argint	4x200 m liber	Strasbourg 1987
Noemi Lung	Bronz	200 m mixt	Strasbourg 1987
Răzvan Florea	Bronz	200 m spate	Helsinki 2006
Răzvan Florea	Argint	200 m	Madrid 2004
Răzvan Florea	Bronz	100 m	Anvers 1998
Răzvan Florea	Bronz	200 m	Anvers, 1998
Luminița Dobrescu	Argint	4×200 m stilul liber	Strasbourg 1987
Luminița Dobrescu	Bronz	200 m stilul liber	Strasbourg 1987
Luminița Dobrescu	Bronz	200 m stilul liber	Atena 1991
Luminița Dobrescu	Argint	200 m stilul liber	Sheffield 1993
Beatrice Câșlaru	Argint	200 m mixt	Atena 1991
Beatrice Câșlaru	Argint	400 m mixt	Atena 1991
Beatrice Câșlaru	Argint	200 m bras	Atena 1991
Beatrice Câșlaru	Argint	400 m liber	Atena 1991

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

Fig. 3. Medalii obținute de înotătorii români la Campionatele Mondiale

Sportiv	**Medalia**	**Proba**	**Locație**
Ștefan Gherghel	Bronz	200 m fluture	Moscova, 2002
Ștefan Gherghel	Argint	200 m fluture	Indianapolis, 2004
Diana Mocanu	Aur	200 m spate	Fukuoka, 2001
Diana Mocanu	Argint	100 m spate	Fukuoka, 2001
Camelia Potec	Bronz	200 m liber	Fukuoka, 2001
Camelia Potec	Bronz	1500 m liber	Fukuoka, 2001
Dragoș Coman	Bronz	400 m liber	Barcelona, 2003

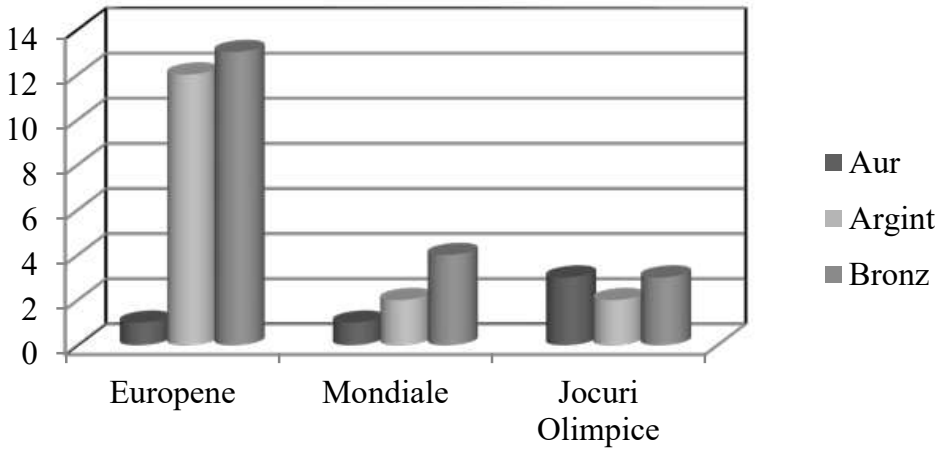
Sursa: https://ro.wikipedia.org/wiki/Romania_la_Jocurile_Olimpice

Fig. 4. Medalii obținute de înotătorii români la Jocurile Olimpice

Sportiv	**Medalia**	**Proba**	**Locație**
Aneta Pătrășcoiu	Bronz	200 m spate	Los Angels 1984
Noemi Lung	Argint	400 m mixt	Seul 1988
Diana Mocanu	Aur	100 m spate	Sydney 2000
Diana Mocanu	Aur	200 m spate	Sydney 2000
Beatrice Câșlaru	Argint	200 m mixt	Sydney 2000
Beatrice Câșlaru	Bronz	400 m mixt	Sydney 2000
Camelia Potec	Aur	200 m liber	Atena 2004
Răzvan Florea	Bronz	200 m spate	Atena 2004

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

Fig. 5. Ponderea medaliilor obținute de înotătorii români



3. Concluzii

Ponderea medaliilor obținute de înotătorii români de-a lungul timpului este mai mare la Campionatele Europene, unde s-au obținut cele mai multe medalii de argint și bronz. Totuși, cele mai valoroase sunt cele obținute la Jocurile Olimpice.

Bibliografie

Jakab, B.-R., (2017). *Înotul – sport pentru trup și suflet*, http://ccdmures.ro/cmsmadesimple/pdf/jakabb.pdf

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

Mureșan, E., (2002), *Curs de înot, Ediția a II-a,* Editura Fundaţiei România de Mâine, București

Înotători olimpici români, online disponibil la URL, https://ro.wikipedia.org/wiki/Categorie:Inotatori_olimpici_romani, accesat la 25.04.2017

România la Jocurile Olimpice, online disponibil la URL https://ro.wikipedia.org/wiki/Romania_la_Jocurile_Olimpice, accesat la 25.04.201