

ROLUL INFORMATIEI IN DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE SI PERFECTIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE

Ifrim Argentina, Mihăilescu Liliana, Mihale Liliana

Introducere

Performanta sportiva realizata de catre sportivi prin eforturi ce depasesc de multe ori limitele fiziologice si psihologice, nu izvoraste dintr-o aglomerare de fapte si intamplari. Ea este rezultatul a nenumarate si indelungi ore de antrenament minutios concepute si structurate. Ca factor comun pentru toate aceste elemente, ce intra in alcatuirea ecuatiei numita performanta sportiva, se constituie **INFORMATIA** cu toate aspectele si rezultantele utilizarii ei: modul in care este oferita, tipul, eficienta sa si rapiditatea cu care au loc transformarile care se doresc a fi obtinute.

Ipoteze

1. Antrenamentul cu caracter complementar, de control neuro-muscular poate constitui o metoda de dezvoltare a calitatii motrice mobilitatea

2. Antrenamentul cu caracter complementar, de control neuro-muscular poate constitui o metoda de antrenament pentru corectarea greselilor de executie tehnica si pentru perfectionarea unor procedee tehnice.

Metoda, subiecti, organizarea cercetarii

Ca metoda utilizata, lucrarea de fata se bazeaza pe metoda studiului de caz.

Ca echipamente de lucru pentru antrenamentele de control neuro-muscular cu informare in timp real sub forma feed-back-ului vizual, antrenamente cu caracter complementar, s-a folosit simulatorul de conditii "ERGOSIM", tehnologie conceputa si realizata in cadrul Institutului National de Cecetare pentru Sport din Romania. Antrenamentele de control neuromuscular au avut ca scop dezvoltarea mobilitatii in anumite articulatii si implicit corectarea unor greseli de executie a tehnicii, concretizate in imbunatatirea performantei sportive proprii.

Subiectii acestei cercetari sunt in numar de 3, si provin din discipline si ramuri de sport diferite: box, atletism: triplusalt si 20km mars.

Subiectul A – box

Problema care trebuia solutionata a fost rigiditatea trenului inferior in efectuarea deplasarilor si miscarilor specifice, datorate lipsei mobilitatii articulare si a mobilitatii calitatilor mecanice ale fibrelor musculare ce intra in alcatuirea muschiului. Programul de antrenament a cuprins urmatoarele tipuri de exercitii: flexii si extensii in articulatia gleznei.

Subiectul B – atletism 20 km mars

Pentru acest subiect obiectivele perioadei de antrenament efectuată pe simulatorul de condiții „Ergosim” au fost creșterea amplitudinii mișcării specifice a brațelor (anteductie și retroductie în articulația umărului), precum și creșterea mobilității articulației gleznei în mișcarea de flexie și extensie – tehnica probei de 20 km mers. Programul de antrenament a cuprins următoarele tipuri de exerciții: flexii și extensii în articulația gleznei; anteductie și retroductie în articulația scapulo-humerală.

Subiectul C – atletism, 400 m

Pentru acest subiect problema ce trebuia soluționată a fost creșterea amplitudinii (mobilității) în articulația coxofemurală, respectiv creșterea amplitudinii pasului de alergare, și implicit corectarea unor greșeli de execuție tehnică. Programul de antrenament de control neuro-muscular a cuprins următoarele exerciții: flexie și extensie în articulația soldului.

Simulatorul de condiții „ERGOSIM”, reprezintă o tehnologie utilizată în cadrul antrenamentelor cu caracter complementar de control neur-muscular dezvoltată în etape de-a lungul timpului de către cercetătorii de la I.N.C.S. Acest sistem complex de soluții cuprinde:

✚ **Un modul de simulare** care reprezintă partea de bază a sistemului prin care se comandă nivelul forței de rezistență care se va opune mișcării și care preia și procesează informația cu privire la principalii parametri biomotrici ai mișcării: forța, viteza și amplitudine.

✚ **Cadre speciale și dispozitive mecanice** care ajută subiectul să execute mișcări specifice în funcție de cerințe.

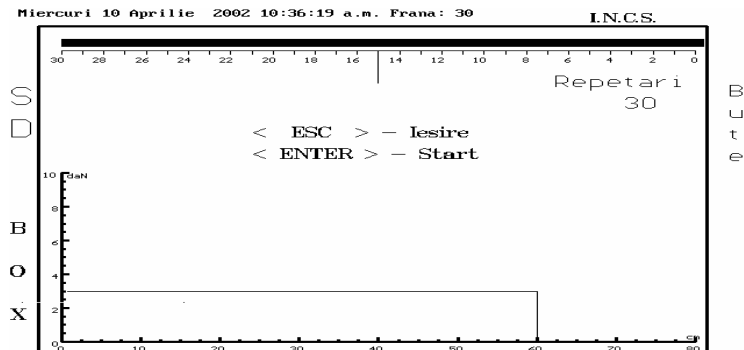
✚ **Sistemul de procesare a datelor** care include un calculator tip PC și un sistem hardware cu soft-ul specializat pentru achiziția și prelucrarea datelor. ()

Noutatea și facilitățile oferite de această tehnologie în ceea ce privește structurarea conceptuală a antrenamentului în sportul de performanță, sunt reprezentate de introducerea **informației în timp real** (feed-back vizual), respectiv informarea sportivului în timp real despre execuția sa centimetru cu centimetru și milisecunda cu milisecunda, despre toți parametrii ce intră în alcătuirea execuției unui tip de exercițiu. Pe lângă faptul că sistemul permite informarea în timp real a fiecărei execuții, sistemul oferă de asemenea o varietate foarte mare în ceea ce privește regimurile de lucru (viteza, forța, rezistență, și combinații ale acestora) și tipurile de exerciții.

Sportivul trebuie să execute mișcarea respectând un model ce apare pe monitorul calculatorului (Fig.1). Parametrii care compun modelul sunt:

- nivelul de forță la care se lucrează (exprimat în Dani, un dan este aproximativ egal cu 1 kg)
- constanta de frână (k) care reprezintă rezistența opusă de aparat mișcării sportivului

- lungimea de miscare exprimata in cm (este parametrul care ne intereseaza cel mai mult, deoarece el reprezinta amplitudinea cu care se efectueaza o miscare. Cu cat valoarea lui este mai mare cu atat mobilitatea in articulatia respectiva este mai mare.



Rezultate

Subiectul A

Acest sportiv a efectuat un numar de 9 sedinte de antrenament de control neuro-muscular. Prezentam in continuare graficele cu evolutia acestui sportiv si valorile obtinute la fiecare sedinta de antrenament, pentru miscarea de flexie si extensie in articulatia gleznei.

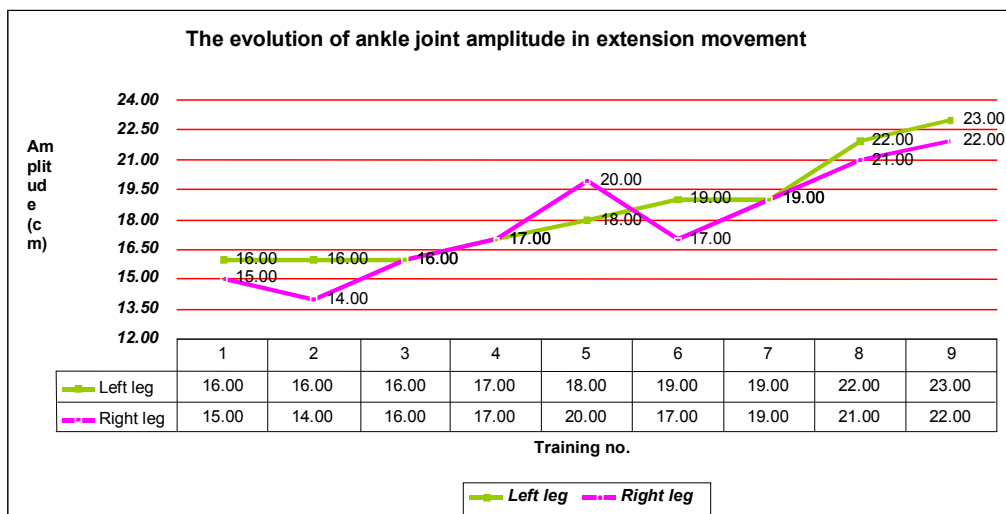


Figure 1 – The evolution of ankle joint in extension movement

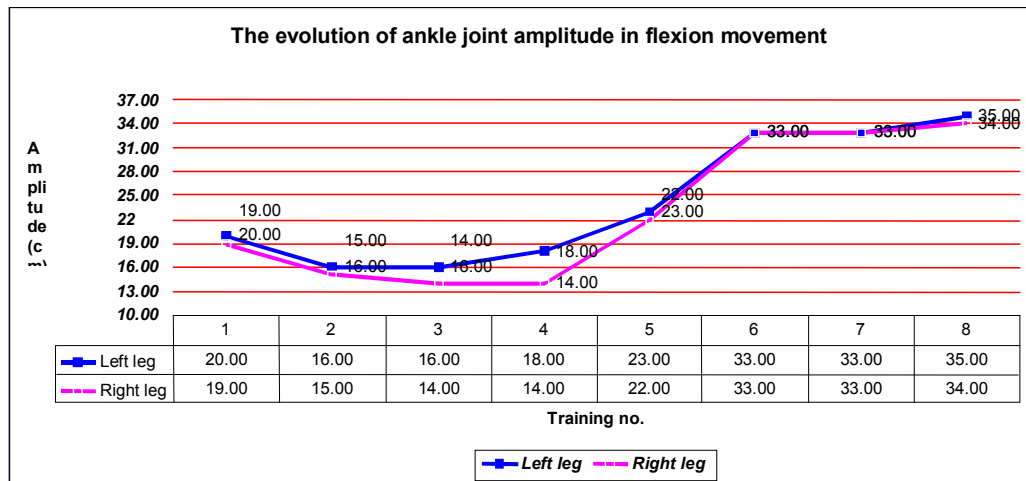


Figure 2 – The evolution of ankle joint amplitude in flexion movement

Subiectul B

Acest sportiv a efectuat un numar de 13 antrenamente de control neuro-muscular, care a cuprins urmatoarele tipuri de exercitii: anteductie si retroductie in articulatia umarului, flexie si extensie in articulatia gleznei. Prezentam in continuare graficele evolutiei performantelor acestui sportiv pentru perioada respectiva (timp, distanta, viteze).

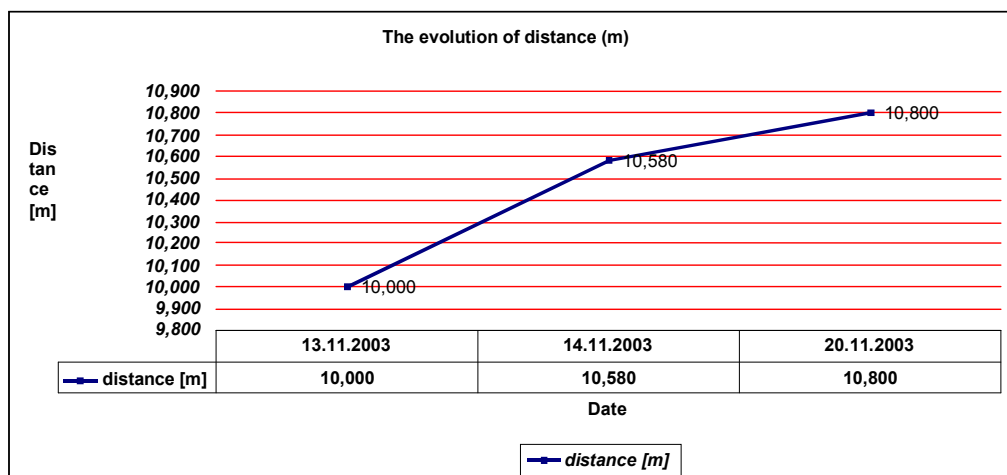


Figure 3 – The evolution of distance

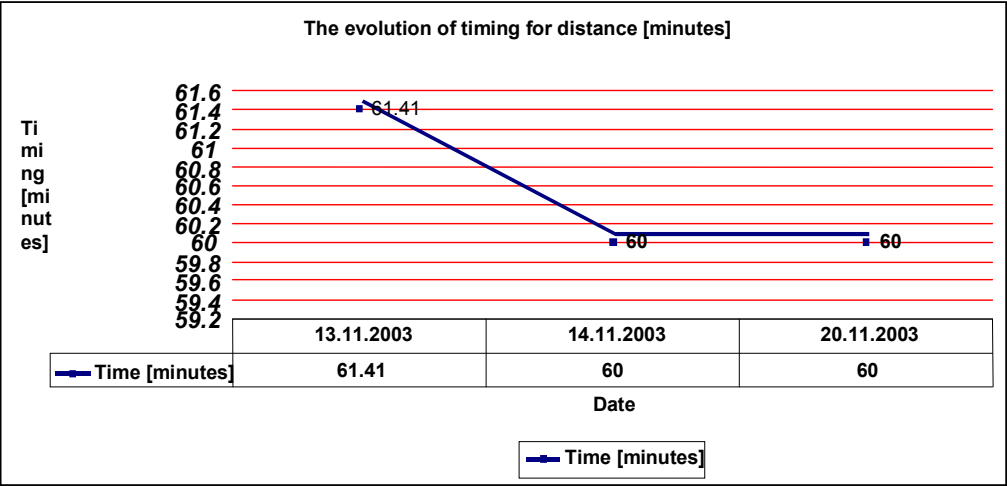


Figure 4– The evolution of timing for distance

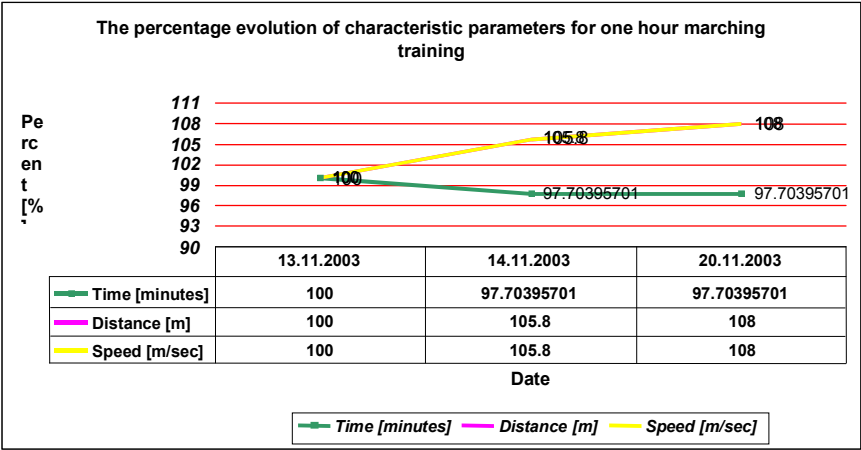


Figure 5 – The evolution of speed for distance

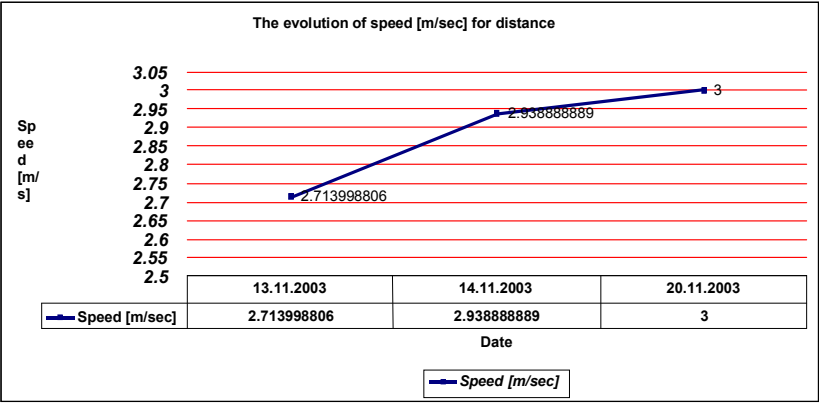
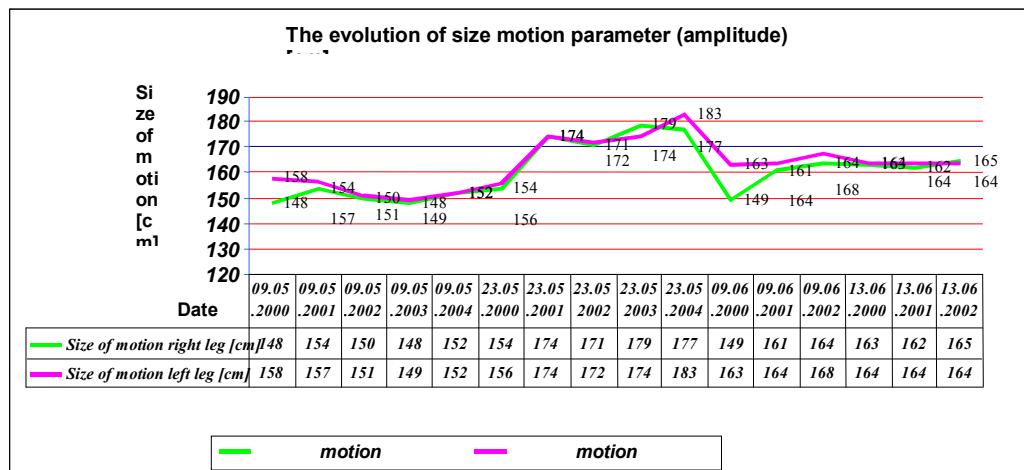


Figure 6 – The percentage evolution of characteristic parameters for one hour march training Subiectul C

Acest sportiv a efectuat un numar de 4 antrenamente de control neuro-muscular, ce a cuprins urmatoarele tipuri de exercitii : flexia coapsei pe bazin. Prezentam in continuare graficele evolutiei parametrilor (lungime de miscare – amplitudinea miscarii – in [cm], nivelul de forta [daN], viteza de executie [m/sec].



Fi

Figure 7 – The evolution of size of motion parameter (amplitude)

Ca urmare a acestui tip de antrenamente, s-au obtinut urmatoarele rezultate: cresterea semnificativa a mobilitatii articulare, corectarea greselilor de executie tehnica, imbunatatirea performantelor sportive proprii, verificandu-se ipotezele initiale.

Discutii/Concluzii

1. Acest tip de antrenamente se pot constitui intr-o metoda de antrenament pentru dezvoltarea calitatii motrice mobilitatea;
2. Aceasta metoda de antrenament bazata pe feed-back vizual in timp real, constituie o metoda rapida de rezolvare a problemelor pe care le vizeaza;
3. Prin dezvoltarea mobilitatii articulare se rezolva implicit si unele aspecte cu privire la corectitudinea executiei tehnice imbunatatirea performantelor sportive proprii

Bibliografie

1. Ciofu I., Golu M., Voicu C. - Tratat de psihofiziologie, București, Ed. Academiei 1978
2. Ifrim A.– Dezvoltarea calității motrice “Mobilitatea” prin antrenament de control neuromuscular – Conferința Științifică Internațională „COMPETIȚIA”, INCS, București, 24 oct. 2003
3. Hani A., Ifrim A., Boboc D. – Integrarea tehnologiilor informationale bazate pe feed-back vizual din sport în recuperarea neuromotorie - Conferința Științifică Națională „Interdisciplinaritatea”, INCS, București, 31.10-01.11. 2002;
4. De Hillerin,P., Stupineanu,I., Schor,V. – “Ergosim – marcă, ansamblu de concepte sau aparat de pregătire?”, în revista “Știința Sportului” nr.3/1996.
5. Popa E, Stupineanu I., Schor V., Stihi G. 1997 - Raport de fază la: Cercetări privind modelarea controlului proprioceptiv al mișcărilor corporale în selecție și antrenament, tema inclusă în programul de cercetare „Orizont 2000”, I.N.C.S. - Bucuresti, 1997
6. Stan D. 1999 „Raport de fază la: Relații între Q.I. și Q.M. și învățarea motrică”, Bucuresti, 1999
7. Mogoș G., Ianculescu A., „Compendiu de anatomie și fiziologie”, București, Ed. Științifică.

CALITATE, APTITUDINE, CAPACITATE - TERMENI EVOLUTIVI

Prof. univ. dr. RAȚĂ GLORIA

Lector univ. drd. RAȚĂ BOGDAN C-TIN

Cuvinte cheie: calitate, aptitudine, capacitate,

Abstract:

Literatura de specialitate ne oferă posibilitatea de a analiza și a lămuri problemele legate de definirea unor noțiuni de bază folosite în educație fizică și sport, noțiuni ce în concepția unor autori sunt considerate drept sinonime. Lucrarea de față ține să analizeze definirea termenilor de calitate, aptitudine, capacitate într-un înțeles ce poate fi considerat aproximativ unanim de către specialiștii domeniului.

Special literature offers the possibility to analyze and to resolve the problems concerning the definition of some basic knowledge used in physical education and sport. Few authors consider these notions quite synonyms. Through this study we try to analyze the find out the definition of the terms: quality, aptitude, capacity in away, which can be considered almost unanimous by the specialists of this domain.

Introducere

Ceea ce complică procesul de înțelegere, care să asigure accepțiunea aproximativ unanimă a unor noțiuni folosite în educație fizică și sport, este definirea fie în mod diferit fie în mod aproximativ la fel a termenilor, conceptelor, noțiunilor. Astfel noțiunea de aptitudine motrică sau psihomotrică este considerată ca fiind sinonimă cu cea de însușire sau calitate și uneori cu cea de capacitate. Acest fapt ne obligă să încercăm să lămurim, ce înțeles are noțiunea de aptitudine, calitate, capacitate și dacă acestea sunt sau nu sinonime. Această abordare nu este întâmplătoare ci justificată de modalitățile de prezentare, în literatura de specialitate a celor trei concepte care uneori sunt prezentate ca fiind sinonime.

Ipoteză:

Analiza definirii termenilor de specialitate permite folosirea acestora într-un înțeles ce poate fi considerat aproximativ unanim de către specialiștii domeniului.

Analiză terminologică

În ceea ce privește calitățile, acestea au fost considerate ca fiind proprietăți sau însușiri ce privesc activitatea neuromusculară. Odată cu trecerea timpului noțiunea de „calitățile fizice” au fost înlocuită cu alte noțiuni printre care: calități motrice, calități biomotrice, aptitudini motrice, și aptitudini psihomotrice.

Calitățile fizice au fost și mai sunt înțelese ca fiind ”proprietăți ale activității neuromusculare”, categorie în care, Zaïiorschi includea: forța, viteza, rezistența și a reprezentat prima noțiune folosită pentru a desemna însușirea mișcării organismului în activitatea sportivă. Actualmente noțiunea de calitate fizică nu mai are întotdeauna înțelesul promovat de Zaïiorschi, ci, de cele mai multe ori ea reprezintă caracteristica fizică a omului adică, înalt, scund, subțire, gras, robust, etc.

Termenul de calitate fizică, a fost înlocuit cu cel de **calitate motrică**, definit în dicționarul de Terminologia al educației fizice și sportului încă din 1974 (pag. 149) ca fiind “*aptitudinea individului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, de forță, rezistență, îndemânare, mobilitate*”. Preocupări de definire a noțiunii de calități motrice au avut mai mulți autori, fiecare reușind să evidențieze în mai mare sau mai mică măsură aspectele esențiale. Astfel Ardelean, T., în 1991, consideră calitățile motrice ca fiind “*însușiri esențiale ale activității musculare exprimate prin intermediul actelor motrice, condiționate de structura și capacitățile funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman, dar mediate și de procesele și capacitățile psihice*”. Același autor împarte calitățile motrice în: calități motrice de bază ce cuprind: forța, viteza și rezistența și calități motrice combinate ce cuprind: detenta, suplețea și îndemânarea.

Burac, M, 2000, definește calitățile motrice ca fiind „însușiri, dispoziții naturale, înclinații, posibilități ale organismului uman de a efectua acte motrice cu anumiți indici de viteză, îndemânare, pricepere-inteligență, mobilitate-suplețe, forță, rezistență”, definire ce încearcă să sublinieze fără să reușească în totalitate și aspectele psihice (pricepere-inteligență) ale acestei noțiuni.

Recent în Volumul IV, din Enciclopedia Educației fizice și Sportului din România, apărut în 2002 (pag. 93), noțiunea de calitate motrică este prezentată ca fiind „însușirea psiho-fizică a individului, bazată pe mecanisme fiziologice, biochimice și psihice care asigură execuția acțiunilor motrice cu indici de viteză forță, rezistență îndemânare”. Această redefinire a conceptului calităților motrice o considerăm ca fiind mult mai completă întrucât apare subliniată legătura indisolubilă între însușirile psihice și cele fizice ce își pun amprenta pe execuția mișcării.

În aceeași ordine de idei, Peter J. R. Thompson, 1996, Tudor Bompa, 2002 și alți teoreticieni introduc noțiunea de *calități biomotrice, în care includ:* forța, rezistența, viteza, suplețea și coordonarea. Iar mai recent a apărut în literatura de specialitate noțiunea de aptitudine motrică și aptitudine psihomotrică care definesc în principal același lucru.

R. Mano consideră că *aptitudinile motrice* sunt “premisele motrice de tip endogen ce permit formarea abilităților motrice”. Dar cei mai mulți autori înțeleg prin aptitudinile psihomotrice însușiri foarte importante ale organismului ce evidențiază capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, rezistență, îndemânare și coordonare.

Aptitudinile psihomotrice sunt prezente în efectuarea oricărui act de mișcare al omului. Nici o mișcare nu se poate executa fără manifestarea în același timp și într-o anumită măsură a tuturor aptitudinilor, dar cu dominanta uneia sau cel mult două. Ele depind de anumite însușiri ale organismului în ceea ce privește sfera motricității, sunt în mare parte programate ereditar, dar pot fi perfecționate în procesul instructiv-educativ, atunci când se acționează cu mijloace specifice subordonate.

În „Enciclopedia educației fizice și sportului din România”, apărută în 2002, sunt prezentați cei trei termeni în mod puțin diferit, dar cu aspecte comune. Astfel noțiunea de aptitudine este însoțit și de alți termeni cum ar fi: motrică, psihomotrică, sportivă. Ca termen comun întâlnit în metodică, didactică, pedagogie, psihologie, aptitudinea motrică semnifică o ”însușire a personalității care condiționează și asigură ușurința învățării și executării actelor motorii” care „se exprimă în calități motrice ca viteză, îndemânare, forță, rezistență. Aptitudinea psihomotrică, termen specific psihologiei este înțeles ca fiind un „sistem de însușiri psihofizice organizate în mod original, care permite individului efectuarea cu succes a activităților psihocomportamentale motorii de finețe, cu rezultate superioare”. Am putea considera aptitudinea psihomotrică ca un conglomerat

în care sunt incluse: lateralitatea, schema corporală, chinestezia, echilibrul static și dinamic, rapiditatea mișcărilor, coordonarea membrelor și întregului corp, schema corporală. Tot ca termen comun al didacticii, pedagogiei, psihologiei, este prezentată și noțiunea de **aptitudine sportivă** care este definită ca fiind „însușire a personalității care stă la baza capacității individului de a practica cu succes un anumit sport” în sensul de obținere de performanță sportivă deosebită.

După cum se desprinde din cele prezentate mai sus noțiunile de calitate motrică, calitate fizică, aptitudine motrică și aptitudine psihomotrică se pot considera ca sinonime și întrucât mișcarea este rezultanta acțiunii fizicului uman sub controlul psihicului, noi preferăm noțiunea de aptitudine psihomotrică care este mai cuprinzătoare, incluzând atât sfera fizică cât și pe cea psihică.

Educarea aptitudinilor motrice depinde de predispozițiile organismului dar și de modul în care se acționează asupra lor pe parcursul timpului. Aptitudinea poate fi înțeleasă ca însușire reprezintă de predispoziția ereditară, a omului, supusă procesului instructiv-educativ și însoțită de motivația și interesul manifestat pentru execuția mișcări.

În ceea ce privește noțiunea de capacitate, în educație fizică și sport acesta este însoțit de termeni motrică, psihică, psihomotrică, **Capacitatea motrică**, noțiune specifică domeniului medico-biologic, reprezintă „totalitatea însușirilor de ordin motric, morfologic și funcțional înnăscute și dobândite, prin care individul poate efectua exerciții și eforturi variate ca structură și dozare”, în timp ce **capacitatea psihomotrică** „presupune participarea diferitelor procese și funcții psihice care asigură atât recepția informațiilor, cât și execuția actului de răspuns motric. În capacitatea psihomotrică intră chinestezia, ideomotricitatea, coordonările senzorio-motorii, reacțiile motrice, memoria motrică pe de o parte și calitățile motrice ca forța, viteza, rezistența pe de altă parte. În acest sens capacitatea motrică poate fi considerată ca un sistem reprezentat de informații și actele motrice, care și conform Rață, G., și Rață B. C-tin (1999, pag 8) poate fi definită ca fiind „putința de a obține o reușită în executarea unei sarcini, a unei profesii, fiind condiționată de o aptitudine sau o combinație de aptitudini și pot fi evaluate”.

Conform lui Renato Manno, 1992, citat de Tudor, V., (1999, pag.16) „capacitățile motrice reprezintă un ansamblu de predispoziții sau potențialități motrice ale omului pe care se construiesc abilități motrice învățate”. Această afirmație necesită a fi completă cu specificarea că prin termenul de capacitatea motrică se înțelege totalitatea posibilităților de manifestare a corpului în mișcarea în care se urmărește realizarea unui randament maxim sau optim.

În ceea ce privește conceptul de calități motrice, după cum îl consemnează Roth, 1982, citat de R. Manno, 1987, acestea sunt prezentate în mod diferit de către o serie de autori. Astfel Guilford, (1957), Gundlach (1968), Meinel / Schnabel (1977), Frez (1977), Tudor, V.. (1999) folosesc termenul de capacități însoțit de cel de psihomotrice, condiționale, motrice, alții precum

Clarke (1967), Matews (1969), Fleischmann (1972) Safrir (1973), Kemper, 1979 pe cel de componente ale capacității motrice ale condiției fizice, ale performanței fizice sau motrice și Fetz (1972, 1974), Kornexl (1977), Rapp / Schroder (1977), J. R. Thompson (....) Bompă (2001), pe cel de calitate motrice.

Pentru a completa cât de cât viziunea aptitudinilor motrice prezentăm clasificarea acestora conform opiniei lui **Letzelter**, care se alătură concepției lui **Gundlach** și **Mano** și realizează următoarea schemă:

Autor	Denumire	Conținuturi
Guilford 1957	Capacități psihomotrice	Forță, reacție, viteză, precizie statică, precizie dinamică, coordonare, mobilitate.
Clarke 1967	Componente ale capacității motrice generale	Coordonare ochi-mână, putere musculară, agilitate, forță musculară, rezistență musculară, mobilitate, viteză, coordonare ochi-picior.
Koch, 1967, Dassel / Haag, 1969, Peycher, 1972	Bazele fizice ale performanței	Forță, viteză, rezistență, îndemânare, abilitate în mișcare, agilitate motrică, suplețe, elasticitate.
Gundlach 1968	Capacități condiționale (energetice); capacități de coordonare.	Forță, viteză, rezistență, îndemânare, mobilitate articulară, capacitate de întindere musculară, capacitate de reacție, echilibru, capacitate de învățare, precizia mișcării, simțul mișcării, orientarea spațio-temporală
Mathews 1969	Componentele condiției fizice	Forță musculară, rezistență musculară, suplețe musculară, funcționalitate cardiorespiratorie, coordonare neuro-musculară..
Fetz 1972, 1974	Calitățile motrice de bază	Forță, viteză, rezistență, echilibru motric, mobilitate, îndemânare, abilitate în mișcare, agilitate motrică.
Fleishmann 1972	Componentele performanței fizice	Suplețe de întindere, elasticitate dinamică, forță explozivă, forță statică, forță dinamică, forța trunchiului, coordonare generală, echilibru general, rezistență cardiovasculară.
Safrir 1973	Componentele performanței fizice	Forță, rezistență musculară, capacitate cardio-respiratorie, condiție fizică, agilitate, suplețe, echilibru, viteză.
Meinel/Schnabel 1977	Capacități motrice (capacități condiționale, capacități de coordonare)	Forță, viteză, rezistență, capacitate de performanță motrică, capacitate de control a mișcărilor, capacitate de transformare și adaptare a mișcărilor, capacitate de învățare.
Kornexl 1977	Calități motrice	Forță, rezistență, viteză echilibru, mobilitate, îndemânare, abilitate în mișcări.
Rapp/Schöder 1977	Calități motrice de bază	Forță, viteză, rezistență, mobilitate, îndemânare, coordonare
Frey 1977	Capacități motrice Factori ai performanței fizice	Forță, viteză, rezistență, agilitate motrică/ îndemânare, capacități de coordonare.
Kemper 1979	Componentele ale performanței motrice	Putere musculară, agilitate, forță musculară, rezistență musculară, funcționalitate cardio-vasculară, mobilitate, viteză.

La întrebarea ce este capacitatea motrică și ce este aptitudinea motrică încearcă să răspundă și reușește într-o mare măsură și Tudor, V., în 1999. El consideră „*capacitățile condiționale, coordinative și intermediare ca fiind componente ale capacității motrice*”. Această considerație pare să lămurească diferența între cei doi termeni în sensul că noțiunea de capacitate motrică este

formată din capacități condiționale în care include viteza, forța rezistența , intermediare în care include suplețea și coordinative noțiune considerată sinonimă cu îndemânarea, dexteritatea și iscusința. Mai direct spus capacitatea motrică este compusă din aptitudini motrice condiționale și coordinative.

Plecând de la considerentul că „termenul de aptitudine include dualitatea biologică permanentă și fundamentală de *dispoziție naturală și dispoziție dobândită pentru ceva* iar termenul de capacitate prezintă semnificația complementară de cantitate de volum”, idee consemnată încă din 1999 Tudor., V., putem sublinia de asemenea că aptitudinile caracterizează tipurile de mișcări iar capacitatea reprezintă mărimea posibilităților de realizare a mișcărilor.

După cum se observă cel mai adesea calitatea este definită prin termenul de aptitudine, aptitudinea este definită prin termenul de calitate sau însușire ceea ce ne îndreptățește să considerăm că cei trei termeni sunt sinonimi. Nu același lucru se poate spune despre înțelesul termenului de aptitudine/calitate motrică/fizică comparativ cu termenul de capacitatea motrică/fizică. Capacitatea motrică este formată din aptitudini/calități motrice.

„Capacitățile privind performanțele sportive ale individului, depind în bună parte de calitățile sale motrice”, sublinia Erwin Hahn, în 1996, totuși structura capacității de performanță este formată din : capacități fizice reprezentate de rezistență, forță, viteză, capacități de coordonare și funcții psihofizice în care sunt cuprinse capacitatea de învățare motrică, capacitatea de diferențiere și control, capacitatea de reacție vizuală și acustică, orientarea spațio-temporală, ritm, echilibru, și nu capacități cognitiv-afective în care intră calitățile cognitive, de înțelegere, memorare, de analiză și sinteză și cele de relații socio-afective o considerăm mai aproape de realitate. Capacitatea de performanță sportivă reprezintă rezultatul participării tuturor sferelor organismului, și anume cognitivă, motrică, afectivă, socială.

Preocupări mai numeroase în ceea ce privește denumirea termenilor analizați se găsesc și în literatura românească, mai ales după 1990, când apar încercări de introducere a unor termeni și definire a acestora.

Anul / Autorul / ii	Denumirea	Componente
1990, Ardelean Tiberiu	Calitate motrică	capacități condiționale, coordinative, complementare, suplețea
1993,1997 / Cîrstea Gheorghe	Calități motrice de bază și specifice	viteză, îndemânare, rezistență și forță
1996, Ardelean - Roman , Mariana,	Capacități motrice	capacități condiționale, coordinative, complementare, suplețea
1999 Rață Gloria., Rață,	Aptitudini motrice de bază	forța, viteza, rezistența

Bogdan-C-tin		
1999, Tudor, Virgil,	Capacități motrice condiționale, coordinative și intermediare	viteza,, forța , rezistența, suplețea, , coordonarea
2000, Burac, Mariana,	Calități motrice de bază și specifice	Viteză, îndemânare, mobilitate-suplețe, forță și rezistență
2000, Dragnea Adrian, Tudor Virgil	Aptitudinile motrice sau psihomotrice	Sensibilitate kinestezică, echilibru , coordonare etc.
2003, Farcaș, V.,	Calități motrice de bază și specifice	Viteză, îndemânare, rezistență, forță, mobilitate, suplețe, detenta
2004, Rață, G.,	Aptitudini psihomotrice condiționale și coordinative	forță, viteză, rezistență, coordonare, suplețe.

Evoluție terminologiei sportului este o evoluție normală și necesară, care tinde spre uniformizarea înțelesurilor termenilor pe plan național și internațional, dar și spre modernizarea acestora.

Concluzii

Analizând explicațiile înțelesului termenilor de calitate motrică, aptitudine motrică sau psihomotrică, capacitate motrică putem conchide că:

☛ *Noțiunea de calitatea motrică este sinonimă cu noțiunea de aptitudinea motrică / psihomotrică ceea ce reprezintă o însușire, o predispoziție cu care este înzestrat omul ce se manifestă în execuția actelor și acțiunilor motrice sub forma indicilor de viteză, forță, rezistență, mobilitate sau coordonare, bazându-se pe mecanismele psihice, fiziologice, biochimice și biomecanice.*

☛ *Noțiunea de capacitatea motrică constă în posibilitatea unui individ de a însuma indici ridicați de viteză, forță, rezistență, mobilitate și coordonare în execuția actelor și acțiunilor motrice care depinde de adaptarea mecanismelor psihice, fiziologice, biochimice și biomecanice în susținerea efortului depus în mișcării în totalitatea lor .*

☛ *Pentru educație fizică și sport noțiunea de aptitudine psihomotrică motrică reprezintă o însușire ce iese în evidență în execuția mișcărilor, iar capacitatea motrică presupune însumarea (ansamblul) tuturor însușirilor (aptitudinilor) omului în execuția mișcărilor specifice educației fizice și sportului.*

Bibliografie:

1. T. ARDELEAN, T., "Viteza și forța în atletism. Contributii teoretice, practico-metodice privind valorificarea potentialului de viteză la copii de 11 - 14 ani", Teză de doctorat 1991.
2. BURUC, M., 2000, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Arad, Edi. SERVO-STAT.
3. RAȚĂ, GL., și RAȚĂ: B., C., 1999, *Aptitudini motrice de bază*, Bacău, Edit. Plumb

4. TUDOR, V., 1999, *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, București, Edit. R.A.I.
5. ZAȚIORSKI, V., 1968, *Calitățile fizice ale sportului*, traducere, Buc., Edit. CNEFS,

MOTIVAȚIA ȘI PERFORMANȚA SINELUI ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Maria Constantinescu

Abstract

The self- efficacy concept denotes the view and the estimation of person regarding his skills, regarding whether is capable or not to solve certain tasks, to reach his purposes, to face out and to outurn difficulties and obstacles. The conscience of self-efficiency authenticated by performances, as a form of self-image, has a great motivational value to sportsman, increasing the endeavour level, heightening the tenacity and effort investment on long term. As a motivational vector, this conscience of self- efficiency evolves either on ascending spiral (more passes), or on regressive spiral (more failures), this way emphasizing a course or other and engender secondary reasons. The building up of positive „I”, of feeling that you can achieve your purposes may be compared with team-sport, needing fizical and intelectual skills, but olso cooperation and competition, which are to be learned.

Conceptul de eficacitate de sine (*self-efficacy*) desemnează concepția și evaluarea individului cu privire la abilitățile sale, la faptul dacă este capabil sau nu să rezolve anumite sarcini, să-și atingă scopurile, să înfrunte și să depășească anumite dificultăți și obstacole. Conștiința eficienței proprii validată de performanțe, ca formă a imaginii de sine, are o mare valoare motivațională pentru sportiv, deoarece ridică nivelul de aspirație, sporește perseverența și investiția de efort pe termen mai lung. Ca vector motivațional, această conștiință a eficienței proprii evoluează fie pe o spirală ascendentă (din succes în succes), fie pe una regresivă (din eșec în eșec), în felul acesta se potențează o direcție sau alta dând naștere la motive secundare. Construcția sinelui pozitiv, a sentimentului că poți realiza cele propuse poate fi analogata cu sportul în echipă: îți trebuie aptitudini fizice si intelectuale, dar și abilitati de cooperare si competiție, care se învață.

Psihologi, sociologi, specialiști în managementul resurselor umane ajung la un consens atunci când insistă asupra rolului deosebit al *motivației* în manifestarea și motivarea comportamentului performant. „Definită ca motor al personalității” (G. Allport, 1937), ca acea parte a comportamentului ce determină punerea și menținerea în relație „a sistemului viu”, ca „model

subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate reprodusă psihic, acumulată în timp, transformată și transpusă prin învățare și educație în sfera internă a persoanei (M. Golu, 1985), motivația destramă secretul „cutiei negre” a acțiunilor umane. Preocupări pentru explicarea conduitei umane se găsesc încă în scrierile primilor filosofi greci, *conceptul de motivație* evoluând de la cuvântul latin - *motum* (motivus) - se impune de-abia în secolul al XX-lea. Cercetările asupra motivației se intensifică în urma studiilor asupra comportamentului și a factorilor ce comandă declanșarea lui.

Motivația este după opinia U. Șchiopu *et al.* (1997, 464) o „structură de factori indisociabili temporar de activare în conduite a unor caracteristici și cerințe ale personalității, care determină manifestarea tensiunii sau plăcerii implicate dar și mesajul latent și de suprafață al acesteia”. Vorbind de motivație ne referim la ansamblul motivelor care dinamizează comportamentul uman, mai corect zis motivația este constituită din structurarea tuturor motivelor, întrucât ele nu sunt pe același plan. Deși literatura în domeniu oferă o mare varietate a teoriilor și modelelor explicative cu privire la motivație, noțiunea de motiv este utilizată cu semnificația „ceea ce impulsionează activitatea și orientează acțiunile” (P.P. Neveanu, 1978, 474). Un motiv este o structură psihică, ce are rol esențial în declanșarea, orientarea și reglarea conduitei (acțiunilor) în direcția unui scop mai mult sau mai puțin precizat. „Motivele sunt cauzele conduitei noastre, mai exact cauzele interne ale comportamentului”, în opinia lui A. Cosmovici (1998, 199).

O acțiune sau o conduită rar se poate explica pe baza unui singur motiv; în general conduitele noastre sunt dinamizate de o constelație de motive în interacțiune, ceea ce denumim de obicei, prin noțiunea de motivație, care se referă la aspectul energetic dinamic al comportamentului uman, cât și la aspectul de conținut (procese psihice). „În motivație sunt implicați și factori inconștienți și fiziologici pe lângă cei conștienți, dar și factori intelectuali, culturali și sociali. Uneori au loc neconcordanțe mai ales între factorii intelectuali, cei aspirativi și cei afectivi din motivație. Efectele acestor neconcordanțe se trăiesc pe plan subiectiv prin creșterea neliniștii, a agresivității și tensiunii manifestării motivației în timpul consemnării conduitei respective și cu regret asociat cu nemulțumirea de sine după consumarea situației în cauză” (M. Constantinescu, 2004, 189).

Una din problemele tradiționale de studiu ale comportamentului organizațional este motivația, apreciază Gry Johns (1998, 50), în ultimii ani ajungând și mai importantă datorită necesității unei productivități crescute în dorința de a deveni mai competitivi la nivel global și datorită nivelului în creștere al cerinței de inițiativă în raport cu solicitările consumatorilor. Or, inițiativa și performanța angajaților în general și a sportivilor în special, depind mult de nivelul optim motivațional al acestora.

Din tipologia motivațională extrem de variată, ne vom opri pe scurt asupra celor mai importante și eficiente modele pentru activitatea performantă. Avem în vedere modelul piramidal al

lui A. Maslow și modelul realizat de J. Atkinson și D. McClelland (1975), ca modele procesuale și adecvate explicării dinamicii motivației angajaților la locul de muncă, a sportivilor în întrecerile competitive și a motivației comportamentului managerial. Din punctul de vedere al psihosociologiei sunt importante implicațiile sociale în management ale teoriilor motivației bazate pe trebuințe, nevoi (modelul lui a. A. Maslow și teoria ERD a lui Alderfer), teoria realizării a lui D. McClelland și teoriile procesuale ale motivației (teoria așteptării și teoria echității).

Abraham Maslow (1967), considerat ca cel mai mare cercetător în domeniul motivației umane, prin elaborarea faimoasei sale piramide a trebuințelor umane cu șapte niveluri și trei paliere, a considerat că există o gradare a socializării trebuințelor și că aceasta se implică și în motivație. Palierul de bază al trebuințelor fundamentale are două niveluri: nevoi fiziologice ca foamea, setea, sexuale și nevoi de securitate ca cele de adăpost și siguranță. Palierul superior de bază al trebuințelor fundamentale are patru niveluri (etape): nevoia de proprietate și dragoste; nevoia de stimă și apreciere; nevoi cognitive; nevoi estetice de frumusețe, ordine și simetrie. În vârf se află al treilea palier cu un singur nivel: *self-actualization* (împlinirea la maxim al propriului potențial).

Trebuința de apreciere a altora, de stimă socială, se evidențiază la vârsta adolescenței și se menține la un anumit nivel ridicat până la sfârșitul vieții. Emergența trebuințelor de nivel superior (de apartenență, de apreciere socială, de autoactualizare) însoțește dezvoltarea psihică a indivizilor. Nu toți oamenii ajung să-și formeze trebuințe de vârf, cum sunt cele de autoactualizare a eului (*self-actualization*). Însă sportivii trebuie să-și formeze asemenea „trebuințe de creștere” implicate în creșterea și definirea umană. Autoactualizarea este deosebit de valoroasă în activitatea sportivă (motivele creșterii) deoarece acționează pe termen lung, menține tensiunea în interesul scopurilor îndepărtate, de multe ori de neatins. Persoana care nu-și utilizează potențialul propriu, nu se actualizează, se simte nemulțumită, lipsită de satisfacții, frustrată și neîmplinită. Autoactualizarea ca motivație complexă se implică cu intensitate în activitatea de manifestare a potențialului creativ al individului și este explicativă pentru atitudinile și comportamentele eficiente.

Având ca punct de plecare modelul lui A. Maslow s-a impus și teoria lui Clayton Alderfer în grupul modelelor explicative ale motivației bazate pe nevoi și trebuințe – *teoria ERD*. În modelul său, C. Alderfer explică motivația angajatului prin următoarele categorii de nevoi: trebuințe, necesități de existență (**E**) cecorespond nevoilor fiziologice și nevoile de siguranță și sunt satisfăcute de condiții materiale; trebuințe de relaționare (**R**) ce presupun relații cu ceilalți membri ai organizației, comunicare liberă, interacțiune deschisă, sinceră; aceste trebuințe corespund nevoilor de dragoste și apartenență din modelul A. Maslow; trebuințe de dezvoltare (**D**) ce implică nevoia de autoactualizare și realizare a propriilor potențiale. Ele presupun dezvoltarea și utilizarea

abilităților și potențialelor individuale. C. Alderfer în acord cu A. Maslow consideră că pe măsură ce nevoile de nivel inferior sunt satisfăcute, crește necesitatea de a satisface nevoi de nivel superior. Ca și A. Maslow, el apreciază că necesitățile de dezvoltare se satisfac după ideea creșterii – adică devin din ce în ce mai presante și mai dorite pe măsură ce sunt satisfăcute.

În activitatea managerială și cea de performanță în domeniul sportiv implicațiile acestei teorii se pot contura sub forma unor sugestii pentru manager, care trebuie să cunoască cele două alternative evidențiate de teoria ERD: cu cât sunt satisfăcute mai mult nevoile de ordin inferior, cu atât mai dorite necesitățile de ordin superior; cu cât sunt mai puțin satisfăcute nevoile de ordin superior, cu atât mai mult este dorită satisfacerea necesităților inferioare. Managerul va trebui să se ocupe atât de motivatori extrinseci pentru a satisface nevoile de existență și de relaționare, cât și de crearea condițiilor pentru stimularea și satisfacerea motivației intrinseci de actualizare, creștere a stimei de sine, creație și realizare.

Conceptul de *eficacitate de sine* (*self-efficacy*) desemnează concepția și evaluarea individului cu privire la abilitățile sale, la faptul dacă este capabil sau nu să rezolve anumite sarcini, să-și atingă scopurile, să înfrunte și să depășească anumite dificultăți și obstacole. Conștiința eficienței proprii validată de performanțe, ca formă a imaginii de sine, are o mare valoare motivațională pentru sportiv, deoarece ridică nivelul de aspirație, sporește perseverența și investiția de efort pe termen mai lung. Ca vector motivațional, această conștiință a eficienței proprii evoluează fie pe o spirală ascendentă (din succes în succes), fie pe una regresivă (din eșec în eșec), în felul acesta se potențează o direcție sau alta dând naștere la motive secundare.

Așadar, în acest context nu se analizează performanțele ca atare (abilitați, aptitudini, efort, organizarea timpului etc) și nici ceea ce clasic se înțelege prin motivația umană (motive conștiente și subconștiente, bazale și superioare, piramida motivațională), ci se are în vedere reflecția persoanelor în legătură cu toate acestea, despre felul în care sinele le analizează și judecă. Încrederea în propria competență reprezintă, așa cum arată viața de zi cu zi, ca și numeroase studii experimentale și de teren, un factor important în obținerea de performanțe, fiindcă dacă e adevărata spusă: „daca vrei, poți !” în completarea ei vine și cealaltă, „daca crezi că vei reuși, o vei și face!”. (P.Iluț, 2001,75). Se îmbină în eficiența de sine cogniția cu motivația, în sensul clasic al acesteia din urma. Unii oameni au o încredere mai mare în ei, în general, pentru orice acțiune, la alții eficacitatea de sine variază de la domeniu la domeniu. Încrederea proprie în eficacitatea trăsăturilor de personalitate diferă de la indivizi la indivizi.

Se remarcă variațiile în funcție de nivelul autoaprecierii eficienței, aspectul liniar al acestei relații. Expunerea la factori stresanți are efecte diferite. La polul negativ, în condițiile unei conștiințe

a eficienței scăzute – cum este la depresivi – apare o decompensare rapidă în confruntarea cu evenimente stresante, care se resimte până la nivelul sistemului imunitar în sensul unei reducții a acestuia. În același timp, expunerea la factori stresanți în condițiile unei încrederi în eficiența personală nu duce la efecte fiziologice adverse (A. Bandura, 1989, 420). Imaginea de sine nu rămâne un simplu epifenomen; ea este însoțită de modificări pe toată scala sistemului bio-psiho-social întruchipat într-un individ. Nivelul stimei de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile, mai ales în cele sportive, mecanismul circularității cauzale funcționând aici deosebit de pregnant: cei cu o înaltă apreciere de sine au o mai mare încredere, se mobilizează mai mult și reușesc mai bine, ceea ce consolidează părerea bună despre sine. Construcția sinelui pozitiv, a sentimentului că poți realiza cele propuse poate fi analogată cu sportul în echipă: îți trebuie aptitudini fizice și intelectuale, dar și abilități de cooperare și competiție, care se învață. Dimpotrivă, o joasă stimă de sine sporește riscul insucceselor, determinând o viziune și mai sumbră asupra propriei persoane.

Biologia umana descoperă un spectru tot mai întins al determinării genetice a componentelor umane complexe, inclusiv al optimismului și pesimismului, al încrederii în sine și al înclinațiilor spre dependenți (alcool, droguri și altele). Știind că asemenea potențialități negative există, omul ca ființă rațională le poate inhiba și controla, nicidecum să se considere neputincios. Numeroase studii au atestat ideea că între eficacitatea de sine și performanță există o corelație pozitivă, deopotrivă în activitățile fizice, precum și în cele intelectuale. De exemplu, sportivii cu o înaltă încredere în posibilitățile lor atletice s-au dovedit mai perseverenți și mai capabili de efort la antrenament decât cei cu o joasă eficacitate de sine. Și competențele, la scară statistică, au fost mai ridicate. Se pare că explicația este legată și de faptul că sentimentul de încredere în propria eficiență produce substanțe biochimice endogene care anihilează oboseala și durerea provocată de eforturi fizice prelungite (A. Bandura *et al.* ..1988, *apud* R. Baron *et al.* 1994).

Și, în sarcinile intelectuale, concepția despre sine ca fiind capabil de performanțe ridicate determină rezultate notabile. Astfel, studenții cu o înaltă eficacitate de sine au conceput întrebări pentru un test de cunoștințe calificate mult mai bune decât cei cu o eficacitate de sine redusă (B.W. Tuckman, T.L. Sexton, 1990). Alte studii (L.J. Sanna și P.A. Pusecker, 1994), au demonstrat strânsa legătură dintre eficiența de sine și performanță. S-ar putea spune că eficiența de sine este o noțiune subordonată stimei de sine, dar cei doi termeni nu trebuie confundați; primul având un înțeles mai larg, iar al doilea o valoare operațională specifică. Poți avea o stimă de sine ridicată, dar o eficiență de sine scăzută într-un anumit domeniu de activitate.

Ca sentiment și evaluare, încrederea în propriile posibilități și în reușita atingerii unor obiective, deci eficacitatea de sine nu este ceva imuabil. O serie de cercetători au demonstrat că

feedback-urile pozitive primite de indivizi în legătură cu abilitățile lor, inclusiv când acestea nu erau adevărate, au sporit sentimentul de eficacitate. K.J. Gergen și B. Wishnov, (1965, *apud* Wiggins, Wiggins și Vanden Zanden, 1994/ 1997, 228) au evidențiat printr-un studiu că încrederea în sine este influențată de caracterizările altor persoane. Experimentatorii au rugat câteva zeci de tineri de la un colegiu să facă descrierea propriei persoane. După o lună le-a fost înapoiată descrierea realizată de o colegă a a cărei identitate era necunoscută, de fapt o evaluare realizată de experimentatori. Jumătate din femei descriau despre o femeie căreia îi plăcea slujba pe care o avea, era mulțumită de școală, avusese o copilărie fericită, era frumoasă și inteligentă și se percepea ca neavând nici un defect. Cealaltă parte de femei au primit o descriere a unei femei depresive, care avusese o copilărie nefericită, ura școala, îi era frică de ce îi putea rezerva viitorul și se considera urâtă și nu foarte deșteaptă. Cele care au citit descrierea unei persoane „perfecte” și-au descoperit calități noi, nemenționate înainte. În contrast cu ele, celelalte s-au descris ca fiind mai puțin bune. Studiul sugerează că stima de sine poate fi influențată de comparația cu alte persoane.

În strânsă conexiune cu propriile convingeri despre eficiența lor și mai general cu concepția despre sine se folosește noțiunea de *sine posibil*. Cele mai multe proiecții de viitor în legătură cu sinele au caracter optimist și vizează cu precădere poziții și roluri sociale înalte – copilul visează să ajungă mare sportiv, la rândul-i sportivul visează să ajungă pe podium la olimpiade, studentul să devină academician etc. Sinele posibil este conceput așadar ca pozitiv. Nu rare sunt însă cazurile în care predicțiile referitoare la propria persoană sunt mai sumbre. Acestea pot avea un caracter de masă atunci când sistemul macrosocial este confuz și descurajator și unde domnește sărăcia. Mai are funcția de a articula scopurile urmărite de indivizi cu mijloacele de realizare a lor. Sinele posibil se referă însă și la îmbunătățirea sinelui actual (*self-improvement*), la creșterea și întărirea lui (*self-enhancement*). Îmbunătățirea de sine în afară de dorința firească ce o susține, are mai mari șanse de a se realiza efectiv dacă viziunea despre ce vrei să arăți în viitor este coerentă (realistă) și cauți mereu informațiile necesare. Iluziile pozitive despre tine însuși - care să nu fie însă foarte departe de datele reale - au de asemenea funcții adaptative în creșterea de sine. Apoi, afirmarea de sine (*self-affirmation*) este un mecanism important în auto-întărire și creștere de sine. Modul în care se vede sportivul în viitor, dorința de autoperfecționare (sinele posibil) reprezintă o motivație puternică a acestuia, așa cum preciza A. Maslow (1968, 34), constituie motivele creșterii (trebuințele de actualizare, de cunoaștere) care acționează pe termen lung, mențin tensiunea în interesul scopurilor îndepărtate. Persoana care nu-și utilizează potențialul propriu, nu se actualizează, se simte nemulțumită, lipsită de satisfacții, frustrată și neîmplinită. A. Maslow opinează că pentru ca actualizarea să fie posibilă sunt necesare anumite precondiții între care autorul spune că persoana trebuie să se autocunoască (perceperea și cunoașterea corectă a sinelui), să-și evalueze puterile

(atitudinea față de sine, stima de sine și evaluarea sinelui, încrederea în forțele proprii) slăbiciunile, viciile și virtuțile, pentru a ști ce are de realizat și împlinit.

Fiind componente importante ale concepției despre sine, eficacitatea de sine și felul în care îți percepi persoana în viitor, dorința de autoperfecționare (sinele posibil), constituie puternice forțe motivationale angajând pe planul cognitiv filtrarea, stocarea, procesarea și actualizarea informațiilor în raport cu aceste evaluări. În judecarea a cine suntem (conștiința și stima de sine), ce suntem capabili să realizăm (eficacitatea de sine), ce vrem și ce putem să devenim în viitor (sinele posibil), întreprindem mereu comparații sociale.

Teoria comparării sociale (L. Festinger, 1954) postulează că atunci când nu ne putem baza pe criterii obiective, materiale sau nonsociale, recurgem la comparația cu celălalt. Comparația servește procesului de îmbunătățire a sinelui (*self-improvement*), în acest caz, comparația se face cu oameni de succes, cu sportivi de mare performanță, care sunt luați ca modele demne de urmat de la cine poți să înveți direct sau indirect. În accepțiunea ei mai largă, ca percepție a țelului în care se respectă standardele și normele sociale în comparație cu alții, raportarea la celălalt, prezent fizic sau doar imaginar, ca o comparație căutată sau impusă este factorul decisiv în edificarea, restructurarea și dezvoltarea sinelui.

BIBLIOGRAFIE

Atkinson, J. și Birch, D. (1978). *An Introduction to Motivation*. New York: Van Nostrand.

Bandura, A. (1989). Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Personal Agency. *The psychologist*, 10.

Cosmovici, Andrei. (1998). Aspecte motivaționale ale învățării în școală. În A. Cosmovici și L. Iacob (coord.). *Psihologie școlară*. Iași: Editura Polirom.

Constantinescu, Maria (2004). *Competența socială și competența profesională*. București, Editura Economică

Gergen, K. (1965). The effects of interaction goals and personalistic feed-back presentation of self. *Journal of Personality and social Psychology*, 1, 413 – 25.

Johns, G. (1998). *Comportament organizațional. Înțelegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii*. București: Editura Economică.

Iluț, Petru. (2001). *Sinele și cunoașterea lui*. Iași: Editura Polirom.

Maslow, Abraham. [1954] (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Brothers.

Popescu - Neveanu, Paul. (1978). *Dicționar de psihologie*. București: Editura Albatros.

Șchiopu, Ursula. (coord). (1997). *Dicționar de psihologie*. București: Editura Babel.

NIVELUL ATLETISMULUI MONDIAL JUVENIL ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI

Liliana Mihăilescu

Cuvinte cheie: *performanță ,evoluție, modelare, tendință*

Abstract: *In this study we wanted to realise a performance dinamyc of the track and field Juniors World Championships editions by ilustrating the evolution of the values performance and thoughts. We compared the world record value with the world champion at events and tried to determinate the evolution of these performances.*

Introducere

Sistemul competițional internațional de atletism programează din doi în doi ani, cea mai importantă competiție de juniori, Campionatul Mondial de Juniori I, aflată la a zecea ediție în anul 2004. Am cercetat dinamica, evoluția și tendințele performanțelor campionilor mondiali prin prisma rezultatelor campionilor, la toate grupele de probe; rezultatele cercetărilor la alergări și sărituri au fost comunicate deja. Ca și în cercetările anterioare, am considerat rezultatele înregistrate de câștigătorii medaliilor de aur în probele de sărituri, potențialul performanțial relativ pe probe, iar recordurile mondiale, modelul performanțial maximal, la această vârstă.

Scopul cercetării este acela de realizare a unui model performanțial relativ care să ofere un criteriu obiectiv Federației Române de Atletism în selecția atleților pentru această competiție, la probele de aruncări.

Ipotezele cercetării

Am considerat că pot fi determinate tendințele ce se manifestă în dinamica performanțelor campionilor mondiali în probele de aruncări prin studierea rezultatelor acestora pe parcursul celor nouă ediții ale competiției .

Analiza performanțelor realizate de câștigătorii medaliilor de aur în raport de modelul performanțial maximal, respectiv recordul mondial, am considerat că poate oferi modelul relativ de concurs, pe baza căruia se poate modela pregătirea pentru obținerea unor performanțe compatibile cu nivelul performanțial al competiției.

Metodele de cercetare; conținutul cercetării

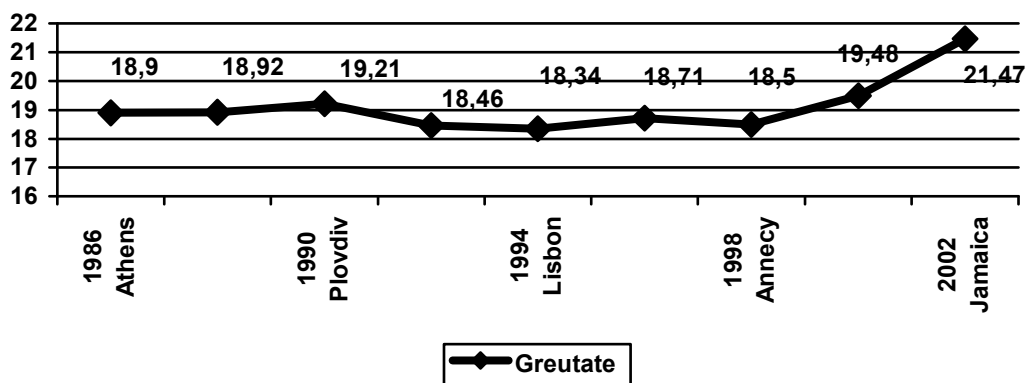
Documentarea s-a finalizat prin alcătuirea fișelor de evoluție a rezultatelor, la masculin și feminin, la cele trei probe de aruncări studiate: *aruncarea greutății, aruncarea suliței, aruncarea discului*. Prelucrarea statistică a rezultatelor se evidențiază în graficele lucrării; în graficele 1-3 și 5-7 este reprezentată dinamica performanțelor, pe probe și sexe, din care se pot determina tendințele ce se manifestă pe plan mondial la această vârstă, la aruncări în general și la fiecare aruncare în mod

particular. În graficele 4 și 8 am prezentat tendințele performanțiale ale celor trei probe cercetate, la cele nouă ediții ale competiției, exprimate procentual față de modelul performanțial maximal.

Analiza rezultatelor –masculin

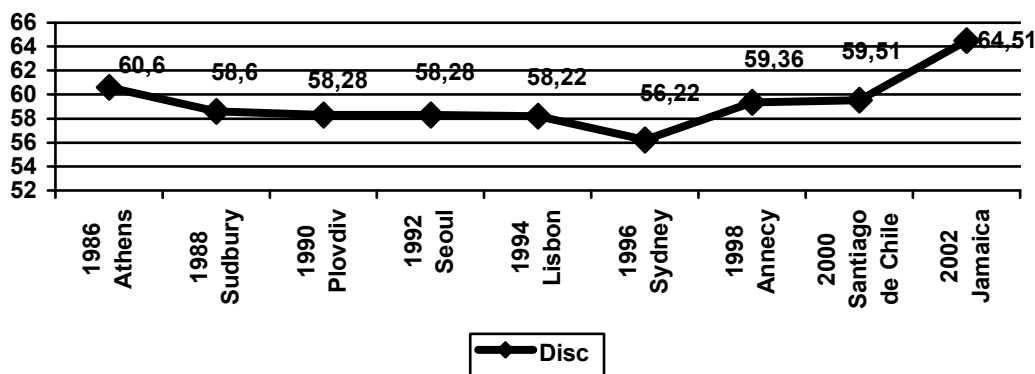
Pe baza prelucrării statistico-matematice a rezultatelor consemnate în fișele realizate la aruncarea greutății, am constatat că media performanțelor este de 19,11m. Abaterea standard este de 0,90cm și coeficientul de variabilitate de 4,70%, ceea ce denotă gradul de împrăștiere fiind mic față de medie și omogenitatea performanțelor campionilor la această probă.

Grafic nr.1 *Dinamica rezultatelor în proba de aruncarea greutății, M.*



La aruncarea greutății s-a înregistrat o evoluție constantă a performanței; se evidențiază o îmbunătățire a performanțelor în ultimele două ediții, cel mai bun rezultat înregistrându-se la ediția din 2002, în care câștigătorul s-a impus cu un rezultat de 21,47m.

Grafic nr. 2 *Dinamica rezultatelor în proba de disc, M*

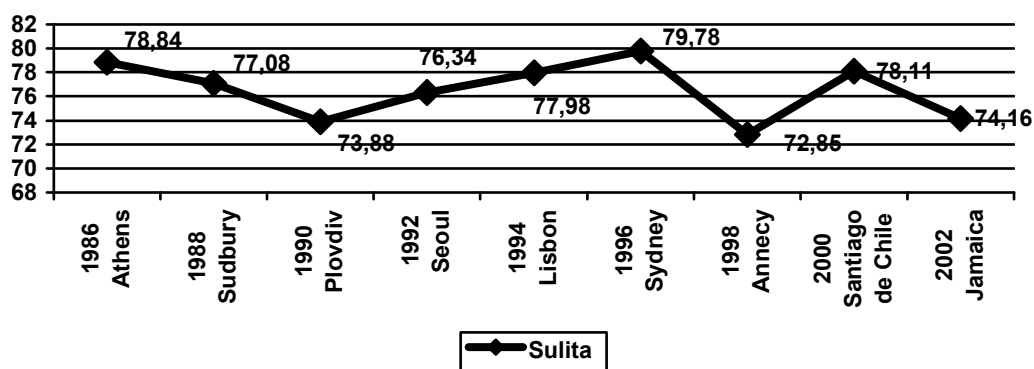


Proba de aruncare a discului înregistrează o medie a performanțelor campionilor mondiali de 59, 28m, pe parcursul celor 18 ani studiați. Constatăm o abatere standard de 2,16m și un

coeficient de variabilitate de 3,64%; gradul de omogenitate este mai mare decât la aruncarea greutății. Valorile celor doi parametri statistici atestă semnificația mediei aritmetice și gruparea rezultatelor.

Din graficul 2 se observă o evoluție constantă de-a lungul a șase ediții, după care apare evident o tendință de creștere a performanțelor în ultimele trei ediții; cea mai bună performanță s-a realizat la ultima editie cuprinsă în cercetare (2002), 64,51m, campionul stabilind cu această performanță un nou record mondial.

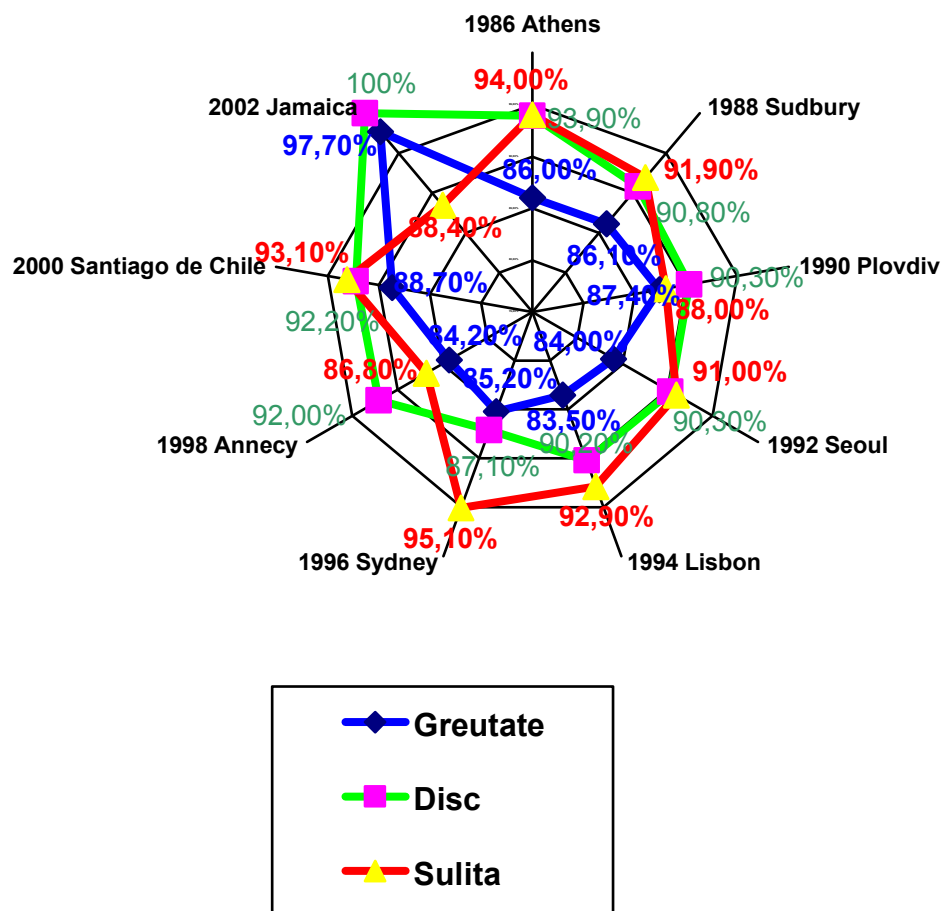
Grafic nr.3 *Dinamica rezultatelor în proba de suliță,M*



Din prelucrarea datelor și analiza acestora, s-au constatat următoarele: media performanțelor în proba de suliță masculin este de 76,55m. Față de media aritmetică a șirului de date analizate constatăm o abatere standard de 2,28, iar coeficientul de variabilitate înregistrat este de 2,98%, ceea ce înseamnă că gradul de împrăștiere este mic, performanțele celor nouă campioni mondiali fiind omogene.

În această probă se observă o scădere a performanțelor de la prima ediție până la cea din anul 1990, după care urmează o creștere a performanțelor până la ediția din anul 1996, la care s-a înregistrat cea mai bună performanță, 79,78m.

Grafic nr.4 *Raportarea performanțelor medaliaților cu aur la recordul mondial în probele de greutate, disc și suliță*



Cercetând evoluțiile performanței relative în raport de performanța maximală, s-au pus în evidență următoarele:

- manifestarea unor tendințe radical diferite la cele trei aruncări cercetate;
- la ediția din anul 2002, la aruncarea discului s-a înregistrat o performanță care reprezintă valoarea recordului mondial;
- la celelalte aruncări, ediția din 2002 nu reprezintă decât 92,7% din performanța maximală la aruncarea greutății și la 88,4% la aruncarea suliței.

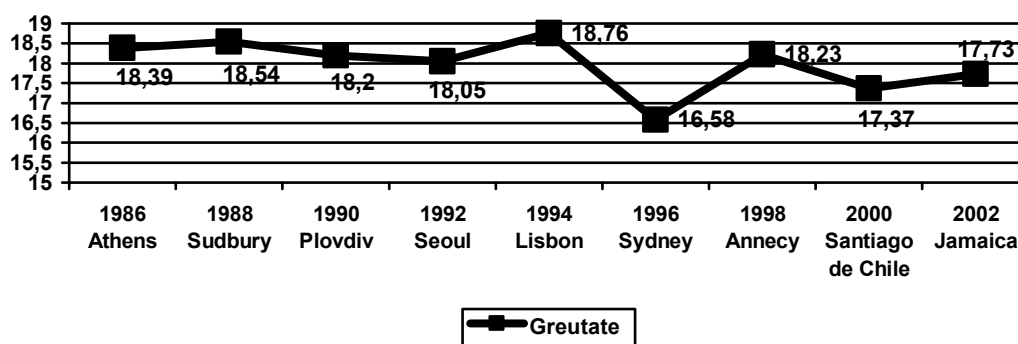
- cele mai slabe ediții au fost: la aruncarea greutății anul 1994, unde valoarea performanței reprezintă 83,5% din valoarea recordului mondial; la aruncarea discului în anul 1996, unde valoarea performanței reprezintă 87,1% și la aruncarea suliței, ediția 1998, unde s-a înregistrat o performanță care reprezintă 86,8% din valoarea recordului mondial.

Analiza rezultatelor - feminin

În proba de aruncarea greutății, feminin, s-au înregistrat următorii indicatori ai parametrilor statistici determinați în cercetare: media aritmetică a performanțelor este de 17,98m, abaterea standard este de 0,63 coeficientul de variabilitate de 3,50%.

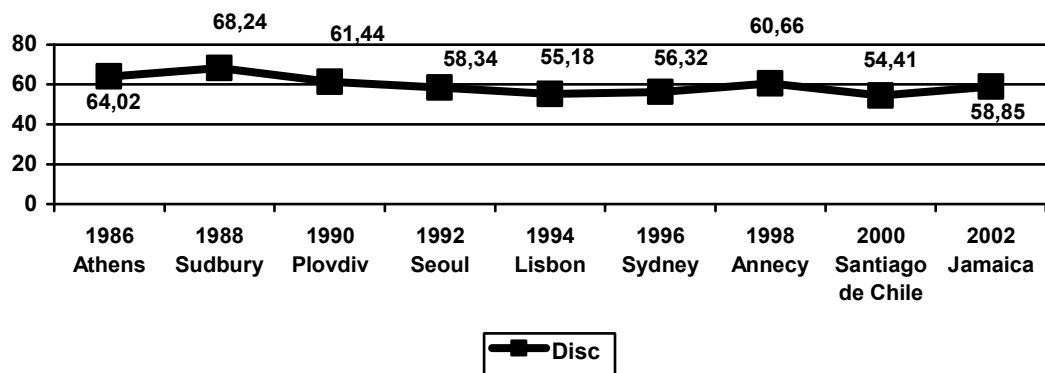
În această probă s-a înregistrat o evoluție constantă, cu excepția a două ediții : cea din anul 1996, câștigată cu un rezultat 16,58m și cea din anul 1994 unde s-a înregistrat cea mai bună performanță, 18,76m.

Grafic nr.5 *Dinamica rezultatelor în proba de aruncarea greutății, F.*



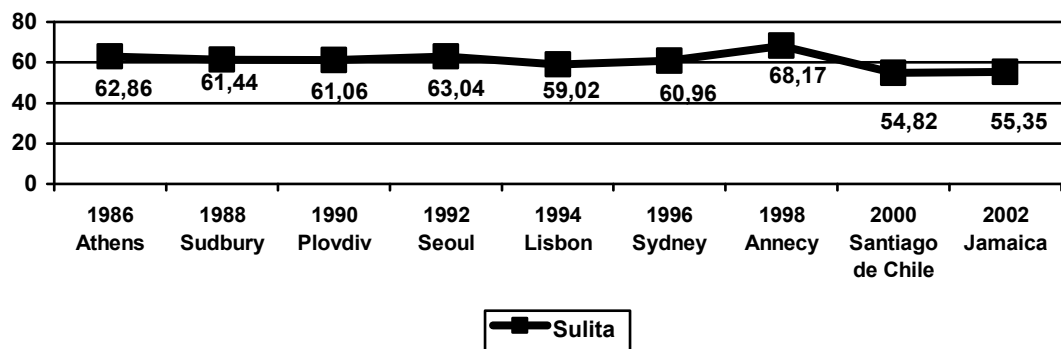
Media a performanțelor în proba de disc feminin este de 59,71m, cu o dinamică ascendentă de la prima la cea de a doua ediție a competiției așa cum reiese și din greficul 6, un regres performanțial până la ediția din 2002, cu două ediții în care campionii mondiali au realizat performanțe cu puțin peste performanța medie. Abatere standard este de 4,18 și coeficientul de variabilitate 7,00%, indică un grad de împrăștiere mic și faptul că performanțele celor ce au câștigat cele nouă ediții cercetate sunt destul de omogene.

Grafic nr.6 *Dinamica rezultatelor în proba de disc, F.*



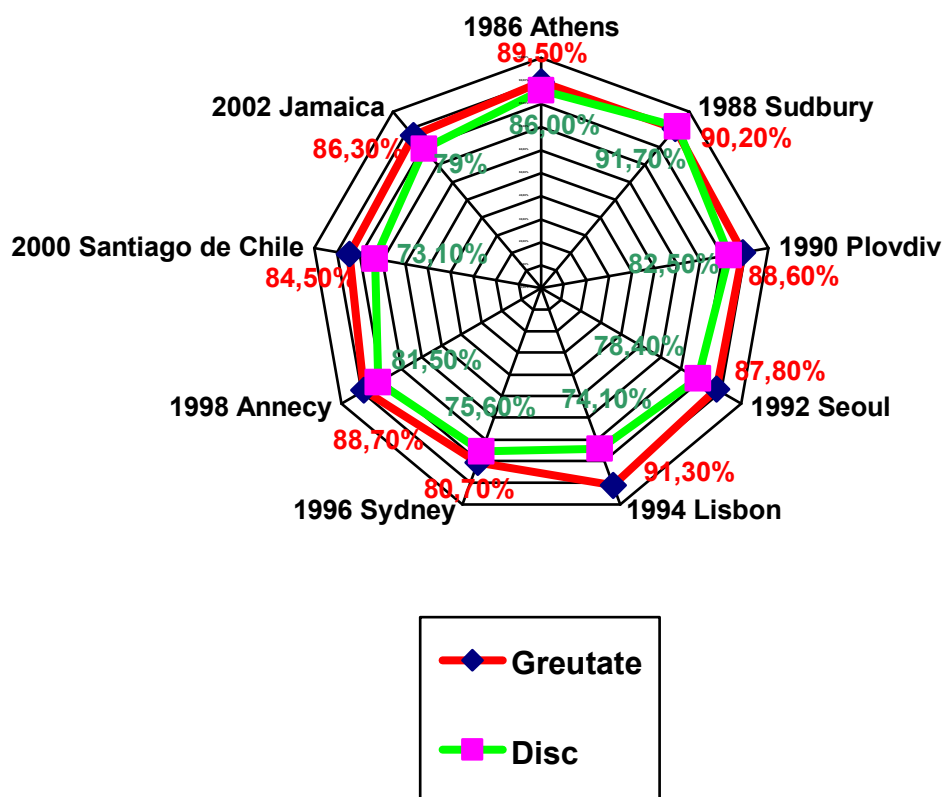
La această probă cea mai bună performanță s-a înregistrat la ediția din anul 1988, cu un rezultat de 68,24m, după care se observă o scădere continuă a performanțelor, excepție făcând ediția din anul 1998, unde s-a înregistrat un rezultat de 60,66m.

Grafic nr. 7 *Dinamica rezultatelor in proba de suliță F*



Deoarece pe parcursul desfășurării celor nouă ediții ale Campionatului Mondial de Juniori s-au modificat caracteristicile suliței nu vom analiza evoluția performanțelor la această probă deoarece performanțele respective au fost realizate cu sulițe diferite.

Grafic nr.8 *Raportarea performanțelor medaliaților cu aur la recordul mondial în probele de greutate și disc,*



În probele de aruncări la feminin performanțele au fost mai echilibrate: la aruncarea greutății cea mai valoroasă ediție a fost cea din anul 1994, unde performanța campioanei mondiale reprezintă 91,3%, iar cea mai slabă în anul 2000, respectiv 84,5%, tot la această ediție înregistrându-se cea mai slabă performanță și la aruncarea discului, 73,1%, cea mai valoroasă ediție la această aruncare fiind cea din anul 1988, unde performanța campioanei a reprezentat 91,7% din valoarea recordului mondial.

Concluzii:

Cercetarea a demonstrat că se pot determina tendințele performanțiale ale medaliaților cu aur la Campionatul Mondial de juniori.

Pe ansamblu, valoarea performanțelor realizate de medaliații cu aur la această competiție are o tendință evidentă de creștere în probele masculine și de ușoară deteriorare în probele feminine.

Modelul performanțial relativ pentru selecția și pregătirea juniorilor pentru Campionatul Mondial de Juniori I, reeșit din cercetare este următorul:

	Masculin:	Feminin:
<i>Aruncarea greutății:</i>	21,47 ⁺ - 0,90	17,98 ⁺ - 0,63
<i>Aruncarea discului:</i>	59,28 ⁺ - 2,16	59,71m ⁺ - 4,18
<i>Aruncarea suliței:</i>	76,55 ⁺ - 2,28	-

Bibliografie:

1. Gagea, A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, editura Fundația România de Măine, București 1999.
2. Mihăilescu L. Dinamica și tendințele evoluției performanțelor în atletismul mondial juvenil, rev. "Gymnasium", nr. 7, anul V, Bacău, 2004.
3. Mihăilescu L. Dinamica și tendințele performanței în probele de sărituri, la nivelul atletismului mondial juvenil, rev. "Viitorul", nr.9, Craiova, 2004.
2. X X X Antrenorat și competiție, editura CCPS, FRA București 1994
3. X X X Congresul mondial al antrenorilor de atletism, Paris, Septembrie 1994, editura FRA, București, 1994.
4. X X X 9th IAAF / World Junior Championship I Athletics Statistics Handbook, Jamaica, 2002.

ANTRENAMENTUL DE FLEXIBILITATE LA ÎNOTĂTORI

Șalgău Silviu

In the present paper I propose an action method with a strong repairing character, but with certain prophylactic valences. As against with others stretching methods presented in the special literature, the one that I describe in this study present a lot of advantages, but some disadvantages too. The last ones are represented especially by the necessary time for each session and the intensity and time gradation of actions and breaks.

Cuvinte cheie : *antrenament de flexibilitate, înotători, stretching, articulații, aliniere corporală.*

S-a sugerat că flexibilitatea crescută a articulațiilor face posibilă o performanță îmbunătățită a înotătorului din următoarele motive:

1. O gamă mai largă de mișcări a anumitor articulații ar trebui să permită aplicarea forței propulsive de-a lungul unei perioade mai lungi de timp.
2. O mai largă gamă de mișcări la nivelul anumitor articulații ar trebui să permită mișcări ale picioarelor, care nu deranjează alinierea orizontală și laterală a corpului.
3. O gamă mai largă de mișcări ar putea să scadă costul energetic și să crească viteza de înot, prin reducerea rezistenței intramusculare la mișcare.

Articulațiile pentru care o gamă mai largă de mișcări poate fi în avantajul înotătorilor sunt : gleznelor, umerii și regiunea inferioară a spatelui. Înotătorii de bras pot, de asemenea, profita de îmbunătățirea flexibilității mușchilor aductori ai vintrelor, rotatorilor externi și extensorilor genunchilor.

Dacă posedă o capacitate peste medie de extindere a gleznelor (*flexie plantară*), înotătorii de liber, fluture și spate ar trebui să poată menține picioarele mai mult timp în poziția specifică împingerii apei. Înotătorii din aceste stiluri trebuie să poată să orienteze tălpile picioarelor unele spre altele (*inversie*). Aceasta le va îmbunătăți abilitatea de poziționare a picioarelor pentru a disloca apa în timpul mișcării în jos, fluturate, a picioarelor, caracteristică stilului delfin și a mișcării fluturate a acestora în sus, din stilul spate și craul.

Suntem cu toții conștienți de importanța flexibilității umerilor atunci când este vorba despre stilul liber, fluture și spate. În timp ce sportivul înoată deasupra apei, o corectare a poziției prea ridicate a cotului în stilul liber va reduce posibilitatea ca brațul să tragă corpul înotătorului

afară din alinierea laterală. Înotătorii de fluture au nevoie de flexibilitatea umerilor pentru ca să nu își treacă brațele prin apă în timpul fazei pasive, de revenire a brațului. Capacitatea de hiperflexie a brațelor deasupra capului este necesară înotătorilor spate pentru a asigura o mișcare de revenire a brațului în poziția de tragere care nu afectează alinierea ulterioară.

Mișcarea delfin a înotătorilor de bras și fluture este asigurată de capacitatea lor de hiperextensie a regiunii inferioare a spatelui. Înotătorii de bras care folosesc o mișcare delfin sunt într-o situație similară atunci când execută mișcarea de revenire atât a brațelor cât și a picioarelor.

În stilul bras, propulsia în timpul mișcării picioarelor depinde de o mare varietate de mișcări la nivelul gleznelor, aflate în flexiuni (*dorsiflexie*), mai degrabă decât în extensie. Înotătorii de bras care își pot flexia gleznele ar trebui să-și poată întoarce picioarele spre spate mai devreme în timpul loviturii lor, astfel încât ei să poată iniția mai devreme faza propulsivă și s-o facă mai lungă. Înotătorii de bras, de asemenea, trebuie să fie în stare să miște fără probleme laba picioarelor în interior și exterior (*eversiune și inversiune*). Mișcarea exterioară îi va ajuta să obțină un unghi bun de atac în timpul fazei de revenire a picioarelor, în timp ce capacitatea de a-și roti picioarele în interior va oferi o poziție mai propulsivă în timpul fazei de împingere.

Exercițiile de stretching cresc gama de mișcări a articulațiilor prin lungirea țesuturilor lor de legătură. Nu mușchii sunt cei care se alungesc. Țesutul de legătură (cavinent) este alcătuit dintr-o proteină dură, fibroasă numită *colagen*, care este rezistentă la întindere, dar care poate fi alungită.

STRETCHINGUL POATE FI PERICULOS

Rezistența încheieturii la întindere oferă un mecanism protector care reduce șansele ca aceasta să fie supraîntinsă. Luxațiile, întinderile și rupturile reprezintă un tip de accidentări care pot rezulta din forțarea peste limitele extensibilității a mușchilor și a țesuturilor conective. Exercițiile de flexibilitate ar trebui să fie orientate către întinderea țesuturilor conivente ale mușchiului, nu și către întinderea tendoanelor și a ligamentelor. Rupturile și dislocările sunt mai dese dacă acestea din urmă devin slabe sau supraextinse.

Un sfat bun este acela de a administra cu mai multă grijă exercițiile de stretching, prin convingerea înotătorilor să facă stretching doar până la punctul cât simt că rezistă. Ei ar trebui să îmbunătățească încet și atent gama de mișcări, fără tentativele obișnuite de supraîncărcare, pe care le au în alte aspecte ale antrenamentului. De asemenea, există și exercițiile de stretching care, deși pot fi benefice, probabil este mai bine să fie scoase din program. Acestea sunt cele care întind mâinile în spate de la nivelul umerilor și cele care întind mâinile în sus și în față, de la spate. Amândouă exercițiile, și altele de acest fel, forțează capul osului lung al brațelor (*humerus*) să se ducă în față, împotriva tendoanelor și ligamentelor care înconjoară această articulație. Aceste tendoane și ligamente sunt aceleași cu cele care devin cronic inflamate când înotătorii fac tendinită.

În consecință, este cel mai bine să se evite orice exerciții care ar putea grăbi sau exacerba aceste condiții.

Alte articulații care, cu ocazia stretchingului, trebuie evitate sunt genunchii și șoldurile. Deși pentru stilul bras, flexibilitatea acestor încheieturi reprezintă un avantaj dovedit, potențialele prejudicii pe termen lung sunt prea mari pentru a recomanda vreun exercițiu special pentru ele.

1. MODURI DE ANTRENAMENT DE FLEXIBILITATE

Câteva tipuri de exerciții de stretching au fost folosite de-a lungul anilor. Cinci dintre cele mai populare metode sunt date mai jos :

1. *Stretchingul balistic* implică deplasarea rapidă și puternică, într-o articulație, a încheieturilor dintr-o parte în alta, în limita maximă a amplitudinii lor de mișcare.

2. *Stretchingul de menținere* este opusul acestei metode. Încheieturile sunt mișcate delicat și lent până la limită și apoi ținute așa timp de 5-60 secunde.

3. *Metodele asistate de partener* sunt întinderi statice, cu presiunea aplicată de către o altă persoană. Forța exercitată de partener permite un grad mai mare de întindere decât cel care ar putea fi atins fără ajutorul său.

4. *Stretchingul lent/dinamic* este o versiune cu viteză redusă a metodei balistice. Încheietura este mișcată mai degrabă încet, în limita mișcărilor posibile. Poate fi combinată cu stretching static, prin menținerea timp de 5 sau mai multe secunde în poziția limită.

5. *Metoda contracție/relaxare* este o dezvoltare a tehnicilor proprioceptive de facilitare neuromusculară. Se bazează pe credința că atunci când mușchii sunt contractați primii, aceștia se vor relaxa mai complet și vor permite o mai mare întindere.

Deși fiecare dintre aceste metode își are susținătorii săi, cercetările nu au arătat ca vreuna dintre ele să fie considerabil superioară celorlalte (Beaulieu, 1980). Toate vor mări gama de mișcări posibile ale încheieturilor. Se pare că orice exercițiu care întinde o încheietură îi va crește acesteia și amplitudinea de mișcare. Gradul de întindere joacă un rol mai important decât modalitatea de antrenament. Două dintre aceste metode de stretching sunt potențial mai periculoase decât celelalte și ar trebui totuși evitate.

Metodele balistice sunt considerate cele mai periculoase deoarece este greu să controlezi un organ în mișcare rapidă, pericolul supraîntinderii fiind mult mai ridicat. Stretchingul asistat de partener este o altă metodă periculoasă. Există întotdeauna riscul ca un sportiv entuziast, care este mult mai puternic, să întindă mușchii și tendoanele partenerului său până la punctul în care apare ruptura.

Deși poate părea contradictoriu, după observația de mai sus, stretchingul cu partener este recomandat pentru îmbunătățirea flexibilității gleznelor. Pericolul de a depăși limita este foarte mic și metoda este foarte eficientă.

PROCEDURI DE ANTRENAMENT

Ca și la alte forme de antrenament, principiile încărcării și ale rezistenței progresive trebuie aplicate și exercițiilor de stretching. După cum am menționat, ele trebuie aplicate fără durere. Deși întinderea trebuie oprită înainte ca durerea să se facă simțită, limitele mișcării trebuie extinse progresiv de-a lungul sezonului.

Exercițiile de stretching trebuie făcute zilnic, timp de 10-20 minute înainte de începerea antrenamentului. În acest fel, sportivul va dobândi o amplitudine mai extinsă de mișcare în apă și va putea utiliza mai bine tehnicile de înot. Între trei și șase serii de câte 10-15 repetări sunt recomandate de către experți (Beaulieu, 1980 ; Harre, 1982 ; Bompa, 1983).

DURATA STRETCHINGULUI DE MENȚINERE ȘI A CELUI PRIN METODA CONTRACȚIE-RELAXARE

Recomandările sunt între 6 și 60 secunde. Întinderile lungi sunt, probabil, o pierdere de timp (Jerome, 1987). Probabil că efectul antrenamentului are loc după primele câteva secunde în care sunt atinse limitele amplitudinii de mișcare a încheieturilor.

2. STRETCHING PROGRESIV

Intensitățile ridicate de efort implicate în antrenamentul sportivilor de înaltă performanță atrag după ele fenomene acute de oboseală. Criza permanentă de timp existentă și acuzată de către antrenor și sportiv ca și nevoia permanentă de a modifica nivelurile stimulilor de antrenament duc frecvent la apariția unor fenomene cum ar fi febra musculară și microîntinderile musculare.

În materialul de față, propun o metodă de acțiune cu puternic caracter reparator, dar și cu certe valențe profilactice. Inspirată dintr-o metodă de stretching, utilizată de unii sportivi chinezi, în special înotători, structura de exerciții pe care o propun a fost denumită **stretching progresiv**.

În comparație cu alte metode de stretching prezentate de literatura de specialitate, cea pe care o prezint are câteva avantaje majore și câteva dezavantaje ce țin, în special, de timpul necesar fiecărei ședințe ca și de grija deosebită pentru gradarea ca intensitate și timp a acțiunilor și pauzelor, în condițiile în care răbdarea nu este o caracteristică definitorie pentru sportivii și antrenorii din România.

În ciuda acestor dezavantaje, deloc neglijabile, experiența noastră a arătat că utilizarea acestei metode aduce după sine dispariția simptomelor legate de febra musculară cași ameliorarea proceselor de refacere în cazul unor microleziuni musculare, recidivante în special.

Dispariția rapidă, 30-40 minute, a durerilor legate de febra musculară, recomandă metoda ca o cale naturală de modificare a stării fiziologice și biochimice la nivelul complexului neuromuscular în antiteză cu metodele chimice și chiar cu utilizarea masajelor, căldurii sau gheții. Considerăm că metoda stretching-ului progresiv are ca mecanism de acțiune sistemele automate de reprogramare neuromusculară la nivelul arcului reflex neuromotor, iar date de literatură atestă modificări de tonus importante în cazul succesiunilor întindere-scurtare pasivă a musculaturii. Investigările electromiografice demonstrează obiectiv aceste modificări în ceea ce medicina numește *reflexele de întindere și descărcare*.

Vom trece progresiv în cele ce urmează la prezentarea programului de stretching progresiv. Întregul program constă din 3 serii de câte 10 întinderi (tensionări) ale musculaturii vizate, tensionări urmate de pauze egale ca durată cu timpul precedent de întindere.

Ca observație importantă trebuie menționat faptul că tensionarea musculaturii trebuie făcută pe direcția pe care apare senzația cea mai accentuată de durere. Tensiunile se realizează permanent „la limita durerii”, iar schema de acțiune este următoarea:

Prima serie – 6” tensionare – 6” pauză; 6” tensionare – 6” pauză

7” tensionare – 7” pauză; 7” tensionare – 7” pauză

8” tensionare – 8” pauză; 8” tensionare – 8” pauză

9” tensionare – 9” pauză; 9” tensionare – 9” pauză

10” tensionare – 10” pauză; 10” tensionare

Pauza între prima și a doua serie este activă cu relaxarea musculaturii vizate și durează între 30-45”.

A doua serie - 11” tensionare – 11” pauză; 11” tensionare – 11” pauză

12” tensionare – 12” pauză; 12” tensionare – 12” pauză

13” tensionare – 13” pauză; 13” tensionare – 13” pauză

14” tensionare – 14” pauză; 14” tensionare – 14” pauză

15” tensionare – 15” pauză; 15” tensionare

Pauza dintre seria a doua și a treia ca și cea între prima și a doua cu durata cuprinsă între 45”- 1’.

Seria a treia – 16” tensionare – 16” pauză; 16” tensionare – 16” pauză

17” tensionare – 17” pauză; 17” tensionare – 17” pauză

18” tensionare – 18” pauză; 18” tensionare – 18” pauză

19” tensionare – 19” pauză; 19” tensionare – 19” pauză

20” tensionare – 20” pauză; 20” tensionare – final.

CONCLUZII:

1. Prin tensionarea pasivă a musculaturii „la limita durerii”, se încearcă mutarea acestei „limite” către o poziție relativă a segmentului tensionat care să echivaleze cu o alungire fiziologică sensibilă a mușchiului.
2. Se recomandă utilizarea stretchingului progresiv zilnic, chiar în lipsa simptomelor de febră musculară sau microleziunilor musculare astfel încât sportivul să lucreze pe o grupă musculară cel puțin o dată- de două ori pe săptămână.
3. Se asigură în acest fel păstrarea musculaturii la un nivel ridicat de suplețe și starea necesară desfășurării unor procese naturale de refacere, deosebit de eficiente.

BIBLIOGRAFIE

1. Beaulieu, J.E. (1980) *Stretching for all Sports*, Pasadena, California: Athletic Press;
2. Bompa, T. (1983) *Theory and Methodology of Trening*, Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt;
3. Jerome, J. (1987) *Staying Supple: The Bountiful Pleasures of Stretching*, New York: Bantam Books;
4. Miyashita, M.& Kanehisa, H. (1983) *Effects of isokinetic, isotonic and swim trening on swimming performance*. In Hollander, A.P., Huijing, P.A.&deGroot, G. (eds) *Biomechanics and Medicine in Swimming: International Serie son Sport Sciences*, vol. 14, Champaign;
5. Moffroid, M.T. & Whipple, R.H. (1970) *Specificity of speed to exercise*, Phys. Therapy 50: 1692-1700;
6. Sharp, R.L., Costill, D.L.& King, D.S. (1983) *Power characteristics of swimmers at the 1982 US senior national long course swimming championships*, J. Swim, Res. 2(2): 5-10.

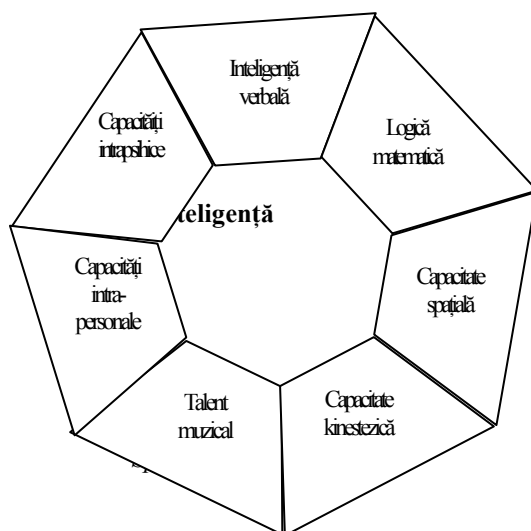
COMUNICAREA DE EXPRESIE ÎN DANSUL SPORTIV COMPONENTĂ A EXPRIMĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Viorel Năstase

În 1983, în cartea „Frames of mind” Howard Gardner revoluționează gândirea despre educație într-un context al necesității și aptitudinilor. Într-o discuție avută cu Daniel Goleman el justifică noțiunea de „spectru al talentelor”.

Descoperind ideea învechită de educație în urma căreia „am supus pe toată lumea unei educații conform căreia nu poți reuși altceva decât să fii profesor universitar”, Gardner subliniază contribuția educației (și unica): „să îl ajute (pe copil) să se îndrepte spre un domeniu în care talentele sale să fie cât mai în favoarea lui, în care să fie mulțumit și competent.”

Gardner manifestează împotriva IQ – lui existent care se bazează pe un singur test de aptitudine ce îți determină viitorul. El descoperă un spectru de inteligență mult mai larg: inteligența verbală, logica matematică (tipurile standard), capacitatea spațială (artiști plastici, arhitecți), geniul kinestezic (balerini, sportivi), talentul muzical (componistic și interpretativ), capacitățile interpersonale (leaderi mondiali, terapeuți în masă), capacități intrapsihice (când apar la acordul cu propriile sentimente, sau în instituții de gen Sigmund Freud).



Toate testele traumatizante care călăuzesc trecerea și împărțirea după un singur tipic al indivizilor în școlile primare, gimnaziale și preuniversitare sunt depășite, inteligența individului fiind multiplă. Gardner și colaboratorii extind catalogarea celor șapte capacități la douăzeci, spunând că ele se pot divide și mai mult, odată cu aprofundarea fenomenelor. Numai pentru

inteligența interpersonală ei găsesc patru capacități: spiritul de conducere, capacitatea de a cultiva relațiile și a întreține prietenii, aceea de a rezolva conflicte și capacitatea de a face analize sociale.

Inteligența interpersonală presupune în esență „capacitățile de a discerne și de a răspunde în modul cel mai nimerit la stările, temperamentele și dorințele altora”, având drept cheie „accesul la propriile sentimente, capacitatea de a discerne între ele și de a le stăpâni în călăuzirea comportamentului”.

„Eul observator” – capacitatea conștientizării de sine – necesită o activare a cortexului în zona limbajului, în vederea identificării și nominalizării emoțiilor trăite.

Începuturile unei emoții se declanșează înainte ca persoana să-și dea seama de sentimentul în sine (în sfera inconștientului). Conform studiilor lui Eliot există un complex de abilități de a simți emoțiile pe măsură ce apar. Talentul este integrat în acest circuit complex al individului bine acordat la modurile simbolice ale minții emoționale: metafora, zâmbetul, cântecul, dansul. Procesul de creație conștientă, în orice domeniu se face fără să fie justificat. Un creator spune că pentru el este simplu să facă ceea ce face.

Memoria funcțională este generatoarea eforturilor intelectuale de la crearea unei propoziții până la deslușirea și interpretarea unui rol într-un dans. Cortexul prefrontal, locul de întâlnire al sentimentelor și emoțiilor este cel care îndeplinește cerințele memoriei funcționale. La acesta se adaugă motivația, antrenamentul, dispozițiile și gândirea optimistă.

Optimismul este un orizont al așteptării unde toate se rezolvă, în ciuda obstacolelor și frustrărilor. Un dansator optimist este conștient că poate dansa mai bine și poate câștiga prin schimbarea situației când a avut un eșec. El are întotdeauna un plan la îndemână capabil să răstoarne situația.

Empatia este în raport direct cu conștiința de sine. Cu cât ne cunoaștem mai bine propriile sentimente, cu atât suntem mai capabili să interpretăm emoțiile altora. Dansul sportiv nu este înțeles de oricine, așa cum o muzică simfonică, o sculptură sau pictură nu sunt agreate de toți. Empatia ca stare, altruismul ca putere de substituie și morala ca valoare comportamentală sunt strâns legate unele de altele și stau la baza comunicării în dansul sportiv.

Arta manifestării emoțiilor este determinată de anumite reguli de bază ale modalităților de exprimare: minimalizarea (ascunderea sentimentelor neplăcute în spatele unui chip neutru), exteriorizarea (exacerbarea expresiei emoționale) și înlocuirea (unor sentimente cu altele).

Expresivitatea bine transmisă determină o contaminare emoțională. Publicul este întotdeauna receptiv la ceea ce se întâmplă pe ring și crește în tonalitatea emotivă odată cu trecerea în etapele superioare ale competiției. Finala unei competiții se manifestă în trăiri din partea publicului la nivel superior. Aflați în Olanda la primul Campionat European de Formații Standard

cu un lot foarte tânăr de dansatori (13-15 ani) și după o evoluție bună (care nu se compara însă cu „a celor mari” din țări cu tradiție), am avut surpriza, ca înainte de finală să vină la cabine un grup de femei care „se interesau de situația dansatorilor, dacă nu suferă că n-au intrat în finală etc.”. Copii au rămas surprinși de atitudinea lor, ei nepunându-și niciodată astfel de probleme. Emoția trăită de acele persoane din public a fost chiar mai mare decât a tinerilor dansatori.

În dansul sportiv, coordonarea dispozițiilor sufletești este esența raporturilor interumane, versiunea racordării emoționale dintre parteneri și dintre aceștia și public. Oamenii care nu sunt în stare să transmită sau să primească emoții sunt ocoliți de ceilalți fără să știe de ce.

Daniel Goleman spune în lucrarea „Inteligența emoțională”:

„A stabili tonul emoțional de interacțiune este într-un fel o dovadă de dominare la un nivel profund sau intim; acest lucru înseamnă determinarea stării emoționale a celeilalte persoane.”

Citind numeroase cărți, articole, studii, am putut să descopăr secretul sensurilor mișcării și gesturilor umane, esențial pentru a intra în intimitatea mentală a unui individ.

Simpla studiere a corpului altora, și chiar înțelegerea mișcărilor și a semnelor dansatorilor folosite în crearea unei imagini charismatice și suave, nu pot sluji singure în cunoaștere. Am ajuns la concluzia că „**cititul**” trebuie făcut întotdeauna **pe grupuri de semnale** ale corpului **și în relație cu contextul** în care sunt făcute. Toate semnalele, foarte multe, nu pot fi întotdeauna ținute minte, iar bagajul enorm de informații poate da dureri de cap celor care trebuie să le transmită.

Acumulând o experiență în decursul anilor prin studiul a numeroase cupluri de valoare, am reușit să-mi fac o părere despre interferențele ce se realizează între situația oferită de competiție și echilibrul interior al dansatorului; între antrenamentul de interpretare și posibilitățile de expresie ale dansatorilor prin intermediul mișcărilor corporale.

Este bine să se cunoască legile care guvernează interacțiunea dintre forța de expresie și impresia produsă în dansul sportiv. Acestea joacă un rol important în comportamentul afectiv al dansatorului impunând următoarele idei:

- prin expresie, în limbajul corporal, se înțelege ansamblul de mișcări care exprimă trăirile prin semnificație psihomotrică și nu fiziognomică (semnificația formelor);
- semnificațiile multiple ale expresiilor sunt identificate printr-o observare a unui mare număr de detalii;
- expresia se raportează pozitiv la situația dată prin contextul celei concrete (anterioare, prezente și viitoare), având control prin feedback-ul creat;
- expresia cuplului se realizează prin rezonanța de comunicare și comportament al partenerilor de cuplu;

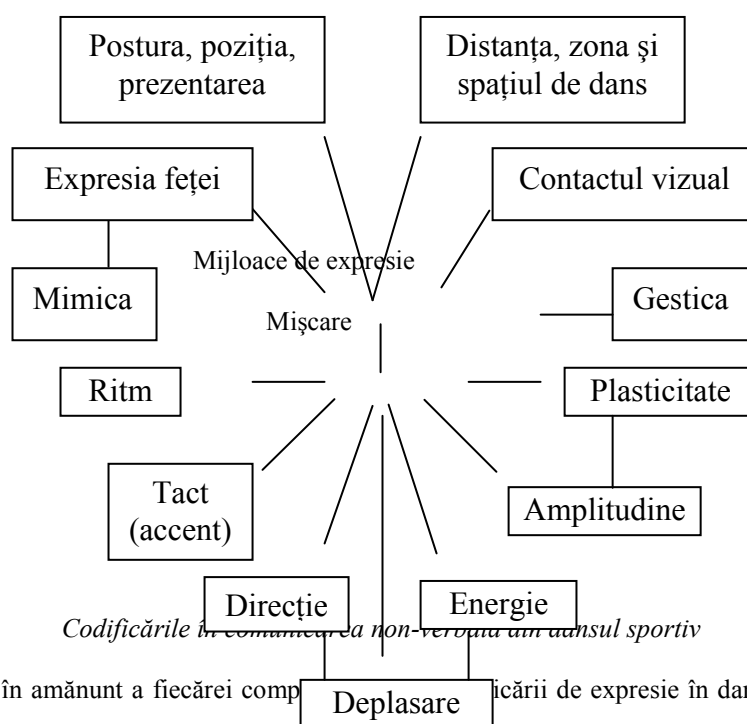
- făcând parte din limbajul nonverbal, expresia este supusă imprevizibilului, datorită apariției unor situații care nu pot fi controlate;

- valorile din dansul sportiv își pun amprenta culturală pe registrele de expresie ale limbajului corporal din dansul sportiv.

Pentru a reuși o bună interpretare în evoluție este bine să se știe care sunt mijloacele de expresie în activitatea de dans.

În dansul sportiv, informațiile nonverbale sunt oferite de mimică, gestică, contact vizual, distanță dintre parteneri, precum și de postură și aspect exterior (ținuta), influențate suplimentar de fenomene vegetative ca: tempoul, ritmul, tactul și alte coordonate ale mișcărilor, generatoare de codificări nonverbale.

Expresia este generată de scenarii dinainte stabilite, realizate prin punerea în situații în cadrul antrenamentelor de expresie, dar și de predispoziții neștiute, de sentimente și emoții.



Studierea în amănunt a fiecărei componente de expresie în dansul sportiv determină o înțelegere a evoluției dansatorilor, o apreciere a muncii creatoare și o deschidere de noi orizonturi ale cunoașterii.

BIBLIOGRAFIE:

EPURAN M., HOLDEVICI I., TONIȚA F., Psihologia sportului de performanță, FEST, București, 2002;

- GOLEMAN D., Inteligența emoțională, Curtea Veche, București, 2001;
- RICHMOND P., V., Communication: apprehension, avoidance and effectiveness, ed. III-a, Gorsuch Scorisbrick Publishares, Scottssdale, Arizona, 1992;
- RÚKLE H., Limbajul corpului pentru manageri, Editura Tehnică, București, 2000;
- PEASE A., Limbajul trupului: cum pot fi citite gândurile lor, Polimark, București, 1993.

ASPECTE PRIVIND MANAGEMENTUL COMPARAT ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Nicolae Mihăilescu

Cuvinte cheie: activitate sportivă, cultură organizațională, dimensiuni culturale, eficiență organizațională, management, management comparat.

Abstract.

The management compares is dealt with the study systems of management concerning the identification congenialities and discrepancies concerning concept and the techniques of management from cultural different context in the aim realization transfers of knowledges of management in sight growth efficaciousness labor managers from different areas. The comparative study of management practises in diverse cults can conduce to the development agreement and know the managers, with consequence in the improvement labor and obtain of superior result. The studies of management compare have to base and compliant premise care method and the techniques of management are applied the peoples, and the behavior individual is strong accessible to culture this organizational. The utilization specific elements the management compare and the extrapolation these in the area activity sportsman can have the valence education, managerial and economic, conducting to the development agreement managers.

Introducere

În accepțiunea specialiștilor în domeniu, conceptul de management comparat „se ocupă cu studiul sistemelor de management privind identificare similarităților și deosebirilor privind conceptele și tehnicile de management din contexte culturale diferite în scopul realizării transferului de cunoștințe de management în vederea creșterii eficacității muncii managerilor din diferite domenii” (Nath, R., Miller, E., Nicolescu, O.). În acest context pot fi reținute câteva aspecte ale managementului comparat (Burduș, E., Nicolescu, O., Newman, W.) și anume:

- managementul comparat are ca obiect: conceptele, procesele, metodele și tehnicile de management (teoria și practica managerială);
- vizează identificarea, prin analiză comparativă, a asemănărilor și deosebirilor dintre teoriile și practicile de management avute în vedere, urmărind identificarea cazurilor de universalitate și a celor de specific cultural;
- are ca obiectiv realizarea transferului cunoștințelor din domeniul managementului cu scopul măririi eficienței organizaționale.

Pornind de la premisa că omenirea conviețuiește într-o puternică interdependență, în condițiile în care contexte culturale specifice determină comportamente diferite, studiul comparativ al managementului practicat în diverse culturi poate contribui la dezvoltarea înțelegerii și cunoașterii managerilor (Nath, R., Nicolescu, O.), cu consecințe în îmbunătățirea muncii și obținerea de rezultate superioare. Un aspect interesant față de conceptul general al managementului comparat este subliniat de E. Burduș, care arată că definirea managementului comparat lasă loc pentru „preocupările de analize comparative în domeniul managementului, care se pot face în cadrul aceleiași culturi, aceleiași țări, dar în domenii, ramuri, subramuri diferite de activitate, care prezintă anumite particularități”.

Conținut și metodologie

Studiile de management comparat au la bază și premisa conform căreia metodele și tehnicile de management se aplică oamenilor, iar comportamentul este puternic influențat de cultura organizațională a acestuia (Hofstede, G., Trompenaars, F.). În viziune managerială „cultura organizațională reprezintă valorile și ipotezele împărtășite care există într-o organizație” (Johns, G.), iar principalele elemente de conținut ale culturii organizaționale (Cornescu, V., Mihăilescu, I., Stanciu, S.) sunt: sistemul de valori (concepțiile de bază, valorile, normele, credințele, convingerile), simbolurile, componentele verbale, ritualurile și ceremoniile, actorii și „eroii”, elementele fizice.

Geert Hofstede arată că „esența culturii este o programare mentală colectivă; ea este acea parte a condiționării noastre pe care noi o acceptăm împreună cu alți membri ai națiunii, regiunii sau grupului nostru, dar nu cu membrii altor națiuni, regiuni sau grupuri”. În urma unor investigații complexe (peste 116.000 subiecți din 72 țări) autorul menționat ajunge la concluzia că toate culturile pot fi caracterizate prin patru dimensiuni culturale și anume:

- distanța ierarhică mare/mică;
- controlul incertitudinii intens/reduc;
- individualism/colectivism;
- masculinitate/fermitate.

Distanța ierarhică mare/mică se referă la inegalitățile dintre cei foarte bogați și cei foarte săraci. Culturile care încearcă să reducă inegalitățile dintre extremele menționate au o clasă de mijloc puternică și sunt caracterizate printr-o distanță ierarhică mică față de putere. Culturile care instituționalizează inegalitățile sociale sunt caracterizate printr-o distanță ierarhică mare față de putere.

Dimensiunea culturală referitoare la distanța ierarhică are consecințe asupra managementului organizațiilor sportive. În cazul culturilor cu o distanță ierarhică mică se manifestă

tendința de descentralizare, organizarea structurală este aplatizată (cu un număr mic de niveluri ierarhice), încadrarea puțin numeroasă, persoanele de la nivelurile inferioare au calitate înaltă, salariile sunt relativ apropiate. În cazul distanțelor ierarhice mari structura organizatorică are un număr mare de niveluri ierarhice, se promovează centralizarea, există o încadrare mai numeroasă și cu diferențe mari de salarii, persoanele de la nivelurile de bază sunt mai puțin calificate.

Controlul incertitudinii este dimensiunea culturală care măsoară „gradul de toleranță față de neliniștea provocată de elementele viitoare” (Burduș, E.), în sensul că un grad de toleranță mai mare va determina un control al incertitudinii mai redus și invers. În planul managementului organizațiilor sportive, existența unei culturi caracterizate pe un control intens al incertitudinii va determina o serie de consecințe, dintre care menționăm: salariații preferă organizațiile mari, cu o speranță de muncă pe termen lung, managerii sunt, de regulă, mai în vârstă și selecționați după vechime, organizarea are structuri clare ce trebuie respectate, se încearcă evitarea conflictelor și a concurenței. Dacă avem de-a face cu un control redus al incertitudinii, vom constata că salariații preferă organizațiile mici, schimbarea locului de muncă este o normalitate, selecția managerilor se face pe alte criterii decât vechimea, concurența în organizație este considerată normală. De evidențiat faptul că controlul incertitudinii este legat de mediul organizațional, în mod deosebit de mediul extern, a cărui evoluție nu poate fi controlată de managementul organizației sportive.

Din perspectiva conținutului **dimensiunii culturale individualism/colectivism**, individualismul presupune orientarea către sine, individul considerând că în condițiile unor libertăți individuale mai mari se multiplică posibilitățile de autorealizare, iar calitatea vieții tuturor indivizilor din organizația respectivă va fi mai bună. Colectivismul înseamnă orientarea către obiectivele și scopurile comune. Persoanele cu mentalitate colectivistă consideră că, pe măsura creșterii grijii față de alte persoane, va crește calitatea vieții pentru fiecare, chiar dacă libertățile individuale sunt mai reduse. Implicațiile acestei dimensiuni asupra managementului organizațiilor sportive se manifestă la nivel macrosocial și la nivelul organizațiilor sportive. La nivel macrosocial în culturile caracterizate prin individualism există o alternanță la putere, în timp ce în cazul colectivismului alternanța este mai mică. La nivelul managementului organizațiilor sportive, individualismul se manifestă prin aceea că deciziile se iau mai rapid (aplicarea, însă poate dura) și după proceduri oarecum identice pentru toate persoanele, se promovează inițiativele individuale și ideile novatoare, câștigurile în bani sunt sursa de motivare, sfera relațională este bazată pe interese personale. În cazul colectivismului deciziile se adoptă mai greoi (dar se aplică rapid) și în majoritatea cazurilor pe baza relațiilor personale, managerii au rezerve față de idei noi, celelalte elemente motivaționale sunt uneori mai importante decât avantajele financiare, sfera relațională este bazată pe interese colective, managerii sunt promovați după vechime. Specialiștii în domeniul

managementului comparat (Burduș, E. Hofstede, G., s.a.) consideră, la modul general, că individualismul este o caracteristică a societăților moderne, în timp ce colectivismul aparține societăților tradiționale. Cercetările în domeniu, efectuate în ultima perioadă, au evidențiat însă necesitatea realizării unui echilibru între individualism și colectivism ce poate fi realizat după schema prezentată în fig. nr.1.

Dimensiunea culturală masculinitate/feminitate este legată de modul cum se împart rolurile între sexe în cadrul unei culturi. Când rolurile sunt diferențiate vorbim de masculinitate, iar atunci când sunt mai puțin diferențiate, de feminitate. La modul general, se consideră că bărbații urmăresc să obțină salarii mai mari, să aibă șanse de acces la posturi înalte, să fie la curent cu noutățile. Din această perspectivă, în culturile bazate pe masculinitate banii și bunurile sunt importante, reușita economică este mai importantă decât protecția mediului, școala este orientată spre performanță, independența este un ideal, bărbatul asigură „pâinea” familiei, cei care reușesc au un statut social. În culturile bazate pe feminitate oamenii și mediile sunt mai importante, femeile preferă să aibă condiții de lucru într-o atmosferă bună, interdependența constituie un ideal, sunt promovate relații de colaborare cu colegii și șefii, protecția mediului este mai importantă decât creșterea economică, școala este orientată spre adaptare socială, ambele sexe urmează aceleași cursuri de formare, etc.

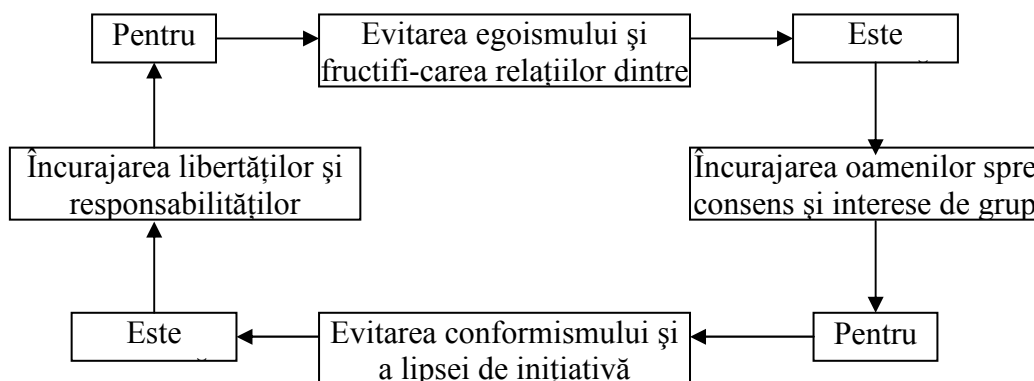


Fig.nr.1. **Schema asigurării echilibrului între individualism și colectivism**
(prelucrată după E.Burduș).

Privind din perspectiva managementului organizațiilor sportive, masculinitatea este caracterizată prin aceea că munca (umanizată) este aceea care permite să fi recunoscut, să faci carieră, conflictele sunt dure și deschise, pe când feminitatea presupune cooperarea în muncă între indivizi într-o atmosferă agreabilă, în care conflictele sunt soluționate de regulă prin discuții. Deși la

o primă vedere s-ar putea afirma că masculinitatea este caracteristica care conduce la performanțe manageriale, viziunea modernă determinată de cerințele societății contemporane evidențiază necesitatea asigurării unui echilibru funcțional în cadrul dimensiunii culturale masculinitate/feminitate în managementul organizațional.

Variabilele care își pun amprenta asupra evoluțiilor managementului generează evoluții complexe și determină o eterogenitate de abordări manageriale (Malone, Th., Belohlow, J., Matsura, N.). Din perspectiva influenței exercitate asupra managementului de către diferiți factori, O. Nicolescu sintetizează o serie de orientări și tendințe principale care se constituie în direcții de remodelare și modernizare a managementului organizațiilor, inclusiv al organizațiilor sportive și anume:

- imprimarea unui caracter anticipativ conducerii;
- amplificarea elementelor metodologico – aplicative;
- intensificarea caracterului inovațional al managementului;
- flexibilitatea crescândă a sistemelor de management;
- intensificarea caracterului motivațional al conducerii;
- informatizarea managementului;
- dezvoltarea caracterului formativ al conducerii;
- cristalizarea managementului participativ;
- proliferarea abordării sistemice și contingente;
- conturarea unei complexe dimensiuni internaționale;
- profesionalizarea crescândă a managementului.

Indiferent de dimensiunile culturale identificate, comportamentul individului și al grupului în procesul muncii este influențat de variabile care țin de atitudinea față de timp, de modul de acceptare al schimbării, de atitudinea față de natură și de intensitatea relațiilor dintre indivizi.

Atitudinea față de timp determină comportamente diferite. În unele culturi (SUA, țări din Europa de vest) timpul este considerat o resursă valoroasă și limitată, care trebuie economisită, programată și utilizată cu mult discernământ, pe când în alte contexte se manifestă tendința de amânare pe mâine sau într-un viitor nedefinit. Și modul de acceptare al schimbării poate fi diferit: în culturile avansate se consideră că individul poate exercita un control asupra viitorului, că evenimentele pot fi manipulate, pe când în cazul altor culturi oamenii cred în destin, sunt pasivi ori ostili la schimbare.

Atitudinea față de natură determină viziuni diferite privind consumul resurselor: americanii, de exemplu, consideră că resursele trebuie folosite în beneficiul oamenilor, pe când în

alte culturi resursele naturale sunt considerate a face parte din credințele lor. Intensitatea relațiilor dintre indivizi conduce la abordări specifice ale organizării sociale și a proceselor de muncă determinate de tendințele manifestate în cadrul dimensiunii culturale individualism/colectivism.

Din perspectiva ***dimensiunii culturale individualism/colectivism*** un studiu efectuat de E. Burduș în țara noastră a vizat trei situații pe trei componente definitorii ale acestei dimensiuni:

- orientarea către libertățile individuale sau grija față de semenii;
- orientarea către munca individuală sau munca de grup;
- orientarea către responsabilitatea individuală sau responsabilitatea față de grup.

Cu privire la prima componentă, 70% din răspunsurile subiecților investigați consideră calitatea vieții cu atât mai bună cu cât fiecare individ va dispune de mai multe libertăți și oportunități de realizare.

În același timp, referitor la munca individuală sau munca de grup, răspunsurile subiecților investigați evidențiază că numai 36% se orientează spre munca individuală, iar în ce privește orientarea responsabilității 64% din răspunsuri au demonstrat o orientare către responsabilitatea individuală.

Rezultatul cercetării celor trei componente ar putea conduce la caracterizarea contextului cultural românesc printr-un coeficient ridicat de individualism. Corelat cu răspunsurile pe componenta orientării către munca individuală sau de grup se conturează o imagine mai complexă și cu elemente contradictorii, specifică managementului din țările Europei centrale și de est.

Aceste caracteristici influențează componentele managementului organizațiilor sportive în ce privește organizarea structurală și procesuală, procesul decizional, sistemul informațional, motivarea personalului.

Astfel, în domeniul organizării structurale și procesuale a structurilor sportive se evidențiază necesitatea precizării exacte a sarcinilor, competențelor, responsabilităților pentru posturile de execuție și pentru manageri prin regulamente și fișe de post complete și adecvate specificului activității.

În procesele decizionale tendința către individualism nu conduce către descentralizare (cum ar fi normal), ci determină o tendință de aducere a deciziei către vârful ierarhiei și preocuparea managerilor de nivel superior de a decide în toate problemele. Aceeași tendință de centralizare se manifestă și în domeniul sistemului informațional.

Un aspect contradictoriu evidențiat de studiul menționat se referă la orientarea către munca de grup pe de o parte și tendințele de acceptare a libertăților și responsabilităților individuale, pe de altă parte, întrucât este greu de determinat responsabilitățile individuale în condițiile unei munci de grup.

Concluzii

Credem că astfel de aspecte (unele contradictorii) ale caracteristicilor culturale sunt inerente unei societăți în tranziție, fiind determinate într-o bună măsură și de importanța redusă care se acordă încă managementului organizațiilor sportive. În acest context considerăm că:

- utilizarea elementelor specifice managementului comparat și extrapolarea acestora în domeniul activității sportive poate contribui la satisfacerea nevoilor de cunoaștere a specialiștilor domeniului și facilitarea transferului de cunoștințe.
- studiul teoriei și practicii manageriale din alte culturi și abordarea comparatistă a managementului contribuie la dezvoltarea înțelegerii managerilor, la mărirea potențialului acestora de evaluare și receptare a diverselor aspecte pe un plan superior față de cunoașterea numai a situațiilor din propria organizație și cultură.
- utilizarea managementului comparat trebuie abordată și din perspectiva viziunii practice, cu valențe educaționale, manageriale, economice. În plan educațional facilitează percepția și interpretarea fenomenelor, soluționarea unor situații de conducere, proiectarea de strategii, etc. În plan managerial contribuie la îmbunătățirea teoriei și practicii domeniului, iar din perspectivă economică managementul comparat conduce la sporirea eficienței și eficacității.
- managementul activității sportive în general și managementul comparat specific domeniului nostru de activitate în special sunt încă la început de drum. Din această perspectivă, studiile privind managementul comparat, cu toate greutățile inerente începutului, pot constitui o contribuție la înțelegerea fenomenului, la îmbunătățirea teoriei și practicii manageriale specifice și pot determina componente manageriale benefice activității.

Bibliografie selectivă:

1. BURDUȘ, E. – Management comparat internațional, edit. Economică, București, 2004;
2. COLIBABA – EVULEȚ, D. – Paradigma strategiei dezvoltării cluburilor sportive de performanță (profesioniste), în Știința Sportului nr. 24, pag. 21 – 27, București, 2002;
3. CORNESCU, V., MIHĂILESCU, I., STANCIU, S. – Managementul organizației, edit. ALL BECK, București, 2003;
4. JOHNS, G. – Comportamentul organizațional – înțelegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii, traducere, edit. Economică, București, 1998;
5. MIHALCEA, R. ANDRONICEANU, A. – Management, interferențe, studii de caz, soluții, edit. Economică, București, 2000;

6. NICOLESCU, O. – Management comparat, ed. a II-a adăugită, edit. Economică, București, 2001;
7. NICOLESCU, O., VERBONCU, I. – Management, ed. a II-a revizuită, edit. Economică, București, 2001;
8. PUIU, AL. – Management – analize și studii comparative, edit. Independența Economică, Pitești, 2003;
9. RAY, R. – Managementul activităților sportive, în Buletin Informativ, nr. 499 – 501, edit. CCPS, București, 1998;
10. X X X – Impactul sportului asupra socializării, edit. CCPS, București, 1996;
11. X X X – Structurile sportului din Europa, traducere, edit. CCPS, București, 1999.

CONSIDERAȚII ASUPRA COMUNICĂRII UMANE

Fleancu Julien Leonard

Abstract

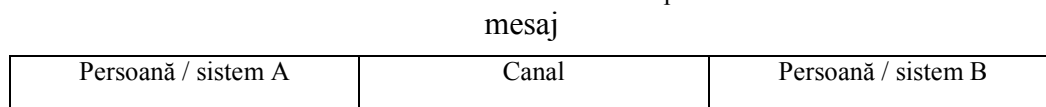
The present article intends to synthesize the specialists' opinion regarding human communication. In human communication is very significant the interpersonal communication. This interpersonal communication depend of some factors and it's finite by barriers which must throw.

Cuvinte cheie: comunicare umană, competență, feed-back

Interacțiunile umane ar fi imposibile fără transmiterea și receptarea de mesaje. Privite din această perspectivă, relațiile umane apar ca interacțiuni comunicaționale, derulate în plan social amplu care, la rândul său, ar fi de neconceput în absența proceselor de comunicare.

Ca esență a legăturilor umane, comunicarea reprezintă ansamblul proceselor fizice și psihice prin care se efectuează operația de punere în relație cu una sau mai multe persoane în vederea atingerii unor anumite obiective (Chiru I., 2003) .

În sens restrâns, comunicarea implică schimbul de mesaje orale, scrise sau de altă natură, sub forma cărora informația trece de la emițător la receptor în cadrul unor secvențe de comunicare. Astfel spus, dacă profesorul A, sursa transmite un anumit mesaj printr-un canal unui elev B, receptorul, cu un anumit efect recunoscut și interpretat de A; A oferă un răspuns conform la care B răspunde de asemenea.



Feed - back

Figura 1. Schema de bază privind comunicarea interpersonală (după Chiru I, 2003)

Privită din această perspectivă, comunicarea poate fi definită ca o **tranzacție de masaje între doi participanți**, renunțând astfel la ideea conform căreia o persoană comunică alteia.

Astfel, comunicarea umană reprezintă modul fundamental de interacțiune psihosocială a persoanelor realizată prin intermediul simbolurilor și al semnificațiilor social-generalizate ale realității, în vederea obținerii stabilității ori a unor modificări de comportament individual sau se grup.

Se poate afirma că procesul de comunicare reprezintă una dintre condițiile indispensabile pentru funcționarea și organizarea societății. Mai mult, individul se numește ființă socială și se raportează la celălalt ca atare în măsura în care comunică cu celălalt.

Prin urmare, individul trăiește zilnic în mijlocul unor comunicări multiple, care acoperă în medie din cele 24 de ore zilnic cam 11 ore, adică 70% din timpul activ zilnic, distribuite astfel: ascultat 45%; scris 9% ; citit 16% și vorbit 30% (Timm, 1980).

În cadrul comunicării, un loc aparte îl are comunicarea interpersonală care după G. Miller (1987) este determinată de 3 factori:

1. predicții determinate psihic: interacțiunile interpersonale se caracterizează prin aceea că participanții își fundamentează predicțiile unii despre ceilalți nu pe apartenența la un anumit grup ,așa cum este cazul în cadrul comunicării impersonale, ci pe gradul de diferențiere al interlocutorului în raport cu propriul grup, adică pe caracteristici psihice.

2. date cu rol explicativ despre celălalt: cunoașterea unei persoane este însoțită de predicții privind reacțiile sale în varii situații și de explicații oferite comportamentului său.

3. reguli stabilite: în situații impersonale, regulile de interacțiune comportamentală sunt stabilite prin norme speciale. Cu cât relația devine mai puțin impersonală, cu atât normele sociale reglementează mai puțin interacțiunea, iar interlocutorii stabilesc reguli proprii.

Abordările recente privind comunicarea interpersonală, reformulează schema clasică a comunicării: nu emițător și receptor, ci actori ai situației de comunicare, interlocutori. Comunicarea nu mai implică simpla transmitere de mesaje, ci schimb de mesaje și semnificații și prin feed-back primit și oferit, transformare și adevare.

Comunicării i se atribuie trei dimensiuni: fizică, socio-psihică și temporală. Mediul propriu-zis, în care se desfășoară comunicarea, reprezintă contextul fizic, acesta exercitând influențe asupra conținutului și formei mesajelor. Dimensiunea social-psihică include statusul și relațiile dintre participanți, rolurile jucate, normele societății respective, caracterul formal sau informal .Dimensiunea temporală vizează timpul zilei favorabil sau nu comunicării, precum și timpul istoric al situației de comunicare (în funcție de normele societății, mesajele sunt acceptate sau respinse) sau la succesiunea replicilor(același compliment va primi semnificații diferite în funcție de moment, el

poate fi oferit în schimbul altui compliment, imediat după ce ați cerut persoanei respective o favoare sau în timpul unei neînțelegeri).

Toate aceste dimensiuni interacționează, influențându-se reciproc. Astfel, întârzierea la o întâlnire - dimensiune temporală, poate determina schimbări în planul dimensiunii psihice-distanțare, ceea ce poate conduce la modificări la nivelul apropierii fizice.

Competența comunicativă a unei persoane, se dobândește în timp, ea cuprinzând totalitatea cunoștințelor în sfera aspectelor sociale ale comunicării, incluzând date despre rolul tăcerii în comunicare, despre regulile interacțiunii nonverbale etc.

Diversitatea cauzelor care determină dificultăți și perturbă procesul de comunicare face obligatoriu existența, în cadrul respectivului sistem, a posibilităților de reglare, de adaptare și de transformare, elementul central al acestei reglări fiind reprezentat de feed-back, care îi permite receptorului să-și emită reacțiile și emițătorului să le înregistreze. Abilitatea comunicatorului de a răspunde adecvat feed-back-ului este determinantă pentru eficiența comunicării.

Cu toate acestea, există în comunicare foarte multe bariere care reduc fidelitatea sau eficiența transferului de mesaj (după Chiru I. 2003):

1. la nivelul emițătorului sau al receptorului aceste bariere sunt:

- a. starea emoțională a receptorului;
- b. rutina care influențează receptivitatea;
- c. imaginea de sine a emițătorului și a receptorului și imaginea despre interlocutor;
- d. lipsa atenției în receptarea mesajului;
- e. concluzii grăbite asupra mesajului;
- f. lipsa de interes a receptorului față de mesaj, etc.

2. la nivel de limbaj, barierele de comunicare sunt:

1. aceleași cuvinte primesc sensuri diferite pentru persoane diferite, în special datorită diferențierilor în planul pregătirii și al experienței;
2. dificultăți de exprimare; exprimarea cu stângăcie a mesajului de către emițător;
3. utilizarea de cuvinte sau expresii confuze.

3. La nivelul contextului sunt:

- a. context fizic necorespunzător (poluare fonică ridicată);
- b. suporți informaționali necorespunzători.

Abordările consacrate eficienței comunicării se subordonează perspectivei umaniste, perspectivei pragmatice (behavioriste) și perspectivei schimbului social (echității). Abordarea umanistă pune accent pe ideea de deschidere, empatie, sportivitate, sinceritate și reacție onestă. Abordarea pragmatică se axează pe modelul competenței specifice pentru scopuri specifice ușor de atins prin încredere, simț al concretului, al relației și al reciprocității, expresivitate, orientare spre ceilalți etc. Abordarea schimbului social (echității) se axează pe modelul economic al costurilor și beneficiilor. Relația interpersonală reprezintă un parteneriat de schimb, cu precizarea că unele patenuri de schimb se dovedesc mai productive decât altele.

CONCLUZII:

1. Pentru a fi eficientă, comunicarea presupune o flexibilitate a rolurilor, o interacțiune și nu o simplă transmitere cu precizarea că: emițătorul este mai credibil când receptorul îl apreciază ca fiind credibil; pentru a fi receptat și înțeles, mesajul trebuie elaborat și transmis astfel încât să conțină simboluri comune experienței sursei și celei a destinatarului: mesajul trebuie să satisfacă sfera de așteptări informaționale ale partenerului, inducând sentimentul participării active în procesul comunicării; să fie asigurată forța de impact a mesajului acceptând și adoptând, cel puțin la nivel formal, punctele de vedere ale interlocutorului.
2. În plan practic, eficiența comunicării se traduce în corectitudine și în demersul permanent de adecvare la obiectul vizat, la natura mesajului și la emițător.

BIBLIOGRAFIE:

1. ABRIC, J.C., Psihologia comunicării, Ed. Polirom, Iași, 2003.
2. BRULE, A., Cum dialogăm și cum convingem, Ed. Polirom, Iași, 2000.
3. CHARLES, R., WILLIAME, C., La Communication Orale. Ed. Nathan, Paris, 1994.
4. PETCU, M. Sociologia comunicării, Ed. A.N.I., București, 2000.
5. CHIRU, I., Comunicarea interpersonală, Ed. Tritonic, București, 2003.
6. TIMM, P.R., Managerial Communication, Ed. Prentice-Hall, New-Jersey, 1980.

O CALE DE REDUCERE A TIMPULUI ALOCAT ÎNȚIERII ÎN SCHIUL ALPIN

Roșu Daniel

Abstract

This study is about a methodical way to reduce the time for the alpin skiing instruct. The research was made during 2005, with 2 groups of 12 girl students, who haven't been skiing anymore. With small methodical changes, the time of the learning how to ski was reduce from 18 hours to 7 hours, besides another indicators.

Cuvinte cheie: schi alpin, inițiere, cale indirectă de instruire

Introducere

Conținutul instruirii în cadrul schiului alpin la grupele de începători, privește parcurgerea a două etape distincte: prima - se referă la *faza de inițiere*, respectiv dobândirea capacității de menținere a echilibrului în alunecare precum și execuția globală a mișcărilor specifice; cea de-a doua - *pregătirea de bază* face referire la însușirea procedeele tehnice de bază și formarea capacității de aplicare a lor în condiții variate de teren, zăpadă ori viteză. Parcurgerea acestor faze depinde în general de scopul concret al activității, particularitățile individuale ale cursanților și numărul lor în cadrul grupei, perioada alocată instruirii, echipamentul și materialul de schi, terenul de instruire, mijloacele mecanice disponibile precum și starea zăpezii și condițiile meteo.

În parcurgerea acestor faze se respectă o anumită succesiune metodică, recunoscute și aplicate fiind următoarele: *calea indirectă* inspirată din „școala austriacă” în care procedeele tehnice neperalele (plug și ștem) joacă roluri fundamentale și *calea directă* inspirată din „școala franceză” bazată pe abordarea procedeele cu schiurile paralele.

Privind exclusiv prima fază, cea a inițierii, ea are ca obiective acomodarea cu materialul de schi și formarea unui bagaj larg de deprinderi de mișcare pe schi prin educarea echilibrului în alunecare.

Scopul cercetării – Reducerea timpului alocat etapei de inițiere în instruirea grupelor de începători la schiul alpin.

Ipoteza cercetării - Abordarea procedeele specifice frânării în plug și a ocolirii în plug (efectuate cu anumite particularități), înaintea coborârii directe, poate micșora timpul alocat inițierii în cadrul instruirii cu grupele de începători la schiul alpin.

Metodele de cercetare

Pentru soluționarea obiectivelor cercetării s-au utilizat următoarele metode de cercetare :

- Observația pedagogică
- Înregistrarea timpilor și măsurarea distanțelor.
- Experimentul pedagogic

Desfășurarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat la Poiana Brașov în perioada ian-febr. 2005. Grupele de cercetare au fost constituite pe criteriul alfabetic, din fete studente ale F.E.F.S (n =12, pentru fiecare grupă), secția kinetoterapie, Univ. din Pitești.

Obiectivul etapei de inițiere propuse pentru cele două grupe a fost următorul: dobândirea capacității de alunecare pe schiuri în condiții de siguranță, a unui traseu prelungit (4 Km) cu grad minim de complexitate (Cabana Postăvarul - Poiana Brașov pe traseul Drumul Roșu). Instruirea a fost făcută pe calea indirectă, iar abordarea parcurgerii traseului menționat a fost obligatoriu precedată de însușirea bazală a procedeelor tehnice: coborârea directă, oprirea prin frânare în plug și ocolirea în plug.

Conținutul tehnico-metodic pentru cele două grupe a fost același, diferența constând în ordinea abordării unor procedee tehnice dar și a unor particularități de tip pur metodic. Astfel grupa experimentală a abordat însușirea bazală a frânării în plug și a ocolirii în plug înaintea coborârii directe având ca particularitate metodică eliminarea folosirii bețelor în primă fază, în timp ce unele momente la grupa experimentală), în timp ce grupa martor a urmat etapele consacrate ale inițierii, așa cum reiese din tabelul 1.

Prezentare comparativă a conținutului tehnico-metodic al celor două grupe

Tabelul 1

<i>Grupa martor</i>	<i>Grupa experimentală</i>
Acomodarea cu materialul de schi: Conținutul este identic cu cel al grupei experimentale	Acomodarea cu materialul de schi Conținutul este identic cu cel al grupei martor
Urcarea pantei prin procedeul în trepte și prin procedeul brăduț	Urcarea și coborârea prin procedeul brăduț Exercițiile se execută fără bețe, mâinile la spate
Coborârea directă cu oprire în contrapantă, 20-30 m. cu variante: - Balans vertical - Desprinderea cozilor - Ridicarea alternativă a unui schi.	Alunecare prin frânare în plug, cu plecare din poziție plug și oprire în aceeași poziție după 8-10m. Exercițiile se execută fără bețe, mâinile la spate. Dacă este necesar instructorul tine vârfurile schiurilor apropiate și aluneca cu spatele. Deschideri și închideri de plug, idem fără bețe.

Plugul și oprirea prin frânare în plug. Deschideri și închideri de plug	Ocolirea în plug, O singură ocolire largă, după însușire se schimbă partea, apoi 2 și 3 ocoliri largi înlănțuite. Exercițiile se execută fără bețe, mâinile împing genunchiul exterior ocolirii. Idem cu bețe
Ocolirea în plug. O singură ocolire largă, după însușire se schimbă partea, apoi 2 și 3 ocoliri largi înlănțuite	Coborârea directă și toate celelalte exerciții ajutatoare se abordează pe traseul de alunecare de 4 km, în spațiile potrivite, oprirea se efectuează în plug.

Rezultatele cercetării

<i>Grupa martor</i>	<i>Grupa experimentală</i>
Timp necesar parcurgerii programei: 18 ore	Timp alocat parcurgerii programei 7 ore
Număr mediu de căzături: 2,3 /oră	Număr mediu de căzături: 1,1 /oră
Număr mediu de execuții: 8/oră	Număr mediu de execuții: 14/oră
Număr total de execuții: 144	Număr total de execuții: 98

Interpretarea rezultatelor

Timpul necesar parcurgerii programelor evidențiază confirmarea ipotezei de lucru și scoate în evidență superioritatea metodei folosite de grupa experimentală. Se câștigă așadar un volum important de timp (11ore de instruire). În cazul grupei martor am remarcat dificultatea găsirii locului de predare a coborârii directe. Acesta trebuie să fie accesibil ca înclinație primelor momente pe schiuri, puțin solicitat de alți schiori și în același timp terminat cu o contrapantă sau cu teren plat suficient de lung.

Numărul mediu de căzături evidențiază sporul de siguranță manifestat de grupa experimentală în alunecare. Datele rezultate se datorează în principal abordării plugului la începutul instruirii în cazul grupei experimentale, ceea ce a oferit subiecților elementul de alunecare controlată (pe de o parte frânată , iar pe de alta, o bază mai mare de susținere) și oprire (în plug). Pentru unii subiecți ai grupei martor alunecarea în poziție de coborâre directă și oprirea în contrapantă a constituit un exercițiu delicat, armonizarea simțurilor alunecării și echilibrului făcându-se cu prețul câtorva căzături.

Numărul mediu de execuții a reieșit a fi de asemenea superior grupei experimentale. Acest fapt se datorează în primul rând însușirii încă de la început a elementului de oprire de către subiecții

grupele experimentale, execuțiile fiind mai dese și mai scurte. În cazul grupei martor la abordarea coborârii directe s-a înregistrat o densitate foarte mică a execuțiilor (cca 3-4/oră), lucru datorat în special distanțelor mari de alunecare și oboseala înregistrată în cadrul revenirii la locul de plecare (adesea subiecții erau tentați să pună schiurile pe umăr pentru a urca mai ușor, ceea ce crea timp „morți” de instruire și necesita timp suplimentar necesar desfacerii și fixării schiurilor). Indicatorul de mai sus putea fi cu ușurință decodat și prin examinarea formei formației de lucru a celor două grupe. În cazul grupei experimentale formația de lucru a părut foarte strânsă, în timp ce cealaltă a părut mult mai desfăcută (în cazul exercițiilor coborârii directe).

Diferența dintre numărul total de execuții (98 față de 144) arată că același bagaj tehnic poate fi însușit cu eforturi mai mici, așa cum s-a întâmplat în cazul grupei experimentale. De remarcat aici superioritatea exercițiilor efectuate fără bețe de către grupa experimentală în special în abordarea poziției de plug, alunecării și opririi în plug. Astfel subiecții experimentali, au fost obligați să abordeze o poziție corectă și eficientă încă de la primele încercări de însușire a plugului, prin abordarea poziției de plecare de pe pantă (poziție de plug). Practic, aceștia și-au însușit poziția corectă de plug din execuția de pe loc a poziției de plecare. În plus ținerea mâinilor la spate a asigurat poziția corectă a bustului în alunecare. În cazul grupei martor subiecții au abordat pozițiile de plecare cu sprijin considerabil în bețe, mișcările de la nivelul trenului superior fiind compensate de efortul sau forța brațelor.

Concluzii

Introducerea elementului de frânare înaintea consolidării echilibrului în alunecare poate favoriza reducerea timpului alocat inițierii în schiul alpin.

Efectuarea unor exerciții fără bețe în cadrul inițierii în schiul alpin, obligă subiectul să direcționeze corect și exclusiv asupra trenului inferior eforturile de învățare, ceea ce optimizează etapa de inițiere a instruirii în schiul alpin.

Bibliografie

1. Forțu A., Cârstocea V., Metodica predării schiului, București, I.E.F.S., 1985
2. Matei I. Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București, 1988.
3. Stroe S. și colab, Tehnica și metodică schiului alpin, A.N.E.F.S., 1999.
4. Cârstocea V. și colab Schi, Teorie și metodică, Printech, 2001.

BALANȚA SISTEMELOR ENERGETICE, CHEIA DE BOLTĂ A PROCESULUI DE PREGĂTIRE AL ÎNOTĂTORILOR

Victor Bădescu

Cuvinte cheie: dinamica acidului lactic, interacțiune, sisteme energetice

Abstract

Balancing of energy systems is first the process of estimating the ideal level of the anaerobic capacity for a given level of aerobic capacity. This ideal level will depend upon the level of the aerobic capacity and the event the swimmer is preparing for.

The second part of balancing is training the swimmer's aerobic and anaerobic capacities to achieve this balancing. This is primarily a function of adjusting the anaerobic capacity to the proper level since aerobic capacity is always best if maximized. The proper anaerobic capacity is very dependent of the upon event.

Lactate shuttle is the process that moves or shuttle lactate around the body. The lactic acid is produced by the anaerobic lactic energy system and is used like a fuel (lactate – pyruvate - glycogen) by the aerobic system. This interaction between aerobic and anaerobic energy process when the lactate have the major role is the key of balancing of energy systems.

Introducere

Balanța sistemelor energetice este în primul rând un proces de estimare al nivelului ideal al capacității anaerobe pentru un nivel dat al capacității aerobe. Acest nivel ideal depinde de nivelul capacității aerobe și de particularitățile competiției pentru care are loc pregătirea. În al doilea rând balanța sistemelor energetice este reprezentată de nivelul optim de antrenare al celor 3 sisteme energetice pentru a atinge această balanță. Este în primul rând o problemă de ajustare a sistemului anaerob la un nivel al raportului optim cu sistemul aerob, care întotdeauna este bine să fie maximizat.

Dinamica lactatului este reprezentată de toate procesele și transformările în care este implicat acidul lactic în organismul uman. Acidul lactic este produs în cadrul reacțiilor energetice ale glicolizei anaerobe și este utilizat ca substrat energetic (lanțul de transformări lactat – acid piruvic – glicogen) în cadrul proceselor energetice aerobe.

Balanța sistemelor energetice

Mulți ani s-a crezut (Olbrecht J., Gullstrand L., Lawrence S. (1987), Hein M., Kelly J. M., Zeballos R. J. (1989), Olbrecht J., Mader A., Heck H., Hollman W. (1992) și alții) că interpretarea

interpretarea modificărilor curbei sau graficului acid lactic-viteză de înot este o problemă simplă. Se credea că amplitudinea modificărilor curbei acid lactic-viteză de înot corelează semnificativ cu nivelul de adaptare al capacității aerobe și astfel avem următoarele situații standardizate:

1. deplasarea la dreapta → o mai bună capacitate aerobă;
2. deplasarea la stânga → o mai slabă capacitate aerobă;
3. nici o modificare → o capacitate aerobă neschimbată.

Această interpretare clasică conduce la evaluări înșelătoare ale condiției fizice și la concluzii greșite privind orientarea procesului de antrenament.

Poziția finală a curbei acid lactic – viteză de înot va depinde de echilibrul dintre capacitatea aerobă și anaerobă.

Acest lucru poate fi ilustrat grafic printr-un sistem de scripete de fiecare parte a curbei acidului lactic (fig. 1). În partea dreaptă avem scripetele pentru capacitatea aerobă (VO_{2max}). Cu cât această valoare e mai mare cu atât este mai mare forța care împinge curba la dreapta. Pe partea stângă avem scripetele pentru capacitatea anaerobă (VL_{amax}). Cu cât aceasta este mai mare cu atât e mai mare forța care împinge curba spre stânga. Poziția finală a curbei va fi atunci când cele două forțe se vor afla în echilibru. Ținând cont de acest aspect, este evident că un sprinter, cu un VL_{amax} mare și o capacitate aerobă de nivel mondial, nu va avea niciodată curba acid lactic-viteză de înot poziționată la dreapta ca a unui înotător de vârf pe distanță lungă, care are aceeași capacitate aerobă dar un VL_{amax} mic.

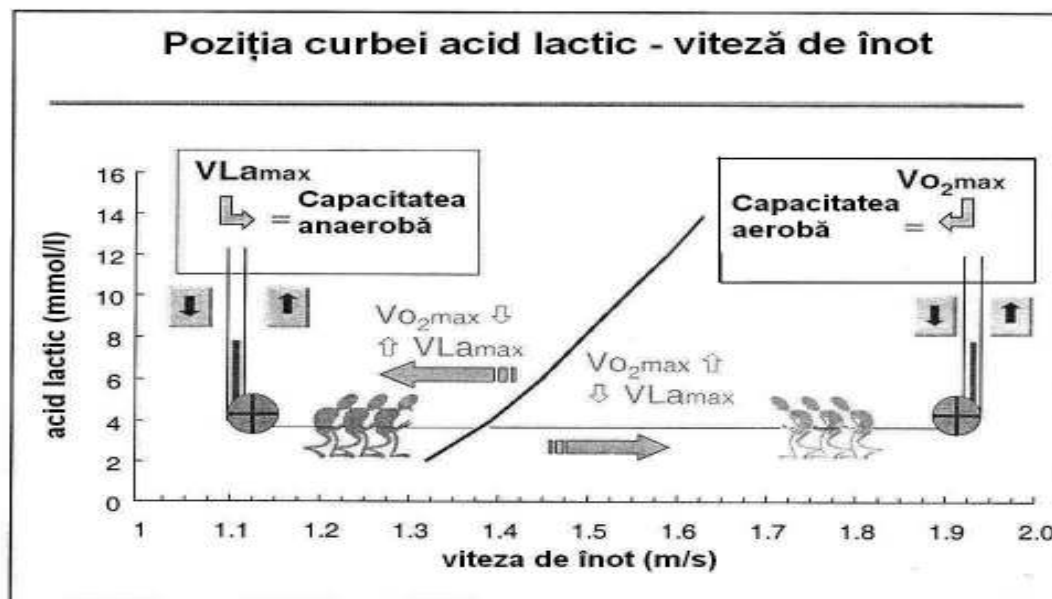


Fig. 1 - Poziționarea curbei acid lactic-viteză de înot depinde de echilibrul sistemelor energetice (Olbrecht, J., 2000).

Cercetările recente au arătat că atât capacitatea aerobă cât și cea anaerobă definesc poziția curbei acid lactic – viteză de înot și este esențial să se ia în considerație ambele capacități: aerobă și anaerobă înainte de a face o evaluare și interpretare a schimbărilor curbei acid lactic – viteză de înot. Nu sunt doar 3 ci 13 moduri de a explica mutările curbei acid lactic – viteză de înot, făcând interpretarea mai încurcată, complexă și delicată în același timp dar, mai demnă de încredere și mai precisă.

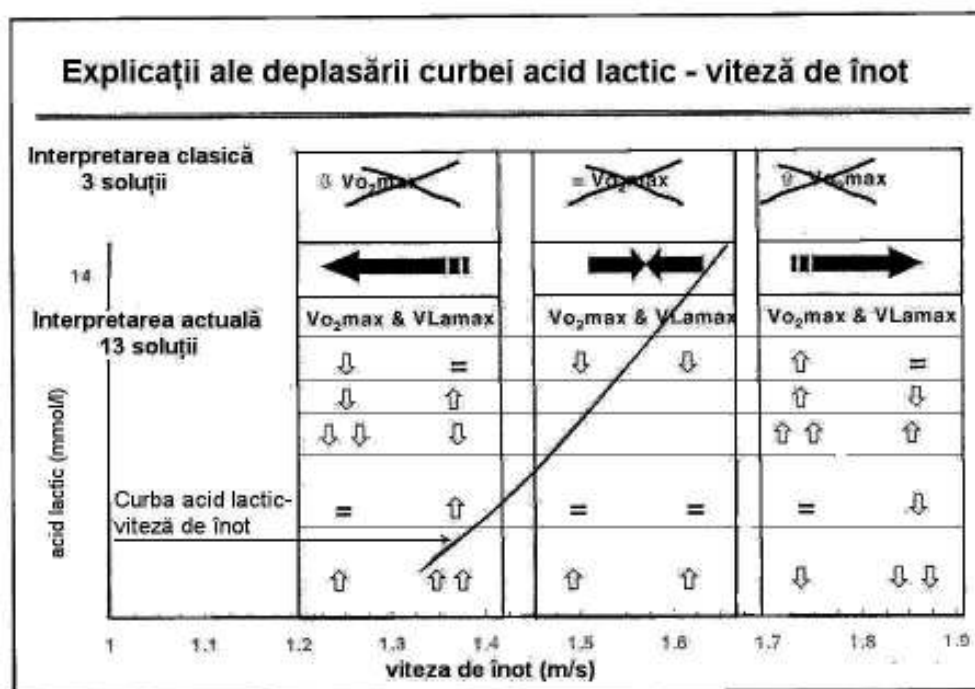


Fig. 2 – Interpretarea modernă și cea clasică a deplasărilor curbei acid lactic-viteză de înot (adaptată după Olbrecht J., 2000).

De exemplu, deplasarea curbei acid lactic-viteză de înot la dreapta nu reflectă în mod automat o îmbunătățire a capacității aerobe. Întradevăr, pe măsură ce capacitatea anaerobă descrește, forța care trage curba spre stânga scade producând o mutare la dreapta fără ca să aibă loc vreo schimbare în capacitatea aerobă. Curba se mută spre dreapta nu pentru că a avut loc o îmbunătățire în capacitatea aerobă ci pentru că a scăzut capacitatea anaerobă. Este posibilă și situația opusă: o mutare a curbei la stânga nu este în mod condiționat o reflectare a unei scăderi a capacității aerobe dar, de asemenea, poate proveni de la o îmbunătățire în capacitatea anaerobă,

forța care trage către stânga crește în timp ce forța care trage la dreapta rămâne aceeași, ducând la o mișcare spre stânga a curbei .

Concluzii

1. În interpretarea clasică a curbei acid lactic-viteză de înot există trei direcții principale de analiză:

1.1. Performanța sportivului se îmbunătățește dacă această curbă s-a mutat la dreapta comparativ cu testul anterior. Acest lucru s-a întâmplat dacă în sânge s-a acumulat mai puțin acid lactic la viteze similare celor din primul test sau pentru că sportivul a înotat mai repede fără să crească nivelul acidului lactic sanguin.

1.2. Condiția fizică a sportivului s-a înrăutățit dacă această curbă s-a mutat la stânga comparativ cu testul anterior. Acest lucru s-a întâmplat pentru că nivelul concentrației acidului lactic din sânge a fost mai mare la viteze de înot similare celor din primul test sau pentru că aceste concentrații ale acidului lactic au fost similare la viteze mai mici.

1.3. Condiția fizică a sportivului nu s-a schimbat dacă această curbă nu s-a mutat la dreapta sau la stânga.

2. Interpretarea modernă monitorizează atent schimbările complexe și conflictuale în ceea ce privește implicarea în eforturile specifice a metabolismului aerob și anaerob:

2.1. Antrenamentul de rezistență tinde să reducă rata metabolismului anaerob, iar antrenamentul de sprint va crește implicarea acestuia.

2.2. Când rata energetică a metabolismului anaerob este mare, se va produce rapid o cantitate mare de acid lactic, care va fi transportat din musculatură în fluxul sanguin, astfel încât concentrația de acid lactic sanguin va fi mai mare la nivele mai scăzute de efort. Când acest lucru are loc, curba se va muta la stânga, dând impresia că a scăzut capacitatea aerobă dar, s-ar putea să nu se schimbe de loc, sau chiar să se îmbunătățească.

2.2. Când scade rata energetică a metabolismului anaerob, se va produce și va fi transportat în sânge mai puțin acid lactic, decât a fost în testele anterioare. Curba acid lactic-viteză de înot se va muta la dreapta, chiar dacă nu va avea loc nici o îmbunătățire în capacitatea aerobă.

2.3. Bazându-ne pe aceste posibilități, când concentrația de acid lactic din sânge la o anumită viteză de înot scade de la un test la altul, capacitatea aerobă s-ar putea îmbunătăți sau rata metabolismului anaerob s-ar putea să fi descrescut. 2.3. Creșterea reală a metabolismului aerob este considerată un efect pozitiv al antrenamentului pentru orice sportiv.

2.4. Creșterea parametrilor aerobi ai efortului pe seama scăderii metabolismului anaerob, este un efect de nedorit pentru sprinteri și înotătorii pe distanță medie pentru ca performanța lor ar

avea de suferit dacă rata metabolismului lor anaerob ar scădea. Capacitatea lor de a produce energie la o rată accelerată ar descrește, ca de altfel și viteza lor.

2.5. De asemenea, performanța înotătorilor pe distanțe mari, ar putea avea de suferit din același motiv ca la punctul anterior, dacă rata metabolismului lor anaerob ar scădea cu mult peste limita necesară.

Bibliografie selectivă

1. COSTILL D. (1996) - Lactate metabolism for swimming, Biomechanics and medicine in swimming , Book of abstracts Nice, France'', pg. 28-31.
2. GULLSTRAND L., LAWRENCE S. (1987) - Heart rate and blood lactate response to short intermittent work at race pace in highly trained swimmers, Revista „Australian Journal of Science and Medicine in Sport'', nr. 19(1), pg.10-14.
3. HEIN M. ., KELLY J. M., ZEBALLOS R. J.(1989) - A fixed velocity swimming protocol for determination of individual anerobic threshold, Revista „Journal of Swimming Research'', nr. 5(3), pg. 15-19.
4. KESKINEN K.L., KOMI P.V.(1998) - Interaction between aerobic/anaerobic loading and biomechanical performance in freestyle swimming, Swimming science V, pg. 285-293, Editura Champaign, IL: Human Kinetics.
5. MAGLISCHO E. W. (2003)- Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
6. OLBRECHT J., MADER A., HECK H., HOLLMAN W. (1992) - The importance of a calculation scheme to support the interpretation of lactate tests, Biomechanics and medicine in swimming, pg. 243-249, Editura London: E & FN Spon.
7. OLBRECHT, J. (2000) - The science of winning, Luton, England.

CONTRIBUȚII PRIVIND MIJLOACELE DE FAVORIZARE A MANIFESTĂRII PERFORMANȚIALE A SPRINTERILOR AVANSAȚI

Mihăilescu Liviu

Abstract

The increase mastery sportsman were in permanent experimented, tirelessly, because any practice is an experiment. In order for this his experiment is crowns successful, must his we dispose of knowledges necessarily, his permanent learn his si don't repeat own mistakes or others .

Introducere

Tendința generală a celor mai buni sprinteri din lume este realizarea unor indici superiori ai frecvenței și lungimii pașilor de alergare. Formarea noului tip de sprinter, care, în mod armonios, combină cele mai bune calități ale stilurilor de alergare „de fuleu” și de „frecvență” este un deziderat al antrenamentului sportiv. Acest aspect este posibil, în primul rând, pe baza ridicării nivelului pregătirii atletice și prin abordarea unei pregătiri superioare de viteză, forță și tehnică.

Ipoteza

În această cercetare am pornit de la ipoteza că folosirea unor mijloace de îmbunătățire a puterii musculare simultan cu optimizarea frecvenței mișcărilor specifice, determină o relație optimă în ecuația fuleu-frecvență și implicit crează premisele favorabile manifestării performanțiale în probele de sprint la avansați.

Scopul lucrării

În concordanță cu ipoteza de lucru formulată, scopul pe care l-am stabilit a fost acela de a experimenta un sistem de mijloace de pregătire care să favorizeze creșterea puterii musculare pe de o parte și a frecvenței specifice mișcărilor din sprint pe de altă parte.

Organizarea cercetării

Cercetarea s-a efectuat pe o grupa de sprint-avansați a liceului cu Program Sportiv Pitești, constituită din 6 atleți, ai căror principali indicatori caracteristici sunt prezentați în tabelul nr. 1, pe parcursul unui macrociclu anual de pregătire.

Tabelul 1

Nr crt	Numele și prenumele	Vârsta (ani)	Stagiu de pregătire (ani)	Talia (m)	Greutatea (Kg)	Proba	Record Personal (sec)
1	B.I.	18	6	1,76	68	100m	11,50
2	R.R.	18	4	1,84	78	100m	11,24
3	B.A.	16	3	1,76	70	100m	11,00
4	P.A.	16	3	1,76	65	200m	26,30
5	N.M.	16	1	1,78	67	200m	25,85
6	C.R.	17	2	1,83	72	100m	11,90

Preocupându-mă în mod deosebit relația de forță-viteză în sprint, am încercat să folosesc un sistem de dezvoltare a vitezei în regim de forță pe baza unui program experimental, propus și folosit pe parcursul anumitor etape ale pregătirii.

Pregătirea de bază pentru dezvoltarea forței s-a făcut cu mijloace clasice: exerciții speciale în pantă, sărituri în pantă, exerciții pe trepte, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu partener, exerciții cu îngreuieri mici. Toate aceste exerciții s-au folosit respectând principiile pedagogice în educarea / dezvoltarea calităților motrice, iar intensitatea și volumul de lucru au fost în concordanță cu particularitățile de vârstă ale componentelor grupei.

După încheierea perioadei pregătitoare de toamnă-iarnă, în care s-a acționat în direcția dezvoltării forței pentru asigurarea bazei necesare de forță, în continuarea pregătirii am acționat în direcția dezvoltării/educării vitezei în regim de forță.

Tehnologia de acționare a avut ca obiectiv alcătuirea unui sistem de exerciții care au avut în vedere pe de o parte creșterea fuleului în pasul lansat de viteză, cât și mărirea frecvenței acestor fulee. Dezideratul oricărui alergător de sprint este să parcurgă distanța de concurs într-un timp cât mai scurt cu un număr cât mai mic de fulee. Deci cheia succesului în sprint constă în raportul optim dintre frecvența și fuleul pasului de alergare.

Principalele exerciții folosite pentru îmbunătățirea frecvenței fuleului:

1. exerciții de forță pentru forța elastică reactivă a coapselor și labei piciorului;
2. exerciții cu sau fără greutate pentru labele picioarelor (exerciții de reactivitate);
3. sărituri pe verticală cu dublu sprijin, peste obstacole de diferite înălțimi;
4. sărituri rapide cu coarda, cu genunchii îndoiți, pe 60-100m;
5. alergare cu călcâiele la șezut, 50-100 de execuții, înregistrând timpul și distanța;
6. sărituri cu coarda, cu centură cu greutate sau cu săculeți de nisip (1-2 kg), 50-100 de contacte, înregistrând timpul;

7. sprinturi pe 30m, tractând o greutate (stabilită individualizat), înregistrând timpul;
8. sprinturi cu centura de greutate pe 60-80-100m, folosind și un sistem cu contragreutăți;

Exerciții pentru îmbunătățirea lungimii pasului (fuleului):

1. exerciții de forță cu supraîncărcături pentru forța elastică explozivă (pentru mușchii extensori ai coapselor);
2. exerciții de forță cu greutăți ușoare pentru mușchii flexori ai coapselor și picioarelor;
3. alergare cu sărituri pe 100m, înregistrând timpul și numărul de sărituri;
4. sărituri cu coarda, cu sau fără greutate la glezne, cu 200 sau mai multe contacte cu solul;
5. alergare pe 30-60m cu greutate la glezne (50-100g);
6. alergare pe o distanță de 100m, cu fuleu mai mare decât cel normal, înregistrând timpul și numărul de pași;

În afara acestor exerciții am mai folosit alergarea pe distanțe de 30-60m cu tractare de greutate cu ajutorul unui dispozitiv constituit dintr-o „săniuță” pe care se fixează în poziție orizontală discurile ce urmau a fi tractate și un ham cu care este deplasată în alergare săniuța respectivă.

Greutățile folosite pe parcursul macrociclului anual de antrenament au fost diferite de la sportiv la sportiv în funcție de capacitățile lor individuale

Principiul de bază al acestei metode a fost repetarea eforturilor pe principiile lucrului pentru dezvoltarea vitezei:

- distanțele de lucru – variabile de la o perioadă la alta a pregătirii între 30-60m;
- numărul de repetări într-un antrenament, 3-4 la fiecare încărcătură folosită;
- pauza dintre repetări de 3 minute;
- timpul de parcurgere a distanței cu îngreuiere nu trebuie să depășească cu 1,5-2 secunde timpul realizat pe aceeași distanță fără îngreuiere;
- numărul de antrenamente pe săptămână este de 1-2 în funcție de perioada de pregătire;

Pentru testarea calității de viteză în regim de forță am folosit trei probe de control, două clasice (săritura în lungime fără elan, triplusalt fără elan) și o a treia neclasică, respectiv proba de 50m alergare cu start din picioare cu tractarea unei greutăți diferită de la atlet la atlet. În timpul antrenamentelor acest exercițiu s-a folosit respectând principiul ca diferența între rezultatul realizat pe 50m alergare cu start din picioare să nu fie mai mic de 1,5 până la 2 sec față de timpul realizat cu tracțiune de greutate. Greutățile cu care s-a efectuat testarea au fost diferențiate pentru fiecare atlet și au avut următoarele valori:

- 20 kg la sportivul R.R.;

- 15 kg la sportivii B.A. și C.R.;
- 10 kg la ceilalți sportivi;

În tabelul 2 sunt prezentate rezultatele realizate de sportivi la aceste probe în cele 6 testări:

Tabelul 2.

Nr crt	Nume și prenume	Rezultatele în probele de evaluare								
		Lungime fără elan (m)			Triplusalt fără elan (m)			50m a.s.p. cu dif. îngreuieri (sec)		
1	B.A.	2,41	2,49	2,57	7,60	7,92	8,07	7,06	6,82	6,72
		2,62	2,70	2,75	8,21	8,40	8,65	6,64	6,60	6,51
2	R.R.	2,50	2,58	2,68	7,31	7,59	7,65	6,92	6,78	6,62
		2,72	2,76	2,80	7,80	8,02	8,23	6,59	6,31	6,28
3	B.A.	2,55	2,61	2,72	7,80	8,02	8,27	6,96	6,83	6,62
		2,81	2,87	2,90	8,42	8,61	8,76	6,60	6,49	6,35
4	P.M.	2,30	2,42	2,49	7,06	7,19	7,28	7,80	7,72	7,61
		2,53	2,57	2,60	7,41	7,60	7,71	7,65	7,53	7,46
5	N.M.	2,35	2,43	2,50	7,30	7,42	7,61	7,70	7,43	7,36
		2,55	2,61	2,65	7,82	7,88	7,95	7,60	7,43	7,36
6	C.R.	2,70	2,83	2,92	8,14	8,42	8,65	7,32	7,20	7,00
		2,98	3,04	3,09	8,88	9,04	9,30	7,05	6,92	6,79

Analizând valorile obținute observăm că rezultatul cel mai bun în proba de 50m alergare cu start din picioare în care se tractează greutatea diferită l-a realizat atletul R.R. care realizează un timp de 6,28 sec. tractând o greutate de 20 kg, testare efectuată în perioada competițională de vară. În cadrul acestei probe, toți atleții din grupa cercetată de noi obțin cele mai bune performanțe în perioada mai sus menționată a macrociclului anual. Mijloacele de antrenament utilizate pentru îmbunătățirea puterii musculare dar și a frecvenței fuleului au fost eficiente și obținerea unor rezultate superioare în ultima etapă de testare dovedesc că rezultatele din concurs sunt expresia unei îndrumări corecte a antrenamentului în ceea ce privește favorizarea manifestării performanțiale de viteză încă de la această vârstă.

În urma aplicării mijloacelor prezentate mai sus pentru educarea / dezvoltarea calității de forță - viteză și de îmbunătățire a frecvenței fuleului, am înregistrat următoarele:

- toți sportivii și-au îmbunătățit detenta pe orizontală;
- la toți componenții grupei a crescut puterea musculară;

- toți componenții grupei și-au îmbunătățit propriile performanțe în probele de concurs (Tabelul nr. 3);

Tabelul nr. 3

Nr crt	Numele și prenumele	Vârsta (ani)	Stagiu de pregătire (ani)	Talia (m)	Greutatea (Kg)	Proba	Record Personal (sec)
1	B.I.	18	6	1,76	68	100m	11,36
2	R.R.	18	4	1,84	78	100m	11,17
3	B.A.	16	3	1,76	70	100m	10,77
4	P.A.	16	3	1,76	65	200m	25,92
5	N.M.	16	1	1,78	67	200m	25,73
6	C.R.	17	2	1,83	72	100m	11,62

Un caz aparte îl constituie sportivul B.A. care a reușit realizarea a două recorduri naționale de juniori de categoria a doua, unul în proba de 100m plat cu performanța de 10,77 sec., și unul la 200m plat cu timpul de 21,75 sec.

Concluzii

- vârsta de 16-17 ani este o vârstă la care se poate acționa pentru educarea/dezvoltarea vitezei în regim de forță;
- una din căile metodice ce se poate folosi în scopul educării/dezvoltării vitezei în regim de forță poate fi alergarea cu tracțiune de greutate în care încărcătura se individualizează strict;
- metoda clasică de lucru cu haltera pentru dezvoltarea forței, metodă ce se folosește în antrenamentele sprinterilor în scopul creșterii vitezei de deplasare poate fi înlocuită cu mijloacele prezentate, aceasta corespunzând legii specificității pregătirii;

Bibliografie

1. Ardelean, T și colab, (1988), „Problematika dezvoltării vitezei, studiu privind dezvoltarea sprintului la juniori și particularitățile antrenamentului de sprint la Juniori I”, Editura I.E.F.S, București
2. Baroga, I., (1984), „Educarea calităților fizice combinate”, Editura Sport-Turism, București
3. Dragnea, A., (1995), „Metodica învățării exercițiilor de atletism – calități motrice”, Editura Universității din Pitești
4. Homenkov, (1977), „Atletism”, Editura Sport-Turism, București

5. Macri, A.C., (2004), „ Contribuții privind pregătirea de forță a sprinterilor juniori de categoria a II-a”, revista Citius Altius Fortius, Editura Universității din Pitești
6. Stoica, M, (1996), „Analiza biomecanică a pasului de accelerare și a pasului lansat de viteză. Aspecte privind modelul ritmic al alergării de viteză”, referat doctorat nr. 3, București

EFICACITATEA PROGRAMEI DE TIP ALGORITMIC ÎN PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A STUDENȚILOR DE LA FACULTĂȚILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Butnariu Mihaela

***Abstract:** The present survey is directed to the improvement of the professional training process of the students from the physical education and sport faculties based on an algorithmical syllabus when teaching the basic course in the subject „Athletics”. In accordance with the data gathered during the research the „athletics” experimental syllabus was drawn up and worked out in the basis of the algorithmical syllabus, the contents of each instruction algorithm matching the studied themes, divided on several types of lessons such as: theoretical courses, practice – methodical lessons, seminars, didactical integration – syllabus that was accomplished with the help of the students from the experimental group during two years of studies.*

Cuvinte cheie: pregătire profesională, programă de tip algoritmic, disciplina „Atletism”, cadru didactic.

Introducere

Există o dezbatere continuă în societate în legătură cu eficiența învățământului, școala contemporană solicitând cadre didactice cu o înaltă pregătire profesională, adecvată cerințelor actuale ale dezvoltării istorice. Profesia de cadru didactic oferă prestigiu și satisfacții, vocația fiind considerată unul dintre motivele de bază în alegerea acesteia de către tineri (I. Nicola, 1992; S. Cristea, 1996; I. Jinga, E. Istrate, 1998; A. Cosmovici, L. Iacob, 1998).

Pregătirea profesorilor de educație fizică în universități trebuie să cuprindă mijloace care să dezvolte nivelul de aspirație în profesie, optimismul, curiozitatea științifică și căutarea permanentă a autoperfecționării. Nivelul de aspirații se dezvoltă prin intervenții și orientări date de cadrele universitare, respectându-se o serie de elemente. Astfel, studenții să fie stimulați să exprime verbal ceea ce doresc să facă în timpul studiilor și după încheierea acestora. Se vor lua în discuție performanțele anterioare, condițiile existente în prezent și cele probabile (în viitor), legislația,

stabilirea unor scopuri realizabile (nu utopice), strategii raționale (posibile), etc.(A. Dragnea, 2002).

Caracteristicile generale ale procesului de învățământ și dimensiunea funcțională – structurală – operațională a acestuia sunt relevante la nivelul activității de predare – învățare – evaluare, care reflectă potențialul pedagogic al fiecărui cadru didactic angajat în realizarea obiectivelor specifice mediului școlar / universitar (V. Roșală, 1977; I. Cerghit, 1980; I. Nicola, 1992; I. Jinga, I. Negreț, 1994; P.E. Tolmaciov, 1996; G.N. Ponomariov, 1997; E. Constantinescu, 1998; N. Mitrofan, 1998; C. Ciorbă, 2001).

Ipoteza cercetării. S-a presupus că aplicarea programării de tip algoritmic în predarea disciplinei „Atletism” va contribui la perfecționarea sistemului de pregătire profesională prin sporirea nivelului de însușire a cunoștințelor teoretico–metodice, a deprinderilor și priceperilor motrice și îmbunătățirea pregătirii fizice a studenților facultăților de educație fizică și sport.

Scopul cercetării constă în perfecționarea sistemului de pregătire profesională a studenților facultăților de educație fizică și sport prin aplicarea programării de tip algoritmic la disciplina „Atletism”.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea literaturii de specialitate referitoare la căile actuale de perfecționare a pregătirii profesionale a studenților facultăților de educație fizică și sport.
2. Determinarea nivelului pregătirii fizice, tehnice, teoretice și metodice a studenților facultăților de educație fizică și sport la disciplina „Atletism”.
3. Elaborarea și aprobarea conținutului programării de tip algoritmic la disciplina „Atletism”.
4. Argumentarea experimentală a eficacității metodicii programării de tip algoritmic în cadrul predării cursului de bază la disciplina „Atletism”.

Metodele cercetării.

Pentru realizarea obiectivelor cercetării am folosit următoarele metode științifice de cercetare: analiza literaturii de specialitate; analiza documentelor procesului instructiv – educativ; observația pedagogică; ancheta pe bază de chestionar; testarea pregătirii fizice, tehnice, teoretice, și metodice; experimentul pedagogic; metoda statistico – matematică.

Inovația științifică a lucrării constă în faptul că pentru prima dată a fost abordată problema perfecționării sistemului de pregătire profesională a studenților de la facultățile de educație fizică și sport prin elaborarea și valorificarea unei programe de tip algoritmic în predarea cursului de bază la disciplina „Atletism”.

Însemnătatea teoretică a lucrării constă în elaborarea și argumentarea metodicii de aplicare a programării de tip algoritmic la disciplina „Atletism”, în vederea sporirii calității

pregătirii profesionale a studenților facultăților de educație fizică și sport.

Înseamnăteea practică a cercetării este reprezentată de posibilitatea amplă de aplicare a programării de tip algoritmic la disciplina „Atletism” în vederea obținerii unor căi eficiente de însușire a cunoștințelor teoretice, metodice, a deprinderilor și priceperilor motrice, de către studenții instituțiilor de învățământ superior din domeniul educației fizice și sportului.

Ținând seama de faptul că specificul pregătirii viitorului profesor de educație fizică și sport are un caracter multiaspectual, considerăm că formarea cunoștințelor sub toate aspectele se poate realiza numai prin intermediul stabilirii unui sistem de relații între toate componentele instructive, care la momentul actual funcționează într-un mod independent. În vederea sporirii calității pregătirii profesionale a studenților, experimentul pedagogic realizat de noi s-a bazat pe una dintre direcțiile instruirii programate bazată pe programarea de tip algoritmic. Având în vedere toate aspectele prezentate, cercetarea noastră propune un design instrucțional, o strategie didactică, care are la bază programarea de tip algoritmic a structurii și conținutului fundamentelor teoretice și practice ale disciplinei „Atletism”. Ținând cont de structura și conținutul pregătirii profesionale a studenților de la facultățile de educație fizică și sport la disciplina „Atletism”, în limita aceluiași număr de ore prevăzute în planul de învățământ, tehnologia realizării conținutului materiei didactice este îndreptată în direcția pregătirii multilaterale a viitorilor specialiști.

Studenții din grupa martor și-au desfășurat activitatea în conformitate cu programa tradițională în timp ce studenții din grupa experimentală și-au desfășurat activitatea după programa experimentală care cuprinde algoritmi de instruire prezentați în Tabelul 1.

Algoritmii de instruire prezentați în programa analitică Tabel 1
a cursului de bază la disciplina „Atletism”

<u>ALGORITMUL 1</u> (Anul I – Semestrul 1)		<u>ALGORITMUL 2</u> (Anul I – Semestrul 2)		<u>ALGORITMUL 3</u> (Anul I – Semestrul 2)	
C	-	C	C ₁ (L ₈), C ₂ (L ₉) (4ore)	C	C ₃ (L ₁₁), C ₄ (L ₁₄) (4ore)
S	-	S	S ₁ (L ₁₀) (2ore)	S	S ₂ (L ₁₇) (2ore)
LPM	L ₁ , L ₂ , L ₃ , L ₄ , L ₅ , L ₆ (12ore)	LPM	-	LPM	L ₁₂ , L ₁₃ , L ₁₅ , L ₁₆ (8ore)
Evaluare continuă		Evaluare continuă		Evaluare continuă	
Evaluare sumativă (colocviu)	L ₇ (2ore)	Evaluare sumativă	-	Evaluare sumativă	-

→ **profundarea cunoștințelor prin studiu individual** ←

ALGORITMUL 4	ALGORITMUL 5	ALGORITMUL 6
---------------------	---------------------	---------------------

(Anul I – Semestrul 2)		(Anul I – Semestrul 2)		(Anul II – Semestrul 3)	
C	C ₅ (L ₁₈), C ₆ (L ₂₁) (4ore)	C	C ₇ (L ₂₅) (2ore)	C	C ₈ (L ₃₁), C ₉ (L ₃₂) (4ore)
S	S ₃ (L ₂₄) (2ore)	S	S ₄ (L ₂₆) (2ore)	S	S ₅ (L ₃₆) (2ore)
LPM	L ₁₉ , L ₂₀ , L ₂₂ , L ₂₃ (8ore)	LPM	-	LPM	L ₃₃ , L ₃₄ , L ₃₅ (6ore)
I.D.	-	I.D.	L ₂₇ , L ₂₈ (4ore)	I.D.	-
Evaluare continuă		Evaluare continuă		Evaluare continuă	
Evaluare sumativă		-	Evaluare sumativă (colocviu)	L ₂₉ , L ₃₀ (4ore)	Evaluare sumativă

→ **Aprofundarea cunoștințelor prin studiu individual** ←

<u>ALGORITMUL 7</u> (Anul II – Semestrul 3)		<u>ALGORITMUL 8</u> (Anul II – Semestrul 3)		<u>ALGORITMUL 9</u> (Anul II – Semestrul 4)	
C	C ₁₀ (L ₃₇), C ₁₁ (L ₄₀) (4ore)	C	C ₁₂ (L ₄₅) (2ore)	C	C ₁₃ (L ₅₁), C ₁₄ (L ₅₂) (4ore)
S	S ₆ (L ₄₄) (2ore)	S	S ₇ (L ₄₆) (2ore)	S	S ₈ (L ₅₅) (2ore)
LPM	L ₃₈ , L ₃₉ , L ₄₁ , L ₄₂ , L ₄₃ (10 ore)	LPM	-	LPM	L ₅₃ , L ₅₄ (4ore)
I.D.	-	I.D.	L ₄₇ , L ₄₈ (4ore)	I.D.	-
Evaluare continuă		Evaluare continuă		Evaluare continuă	
Evaluare sumativă		-	Evaluare sumativă (colocviu)	L ₄₉ , L ₅₀ (4ore)	Evaluare sumativă

→ **Aprofundarea cunoștințelor prin studiu individual** ←

<u>ALGORITMUL 10</u> (Anul II – Semestrul 4)		<u>ALGORITMUL 11</u> (Anul II – Semestrul 4)	
C	C ₁₅ (L ₅₆), C ₁₆ (L ₅₉) (4ore)	C	C ₁₇ (L ₆₃), C ₁₈ (L ₆₅) (4ore)
S	S ₉ (L ₆₂) (2ore)	S	S ₁₀ (L ₆₆) (2ore)
LPM	L ₅₇ , L ₅₈ , L ₆₀ , L ₆₁ (8ore)	LPM	L ₆₄ (2ore)
I.D.	-	I.D.	L ₆₇ , L ₆₈ (4ore)
Evaluare continuă		Evaluare continuă	
Evaluare sumativă		-	Evaluare sumativă (examen)

→ **Aprofundarea cunoștințelor prin studiu individual** ←

Legendă: C = curs teoretic; S = seminar; LPM = lecții practico – metodice;

I.D. = integrare didactică; L = lecție.

În Tabelul 2 și Figura nr.1 sunt prezentate rezultatele obținute după parcurgerea cursului de bază la disciplina „Atletism” de studenții din grupa martor și grupa experimentală privind nivelul de

însușire a cunoștințelor teoretice, metodice, nivelul pregătirii fizice și calitatea însușirii tehnicii de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice.

Tabel 2

Media notelor finale obținute de grupa martor și grupa experimentală la însușirea cursului de bază la disciplina „Atletism”

Media notelor	Cunoștințe teoretice	Cunoștințe metodice	Pregătire fizică	Însușirea tehnicii de execuție	Media finală
GM	6,62	7,24	7,22	7,21	7,07
GE	8,42	7,85	8,36	8,02	8,16

Se observă o creștere semnificativă a eficienței însușirii cursului de bază la disciplina „Atletism” în cadrul grupei experimentale, care a folosit programarea de tip algoritmic față de grupa martor care a folosit programa tradițională.

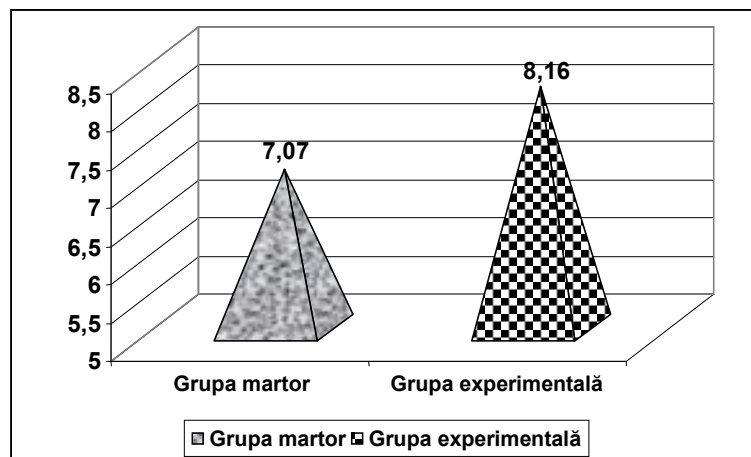


Figura nr.1 Reprezentarea grafică a mediei notelor finale obținute de grupa martor și grupa experimentală la însușirea cursului de bază la disciplina „Atletism”

Concluzii :

- Progresul înregistrat de grupa experimentală evidențiază faptul că procesul instructiv – educativ de predare – învățare – evaluare, bazat pe programarea de tip algoritmic, a contribuit la creșterea semnificativă a nivelului cunoștințelor teoretice, metodice, a pregătirii fizice și a tehnicii de execuție a deprinderilor și priceperilor motrice din atletism.
- Folosirea programării de tip algoritmic a cursului de bază la disciplina „Atletism” de către grupa experimentală a condus la sporirea interesului studenților pentru studiu individual.
- Programarea de tip algoritmic a cursului de bază la disciplina „Atletism” dă posibilitatea studenților de a participa activ la toate activitățile instructive – educative (cursuri, seminarii, lecții practico – metodice, integrare didactică).

• Toate acestea reprezintă argumente solide care recomandă folosirea programării de tip algoritmic pentru obținerea unor rezultate superioare în însușirea cursului de bază la disciplina „Atletism”.

Bibliografie :

1.BADIU T., MEREUȚĂ C., MANDACHE I. și colab. – *Strategii didactice de tip algoritmic și euristic folosite în educația fizică școlară*- Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”- Galați, 2003;

2.CIORBĂ C. - *Aspecte teoretice privind conținutul pregătirii profesionale a specialistului de cultură fizică* / Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Volumul I.- Chișinău, 2003;

3.CIORBĂ C., SIMION G. - *Concepția dirijării procesului de învățământ în instituțiile superioare de cultură fizică* / Materialele Conferinței Științifice Jubiliare Internaționale.- Chișinău, 2001;

4.COJOCARU V. - *Recomandări necesare în formarea specialistului de educație fizică și cercetări științifice în educație fizică*.- Bacău, 1998;

5.COLIBABA E.D. - *Standarde de competență ale instituțiilor de învățământ superior* / Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Partea I. - Pitești, 2003;

6.DRAGNEA A. - *Teoria educației fizice și sportului*- Editura Fundația pentru Educarea și Formarea prin Sport a Tinerilor.- București, 2002;

7.GUIDEA N. - *Pregătirea viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului* // Revista Gimnazium Nr.1.- Bacău;

8.TOMȘA N. - *Particularitățile desfășurării dialogului didactic și influența lui asupra frecvenței reușitei și educației studenților* / Materiale ale Conferinței Științifice.- Chișinău, 1999.

IMPLICAȚII ALE REFLEXOTERAPIEI ÎN TRATAMENTUL NEURALGIEI SCIATICE

Nicolau Elena

Cuvinte cheie: nevralgie sciatică, zone reflexe, reflexoterapie

Summary: The sciatica neuralgia is a on the way and in the field of distribution of sciatical nerve. On this paper I try to show the role of therapy reflex as alternative method in the lumbar sciatica treatment.

Introducere

Nevralgia sciatică este o algie radiculară, care traduce suferința unei rădăcini a nervului sciatic și mai rar o atingere a trunchiului nervos propriu-zis. Durerea apare de obicei, brusc, după un effort fizic sau după expunerea la frig și umezeală.

Inițial durerea este localizată în regiunea lombară ca ulterior să coboare pe fața posterioară a fesei, coapsei, și gambei până la călcâi și degete. Durerea poate fi accentuată de tuse, strănut, mers, anumite poziții ale corpului, fiind foarte acută în poziția sezând precum și în timpul nopții.

Studiu de caz

Cercetarea s-a efectuat asupra unui atlet de performanță, la care s-a manifestat o nevralgie sciatică stângă. Ședințele de reflexoterapie s-au succedat tratamentului medicamentos și de fizioterapie.

Anamneza

Nume: *T*

Prenume: *I*

Vârstă: *19 ani*

Sex: *M*

Diagnostic clinic: nevralgie sciatică stângă

Sport practicat: atletism (probe de rezistență)

Istoricul bolii: Durerile lombare cu iradiere în fesa și coapsa stângă au debutat brusc în timpul unui antrenament din perioada precompetițională. În urma tratamentului medicamentos și de fizioterapie, sportivul acuza încă dureri în zona lombară, fesa și coapsa stângă în timpul mersului și la orice mișcare a trunchiului.

Tratamentul reflexogen a urmărit refacerea structurilor vertebrale și intervertebrale afectate, eliberându-se astfel nervul sciatic de presiuni și iritări.

Reflexodiagnosticul

La palpare s-au reperat puncte dureroase corespondente traseului renal, coloanei lombosacrate și nervului sciatic. Pentru aprecierea intensității durerii s-a folosit pe tot parcursul tratamentului o scală de la 0- 5 ce ne indică:

- 0- absența durerii
- 1- senzație de apăsare
- 2- senzație de jenă- durere ușoară
- 3- durere moderată
- 4- durere intensă
- 5- durere insuportabilă

Obiective de tratament

1. Combaterea și înlăturarea durerii din zonele reflexogene descoperite dureroase la palpare;
2. Reluarea într-un timp cât mai scurt a activității sportive.

Schema de masaj

- Zonă traseu renal (rinichi- în mijlocul tălpilor în dreptul degetului 2 pe ambele tălpi, uretere- de la rinichi în jos până la marginea latero-internă a piciorului pe tendonul extensorului piciorului, vezica urinară – lateral fiecărui picior sub maleola internă) – 5- 7 minute;
- Zonă paratiroidă (pe marginea internă a piciorului, înaintea articulației metatarso- falangiene) – 3 minute;
- Zona coloanei lombosacrate(pe partea latero-internă a fiecărui picior de la primul cuneiform până la calcaneu) – 5- 10 minute;
- Zona nervului sciatic(pe partea internă și externă a gambei) – 15 – 20 minute.

Masajul acestor zone constă în presiuni asociate cu fricțiuni, executate cu policele sau cu nodozitățile indexului în sensul acelor de ceasornic. Intensitatea presiunii se adaptează în funcție de suportabilitatea pacientului.

La prima ședință intensitatea durerii la nivelul punctelor reflexogene înregistra următoarele valori.

Zonă traseu renal – 4

zonă paratiroide – 3

Zonă coloana lombosacrată – 5

Zonă nerv sciatic – 5

Masajul s-a efectuat zilnic, zece zile și s-a continuat apoi cu 2 sedințe pe săptămână timp de trei săptămâni pentru întreținerea rezultatelor obținute.

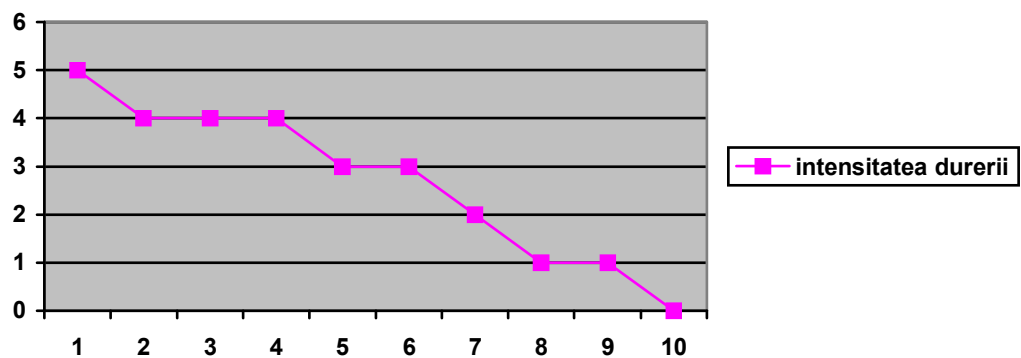
Rezultate

Din a cincea sedință durerea începe să scadă în intensitate (după cum se poate observa din graficele 1, 2, 3,), la finalul tratamentului înregistrându-se valoarea 0 pentru toate punctele

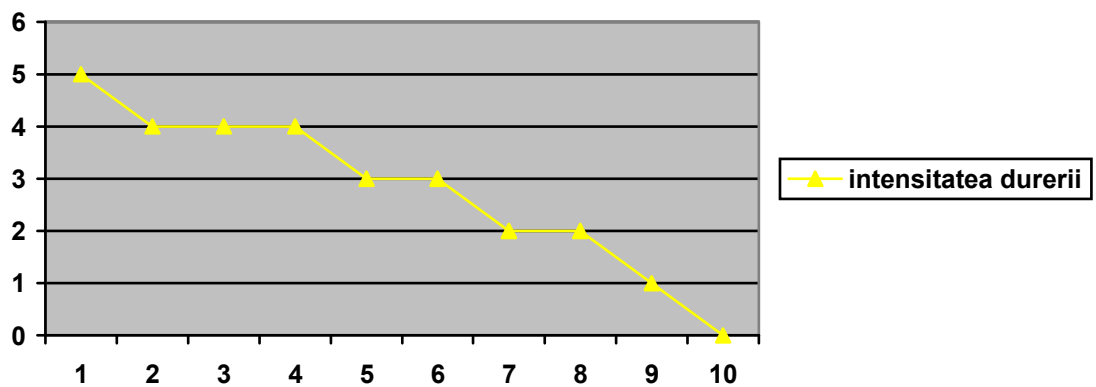
reflexogene cuprinse în schema de masaj. Valoarea 0 ne indică absența durerii deci vindecarea organului sau segmentului corespondent punctelor reflexogene.

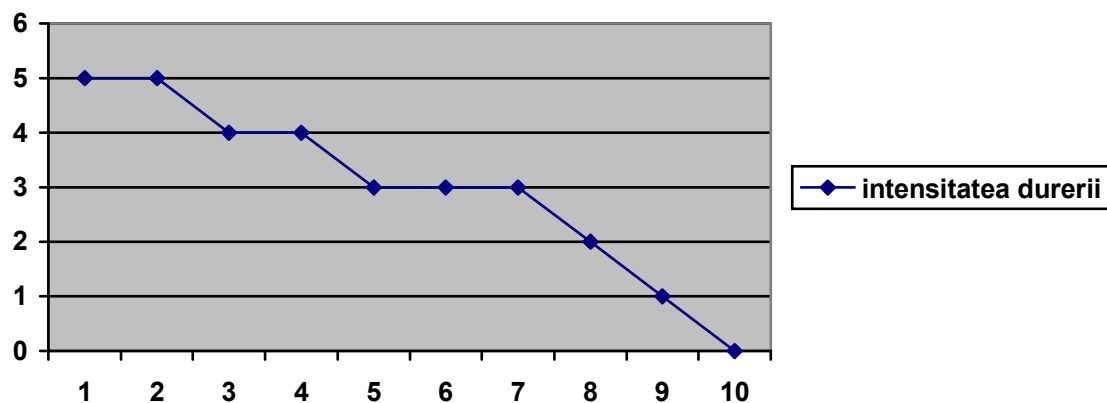
Sportivul și-a reluat antrenamentele începând cu alergare ușoară, după a opta sedință de reflexoterapie, iar la aproximativ două luni a participat la primul concurs din sezonul competițional.

Graficul nr. 1 Evoluția intensității durerii la nivelul zonei traseului renal pe parcursul celor zece zile de tratament



Graficul nr. 2 Evoluția intensității durerii la nivelul zonei coloanei lombosacrate pe parcursul celor zece zile de tratament





Graficul nr. 3 Evoluția intensității durerii la nivelul zonei nervului sciatic pe parcursul celor zece zile de tratament

Concluzii

- Rezultatele obținute atestă faptul că reflexoterapia utilizată ca metodă adjuvantă de recuperare în acest caz, a contribuit cu succes la înlăturarea efectelor negative induse de sindromul de nevralgie sciatică.

Bibliografie

1. Chiruță Ion, Vasile Postolică – Incursiune în reflexoterapie, Editura Polirom, Iasi, 1999;
2. Gheorghe Moraru, Pâncotan Vasile – Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea, 1999;
3. Gillanders Ann – Alinare și vindecare prin reflexoterapie, Editura Niculescu, București, 2003
4. Ivan Sabin – Sănătate fără medicamente, Editura Medicală, 1994
5. Kiss Iaroslav – Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, Editura Medicală, București, 1999
6. Mârza Doina – Reflexologia în kinetoterapie, Editura Plumb, Bacău, 1999

SECHELELE OSOASE POSTTRAUMATICE : BAZELE FIZIOLOGICE, PRINCIPIILE SI OBIECTIVELE RECUPERARII

Monica-Gabriela Moaca

Cuvinte cheie: fractura, sechele, traumatism, pseudartroza, calus, osteoporoza, necroza, edem, osificare, hematom, redoare articulara, hipotonie musculara, imobilizare.

Abstract:

„Skyscrapers are sustained by concrete pillars and steel frames, the wings of the planes are supported by metalic skeletons; the human body is also sustained by the **SKELETON**”.

The trauma, the indication and the way of achieving the therapeutical act (orthopedical and surgical), the human body as well as the complications that may appear are cases that can disturb the bone recovery process and determine post trauma bone consequences.

Rezumat:

„Zgarie norii se sprijina pe stalpi de beton si cadre de otel, aripile avioanelor sunt intarite cu traverse; tot asa corpul uman este sustinut de un cadru intern: **SCHELETUL** ”

Traumatismul, indicatia si modul de realizare a actului terapeutic (ortopedico-chirurgical), terenul ca si eventualele complicatii sunt tot atatea cazuri care pot perturba procesul de recuperare osoasa si sa determine sechele osoase posttraumatice.

I. BAZELE FIZIOPATOLOGICE

Repararea osoasa a focarului de fractura parcurge o serie de etape care au ca final refacerea continuitatii osului,deci a consolidarii fracturii.

Dintre sechelele osoase posttraumatice amintim:

- 1. pseudartroza,**
- 2. calusul vicios,**
- 3. osificarea subperiostala,**
- 4. osteoporoza de imobilizare,**
- 5. necroza aseptica.**

1. Pseudartroza

Lipsa de consolidare a unei fracturi poate avea multiple cauze ca:

- existenta unei boli osoase locale
- tulburari de vascularizatie ale unuia sau ambelor capete de fractura
- distantarea prea mare a capetelor de fractura
- infectia
- osteoporoza accentuata

- imobilizarea insuficienta sau imperfecta.

Aforismul lui Richard Volkmann „Rapiditatea consolidarii osului este in raport direct cu rigiditatea contentiei celor doua fragmente ”, ramane perfect valabila.

Din punct de vedere al celui care face recuperarea, problema consolidarii fracturii are o mare importanta, deoarece in consolidarea lenta sau intarziata orice mobilizare poate sa duca la pseudartroza sau sa agraveze evolutia procesului de consolidare. Imobilizarea unei pseudartroze este inutila, deoarece fara indepartarea chirurgicala a tesutului scleros si densificat al extremitatilor osoase, granulatia nu poate reincepe.

2. Calusul vicios

Este o deformare osoasa posttraumatica prin deplasarea unei fracturi care schimba rapoartele anatomice normale, aduce dezaxari ale oaselor sau articulatiilor. Calusul vicios poate apare oriunde s-a produs o fractura cu deplasare si poate fi suspectat atunci cand pacientul solicita consultul medical pentru dureri, edem, aparitia unei deformari osoase, limitarea mobilitatii articulare. Calusul vicios nu poate fi tratat decat chirurgical.

3. Osificarea subperiostala

Se instaleaza in traumatisme diverse ca: fracturi, smulgeri ale insertiilor tendoanelor unor muschi, rupturi ligamentare in zona juxtaosoasa, luxatii repuse cu intarziere. Interventia chirurgicala practicata in timp util pentru evacuarea hematomului si refacerea aderentei periostului evita aparitia osificarii subperiostale. Este permisa numai mobilizarea activa. Osificarea subperiostala traumatica determina fie limitarea miscarilor articulare prin stop osos, retractura capsulara sau aderenta musculo-tendinoasa, fie deficit muscular prin modificari de insertie a tendonului sau prin retractie musculara.

4. Osteoporoza de imobilizare

Se datoreaza imobilizarii unui membru in aparat gipsat sau prin paralizie si are evolutie rapida. Fenomenul devine vizibil dupa 3-4 saptamani de la imobilizare. In 6 luni se poate ajunge la pierderea a jumatate din masa trabeculara osoasa si a corticalei osoase. In osteoporoza de imobilizare calcemia este normala, nu creste decat la subiectii tineri mai ales de sex masculin si revine la normal dupa incetarea imobilizarii.

Pentru medicul recuperator, osteoporoza de imobilizare prezinta importanta unui semn de avertizare asupra intensitatii kinetoterapiei, deoarece exista pericolul de fractura secundara pe os patologic.

In acelasi timp, introducerea precoce a kinetoterapiei active se impune pentru prevenirea sau limitarea agravarii acestei osteoporoze.

5. Necroza aseptica ischemica

Este o complicatie de temut in traumatologie ca urmare a unei embolii, unei tromboze sau unei fracturi, fenomene ce opresc in mod brusc vascularizatia unei zone osoase de obicei epifizare. In acest proces ischemic este prins nu numai osul ci si cartilagiul articular supraiacent. In zona de infarctizare, celulele osoase mor, elementele medulare se transforma in „reziduu grasos”.

Zona de necroza se va regenera prin burjoanele de granulat din tesutul sanatos vecin, care se hiperemiaza. Revascularizarea zonei infarctizate poate fi banuita din faptul ca imaginea radiologica se schimba spre osteoporoza si nu spre densificare. Deoarece revascularizarea se face precoce, in insule, pot aparea imagini chistice. Repararea unei necroze aseptice se face in luni sau chiar ani de zile, chiar 2-3 ani. Osul nou format va fi la inceput moale, usor deformabil dar in final capata consistenta normala. Orice presiune pe acest os fara rezistenta va duce la tasare, rupturi trabeculare, deformari, cu consecinte clinice nefavorabile. Ischemia diafizara se poate repara fara defect, daca asiguram imobilizarea necesara in timp ce ischemia epifizara, care intereseaza si cartilagiul determina inevitabil sechele articulare cu consecinte functionale grave.

Necroza aseptica ischemica nu este o sechela posttraumatica care face obiectul vreunui tratament; din contra este contraindicata orice incercare terapeutica conservatoare, interventia operatorie fiind obligatorie pentru a salva functia articulara.

II. PRINCIPIILE SI OBIECTIVELE RECUPERARII SECHELELOR OSOASE POSTTRAUMATICE

Aceste sechele intra foarte putin in preocuparile de recuperare a medicinei fizice, ele ramanand ca si cauza care le-a determinat, apanajul serviciilor de ortopedie. In multe situatii cel putin o parte a acestor sechele pot fi considerate esecuri ale tratamentului ortopedico-chirurgical si nu exista tratament recuperator care sa corecteze aceste esecuri.

1. In cazul consolidarilor intarziate, se poate actiona fizical prin:

Radioterapia, se aplica pe mai multe parti, cate o sedinta la 2-3 zile, in total 6-8 sedinte, convergenta facandu-se in focarul de fractura. Ameliorarea circulatiei in zona ar sta la baza efectelor bune ale acestei metode. S-a preconizat in acelasi scop pentru efectele topice si circulatorii in focarul de fractura, iradierea paravertebrala corespunzatoare membrului traumatizat.

Diapulse, inalta frecventa pulsata (energie electromagnetica) se utilizeaza pentru grabirea consolidarii fracturilor. Efectele acestei terapii par sa fie net superioare oricaror alte metode si se bazeaza pe actiunea de stimulare a sistemului reticulo-endotelial, cu cresterea capacitatii de aparare locala antiinfectioasa, pe actiunea de crestere a fluxului circulator local, in special pe actiunea metabolica celulara.

Pe zona de fractura aplicatiile sunt zilnice, insa unii autori preconizeaza doar 2-3 sedinte / saptamana, cu frecventa de 600 / min., timp de 20 sec., penetratie 4-6.

Ultrasunetul, utilizat deasemenea în consolidarea fracturilor se bazează pe efectul de „masaj mecanic” tisular profund al ultrasunetului, ca și pe efectul simpatic în aplicarea ganglionară regională simpatică. Rezultatele acestei metode sunt variabile, datorită probabil și dozajului insuficient

2. În timpul imobilizării segmentului traumatizat se instalează întotdeauna **osteoporoza**. Putem diminua intensitatea ei prin executarea contractiilor musculare sub aparatul gipsat și a mișcării active a tuturor articulațiilor membrului traumatizat care pot fi mobilizate.

Tratamentul va fi, deci, reluarea cât mai rapidă a mișcării.

Kinetoterapia se începe uneori chiar înaintea consolidării fracturii, utilizând aparate gipsate bivalve, care permit de câteva ori pe zi executarea mișcărilor active sau pasive ajutate, ca și aplicarea electroterapiei excitomotorie.

O problemă particulară o prezintă traumatismele membrului inferior, la care momentul reluării sprijinului este greu de apreciat.

Deși un sprijin prematur poate compromite consolidarea unei fracturi, dacă este prea puternic, dar poate să și ajute la formarea calusului, dacă este bine dozat. Se recomandă pacienților lăsarea piciorului pe sol relativ precoce, dar fără o încărcare mai mare decât a greutății proprii membrului inferior, care reprezintă cca. 8% din greutatea corpului.

Tratamentul medicamentos pentru **osteoporoza de imobilizare** deși frecvent recomandat, nu credem că este de prea mare ajutor.

Doar în cazul politraumatizărilor sau a acelor traumatisme, mai ales la persoane vârstnice, care obligă la o prelungită imobilizare la pat, se pot ridica probleme terapeutice mai complexe pentru osteoporoza difuză.

3. Am arătat anterior că decolarea subperiostală, frecvent întâlnită în cele mai variate tipuri de traumatisme duce datorită formării **hematomului subperiostal**, la formarea sechelelor funcționale ireductibile sau greu reductibile.

Medicina fizică, oferă prin înaltă frecvență pulsată (diapulse) un bun tratament pentru resorbția rapidă a hematoamelor și deci, prevenirea acestor sechele.

Diapulsele se aplică precoce deasupra zonei traumatizate folosind frecvențe de 500-600 pulsații / min., cu penetrare de 4-5, pe o durată de 10-30 min., 4-6 sedințe.

Practic, doar acestea sunt situații în care am putea ajuta cu metodele fizice sechelele osoase posttraumatice. După intervenția sau reintervenția ortopedico-chirurgicală, necesitățile fizice de recuperare se judecă la noua stare postoperatorie a pacientului.

Bibliografie:

1. Sbenghe T.; Recuperarea medicala a sechelelor posttraumatice ale membrelor, Editura Medicala, Bucuresti, 1981.
2. Sbenghe T.; Kinetologie profilactica, terapeutica si de recuperare, Editura Medicala, 1987.
3. Popescu R., Bighea A.; Notiuni practice de medicina recuperatorie, Editura Agora, Craiova, 1997.
4. Roxin T., Tudosiu I., Necula V.; Radioterapia functionala si antiinflamatorie, Editura Medicala, Bucuresti, 1964.

RETENȚIA ȘI TRANSFERUL CA EVENIMENTE DE DIAGNOSTICARE ȘI PROGNOZĂ A SCENARIULUI DIDACTIC

Cojanu Florin, Mihai Ilie

Abstract: This paper work propose a didactic scenary who can show two new stages called transfer and capacity of retain, for physical education province of research. It's not a model, it's only an example who will developing research in the physical education province.

Cuvinte cheie: scenariu didactic, retenția, transferul, evenimente didactice

Modelul **scenariului didactic** sugerat de metodologia instruirii proiectelor curriculare operaționale care sunt dimensionate prin înălțuirea pe unități de învățare, se prezintă sub formă de repere ale organizării activității didactice și nu ca secvențe obligatorii. Scenariul procesului didactic indică actul și acțiunea de prospectare și desăvârșire a lecției ca fiind un proces creativ și nu unul fundamental, strict algoritmic.

Rolul **orientativ** al structurii lecției apare atunci când se modifică ordinea, continuitatea sau ponderea evenimentelor în funcție de obiectivele lecției, tipul acesteia, nivelul de pregătire al elevilor sau de experiența cadrului didactic. Aceste evenimente ale scenariului didactic le-am găsit propuse de B. Bloom, Colibaba-Evuleț D., I. Cerghit, C-tin Cucos sau S. Cristea, iar apoi am încercat să realizăm o analiză prin care să evidențiem punctele definitorii privind esența și semnificația lor pentru eficiența lecției.

Modelul de **scenariu didactic** desprins din studiul celor prezentate de autorii de mai sus, se creionează printr-un model în viziune personală și cuprinde următoarele **evenimente** provocate cu intenția de a stârni reacții corespunzătoare pentru determinarea eficienței proiectării:

- pregătirea traseului;
- captarea atenției;
- enunțarea temei și a obiectivelor;
- (re)actualizarea conținuturilor învățate anterior;

- prezentarea noului conținut și a sarcinilor de învățare;
- dirijarea învățării;
- obținerea performanței;
- asigurarea feed-back-ului;
- asigurarea retenției;
- refacerea organismului;
- asigurarea transferului.

Extinderea permanentă a cunoștințelor și capacităților dobândite anterior precum și dezvoltarea acestora spre stadii de performanță, competență și competiție superioare, a determinat și în structura lecției de educație fizică, apariția celor două evenimente ale scenariului didactic prezentate mai sus, și anume retenția și transferul.

Scopul lucrării este rolul reprezentat de retenție și de transfer ca evenimente didactice în structura elaborării proiectului didactic pentru Educație Fizică și Sport.

Ipoteza lucrării pornește de la ideea că structura scenariului didactic presupune în cazul retenției și al transferului, un rol flexibil și orientativ.

Retenția este considerată o reactualizare a ceea ce a reținut și a ceea ce a avut de reținut. Prin ea se realizează o fixare, o întipărire a cunoștințelor și a competențelor sub diverse forme care pot fi observate și în alte evenimente ale scenariului didactic, și anume:

- reactualizarea cunoștințelor;
- dirijarea învățării;
- obținerea performanței;
- mai ales ca retenție finală axată pe elementele esențiale ale temei abordate.

În continuare dorim să prezentăm o materializare concretă a retenției la nivelul unor evenimente ale scenariului didactic. Tema aleasă pentru studiu este “Aruncarea la coș din dribling” și are stabilite următoarele obiective operaționale:

O1 Să realizeze ultimul dribling înalt și prinderea mingii.

O2 Să execute corect ritmul celor doi pași.

O3 Să execute aruncarea la coș din dribling și aterizarea.

Nr. C r t	Eveni mente didacti ce	OB. Ope ra țio nale	Conținut		Do za re	Strategii didactice			Eva lua re
			Ce face profesorul ?	Ce face elevul?		Meto de	Mijloa ce	Forma de lucru	

n	Reac tualiz area cunoș tințe lor	O3 O2 O2	Σ Cere să se execute aruncări de pe loc la distanța de 1-2 m de panou Σ Cere să se execute oprire în doi timpi Σ Cere ca pașii să fie urmați de săritură și aterizare pe locul de bătaie	Σ Arată și execută de la distanța de 1-2 m din diferite poziții față de panou, aruncări de pe loc Σ Aleargă ușor și la semnalul sonor se oprește în doi timpi Σ Aleargă ușor, la semnal sonor execută cei doi pași de oprire urmând desprindere și simularea aruncării	5x 7x 8x	expli cația de mons tra ția	mingi de baschet panoul și instala țiile terenu lui	fron tal indiv dual	pre dicti vă for mati vă
n	Reten ția finală	O3	Σ Cere să se execute aruncări la coș din dribling în condiții diferite	Σ Dribling pe loc, la semnal sonor se execută aruncare la coș din dribling Σ Același lucru executat din mers la semnal sonor Σ același lucru executat din alergare la semnal vizual.	4x 4x 3x	exerci ți ul explica ția	mingi de baschet fluier teren de joc	fron tal indiv dual	Pre dicti vă

Modelul concret de utilizare a **retenției** nu se dorește a fi decât un exemplu și nu un model, pentru că acesta apare la nivelul evenimentelor scenariului didactic, conform unei viziuni proprii fiecărui cadru didactic, în funcție de particularități de vârstă și de pregătire fizică a claselor pe care le dirijează.

Cealaltă secvență didactică implicată în lucrarea noastră este **transferul**, care apare ca un proces realizat prin atingerea unor indicatori mai buni în cadrul lecției de educație fizică atunci când are o tendință de evoluție **pe orizontală**, sau prin implicațiile în rezolvarea obiectivului pentru alți parametri ai motricității, atunci când are tendința de evoluție **pe verticală**.

Prin transfer realizăm o plasare a conținuturilor însușite dintr-o disciplină în alta, de la teorie spre practică sau de la abstract spre concret și invers. Astfel, se remarcă faptul că formele sub care întâlnim transferul sunt:

T **intradisciplinar** – transpunere operațională a competențelor și a capacităților dobândite la niveluri de performanță superioare în cadrul aceleiași discipline, aceluiași capitol/unitate de învățare, aceluiași grup de discipline;

T **interdisciplinar** – extinderea competențelor și capacităților la nivelul altor categorii de discipline printr-o exprimare creativă a personalității elevului;

Ca și în cazul retenției am remarcat că transferul se poate realiza cu relevanță și eficiență și în alte etape ale scenariului didactic, altele decât cea propriu-zisă destinată separat la final și anume: reactualizarea cunoștințelor, obținerea performanței sau asigurarea feed-back-ului.

Nr. Crt	Evenimente didactice	OB. operaționale	Conținut		Dore	Strategii didactice			Evaluare
			Ce face profesorul?	Ce face elevul?		Metode	Mijloace	Forme de lucru	
n	Asigurarea transferului	O2	INTER T cere cuantificarea procentuală a aruncărilor printr-o formulă matematică	T caută formula și aplică rezultatele obținute, formulea ză concluzia.	1 să pt.	problematizarea	mijloace audio-video	individual	formativă
		O3	T fazele de aruncare combinate cu elemente de deplasare pe muzică	T compun un moment artistic individual sau sincron	2 să pt.	exercițiul	calculator manual matematică	individual- frontal	
			INTRA T aruncarea la coș se execută din planuri și poziții diferite	Tcaută variante: cu apropiere și depărtare, cu extensie sau aplecare, cu pasă cu panoul	3 zile			individual	

Se observă că din **comparația retenției și a transferului** ca evenimente ale scenariului didactic, apare modul reciproc prin care cele două etape sunt **intercondiționate**. Astfel din exemplele prezentate, aruncarea la coș din dribling se aplică în diverse variante ca modalitate a retenției, ilustrând ce au avut de învățat și ce au reținut, iar transferul încearcă **intradisciplinar** să perfecționeze modalitatea de aruncare sau **interdisciplinar** să o conștientizeze prin analiza unei imagini și o relație matematică.

Dar punctul forte al celor două etape îl constituie orizontul pe care-l deschid în realizarea temei de lucru, atât în cadrul orei de educație fizică, cât mai ales acasă. Sarcina pentru acasă urmărește procese ale învățării precum meditația, analiza și interpretarea.

Câștigul efectiv al **sarcinilor** pentru acasă nu este reprezentat în totalitate de corectitudinea rezolvării acestora, ci mai ales, pentru această fază de implementare, de **situația problematică și constructivă** în care este poziționat elevul și copilul. Spun copil deoarece scăpat de corsetul apelativului școlar sau elev, ar putea dezvălui noi valențe creative ale personalității lui.

Concluzii

1. Retenția și transferul sunt noțiuni de pedagogie depre care nu se amintește în lucrările din domeniul nostru de cercetare.
2. Retenția și transferul implică valențe formative sau efecte al evenimentelor didactice ce compun scenariul didactic.
3. Retenția se realizează în patru momente importante și anume: la sfârșitul unităților de învățare, în tema pentru acasă, la prezentarea obiectivelor și sarcinilor lecției, la începutul noii secvențe de predare.
4. Retenția și transferul sunt intercondiționate reciproc ca modalități de realizare a învățării și instruirii.

Bibliografie

1. Cerghit Ioan (1994) Didactica, Manual pentru școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București
2. Colibaba-Evuleț Dumitru (1998) Jocuri Sportive, Editura Aldin, București.
3. Cristea Gabriela (2003) Managementul lecției, Editura Didactică și Pedagogică, București.
4. Cucos Constantin (2003) Pedagogie generală, Editura Polirom, București
5. Venera Mihaela Cojocaru (2004) Teoria și metodologia instruirii, Editura Didactică și Pedagogică, București

STUDIU PRIVIND SISTEMELE DE ACȚIONARE FOLOSITE PENTRU EDUCAREA / DEZVOLTAREA FORȚEI LA CLASA A VI – A

Mihai Ilie, Cojanu Florin

Abstract: In this research we wanted to prove that force can be developed at 6th grade, using pliometric means, if we respect the particularities of their age. The experiment proved that the pliometric means proposed by us can represent an alternative in force development at this age.

Cuvinte cheie: forță, pliometrie, tehnologie de acționare, sisteme de acționare.

Introducere

Creatorii sistemelor educaționale au considerat educația fizică, ca parte integrantă a acțiunii complexe de formare a tinerei generații, recunoscându-i contribuția la întregirea personalității umane și capacitatea de a exercita influențe deosebite asupra celorlalte laturi ale educației.

Ipoteză și scopul cercetării

Am pornit de la premisa că la elevii clasei a VI – a se poate educa/dezvolta forța, respectând principiile și cerințele metodice caracteristice particularităților acestei vârste.

Folosirea exercițiilor pliometrice în educarea / dezvoltarea forței am considerat că poate constitui o alternativă metodică eficientă în rezolvarea obiectivelor de referință specifice educării forței, stipulate în aria curriculară de educație fizică pentru ciclul gimnazial.

Scopul lucrării a fost acela de a aplica algoritmi funcționali caracteristici pliometriei în vederea rezolvării temei de educare / dezvoltarea a forței la nivelul clasei a VI – a.

Metodologie și conținut

În această lucrare am aplicat temporar sau permanent, în sistem sau independent, următoarele metode de cercetare: metoda studiului bibliografic, metoda testelor sau a testărilor, metoda experimentului pedagogic, metoda statistico – matematică și de interpretare a datelor, metoda grafică și de întabelare.

Conținut

Pentru verificarea ipotezelor am desfășurat un experiment pedagogic la Școala 16 – I. L. Caragiale, Pitești, la două clase a VI-a.

La grupa experimentală având în vedere importanța acestei aptitudini motrice și respectând cerințele metodice ale educării ei, pe parcursul experimentului s-a acționat potrivit vârstei elevilor, folosindu-se în special ca metode de lucru metoda circuitului și metoda lucrului frontal. Pe lângă cele două metode specifice educării forței la această vârstă am mai folosit și metoda pliometrică, o

metodă împrumutată din antrenamentul sportiv, prin intermediul căreia am inserat în programele de acționare, exerciții pliometrice (de sărituri) în vederea educării / dezvoltării forței musculaturii membrelor inferioare.

Pe parcursul derulării experimentului am folosit în cadrul metodei de lucru în circuit, un număr de patru circuite, totalizând 32 de exerciții pentru educarea forței, cu care s-a acționat pe parcursul a 10 lecții. Lucrul în circuit a fost combinat cu lucrul frontal, acționându-se în acest sens pe parcursul a două lecții. Pe lângă aceste mijloace de acționare am folosit și un program pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare, alcătuit din 4 exerciții specifice metodei pliometrice, utilizate pe parcursul a două lecții.

Mijloacele de acționare utilizate pentru educarea / dezvoltarea forței au fost aplicate pe parcursul a 7 săptămâni, fiind folosite numai la nivelul clasei experimentale.

Tehnologia de acționare a avut următoarea structură:

- în prima săptămână am aplicat un program de lucru alcătuit dintr-un circuit mic (6 ateliere);
- în a doua și a treia săptămână am folosit circuite medii (8 ateliere), diferite din punct de vedere al conținutului;
- în a patra săptămână am utilizat un program de lucru frontal, pe 8 ateliere;
- în săptămâna a V - a s-a folosit un program de dezvoltare a musculaturii membrelor inferioare, alcătuit din exerciții pliometrice (sărituri);
- în săptămânile a șasea și a șaptea am aplicat un program de lucru în circuit aplicând un circuit lung (9 ateliere)

◀ ***Circuite pentru dezvoltarea/educarea forței musculaturii brațelor, trunchiului și picioarelor***

Circuitul 1: 1. Sărituri pe un picior (stângul) pe loc, celălalt ușor îndoit;

2. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, palmele la ceafă;
3. Flotări (pentru fete cu sprijinul palmelor pe banca de gimnastică);
4. Extensii ale trunchiului din culcat facial, palmele la ceafă;
5. Sărituri pe ambele picioare pe loc cu coarda;
6. Tracțiuni pe banca de gimnastică (2 bănci de gimnastică).

Notă: Săriturile din cadrul primului atelier se execută mai întâi pe piciorul stâng, pe piciorul drept, iar la ultima repetere se execută sărituri pe piciorul stâng 10 secunde și 10 secunde pe piciorul drept.

Modul de acționare:

- ❑ 20 secunde lucru – 40 secunde pauză;
- ❑ circuitul se repetă de trei ori;

- ☐ pauza după prima repetare: 3 minute;
- ☐ pauza după a doua repetare: 4 minute.

Circuitul 2: 1. Sărituri pe ambele picioare pe loc cu ușoară fandare;

2. Culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea corpului – ridicări repetate în așezat, cuprinzând cu brațele genunchii care se trag la piept;
3. Din stând depărtat ridicarea brațelor lateral cu două greutateți mici în mâini (1 kg pentru fete și 2 kg pentru băieți);
4. Culcat facial brațele întinse în prelungirea trunchiului, palmele apucă de capete un baston – extensia trunchiului, brațele rămânând în prelungirea trunchiului;
5. Sărituri cu schimbarea alternativă a picioarelor pe banca de gimnastică;
6. Ridicarea genunchilor la piept din atârnat la scara fixă;
7. Aruncarea mingii medicinale (2 kg pentru fete, 3 kg pentru băieți) cu două mâini de la piept, câte doi elevi față în față la o distanță de 2-3 m unul de altul;
8. Culcat facial brațele întinse în prelungirea corpului – ridicarea picioarelor de pe sol.

Modul de acționare:

- ☐ 20 secunde lucru – 40 secunde pauză;
- ☐ circuitul se repetă de două ori;
- ☐ pauza între repetările circuitului – 4 minute.

Circuitul 3: 1. Sărituri frontale pe cub;

2. Culcat dorsal, brațele în prelungirea corpului ținând un baston de capete; se ridică alternativ trunchiul (păstrând brațele în prelungirea trunchiului), apoi picioarele întinse (menținând trunchiul pe sol); trunchiul și picioarele se ridică la 90^0 ;
3. Din stând depărtat antero-posterior, aruncarea mingii medicinale înainte cu două mâini de deasupra capului;
4. Extensii de trunchi din culcat facial la marginea băncii de gimnastică;
5. Sărituri pe ambele picioare pe loc cu genunchii la piept;
6. Culcat dorsal, palmele la ceafă, picioarele întinse – ridicarea picioarelor la 90^0 și revenire în poziție inițială;
7. Flotări din sprijin înapoi pe palme, pe banca de gimnastică, picioarele sprijinite pe sol;
8. Atârnat cu fața la scara fixă, picioarele întinse – extensia picioarelor.

Modul de acționare:

- ☐ 20 secunde lucru – 40 secunde pauză;
- ☐ circuitul se repetă de două ori;

□ *pauza între repetările circuitului – 4 minute.*

Circuitul 4: 1. Sărituri pe ambele picioare pe loc;

2. Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, palmele la ceafă;
3. Din stând depărtat cu brațele lateral, având două greutateți în mâini (1kg pentru fete și 2kg pentru băieți) – ducerea brațelor înainte și revenire în poziția inițială;
4. Extensii ale trunchiului din culcat facial, palmele prinse la spate;
5. Sărituri pe ambele picioare pe șir de cutii – se așează 4 cutii de aceeași înălțime (60 cm) la distanțe egale între ele (50 cm) și se execută sărituri mai întâi de pe sol pe prima cutie apoi de pe o cutie pe alta;
6. Așezat sprijinit pe antebrațe, picioarele întinse – îndoirea genunchilor la piept și revenire în poziție inițială;
7. Din stând depărtat, aruncarea mingii medicinale cu două mâini de la piept;
8. Culcat facial, brațele întinse în prelungirea trunchiului – ridicarea simultană a picioarelor, trunchiului și brațelor de pe sol;
9. Sărituri succesive pe ambele picioare de o parte și de alta a băncii de gimnastică.

Modul de acționare:

- *30 secunde lucru – 30 secunde pauză;*
- *circuitul se repetă de două ori;*
- *pauza între repetări 4 minute.*

◀ ***Program pentru dezvoltarea forței musculaturii brațelor, trunchiului și picioarelor (lucru frontal)***

1. Culcat dorsal palmele la ceafă – ridicarea picioarelor la 45⁰ și menținerea lor, 5-8 secunde;
2. Flotări, 4-7 repetări;
3. Culcat facial, brațele în prelungirea corpului – ridicarea brațelor, extensia trunchiului și ridicarea picioarelor simultan de pe sol, 6-8 repetări;
4. Alergare cu genunchii sus pe loc, 7-10 secunde;
5. Culcat dorsal, palmele la ceafă – ridicarea picioarelor la 90⁰ și coborârea lor, 6-8 repetări;
6. Din așezat, aruncarea mingii medicinale (2kg) cu două mâini de la piept, 5-7 repetări;
7. Podul, 6-8 repetări;
8. Sărituri în lungime de pe loc, 3-4 repetări.

Notă: Izometrie: durata contracției izometrice: 6-12 secunde;

pauza între contracții: 90-120 secunde;

Modul de acționare:

- ☐ programul se efectuează de două ori;
- ☐ pauza între exerciții 1 minut, iar între serii 3 minute;
- ☐ numărul de repetări este repartizat separat fete – băieți.

◀ ***Program pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare folosind exerciții specifice metodei pliometrice***

1. Sărituri alternative pe fiecare picior pe banca de gimnastică

Stând cu un picior pe bancă, cu călcâiul aproape de marginea băncii (transversal pe bancă); se execută împingere puternică cu piciorul aflat pe bancă pentru a obține o înălțime cât mai accentuată, prin extensia totală a piciorului din articulația gleznei și a genunchiului. Aterizarea se face pe piciorul celălalt (piciorul de aterizare pe bancă aterizează înaintea celui care vine în contact cu solul, cu o fracțiune de secundă). Se folosesc brațele (lucrul lor energetic) pentru elan și echilibru.

- ☐ 10 repetări pe fiecare picior.

2. Săritură de pe cub – înălțimea cubului 60 cm

Stând depărtat, genunchii ușor îndoiți; se execută săritură în adâncime de pe cub pe podea. Se încearcă o aterizare elastică și menținerea poziției imediat ce s-a realizat contactul cu solul.

- ☐ 5 repetări.

3. Sărituri peste obstacole

Garduri sau obstacole (cu înălțimea de 25-35 cm) așezate în șir, cu intervale între ele în funcție de posibilități, (70 cm distanță între ele).

Stând înaintea șirului de obstacole; se execută săritură peste obstacole cu picioarele apropiate; mișcarea se face din articulația genunchiului și coxofemurală; trunchiul se menține drept, genunchii nu se depărtează. Se folosesc brațele pentru echilibru și elan.

- ☐ 5 obstacole

4. Sărituri multiple pe șir de cutii

Patru cutii de aceeași înălțime (60 cm), la distanțe egale între ele (50 cm): din stând depărtat cu fața spre șirul de cutii, se execută sărituri succesive pe și de pe fiecare cutie. După aterizarea de pe ultima cutie se revine la pas la capătul șirului de cutii.

- ☐ 2 x 4 cutii.

Modul de acționare:

- ☐ Programul se repetă de trei ori cu pauze de 1 minut între exerciții și 3 minute între repetări.

La finalul experimentului, am analizat tehnica de acționare și eficiența aplicării ei, efectele aplicării ei evidențiindu-se în rezultatele prezentate în graficele 1 și 2.

Din punct de vedere al evoluției celor două clase – experimentală și martor – de la testarea inițială la testarea finală, rezultatele obținute sunt evidențiate la fete și la băieți, în graficele 1 și 2.

Pentru a realiza o analiză obiectivă și a formula niște concluzii pertinente, am determinat indicele de semnificație (calculând testul Student) ce se înregistrează între testările finale ale celor două grupe cuprinse în experiment.

În urma determinării acestui indice la toate probele incluse în testare și a comparării lui cu valorile din Tabela lui Fischer, se poate afirma:

- în cadrul probelor de alergare de viteză – 50 m, aruncarea mingii de oină, flotări, navetă 5x10 m, ridicarea picioarelor din culcat dorsal, extensia trunchiului din culcat facial, săritură în lungime de pe loc și testul Countermovement Jump, există diferențe între cele două clase dar acestea nu sunt semnificative;
- valoarea indicelui de semnificație în probele de ridicare a trunchiului din culcat dorsal și testul Squat Jump, indică faptul că între cele două grupe există o diferență semnificativă, pentru pragul de 0.05 și 0.01.

NR. CRT.	PROBE DE EVALUARE	GRUPA EXPERIMENTAL	GRUPA MARTOR	AUTENTICITATE	
				T	P
1	Alergare de viteză – 50 m	9.1	9.2	0.55	0.05
2	Aruncarea mingii de oină	24.24	25	0.45	0.05
3	Flotări	8.52	10.73	1.18	0.05
4	Navetă 5x10 m	21.25	21.72	1.17	0.05
5	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	24.90	21.04	2.63	0.05
6	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	16.19	15.39	0.59	0.05
7	Extensia trunchiului din culcat facial	26.52	27.04	0.29	0.05
8	Săritură în lungime de pe loc	1.66	1.63	0.051	0.05
9	Testul Squat Jump	37.38	31.82	3.17	0.05
10	Testul Countermovement Jump	26.76	24.21	1.93	0.05

Notă: Pentru $n = 42$, valoarea critică a lui $t = 1.95986$, pentru un prag de veridicitate de 0.05 și $t = 2.57582$, pentru un prag de veridicitate de 0.01.

Concluzii

În urma aplicării programelor noastre de educare/dezvoltare a forței la elevii clasei a VI a putem desprinde următoarele concluzii:

1. La nivelul clasei a VI a se poate acționa pentru educarea/dezvoltarea a forței, folosind exercițiile pliometrice respectându-se principiile și cerințele metodice în conformitate cu particularitățile acestei vârste.
2. Asupra elevilor de vârstă pubertară se poate acționa pentru educarea/dezvoltarea a forței, în

lecția de educație fizică prin aplicarea unor algoritmi de acționare corespunzători acestei vârste.

3. Programele elaborate de noi s-au dovedit a fi mijloace eficiente de acționare, pentru educarea/dezvoltarea forței la elevii clasei a VI a, acestea putând fi folosite drept alternative metodice eficiente în rezolvarea obiectivelor de referință specifice educării acestei aptitudini, stipulate în aria curriculară de educație fizică.

Bibliografie

1. BOMPA O. TUDOR – Dezvoltarea calităților biomotrice, Editura Ex PONTO, București, 2001
2. BOTA C. PRODESCU B. - Ergofiziologie, Editura Antim Ivireanul, Râmnicul - Vâlcea, 1997
3. CÂRSTEA GH. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
4. DRAGNEA A., SILVIA TEODORESCU – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002
5. DRAGNEA A. – Teoria educației fizice și sportului, Ediția a III a, Editura FEST, București, 2002
6. DEMETER A. – Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Editura Stadion, București, 1974
7. SĂVESCU I., BONEA L., IGNAT A., MAYER C., STĂNCIOI E. – 1001 exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, 2002
8. SIMION GH. – Metodologia cercetării activității omului în mișcare, Editura Universitatea din Pitești, 1998
9. M.T.S., C.C.P.C. – Exerciții pliometrice, București, 1996
10. M.C.T., M.T.S., C.C.P.C. – Antrenamentul pliometric – Sărituri, București, 1977

CONSIDERATII PRIVIND RELATIA PREDARE - INVATARE – EVALUARE IN INVATAMANTUL UNIVERSTITAR

Mercea Traian Ionut

Cuvinte cheie: predare, invatare, evaluare.

Abstract

In the present paper I reviewed a series of factors on which teaching depends, as well as its main senses: teaching as transmitting, teaching as an experiences offer, teaching as a directing form of learning, teaching as a gestion of learning and teaching as an ensemble of specific didactic behaviour.

Predarea se defineste ca pe un ansamblu complex de actiuni si comportamente didactice specifice, destinate producerii invatarii.

Astfel spus, predarea este o schimbare provocata a ceea ce este in ceea ce trebuie sa fie – finalitate a actului de invatare prin angajarea studentilor intr-o noua experienta de invatare.

Dintre elementele definitorii ale predarii amintim : predarea, planificarea, proiectarea si producerea schimbarilor, precizarea naturii schimbarilor intervenite, determinarea continuturilor care vor produce schimbarea comportamentala asteptata la student, organizarea si dirijarea schimbarilor dorite cu ajutorul strategiilor specifice, organizarea conditiilor care vor favoriza aparitia schimbarilor, controlul si aprecierea naturii si calitatii schimbarilor intervenite in comportamentul studentilor.

Aceasta calitate a activitatii de predare este data de potentialul ei cognitiv, afectiv si psihomotor transformator. Cu alte cuvinte, predarea nu se rezuma la o simpla prezentare a materiei, in timp ce didactica moderna priveste predarea ca pe un complex de functii si actiuni multiple si variate.

Predarea este activitatea determinanta a profesorului si o variabila cauzala de care depinde, in mare masura, starea de pregatire a studentilor.

Abordarile moderne, privind activitatea de predare se axeaza pe reprezentarea duala a acesteia :

- a) una deductiva, care beneficiaza de unele suporturi teoretice ale teoriilor invatarii de tip behaviorist , cognitive si umanist;
- b) alta inductiva, dezvoltata prin aportul pragmatic al etnometodologiei, axata pe observarea faptelor de predare, a situatiilor si a modelelor de comportament comune cadrelor didactice.

Simbioza celor doua modele de abordare a procesului de predare conduce la ideea de interpretare pluralista a acesteia, fapt ce permite acoperirea tuturor tipurilor utilizate pana in zilele noastre, in cadrul institutiilor de invatamant superior din tara noastra.

Predare privita din punct de vedere managerial, conform parerii multor specialisti ai domeniului reprezinta un ansamblu de operatiuni si actiuni sistemice de planificare, organizare, indrumare, control, evaluare si decizie a procesului de instruire.

Complexul operational intreprins la nivelul activitatilor de predare cuprinde insa o serie mai larga, dupa cum urmeaza : stimularea, consilierea, ameliorarea cercetarea, inovarea.

Rolurilecadrului didactic, preluate treptat si internalizate de studenti, vor constitui tranzitia de la educatie la autoeducatie (sau altfel spus, de la instruire la autoinstruire).

Marele pedagog roman Ioan Cerghit, considera ca principalele acceptii ale predarii sunt : predarea ca oferta de experiente, predarea ca transmitere, predarea ca forma de dirijare a invatarii, predarea ca gestiune a invatarii si predarea ca ansamblu de comportamente didactice specifice.

In acceptiunea ei “predarea ca transmitere”, in practica instructiei traditionale, activitatea de predare este vazuta ca transmiterea de cunostinte si tehnici de actiune. A preda inseamna a da, a oferi, a transmite in mod sistematic cunostintele specifice unei discipline (educatie fizica si sport in cazul nostru), de a comunica o serie de rezultate, de cercetari stiintifice.

Predarea ca oferta de experiente, in aceasta perspectiva, ea se defineste ca oferta a unei progresii de experiente cognitive, actionale si afective determinate si dirijate in mod intentionat spre valori.

Esential este ca studentii sa extraga tot ce se poate extrage din aceste experiente.

Sistemele clasice de instruire si-au dezvoltat si si-au perfectionat atat de mult functiile de orientare si indrumare a invatarii, incat predarea a inceput sa fie identificata cu dirijarea invatarii. A preda, cu sensul de a dirija, se refera la aceea ca profesorul pentru a-i motiva, a-i incuraja si a-i inspira pe studenti ; sa atinga rapid obiectivele de studiat.

Predarea se constituie astfel dintr-un ansamblu de proceduri de prezentare a matricei, precum si dintr-un complex de prescriptii, utilizate pentru ghidarea eforturilor studentilor in invatarea continuturilor date. Cu alte cuvinte spus, este vorba de dirijarea proceselor de recuperare cognitiva : centrarea atentiei, redarea informatiei, etc...

Privita din punct de vedere managerial, specialistii domeniului, definesc predarea ca o interventie pedagogica multifunctionala si deliberat orientata in directia promovarii si obtinerii modificarilor de comportament asteptate sau dorite in mod explicit.

Astfel spus, calitatea predarii se apreciaza, prin normare, in functie de virtutile transformatoare de care este in stare.

A predă înseamnă: a prevedea producerea schimbărilor dorite; a orienta într-o direcție precisă aceste schimbări, a stabili natura respectivelor schimbări, a prezenta materie nouă, a dirija producerea schimbărilor, a stimula angajarea activă a studenților în actul învățării, a organiza condițiile care vor furniza apariția schimbărilor presupuse, a oferi momente de feedback în vederea învățării și eventual a corectării și ameliorării schimbărilor în curs de producere, a asigura condițiile necesare reținerii și transferurilor noilor achiziții, a controla efectele sau schimbările produse, a evalua eficacitatea acțiunilor întreprinse, a investiga condițiile psihosociale și pedagogice de natură să promoveze noi soluții viitoarelor probleme specifice predării (după Iucu, R.B. 2001).

După cum se poate concluziona, predarea are o multitudine de funcții care nu se limitează la ceea ce se întâmplă în grupa de studenți (semi grupă) ei se extind la ceea ce petrece înainte și după ceea ce se realizează aici. Tocmai această multitudinea de funcții conferă predării semnificația unei activități de gestionare a învățării, de management al schimbărilor numite învățare.

În condițiile în care, strategiile de dirijare a învățării sunt atât de complexe, predarea este privită ca o instanță decizională prin care se optează, în funcție de criterii precise definite și în perioade alternative de timp, pentru diverse strategii sau modele de învățare.

Toate detaliile didactice, se regăsesc într-o sinteză behavioristă a următoarelor comportamente de predare ale cadrului didactic : comportamente de organizare, de dezvoltare, de personalizare, de interpretare, de feedback, de concretizare, de control, de exprimare a afectivității.

Toate aceste comportamente se manifestă atât în formă verbală cât și în formă non verbală, fapt care permite conturarea unor teorii ale predării și a unor condiții ale predării.

Concluzii :

1. Predarea este o schimbare provocată de ceea ce este în ceea ce trebuie să fie - finalitatea actului de învățare, prin angajarea subiecților într-o nouă experiență de învățare ;
2. Calitatea activității de predare este dată de potențialul ei cognitiv afectiv și psihomotor transformator ;
3. Predarea are o multitudine de funcții care nu se limitează la ceea ce se întâmplă în grupe de studenți (subgrupe), ci se extind la ceea ce se petrece înainte și după ceea ce se realizează aici.

Bibliografie

1. Brown, S., Mc. Intyre, G, - Learning Strategies and Learning Styles, edit. Wiley Six, Sacramento, 1993
2. Cerghit I - Strategia didactică – un instrument practic de ridicare a calității procesului de învățământ, "Revista de pedagogie", nr. 9, 1993

3. Cerghit I., - Perfectionarea lectiei in scoala moderna, ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti, 1998
4. Cristea S., - Dictionar de termeni pedagogici, ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1998
5. Jinga I., - Invatarea eficienta, ed. Aldiv, Bucuresti, 1999
6. Neacsu I., - Instruire si Invatare, ed. Didactica si Pedagogica , Bucuresti, 1999

EFECTELE TRATĂRII DIFERENȚIATE A ELEVILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

FOLEA ELENA

Cuvinte cheie: capacitatea de efort, efect, test Ruffier, test Dorgo, tratarea diferentiata

SUMMARY

The purpose of this work is to study the effects of applying differentiate training during the sport classes to the effort and recovering capacities of the students.

Using some premises emphasized by the literature domain this research actually was a teaching experiment for the students studying at 12th General School Pitesti during the scholar year 2003-2004. It consisted in making valuable teams differentiate by the characteristics of the school.

This research has the following hypotheses:

- We considered that applying differentiate training during the sport classes determinates the increase of effort capacity
- Approaching lesson themes by valuable teams differently considered function of their members, it has an effect on the recovering capacity of the human body.

As a result of the experiment presented in this work, we conclude the following:

- Applying the principle of differentiate training during the sport classes determinates the increase of effort capacities for the students;
- The increase of effort capacities determinates in most of cases (60%) the increase of recovering capacities of the human body.

Premisele cercetării

- Clasele de elevi au o componenta heterogena cu caracteristici diferite ce se evidentiaza si la orele de educatie fizica. Pe parcursul ciclului gimnazial elevii sunt in stadii diferite de dezvoltare, au capacitati intelectuale, interes de manifestare a capacitatilor motrice si indici de refacere dupa efort diferiti.

➤ Instruirea diferentiata, tratarea diferentiata a elevilor in procesul instructiv – educativ, reprezinta un concept didactic conform caruia activitatile didactice specifice invatamantului trebuie adaptate la posibilitatile diferite ale elevilor, la ritmul propriu fiecaruia dintre ei.

➤ Adaptarea activitatii pe grupe permite o aplicare corecta a principiului accesibilitatii, elevii putand fi tratati diferentiat in cadrul activitatilor diverse pe care le contine lectia de educatie fizica. Din punct de vedere a parametrilor efortului si dificultatilor de instruire, determinand cresterea interesului si o activizare mai buna a elevilor.

Acest tip de instruire promoveaza relatiile de grup in cadrul carora se formeaza deprinderi si obisnuinta de cooperare, ofera elevilor un cadru diferentiat de manifestare si afirmare, determina fenomene de socializare in ora de educatie fizica.

Ipotezele cercetarii

➤ Am considerat ca aplicarea principiului tratarii diferite in lectia de educatie fizica determina cresterea capacitatii de efort;

➤ Abordarea temelor de lectie pe grupe valorice ,constituite diferit in functie de acestea, are efect pozitiv asupra capacitatii de refacere a organismului.

Cercetarea s-a desfasurat la Scoala 12 Pitesti, la ciclul gimnazial clasele V-VII, esantionul fiind de 160 de elevi: 70 baieti si 90 fete .

Principala metoda de cercetare a fost experimentul pedagogic longitudinal care s-a desfasurat cu clasele respective in anul scolar 2003-2004.

Elevii fiecarei clase au fost repartizti in cate patru grupe: doua de baieti si doua de fete, a caror componenta a fost diferita in functie de temele lectiilor: grupe pentru educarea / dezvoltarea calitatilor motrice; grupe pentru invatatrea sau consolidarea deprinderilor motrice specifice atletismului, jocurilor sportive, a gimnasticii.

Grupele s-au constituit pe baza rezultatelor anterioare experimentului si au avut o componenta diferita de la o tema la alta asa cum sunt prezentate in lucrare.

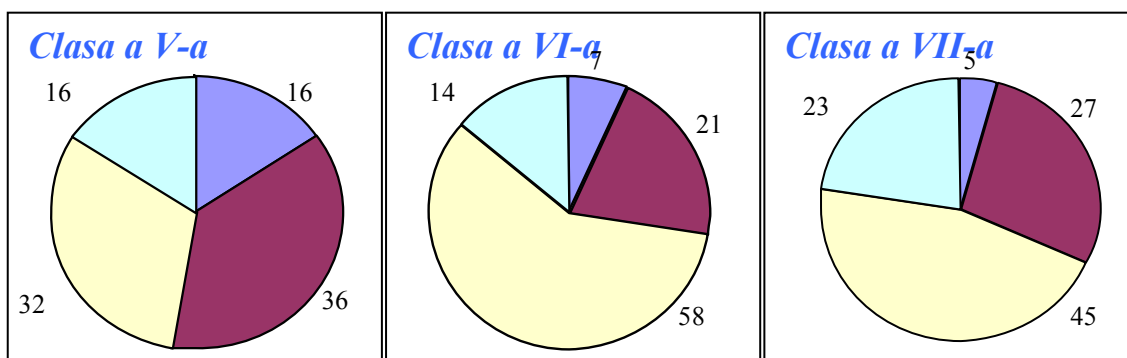
In perioada 15-22 octombrie 2004 elevii claselor la care s-a realizat experimentul au fost supusi la trei determinari fiziologice: testul Ruffier, testul Harward – test de determinare a capacitatii de efort, si testul Dorgo– testul de determinare a capacitatii de refacere a organismului.

Tabel nr. 1 Calificativele realizate de elevii testati si ponderea lor-testarea finala (Testul Ruffier)

Nr. Crt	CLASA	Foarte bine		Bine		Mediu		Slab	
		F	B	F	B	F	B	F	B

1	V	16 %	4	30 %	3	36 %	4	17 %	6	32 %	8	36 %	6	16 %	7	17 %	3
2	VI	14 %	3	24 %	2	21 %	7	33 %	6	58 %	6	29 %	17	7 %	5	14 %	4
3	VII	23 %	2	12 %	1	27 %	4	24 %	6	45 %	9	52 %	10	5 %	2	12 %	4

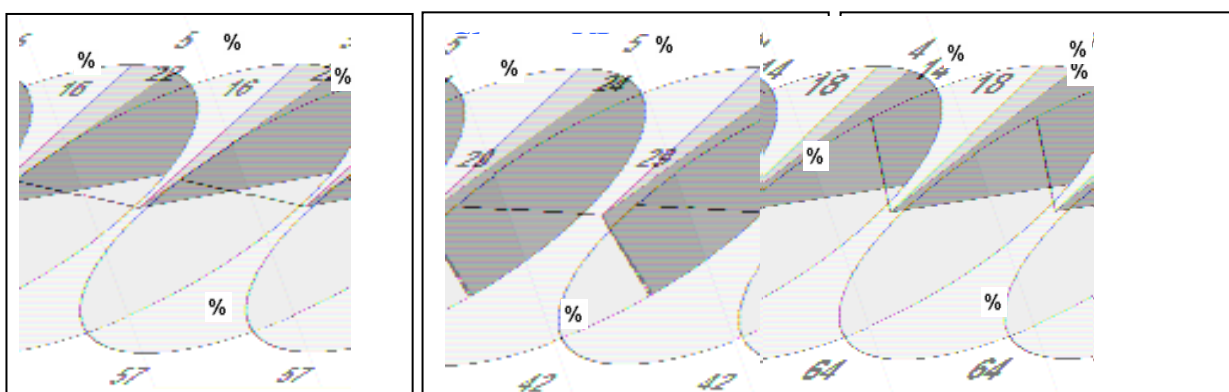
Graficul nr. 1 – Ponderea calificativelor la testul Ruffier – fete



Tabel nr. 2 Calificativele realizate de elevii testati si ponderea lor-testarea finala (Testul Dorgo)

Nr. Crt	CLASA	Foarte bine				Bine				Mediu				Slab			
		F		B		F		B		F		B		F		B	
1	V	35 %	4	22 %	1	13 %	3	16 %	4	35 %	8	57 %	9	17 %	8	5 %	4
2	VI	19 %	4	24 %	2	23 %	5	29 %	8	39 %	8	42 %	12	19 %	4	5 %	7
3	VII	12 %	2	14 %	1	23 %	4	18 %	4	54 %	9	64 %	14	11 %	2	4 %	3

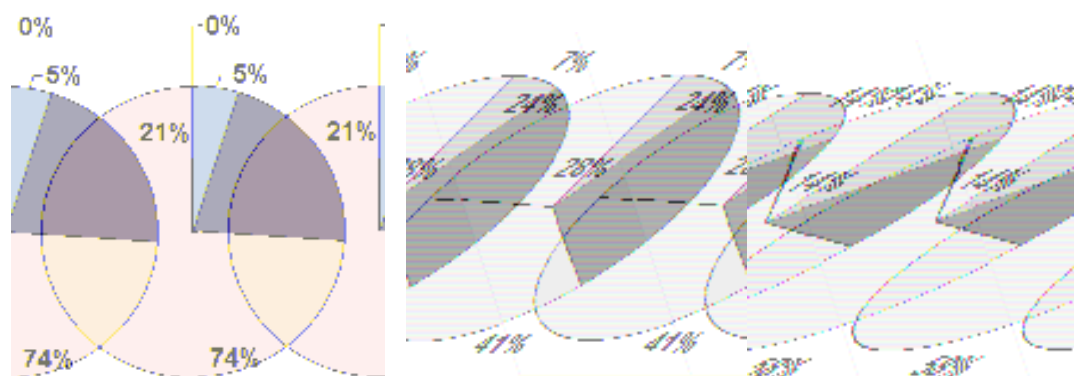
GRAFICUL NR. 2 – PONDAREA CALIFICATIVELOR LA TESTUL DORGO – BAIETI



TABEL nr. 3 CALIFICATIVELE REALIZATE DE ELEVII TESTATI SI PONDEREA LOR-TESTAREA FINALA (TESTUL HARWARD)

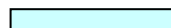
Nr. Crt	CLASA	Foarte bine				Bine				Mediu				Slab			
		F		B		F		B		F		B		F		B	
1	V	22 %	4	0 %	1	22 %	5	21 %	4	3 %	9	74 %	14	17 %	5	5 %	0
2	VI	29 %	2	24 %	2	19 %	4	28 %	8	42 %	8	41 %	11	10 %	7	7 %	7
3	VII	12 %	2	14 %	3	24 %	4	14 %	3	52 %	9	58 %	13	12 %	2	14 %	3

GRAFICUL NR. 3 – PONDEREA CALIFICATIVELOR LA TESTUL HARWARD – BAIETI



LEGENDA

FOARTE BUN
BUN
MEDIU
SLAB



Concluzii:

- Aplicarea principiului tratarii diferite a elevilor in orele de educatie fizica determina cresterea capacitatii de efort a elevilor.

- Creșterea capacității de efort determină în cele mai multe cazuri (60%) o creștere a capacității de refacere a organismului.

Bibliografie:

CARSTEA GHEORGHE Teoria și metodică educației fizice și sportului

Editura ANDA – București 2000

CUCOS CONSTANTIN

Pedagogie – ediția a II-a revizuită

Editura Polirom, Iași 2002

DRAGNEA A

Teoria educației fizice și sportului

Editura Fest 2002

DRAGAN I

Medicina sportivă aplicată

Editura Editis 1994

DRAGAN I

Practica medicinei sportive

Editura Medicală 1989

CERGHIT IOAN

Sisteme de instruire alternativă și complementare

Editura Aramis 2002

NICOLA I

Tratat de pedagogie școlară

Editura Aramis, București 2003

SCARLAT EUGEN

Educația fizică la ciclul gimnazial

SCARLAT BOGDAN

Editura Fest 2002

SCARLAT EUGEN

Educația fizică a copiilor de vârstă școlară

Editura Editis 1993