

CUPRINS

STRATEGII ERGOTROPE ÎN CONDIȚIONAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE: SUPLEMENTELE NUTRITIVE ȘI ECHILIBRUL ELECTROLITIC AL ORGANISMULUI, <i>Luminița Georgescu</i>	3
REFLEXOLOGY IN COMBINATION WITH KINESIOTHERAPY AND PHYSICAL REHABILITATION”, <i>Kyriakides Michael</i>	12
ASPECTE PRIVIND ROLUL ȘI IMPORTANȚA FOTBALULUI ÎN PREVENIREA ȘI CORECTAREA DEFICIENȚELOR FIZICE, <i>Ciolcă Sorin Mirel</i>.....	15
IMPACTUL ECONOMICULUI ASUPRA MIȘCĂRII SPORTIVE DIN JUDEȚUL BACĂU, ÎN PERIOADA 2002-2004, <i>Ababei Cătălina, Alexe Dan Iulian</i>	23
ELEMENTE DE REFERINȚĂ ÎN MANAGEMENTUL STRATEGIC PERFORMANT AL ORGANIZAȚIILOR SPORTIVE, <i>Mihailescu Nicolae</i>	29
COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA NIVELUL ECHIPELOR DE HANDBAL JUNIORI, <i>Mihăilă Ion</i>	37
EVALUAREA COMPORTAMENTULUI PERFORMANȚIAL AL JUCĂTORULUI ÎN BASCHETUL MODERN, <i>Fleancu Julien Leonard</i>.....	41
EVALUAREA COMPETENȚELOR ȘI PERFORMANȚELOR PROFESIONALE ALE PROFESORULUI DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT, <i>Teodor Gida, Doina Magdalena Gida, Elena Folea</i>.....	46
APLICAREA METODEI GRAFICE „STÂNGA – DREAPTA” PENTRU REPREZENTAREA EVOLUȚIEI SPORTIVILOR, <i>Butnariu Mihaela</i>	50
ROLUL ASISTENȚEI MEDICALE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA IMAGINII DE SINE A PACIENȚILOR PROTEZAȚI, <i>Dumitrică Petruța-Daniela, Necula Mădălina</i>	55
CONSIDERAȚII PRIVIND LOCUL ȘI ROLUL EXERCITIILOR PENTRU DEZVOLTAREA SUPLEȚEI ÎN ANTRENAMENTUL ATLEȚILOR, <i>Macri Aurelia</i>.....	59
ASPECTE GENERALE PRELIMINARE PRIVIND PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII ÎN TURISM, <i>Mercea Ionuț</i>	63
OPINIILE SPECIALIȘTILOR PRIVIND MONITORIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT LA ÎNOTĂTORII JUNIORI, <i>Victor Bădescu</i>.....	67
TENISUL DE MASĂ ROMÂNESC- TRECUT, PREZENT ȘI OPȚIUNI DE VIITOR, <i>Nicolae Ochiană</i>	73
CLASIFICAREA JOCURILOR DE MIȘCARE PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ, <i>Chicu Valentin</i>	79

STRATEGII ERGOTROPE ÎN CONDIȚIONAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE: SUPLIMENTELE NUTRITIVE ȘI ECHILIBRUL ELECTROLITIC AL ORGANISMULUI.

Luminița Georgescu

Abstract: Approximately 4% of body mass is composed of 22 elements called minerals. Minerals are a part of enzymes, hormones and vitamins. Some of them are use by the athlets in attempt to gain muscle and lose fat or in order to helps reduce oxidative tissue damage from free radicals. The significant losses of minerals and water can occure as a result of excessive sweating during exercise and they need to be replaced during and following the exercise.

Mineralele conțin C,H,O și azot; aproximativ 4% din masa corporală (21g pentru o femeie de 50 kg) este alcătuită dintr-un grup de 22 elemente (metalice cele mai multe) numite minerale. Cele mai multe sunt în celulele vii și nu toate sunt esențiale pentru viață.

Mineralele sunt constituenți ai enzimelor, hormonilor, vitaminelor; ele sunt combinate cu alte substanțe chimice (fosfat de calciu în oase, fier în hemul din hemoglobină) sau există singure (calciu liber din fluidele organismului).

Deficitul de minerale comun în unele țări rezultă din scăderea fierului din alimentație: de exemplu majoritatea femeilor la vârsta procreației au deficit de fier; există două surse de fier în alimentație: prima în carnea alimentelor și produselor din carne, mai ales carnea roșie, ficat, rinichi, inimă, iar a doua este fierul anorganic din alimentele de origine vegetală – fructe verzi, uscate, legume.

Rol în organism

Cea mai mare parte activează procesele chimice devenind componenți ai produșilor unor reacții pe cale le catalizează. Au trei roluri în organism:

1. asigură structura în formare a oaselor și dinților;
2. funcții: sunt implicate în menținerea ritmului cardiac normal, contracției musculare, conductibilității nervoase și balanța acido-bazică a organismului;
3. joacă rol crucial în reglarea metabolismului celular servind ca părți componente ale enzimelor și hormonilor care modulează activitatea celulară.

Mineralele sunt implicate în activarea a numeroase reacții care eliberează energie în timpul descompunerii glucidelor, proteinelor, lipidelor. În plus la aceste procese de catabolism mineralele sunt esențiale pentru sinteza unor nutrienți biologici: glicogen din glucoză, lipidele din acizi grași și glicerol, proteine din aminoacizi.

Calciul.

Este cel mai abundent mineral din organism. Calciul în combinație cu fosforul formează oasele și dinții. Aceste două minerale reprezintă 75% din totalul mineralelor din organism (2,5% din masa corporală). În forma ionizată (1% din 1200mg de calciu din organism), Calciul este crucial pentru contracția musculară și transmiterea impulsului nervos. De asemenea activează câteva enzime – calcitriolul forma activă a vitaminei D și este esențial pentru coagularea sângelui și transportul fluidelor de-a lungul membranelor celulare.

Osteoporoza, Calciul, Estrogenii și efortul fizic

Osul este un țesut dinamic format din calogen și săruri minerale și compus din 90% apă. Este în continuu proces de remodelare în care celulele osoase specifice (osteoclaste) determină resorbția osului.

Nivelul plasmatic de calciu, care în mod normal este reglat prin activitate hormonală, este menținut prin absorbția calciului din alimente și resorbția masei osoase.

Există două categorii de țesut osos:

- a. compact (cortical) dens, greu, care formează părțile verticale ale oaselor lungi ale membrelor;
- b. spongios, trabecular, mai puțin dens și mai sărac (vertrebe, capul femurului).

Copiii în crește au nevoie de mai mult Calciu / unitate de masă corporală pe zi față de necesitatea zilnică a unui adult; este de asemenea știut că mulți adulți sunt deficienți în ceea ce privește aportul de minerale adus prin alimentație.

Ca o linie generală, adolescenții și tinerii adulți necesită 1200mg Ca/zi iar pentru adulții peste 24 ani: 800 – 1000 mg Ca/zi sau la fel de mult Calciu ca în 5 pahare cu lapte.

În realitate Calciul este cel mai frecvent component al rației alimentare. Mai mult de 75% din adulți consumă Calciu sub limita inferioară recomandată și 25% din femei sub 300mg Ca /zi.

Ca rezultat al consumului inadecvat de Ca, organismul apelează la calciul de rezervă din oase pentru a restaura deficitul. Dacă acest lucru se prelungește apare osteoporoza (oase poroase – dezvoltarea progresivă în os a unor lacune care treptat determină sfărâmarea lui cu ușurință).

În mod curent osteoporoza afectează 25 milioane de oameni – după unele studii – majoritatea fiind femei. Osteoporoza în același studiu duce la 1,5 milioane de fracturi (manifestare clinică a afecțiunii), în fiecare an raportându-se 500 – 600 fracturi spinale și 250.000 fracturi de șold.

Creșterea osteoporozei la femeile în vârstă este asociată cu scăderea secreției de estrogeni care acompaniază menopauza.

Modul exact în care estrogenii acționează asupra osului nu se cunoaște. Totuși, estrogenii cresc absorbția Calciului și limitează depleția din os. Motivul major pentru care frecvența osteoporozei la bărbați este mică este că aceștia produc o cantitate semnificativă de estrogeni; în plus o parte din testosteronul circulator este convertit în estrogeni care echilibrează balanța Calciului, iar majoritatea bărbaților au un nivel crescut de testosteron toată viața.

Cu o alimentație corectă și un nivel crescut de activitate fizică la femeia peste 30 de ani există în continuare o creștere în masa osoasă.

În realitate osteoporoza începe devreme în viața multor femei deoarece tinerele consumă Calciu suboptimal. Acest dezechilibru se accentuează în perioada de adult (majoritatea femeilor consumă doar 1/3 din necesarul de Calciu al organismului).

La 50 de ani la bărbați există o pierdere osoasă de 0,4% an iar la femeie începe de 2 ori mai mult în jurul vârstei de 35 ani.

La bărbați această pierdere nu pune probleme până în decada a 8-a de viață. Femeile devin mult mai susceptibile la osteoporoză la menopauză. În această perioadă scade secreția de estrogeni produși în ovare, dar unii estrogeni se produc totuși în

mușchi, țesut adipos, țesut conjunctiv. Scăderea dramatică a estrogenilor la menopauză coincide cu scăderea Calciului intestinal, scăderea producției de Calcitonină (hormon care inhibă demineralizarea osului) și creșterea resorbției osoase. În aceste condiții se accelerează pierderea osoasă de la 3% la 6% an în primii 5 ani după menopauză. Rata crește cu 1% pe an. În acest ritm femeile pierd 15% din masa osoasă în prima decadă după menopauză. La unele femei de 70 de ani există o pierdere din masa minerală osoasă de 30%.

Există factori de risc care indică predispoziția la osteoporoză și anume: sexul feminin, tendința de a fi subponderale, viața sedentară, menopauza precoce, fumatul, abuzul de alcool, deficitul de Calciu din alimentația din anii dinainte și după menopauză și un istoric familial de osteoporoză (AHC).

Prevenire

O primă măsură de prevenire este consumul adecvat de Calciu pe toată perioada de viață. Creșterea Calciului în adolescență la femei de la 80% la 110% poate suplimenta semnificativ Calciul total din organism și densitatea osoasă. Mulți experți recomandă un consum crescut de Calciu de la vârsta de mijloc la femei – până la 1200 – 1500mg/zi, mai ales atunci când există depleție de estrogeni la menopauză – pentru a asigura un echilibru propriu al balanței Calciului până târziu în viață. Acest Calciu suplimentar poate fi benefic în scăderea pierderilor de substanță osoasă în ciuda absenței unei concentrații optime de estrogeni.

Suplimentarea Calciului poate fi de ajutor pentru a corecta o dietă deficitară. Un nivel adecvat al vitaminei D facilitează absorbția Calciului; alcoolul inhibă absorbția.

La femei în postmenopauză suplimentarea cu estrogeni servește ca tratament în formele severe de osteoporoză. Terapia cu estrogeni trebuie continuată mult timp deși crește riscul de apariție a cancerului uterin și de sân; de aceea de cele mai multe ori nu este folosit.

Efortul fizic

Efortul fizic regulat ajută la scăderea ritmului procesului de îmbătrânire a țesutului osos.

În ceea ce privește vârsta, copii și adulții care au un stil activ de viață au o masă osoasă mai mare comparativ cu cei sedentari și acest beneficiu se vede până în a 7-8-a decadă de viață. De fapt viața sedentară și vârsta înaintată merg paralel cu pierderea de substanță osoasă.

Efortul fizic determină o stimulare sigură pentru a menține și a crește masa osoasă la adulți, dar nu este la fel de eficient acest lucru ca și terapia de înlocuire hormonală.

La mijlocul perioadei hormonale normale forța musculară acționează pe oase specific (în timpul activității fizice) modificând metabolismul osos la nivelul punctelor de stress. De exemplu la nivelul oaselor membrului interior la alergătorii de fond este mai mare conținutul de minerale comparativ cu oasele mai puțin solicitate. La jucătorii de tenis, mâna jucătorului este ca și la baschetbaliști cu o densitate osoasă mai mare comparativ cu mâna mai puțin folosită (nedominantă).

Există o teorie care consideră osul ca un cristal piezoelectric care convertește stress-ul mecanic în energie electrică. Schimbările electrice create când osul este stressat mecanic stimulează activitatea osteoblastelor și aceștia determină construcția osoasă. Cantitatea de os construită depinde de amplitudinea forței și de frecvența de

aplicare. Substanțele chimice produse în osul însuși pot contribui de asemenea la formarea osului.

Există 5 principii pentru ca efortul fizic să îmbunătățească sănătatea osului:

1. specificitatea: efortul fizic produce un efect estrogen local;
2. supraîncărcarea: trebuie să existe o creștere progresivă a intensității efortului pentru o schimbare continuă;
3. caracteristici individuale: indivizi cu masă totală osoasă mică au cel mai mare potențial de schimbare;
4. continuitatea: limita biologică a densității osoase fiind atinsă efortul fizic mărit este necesar pentru a obține creșterile ulterioare;
5. reversibilitatea: efectele estrogenilor și efortului fizic asupra osului se pierd printr-un program de efort discontinuu.

Un aparent paradox dintre efortul fizic și dinamica osoasă a fost notat la femeile în premenopauză care se antrenau intens și scăderea țesutului adipos s-a produs până la un punct la care apare amenoreea secundară. Absența menstruației poate înlocui efectul protectiv al estrogenilor asupra osului și face ca tinerele femei să fie mai vulnerabile la pierderea de Calciu, concomitent cu scăderea masei osoase. Factorii alimentari pot amplifica problema. Dacă amenoreea persistă, atunci beneficiile efortului fizic asupra masei osoase dispar și apare riscul unor accidentări musculoscheletale. Odată menstrele reluate, se poate recâștiga masa osoasă dar la un nivel inferior acelor care au avut menstr normale.

Fosforul

În afară de faptul că în combinație cu Calciul formează hidroxiapatita și compușii – fosfat de calciu care dau rigiditate oaselor și dinților, fosforul este component esențial al compușilor macroergici ATP și CP. Acidul adenostrifosforic este crucial pentru furnizarea energiei în toate formele de muncă biologică. Combinația fosforului cu lipidele formează compușii fosfolipidici care sunt componenți de bază ai membranelor celulare.

Fosforul conținut în fosfataze ajută la metabolismul celular normal; participă la transformarea produșilor finali ai metabolismului energetic. Pentru acest din urmă motiv unii antrenori recomandă consumul unor soluții de fosfat speciale pentru a scădea efectele producției de acizi în eforturile intense și probabil pentru a stimula eliberarea oxigenului din globulele roșii.

Magneziul

Este prezent în aproximativ 300 enzime care reglează procesele metabolice; joacă un rol vital în metabolismul glucozei facilitând formarea glicogenului muscular și hepatic; participă ca și cofactor în metabolismul glucozei, acizilor grași și aminoacizilor, în timpul metabolismului energetic.

În plus magneziul este important în sinteza lipidelor și proteinelor și în stabilizarea sistemului neuromuscular în ceea ce privește conductibilitatea nervoasă și acțiunea musculară

Fierul

Conținutul în fier al organismului este între 3 și 5 grame în mod normal. Din acesta 80% se găsește în compuși funcționali activi predominant combinat cu hemoglobina în globulele roșii din sânge. Aceste combinații proteice cu fierul cresc capacitatea sângelui de a transporta oxigenul de aproximativ 60 de ori.

Fierul este component structural al mioglobinei – aproximativ 5% din fierul total – compus similar cu hemoglobina care ajută la stocarea și transportul oxigenului între celulele musculare.

Mici cantități de fier sunt prezente în citocromi – structuri specializate care favorizează transferul de energie între celule.

Circa 20% din fierul total din organism nu este implicat în structura unor compuși activi funcționali – aceasta formează fierul din ficat, splină și oase – hemosiderina și feritina. Din aceste depozite este înlocuit fierul pierdut, asigurând fierul de rezervă pentru perioadele de alimentație insuficientă.

O altă proteină plasmatică (transferina) transportă fierul provenit din alimentele ingerate și din distrugerea globulelor roșii, oferindu-l țesuturilor care au nevoie.

Sportivii ar trebui să includă alimente bogate în fier pentru dieta zilnică. Oamenii cu consum inadecvat sau care au limitată rația de fier absorbit sau pierd mult fier pot dezvolta o stare patologică caracterizată prin reducerea concentrației de hemoglobină din globulele roșii.

Această condiție extremă de insuficiență a fierului – numită anemie prin deficit de fier, se caracterizează prin lipsa poftei de mâncare, slăbiciune, scăderea capacității de a susține chiar și eforturi mici. Printr-un tratament adecvat cu fier, atât conținutul de hemoglobină cât și efortul fizic revin la normal.

Femeile - populație cu risc

Aportul inadecvat de fier de la copii este frecvent, ca și la tineri, adolescenți și femeile la vârsta maternității, inclusiv femeile active fizic. Deficitul moderat de fier – anemia – este comun pentru gravide, când există o cerere crescută de fier pentru mamă și făt. În plus, femeile pierd 5-45 mg de fier la fiecare menstră.

Un surplus de 5mg Fe este necesar zilnic pentru femeile în premenopauză comparativ cu bărbații.

Deoarece numai 10 – 15 % din fierul ingerat este absorbit, un adaos de 20 – 25 mg Fe ar fi necesar la femei în fiecare lună. Dieta femeilor americane conține 6mg Fe la fiecare 1000 calorii ingerate, astfel 30 - 50 % din ele au insuficiență de fier.

Surse de fier

Deși absorbția intestinală a fierului variază aproape de necesarul de fier, diferențele considerabile în absorbție se datorează compoziției alimentelor. În mod normal numai 2-10% din fierul din alimentele de origine vegetală este absorbit, față de 10 – 35 % din fierul din alimentele de origine animală.

Persoanele cu o alimentație preponderent de origine vegetală au deficit de fier. La acestea problema s-ar putea rezolva dacă ar consuma alimente bogate în vitamina C, deoarece acestea stimulează absorbția fierului (crește solubilitatea și face posibilă absorbția la un pH alcalin în intestin). Acidul ascorbic dintr-un pahar cu suc de portocale stimulează de 3 ori absorbția fierului.

Efortul fizic induce anemia. Adevăr sau ficțiune ?

Deoarece există un mare interes al sportivilor din sporturile de duranță combinat cu participarea femeilor – în creștere în această activitate – cercetările s-au focalizat pe influența antrenamentelor lungi și obositoare asupra fierului din organism. Anemia sportivă este un termen folosit frecvent pentru a descrie scăderea hemoglobinei la nivele apropiate celor din anemia clasică (12 g la femei, 13-14 g la bărbați pe 100ml sânge) și se datorează probabil antrenamentelor intense.

Unele cercetări susțin că efortul fizic din antrenamente crează nevoi suplimentare de fier în afara celui ingerat. Ca rezultat, rezervele de fier sunt solicitate, ceea ce duce la scăderea nivelului de hemoglobină și/sau a fierului conținut în compuşii sistemelor de transfer de energie ale celulelor.

Astfel este posibil ca indivizii susceptibili la scăderea de fier să aibă capacitatea scăzută la efort, datorită rolului esențial pe care-l are Fierul în transportul oxigenului și folosirea lui.

Este deja cunoscut cu certitudine că antrenamentele grele crează o creștere a necesităților de fier, deoarece o pierdere a fierului prin transpirație precum și datorită pierderii Hb prin urină – ca rezultat al distrucției globulelor roșii ale sângelui prin creșterea temperaturii, activității splinei și ratei circulației, ca și traumatismele mecanice determinate de lovirea piciorului de suprafața de alergare.

În plus pot apare sângerări gastro-intestinale la alergătorii pe distanțe lungi.

Orice pierdere a fierului poate afecta rezervele de fier al organismului și aceste pierderi pot fi semnificative la femeile care ingerează puțin fier și au necesități mari.

În concluzie, hemoglobina suboptimală și hematocritul scăzut caracterizează sportivii de anduranță.

După 4 zile de antrenament volumul plasmatic crește cu 20% deși cantitatea de globule roșii rămâne neschimbată. Consecutiv hemoglobina totală (factor important în efortul de anduranță) poate rămâne aceeași sau să crească prin antrenament, dar concentrația în plasmă scade. Cu toate această aparență diluție a hemoglobinei capacitatea aerobică și performanța sportivă cresc în timpul antrenamentelor aerobe.

Pot exista distrucții mecanice a globulelor roșii și pierderi de fier în eforturile maxime (probabil minime).

Unele studii au demonstrat că deficitul de fier este comun pentru sportive și nesportive (grup control). De aceea adolescenții și femeile la premenopauză au necesar crescut de fier asociat cu consumul inadecvat de fier – rezultă deci că orice creștere a pierderilor de fier prin antrenament poate duce la folosirea și scăderea rezervelor de fier ale organismului.

Toate acestea sugerează ideea monitorizării fierului la sportivi. Acest lucru se realizează prin evaluarea periodică a hemoglobinei, fierului de rezervă (concentrația feritinei din ser; 20μg/l la femei, 30 μg/l la bărbați indică o depleție a rezervelor de fier.

Suplimentarea cu fier la persoane cu un aport de fier normal, nu determină creșterea hemoglobinei sau hematocritului. Fierul acumulat în organism la nivele toxice poate contribui la apariția diabetului zaharat, afecțiunilor hepatice și afecțiunilor cardiace. În plus bărbații cu un nivel crescut al Fe de rezervă au risc crescut de afecțiuni coronariene față de cei cu Fe în limite normale; posibila explicație ar fi că creșterea fierului în ser poate cataliza formarea radicalilor liberi care cresc oxidarea LDL colesterolului și stimulează procesul de ateroscleroză.

Sodiu, Potasiu, Clor. Sunt electroliți deoarece se găsesc în organism dizolvați și au particule încărcate electric (ioni). Sodiul și clorul sunt minerale importante în plasma organismului și fluidele extracelulare. Funcția majoră a acestor electroliți este de a modula schimbările dintre compartimentele fluide ale organismului. Potasiul este mineralul intracelular major.

Cel mai important rol al Na și K este acela de a stabili concentrația optimă prin membranele celulare. Această diferență electrică între exteriorul și interiorul

celulei este esențială pentru transmiterea impulsului nervos, stimularea și contracția musculară și pentru o funcționare normală a glandelor.

Electrolitiții sunt importanți pentru menținerea permeabilității membranelor celulare și reglarea calităților acide și bazice ale fluidelor corpului și mai ales a sângelui.

Sodiul . În mod normal dacă sodiul ingerat este scăzut, aldosteronul acționează asupra rinichilor pentru a menține Na în limite normale. Consumat în exces, Na se elimină prin urină. Aportul crescut de Na determină creșterea volumului de fluide și a presiunii sângelui la nivele care pun în pericol starea de sănătate. O treime din persoanele cu hipertensiune arterială au consum în exces de Na (necesar 500 mg, persoanele cu HTA au de 10 x nivelul crescut al ingerării de sare). Consumul crescut de Na se datorează procesării alimentelor – gătit, copt, conservat.

În afară de sare, Na este conținut în cantități mari în condimente, bicarbonat de Na, praf de copt, monosodium glutamat.

Principala cale de a scădea tensiunea arterială (ca tratament în HTA) este regimul hiposodat. Dacă dieta hiposodată nu dă rezultate, diureticele reprezintă următoarea soluție pentru a scădea tensiunea arterială. Diureticele, în afara faptului că scad sodiul din organism, pot determina pierderea și a altor electrolitiți, cum ar fi potasiul. De aceea, pentru un pacient care folosește diuretice este necesar suplimentarea cu alimente bogate în potasiu.

Mineralele și performanța sportivă. La indivizii normali și cu dietă echilibrată, suplimentarea cu minerale nu are efecte benefice asupra performanței sportive.

Ca o consecință importantă în efortul fizic prelungit, în special vara la temperaturi crescute există o pierdere de apă și electrolitiți și în principal de sodiu și cloruri de potasiu prin transpirație:

Pierderi excesive de apă și electrolitiți pot duce la disfuncții sub formă de crampe de căldură, colaps.

După unele studii, la fotbaliști înregistrarea de decese primăvara și vara, ilustrează în mod tragic importanța fluidelor și electrolitiților. Un sportiv pierde în timpul jocului 1-5 kg apă prin transpirație. Aceasta corespunde cu pierderea a 1,5-8 g sare deoarece fiecare litru de transpirație conține 1,5 g sare. În această situație este esențial ca apa pierdută prin transpirație să fie înlocuită.

Suplimentarea cronică cu minerale nu afectează performanța sportivă (la sportivi cu alimentație echilibrată).

Eforturile intense determină eliberarea unor hormoni – vasopresină, aldosteron, renină care limitează pierderile de apă și Na prin rinichi.

Conservarea sodiului la nivel renal este crescută chiar în condiții extreme cum ar fi o cursă de maraton la temperatură crescută, când pierderea prin transpirație este de aproximativ 2 litri/apă. Orice electrolit pierdut poate fi înlocuit prin adăugarea unei cantități mici de sare în lichidele ingerate sau printr-o alimentație zilnică echilibrată.

Unele cercetări arată că cei mai mulți indivizi consumă inconștient sare în exces în anumite condiții (temperatură crescută în mediul înconjurător).

Atunci când există pierderi de apă și electrolitiți în exces (4-5 litri) în activități fizice în mediu extern cu temperaturi crescute este necesară suplimentarea cu sare (soluții saline 0,1-0,2%).

Un pahar cu suc de roșii sau portocale reface în general pierderile de electroliti - Calciu, Magneziu, Potasiu – din 3 litri de transpirație.

Microelemente minerale. Efortul fizic intens poate duce la scăderea *cromului* (necesar pentru catabolismul glucidelor, lipidelor și pentru sinteze proteice și a insulinei), cuprului (necesar pentru formarea globulelor roșii), magneziului (parte componentă - superoxiddismutazei care intervine în apărarea antioxidantă a organismului), zincului (asigură funcționarea normală a enzimelor și intervine în metabolismul energetic).

Pierderile urinare de Zn, Cr cresc de 1,5-2 ori în urma efortului fizic intens (6 mile alergare) față de repaus.

În general, acestea nu trebuie suplimentate dacă există o alimentație echilibrată. Fe, Zn, Cu în general interacționează și concurează pentru același transportor în timpul absorbției intestinale, și de aceea un aport excesiv poate determina deficitul altor minerale.

Studii recente au evidențiat faptul că rezervele de minerale, mai ales Cu și Zn, scad în perioada de repaus la pat (sunt componente ale masei musculare și osoase). Deci inactivitatea fizică afectează dinamica microelementelor minerale.

Concluzii

1. Aproximativ 4% din masa corporală este compusă din 22 elemente numite minerale. Ele sunt parte componentă a enzimelor, hormonilor, vitaminelor; se găsesc în mușchi, țesuturi conjunctive și fluidele din organism.

2. Mineralele se găsesc libere în natură în apa râurilor, lacurilor, oceanelor și în sol. Ele se absorb în sistemele rădăcinilor plantelor și eventual sunt incorporate în țesuturile animalelor care consumă plante.

3. Funcția principală a lor este în metabolism – ca parte componentă a unor enzime. Mineralele asigură structura în formare a oaselor, dinților și sunt importante în sinteza mononutrițienților;

4. Dieta echilibrată asigură în mod normal cantitatea de minerale necesară cu excepția zonelor geografice unde există o lipsă (iod).

5. La indivizii bătrâni și femei în special, osteoporoza atinge nivele epidemice. Consumul adecvat de calciu și efortul fizic produc o apărare efectivă împotriva pierderilor de substanță osoasă la orice vârstă.

6. Paradoxal femeile care se antrenează intens și scad în greutate, ajungând la amenoree, suferă de pierderi osoase de la vârste tinere.

7. 40% din femei suferă de insuficiență de fier – anemie- care afectează performanța sportivă.

8. Este necesară o evaluare periodică a statusului de fier al organismului (caracteristici hematologice și rezerve de fier).

9. În urma efortului fizic apar pierderi importante de apă și electroliti. Acestea trebuie înlocuite în timpul și după terminarea efortului fizic.

Bibliografie:

1. Alessio, H.(2003): Exercise induced oxidative stress, Med. Sci. Sport Exerc.,25:218.
2. Clarkson, M.(2001): Minerals, exercise performance and supplementation in athletes. J. Sport Sci., 7:91.

3. Costell, D.(2004): Dietary postrecovery exercise: muscle water and electrolytes. JAMA, 211: 123.
 4. Herbert, V.(2002): Megamineral therapy. Contemp. Nutr., 3:11.
- *** (2001): Use of vitamins and mineral supplements in U.S, Nutr. Rev., 80:93.

REFLEXOLOGY IN COMBINATION WITH KINESIOTHERAPY AND PHYSICAL REHABILITATION”

Kyriakides Michael ¹

Reflexology is an ancient method that serves the needs of the present age. It complements other natural methods in order to accelerate and improve of natural restoration of health through self therapy.

By activating the reflex areas of the feet, hands, ears and the reflex zones that correspond to the organs and all areas of the body, reflexology aids in releasing vital energy and activating the body's natural ability to heal itself in a way that improves its functions and enables it to deal with various disorders wisely, naturally and effectively.

The above is achieved through specific and combined manipulation, pressure and techniques on the reflex points. After all, this is how reflexology was discovered. Delving into history, we see that in the early years of human life when medical facilities were non existent, people noticed that they could feel relief from various cases of pain by applying pressure to specific parts of the body. So motivated by instinct and need, they began to observe their body in detail. This led them to the conclusion that the sole of the foot is very similar to the human body. Indeed, if we observe the soles of the feet joined together, they have the same disposition and are similar to the human body. The toes correspond to the head, having the same shape as the head; they become narrower like the neck. Beneath the toes we have the ball of the foot which corresponds to the area of the muscles in the back. Then there is the curve of the sole that corresponds to the lumbar region, (the muscles on the lower side of the back) and the heel that corresponds to the buttocks. It was also noticed that the spine relates exactly to the medial longitudinal arch of the foot.

All the above led people to understand that for all this there must be a special reason. This was indeed confirmed because whenever they experienced some organic problem or an injury to the corresponding areas, some sensitive sign like a crystal deposit or a small stone would appear on the sole of the foot. By massaging these points, the crystal deposits disappeared along with the body's disorder.

So people realized that this mechanism was nature's gift, so that when walking barefoot on rough ground like sand or stones, for instance, nature's massage on the bare foot could activate the ability for self therapy to the exact points where it was needed. Similarly, they understood they could have the same results with the palms of their hands by rubbing trees or the ground for example.

This entire practical discovery has developed through the years and become a system of therapy through research, education and practice. One example of applying reflexology is to aid in a better body movement. Therefore we can apply the technical

¹ **M.I.I.R. GRECIA**

knowledge and principles of reflexology to the field of kinesiotherapy where it can help natural restoration in a number of ways. For example stimulation by specific pressure to the reflex points of the pituitary gland and of the adrenal glands facilitates the healing of inflammations. Pressing the reflex points of the parathyroid glands and the thyroid we can achieve the balance of the calcium in the joints so as to help cases of arthritis and stiffness etc.

Stimulating the reflex points of the nervous system transfer the body's signals for better settling. By applying pressure to the corresponding points that we want to activate, for example the back of the neck or the upper limbs, we achieve better blood circulation and flexibility.

Working the reflex points of the endocrine system, the spine, kidney and liver, we can achieve the maximum strength and endurance of an athlete or anyone of us.

A very special advanced application in the field of reflexology is kinesioreflexology that functions by working the reflex points (that we want to activate) and simultaneously exercising the area we wish to restore.

The kinesioreflexology technique is very important and effective because it energopathetically activates the area we want to restore. Specifically, we apply clockwise circular pressure for 60 seconds to the corresponding reflex points on the sole of the foot or the palms of the hand in the direction needed according to the problem. If, for instance, there is a deficiency of energy, we apply circular clockwise pressure to the corresponding area while doing movements of settling to the same area for 60 seconds. When there is surplus energy (tenseness) we then apply anti clockwise circular pressure in order to relax the area, as the procedure above.

Ear – kinesioreflexology is another alternative technique. Our ear is one more reflex micrography. It's shape is similar to the shape of an upside-down embryo and being close to the brain, it gives very good energopathetic therapeutic mobilization messages. The procedure is the same as in kinesioreflexology. The difference is the time needed. In ear- kinesioreflexology the time of application is 20-30 seconds (half the time needed in kinesioreflexology) because ears are smaller and closer to the brain, the messages go there faster and easier.

A very interesting technique is micro chiropractic .The para-spinal nerves relate to various areas of the body. Using special techniques, we find which of these reflex points of the spine, sole of the foot or palm of the hand are more sensitive.

Then, we steadily press these sensitive reflex points until the sensitivity goes away continuing to apply pressure while making movements to the area we want to restore. The results of this method in the relief and flexibility of the area are impressive.

Finally, a very important application of reflexology is the referral areas. They are the reflexive communication between the upper and lower limbs. This communication functions through the reflex zones of the body as well as the communication of limb nerves through the brain. For this reason, if someone has hemiplegia the upper and lower limbs are paralyzed in the same way and on the same side.

The reflexologist makes use of these reflexive communications to “awaken” the ability of the body to restore injuries, stiffness arthritis etc. Specifically, the upper limb is similar to the lower limb (the shoulder is similar to the hip- joint, the knee is similar to the elbow, the wrist is similar to the anklebone etc). We estimate the reflex

zone and the referral areas and when there is a problem on the upper limb, we work the lower limb and vice versa (always having in mind the exact reflex area).

This way we achieve the self therapeutic restoration without having touched the afflicted area though we dynamically enable the body to deal with the disorder in a better and less harmful way. Application time is 1-2 minutes with circular movements on the reflex area.

All techniques above rely on reflexology that activates the body through reflex points instead of the afflicted area. Therefore the results are better and faster with kinesiotherapy.

For a deeper and further understanding of all this , both practice and demonstration are necessary because reflexology is both a science and a technique. Theory and practice is the finest combination. The time of restoration can be greatly reduced because through the natural holistic approach we deal with cause and symptom as well as the vital channels of the body so as to bring about a fortification of the body itself.

In China these methods are being applied in some hospitals with successful results. The French doctor Nogier is also conducting studies and writing on these techniques.

Generally in Europe, reflexology has grown and is widely practiced.

In Greece, reflexology is practiced in big hospitals such as the Metropolitan Hospital' complementary to physiotherapy and at the Onassio Cardiovascular Center where it is applied before and after surgery. In addition practice takes place in athletic unions as well as charity organizations.

Our conclusion through long experience of practice and study is that the forces of classic and complimentary therapy should be combined in order to achieve the best results for the benefit of all.

Bibliografy

1. Barr F.E. Melanin: the organizing molecule., Medical Hypotheses., 11, 1-140, 1983.
2. Sarna T. Swartz H.M. Identification and characterization of melanin in tissues and body fluids., Folia histochem. cytochem., 16, 4, 275-286, 1978.
3. Sarna T. Duleba A. Korytowski W., Swartz H. Interaction of melanin with oxygen., Arch.Biochem. Biophys., 200, 1, 140-148, 1980.
4. Strelezka T. Semiconductor properties of natural melanins. Physiol. Chem. and Phys. 14, 3, 223-231, 1982.

ASPECTE PRIVIND ROLUL ȘI IMPORTANȚA FOTBALULUI ÎN PREVENIREA ȘI CORECTAREA DEFICIENȚELOR FIZICE

Ciolcă Sorin Mirel

Cuvinte cheie: *deficiențe fizice, fotbal, kinetoterapie, recuperare*

Abstract. The positive effect of football game over the players health and over their growth and development have convinced the majority of the specialists in the field of physical education and sports of the importance of the sporting discipline in kinetotherapy also.

At present, the technical-tactical means specific to football game, as well as the game itself (the bilateral game on a reduced dimensions field), can contribute efficiently to the prevention, the correction of physical deficiencies and post-traumatic kinetic recovery of people who practice or not a certain sport.

Thus, we can say that, in the present context, the football game represents also a means associated with kinetotherapy.

Domeniul de referință: sport și kinetoterapie

Introducere. În realizarea acestui articol am fost preocupat de rolul și importanța pe care le are fotbalul în rezolvarea problemelor specifice kinetoterapiei.

Astfel am fost interesat de prezentarea problematicii din acest domeniu referindu-mă în special la principalele mijloace tehnico-tactice specifice jocului de fotbal care pot fi folosite în programele de prevenire și corectare a deficiențelor fizice.

Acest articol scoate în evidență contribuția fotbalului la rezolvarea problemelor specifice kinetoterapiei prin folosirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului cuprinse în programele de prevenire și corectare a deficiențelor fizice.

Prin argumentele aduse în acest articol susțin ideea conform căreia fotbalul poate fi denumit mijloc asociat al kinetoterapiei, având efecte benefice și în acest domeniu de activitate.

Generalități privind problematica abordată.

- Activitatea sportivă de performanță și nu numai, presupune o adaptare optimă a metodelor și mijloacelor utilizate în scopul realizării obiectivelor stabilite.
- În acest sens, ținând cont de specificul fiecărei discipline sportive, apar la sportivii angrenați în această activitate, ca urmare a efortului prestat, o serie de deficiențe fizice și anumite probleme de natură traumatologică.
- Jocurile sportive, prin mijloacele tehnico-tactice utilizate, pot veni în sprijinul antrenorilor, profesorilor de educație fizică și kinetoterapeuților în rezolvarea acestor probleme obținându-se creșterea randamentului la jucători, elevi, pacienți.
- Exercițiul fizic face parte din categoria mijloacelor specifice educației fizice, antrenamentului sportiv și kinetoterapiei. Nu de puține ori, în cadrul lecțiilor de educație fizică sau chiar în cadrul antrenamentului sportiv (la sfatul medicului specialist și sub îndrumarea unui cadru competent) se apelează la exerciții fizice specifice kinetoterapiei pentru rezolvarea unor probleme ce țin de domeniul kinetologiei medicale (de exemplu, corectarea deficiențelor funcționale de postură,

cifoze, lordoze, scolioze ușoare, genu flexum, genu recurvatum, genu varum, genu valgum, picior plat, e.t.c). Astfel putem spune că jocurile sportive (fotbalul), sunt considerate ca fiind mijloace asociate kinetoterapiei. Jocul de fotbal poate fi folosit în prevenirea, corectarea deficiențelor fizice și în recuperarea kinetică posttraumatică.

Utilizând jocul de fotbal, ca mijloc asociat al kinetoterapiei, se pot induce efecte diferite, profilactice sau terapeutice. Astfel putem spune că fotbalul răspunde în parte obiectivelor kinetoterapiei, cum ar fi:

- prevenirea, corectarea deficiențelor fizice și recuperarea kinetică posttraumatică;
- creșterea, prevenirea scăderii sau menținerea capacității generale de efort a organismului, chiar dacă aceasta este limitată de dereglări funcționale ireversibile;
- prin programele kinetoprofilactice primare, se pot redobândi sau perfecționa unele calități motrice, sau combinații ale acestora;
- restabilirea aliniamentului normal al corpului;
- redobândirea amplitudinii de mișcare;
- formarea unui sistem de priceperi și deprinderi specifice pentru autoîntreținere;
- ameliorarea forței și rezistenței specifice și generale;
- recuperarea coordonării, controlului și echilibrului;
- reeducarea sensibilității;
- formarea capacității de relaxare;
- corectarea deficitului circulator și respirator.

Jocul de fotbal prin multiplele sale valențe educative, corective și formative poate fi catalogat cu succes drept unul din mijloacele asociate kinetoterapiei.

Poate fi utilizat atât în timpul ședinței de kinetoterapie, în timpul lecției de educație fizică de către copii cu deficiențe fizice, în timpul antrenamentului sportiv, dar și în timpul liber, indiferent de vârstă.

Jocul de fotbal, prin accesibilitatea și atractivitatea sa, poate contribui eficient la rezolvarea problemelor specifice kinetoterapiei. Ne referim aici la folosirea mijloacelor tehnico-tactice, dar și a jocurilor la două porți pe terenuri de dimensiuni normale sau reduse (handbal).

Se recomandă adaptarea jocului de fotbal (conținut, durată, intensitate, condiții de desfășurare) în conformitate cu vârsta, gradul deficienței, după o prealabilă evaluare somato-funcțională și a activității psihice și în mod special la recomandarea medicului specialist.

În aplicarea jocurilor sportive (fotbal), trebuie să se țină cont de regulile biomecanicii adaptate capacităților funcționale ale fiecărui pacient și de legile activităților motrice în ceea ce privește activitatea motrică, efortul și oboseala.

Mijloacele tehnico-tactice trebuie să țină cont de gradarea efortului care se va realiza pe baza următoarelor principii: de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut. În funcție de răspunsul la sarcină se va modifica progresiv numărul de repetări, ritmul, valoarea încărcăturilor și durata pauzelor dintre repetări, serii sau chiar ședințe.

Jocul de fotbal necesită în desfășurarea lui un număr mai mare de subiecți, și se poate folosi în cazul pacienților cu același tip de deficiență și în același stadiu și care au vârste apropiate. Acest joc are o serie de avantaje (posibilitatea includerii unui număr mare de subiecți, creșterea emulației și motivației subiecților, etc) și dezavantaje (imposibilitatea de corectare a tuturor subiecților).

Efectele benefice ale jocului de fotbal desfășurat pe ploaie, pe zăpadă, sunt

dublate de buna dispoziție a copiilor în astfel de cazuri, lucru de care ar trebui să țină cont kinetoterapeutul.

Jocul trebuie să fie dinamic, să angreneze întreg colectivul, să nu dureze mult, să se desfășoare atunci când condițiile meteorologice sunt corespunzătoare și trebuie adaptat nivelului de pregătire al participanților.

Mijloace tehnico-tactice specifice jocului de fotbal folosite în programele de prevenire și corectare a deficiențelor fizice.

Cifoze

1. Din stând, preluarea mingii cu capul și lovirea mingii cu capul înapoi, din autopasă, cu accentuarea extensiei trunchiului pe bazin; (la partener, la perete, la panou etc).

2. Același exercițiu, dar din minge oferită de la partener care se află la o distanță de 3-5 m (mingea se oferă cu ambele mâini de la nivelul abdomenului).

3. Tot din minge oferită, distanța între parteneri de 5 m, același exercițiu la care se adaugă după preluare o conducere scurtă pe 3-5m. și șut la poartă.

4. Din stând, aruncarea mingii de la margine, prin accentuarea ducerii înapoi a membrelor superioare întinse, mingea fiind prinsă cu ambele mâini deasupra capului și efectuarea unei extensii ample a trunchiului pe bazin (la perete, panou, partener etc.)

5. Același exercițiu, dar după aruncare, partenerul execută direct o pasă cu capul înapoi cu accent pe o extensie amplă a trunchiului pe bazin la un alt partener care finalizează acțiunea cu șut la poartă. (se lucrează pe grupe de trei, schimbându-se rolurile după 8-10 repetări).

6. Din stând, prinderea mingii oferite de partener deasupra capului (tehnica portarului) cu membrele superioare întinse exagerând mișcarea spre înapoi pentru realizarea unei extensii mai ample a trunchiului pe bazin. Se poate executa din pozițiile așezat, pe genunchi, stând, distanța între parteneri fiind de maxim 5 m, deoarece ne interesează corectitudinea execuțiilor.

7. Același exercițiu, numai că mingea este boxată simultan cu ambii pumni sau alternativ cu un pumn pe spate (tehnica portarului). Se pot folosi cele trei poziții enumerate mai sus.

8. Idem dar cu devierea mingii simultan cu ambele mâini sau alternativ cu o mână pe spate (tehnica portarului).

Pentru exercițiile 6,7,8 se pot folosi porți de dimensiuni normale sau mai mici (handbal).

9. Repunerea mingii cu mâna (tehnica portarului) prin procedeele de aruncare de la umăr ca la handbal și prin rotarea brațului ca la volei, în care se urmărește obținerea unei extensii ample a trunchiului pe bazin. Se execută din stând cu și fără elan la partener.

Lordoze

1. Din stând se execută preluarea mingii prin amortizare cu șiretul plin și cu coapsa din autopasă, cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin.

2. Același exercițiu, dar din minge oferită de partener; (alternativ, 8-10 repetări, distanță 3-5 m)

3. Idem, dar după preluare se execută conducerea mingii cu șiretul plin, cu trunchiul într-o flexie mai accentuată pe bazin pentru finalizare cu piciorul; (alternativ, 8-10 repetări, conducere pe o distanță de 8-10 m)

4. Stând, lovirea mingii cu piciorul din vole cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin în momentul contactului cu mingea (din autopasă, se execută cu ambele picioare).

5. Același exercițiu, dar din minge oferită de partener cu introducerea unui jucător pe postul de portar (se lucrează pe grupe de trei, se execută cu ambele picioare, după 8-10 repetări se inversează rolurile).

6. Din stând, lovirea mingii cu capul de pe loc și din săritură cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin în timpul execuției (la perete, panou sau la poartă din autopasă).

7. Același exercițiu dar din minge oferită de partener și cu introducerea unui jucător pe postul de portar (se lucrează pe grupe de trei și după 8-10 repetări se inversează rolurile).

8. Din stând, de pe loc și din săritură, prinderea mingii oferite de partener la nivelul abdomenului (tehnica portarului), cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin (după 8-10 repetări se inversează rolurile).

9. Din stând, blocarea mingii statice și din mișcare (tehnica portarului), printr-o ghemuire mai accentuată a portarului evidențiată prin flexia mai amplă a trunchiului pe bazin (după 8-10 repetări se inversează rolurile).

10. Din stând, repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului), cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin în momentul contactului cu mingea (cu partener, se execută cu ambele picioare cu și fără elan).

11. Din stând, repunerea mingii cu mâna (tehnica portarului), prin procedeele de aruncare ca la popice (lansare pe jos) și de aruncare ca la handbal (lansare de la umăr), cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin după eliberarea mingii (cu partener, se execută cu ambele membre superioare cu și fără elan).

Scolioza în C

1. Din stând, preluare pe coapsă (lovire cu coapsa), cu ridicarea mai exagerată a acesteia (pentru ridicarea șoldului coborât), din minge oferită de partener și din autopasă lovirea mingii cu capul înspre lateral accentuându-se îndoirea laterală a trunchiului pe partea umărului ridicat opus coapsei care execută preluarea; (după 8-10 repetări se inversează rolurile, distanță de 5 m între parteneri).

2. Același exercițiu, la care se adaugă finalizarea cu capul la poartă; (se lucrează pe grupe de trei, după 8-10 repetări se inversează rolurile).

3. Din stând, preluarea mingii cu șiretul plin prin amortizare cu ridicarea mai amplă a piciorului (pentru ridicarea șoldului coborât), din minge oferită de partener și apoi din autopasă boxarea mingii mai exagerată în lateral cu pumnul de la nivelul membrului superior opus piciorului care a executat preluarea al cărui umăr este coborât, prin îndoire laterală pentru ridicarea mai amplă a umărului coborât; (după 8-10 repetări rolurile se inversează, distanță între parteneri de 5m).

4. Din stând repunerea mingii cu piciorul din vole cu îndoire laterală (tehnica portarului), pentru ridicarea mai amplă a șoldului coborât; (cu partener, se execută numai cu piciorul de pe partea șoldului coborât).

5. Din stând, repunerea mingii cu mâna prin lansare laterală pe deasupra capului (tehnica portarului), cu accentuarea ridicării umărului coborât; (cu partener, se execută numai cu membrul superior care are umărul mai coborât).

Scolioza în S

6. Din stând, preluare pe coapsă (lovire cu coapsa), și cu șiretul plin prin amortizare, cu ridicarea mai amplă a piciorului (pentru ridicarea șoldului coborât), din minge oferită de partener și din autopasă lovirea mingii cu capul înspre lateral prin îndoirea laterală a trunchiului mai amplă pentru ridicarea umărului coborât de aceeași parte cu șoldul coborât; (după 8-10 repetări se inversează rolurile, distanță de 5 m între parteneri).

7. Din stând, lovirea mingii cu coapsa (genunchiul), cu ridicarea mai amplă a șoldului coborât, din minge oferită de partener și apoi din autopasă boxarea mingii mai exagerată în lateral cu pumnul de la nivelul membrului superior de aceeași parte cu membrul inferior care a executat lovirea mingii, prin îndoirea laterală a trunchiului pentru ridicarea mai amplă a umărului coborât; (după 8-10 repetări rolurile se inversează, distanță între parteneri de 5 m).

8. Din stând, repunerea mingii cu piciorul din vole cu îndoire laterală (tehnica portarului) pentru ridicarea mai amplă a șoldului coborât; (cu partener, se execută numai cu piciorul de pe partea șoldului coborât).

9. Din stând, repunerea mingii cu mâna prin lansare laterală pe deasupra capului (tehnica portarului), cu accentuarea ridicării umărului coborât; (cu partener, se execută numai cu membrul superior care are umărul mai coborât).

10. Variante pentru exercițiile 1, 2, 4-9, în care se pot introduce conducerea mingii, mișcarea înșelătoare, finalizare la poartă cu piciorul, pasa, un-doi-ul și altele.

Înclinarea anterioară a capului și gâtului

1. Din stând, se execută lovirea mingii cu capul spre înapoi din autopasă cu accentuarea extensiei trunchiului pe bazin și a ridicării capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului; (la perete, panou, poartă).

2. Același exercițiu, dar din minge oferită de partener; (alternativ, distanță 5 m între parteneri, la perete, panou, poartă).

3. Din stând, aruncarea mingii de la margine cu două mâini de deasupra capului după o prealabilă accentuare a extensiei trunchiului pe bazin cu membrele superioare întinse și a ridicării capului și gâtului cât mai mult posibil; (cu partener, alternativ).

4. Din stând, prinderea mingii venită cu boltă (tehnica portarului), din autopasă sau din minge oferită de partener, cu două mâini deasupra capului prin accentuarea extensiei trunchiului pe bazin și a ridicării capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului.

5. Din stând, boxarea mingii cu ambii pumni spre înapoi (tehnica portarului), din autopasă sau din minge oferită de partener, cu două mâini deasupra capului prin accentuarea extensiei trunchiului pe bazin și a ridicării capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului.

Înclinarea posterioară a capului și gâtului

1. Din stând, se execută lovirea mingii cu capul spre înainte din autopasă cu accentuarea flexiei trunchiului pe bazin și a coborârii capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului; (la perete, panou, poartă).

2. Același exercițiu, dar din minge oferită de partener; (alternativ, distanță 5 m între parteneri, la perete, panou, poartă).

3. Din stând, aruncarea mingii de la margine cu două mâini de deasupra capului după o prealabilă accentuare a flexiei trunchiului pe bazin cu membrele superioare întinse și a coborârii capului și gâtului cât mai mult posibil; (cu partener, alternativ).

4. Din stând, prinderea mingii la nivelul abdomenului și pieptului (tehnica portarului), din autopasă sau din minge oferită de partener, prin accentuarea flexiei trunchiului pe bazin și a coborârii capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului.

5. Din stând, boxarea mingii cu ambii pumni spre înainte (tehnica portarului), din autopasă sau din minge oferită de partener, cu două mâini deasupra capului prin accentuarea flexiei trunchiului pe bazin și a coborârii capului și gâtului la nivelul axei verticale a corpului.

6. Variante pentru exercițiile 1-10 în care se pot introduce conducerea mingii, mișcarea înșelătoare, finalizare la poartă cu piciorul, pasa, un-doi-ul și altele.

Umeri coborâți

1. Din stând, aruncarea mingii de la margine cu două mâini de deasupra capului cu accentuarea ducerii membrelor superioare întinse înapoi; (cu partener, alternativ).

2. Din stând, prinderea mingii venită cu boltă deasupra capului cu două mâini cu și fără desprindere de la sol (tehnica portarului) prin accentuarea ducerii membrelor superioare întinse înapoi; (cu partener, alternativ).

3. Din stând, boxarea mingii cu ambii pumni (tehnica portarului) spre înainte sus sau înapoi, prin accentuarea ridicării și întinderii membrelor superioare (cu partener, alternativ).

4. Din stând, repunerea mingii cu mâna prin lansare rotativă ca la volei (tehnica portarului), prin accentuarea întinderii membrelor superioare și a continuării mișcării lor spre înainte jos (cu partener, se execută cu membrele superioare alternativ).

Umeri proiectați posterior

1. Din stând, aruncarea mingii de la margine, cu și fără elan, cu accent pe întinderea membrelor superioare și pe mișcarea lor spre înainte jos după eliberarea mingii, (cu partener, alternativ).

2. Din stând, prinderea mingii la nivelul abdomenului și pieptului (tehnica portarului), cu accent pe ducerea umerilor spre înainte în momentul contactului cu mingea, (cu partener, alternativ).

3. Din stând, repunerea mingii cu mâna prin lansare pe jos și prin lansare laterală, (tehnica portarului), cu accent pe ducerea umerilor spre înainte după eliberarea mingii.

Umeri proiectați anterior

4. Din stând, aruncarea mingii de la margine, cu și fără elan, cu accent pe întinderea membrelor superioare și pe mișcarea lor spre înapoi înainte de eliberarea mingii, (cu partener, alternativ).

5. Din stând, prinderea mingii cu două mâini deasupra capului (tehnica portarului), cu accent pe ducerea umerilor spre înapoi în momentul contactului cu mingea, (cu partener, alternativ).

6. Din stând, boxarea mingii cu ambii pumni (tehnica portarului), spre înapoi, cu accent pe ducerea umerilor spre înapoi în momentul contactului cu mingea, membrele superioare fiind întinse (cu partener, alternativ).

Genu flexum

1. Din stând, preluarea mingii cu partea interioară și exterioară a piciorului, cu accent pe o suprafață mai mare de contact (acoperirea mingii); (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

2. Din stând, lovirea mingii cu piciorul prin procedeul cu șiretul plin de pe sol, demivole, vole, cu accent pe extensia genunchilor după lovire, din autopasă sau cu partener. (se execută cu ambele picioare alternativ).

3. Din stând, lovirea mingii cu capul de pe loc cu picioarele pe aceeași linie și din săritură cu bătaie pe ambele picioare cu accent pe extensia genunchilor în momentul contactului cu mingea, din autopasă sau cu partener.

4. Din stând, aruncarea mingii de la margine cu picioarele pe aceeași linie cu accent pe extensia genunchilor în momentul eliberării mingii, (cu partener, alternativ).

5. Din stând, prinderea mingii din săritură deasupra capului cu bătaie pe ambele picioare (tehnica portarului), cu accent pe extensia genunchilor în momentul desprinderii de la sol, din autopasă sau cu partener.

6. Din stând, repunerea mingii cu piciorul prin procedeul cu șiretul plin (tehnica portarului), de pe sol, din demivole și vole, cu accent pe extensia genunchilor în momentul lovirii mingii. (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

Genu recurvatum

1. Din stând, preluarea mingii cu șiretul plin și cu coapsa prin amortizare, din autopasă sau din minge oferită de partener, cu accent pe flexia genunchilor în momentul contactului cu mingea. (ridicarea mai amplă a piciorului de execuție, se execută cu ambele picioare alternativ).

2. Din stând, lovirea mingii cu șiretul plin de pe sol, din demivole și vole, cu accent pe flexia genunchilor în faza de elan, din autopasă sau din minge oferită de partener. (se execută cu ambele picioare alternativ).

3. Din stând, lovirea mingii cu capul de pe loc cu picioarele pe aceeași linie și din săritură cu bătaie pe ambele picioare, din autopasă sau din minge oferită de partener, punându-se accentul pe flexia genunchilor în faza pregătitoare lovirii.

4. Din stând, aruncarea mingii de la margine cu picioarele pe aceeași linie, punându-se accentul pe flexia genunchilor în faza premergătoare aruncării; (cu partener, alternativ).

5. Din stând, prinderea mingii (tehnica portarului) la nivelul solului, genunchilor și abdomenului, accentuându-se flexia genunchilor în momentul contactului cu mingea; (cu partener, alternativ).

6. Din stând, repunerea mingii cu mâna (tehnica portarului), prin lansare de jos accentuându-se flexia genunchilor în momentul eliberării mingii; (cu partener, se execută cu ambele membre superioare alternativ).

7. Din stând, repunerea mingii cu piciorul (tehnica portarului) de la nivelul solului din demivole și vole, cu șiretul plin, punându-se accent pe flexia genunchilor în faza pregătitoare lovirii; (cu partener, se execută cu ambele membre inferioare alternativ).

Genu varum

1. Din stând, preluarea mingii cu șiretul exterior și cu partea externă a piciorului, punându-se accent pe o suprafață mai mare de contact; (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

2. Conducerea mingii cu partea externă a piciorului (10-15 m, se execută cu ambele picioare alternativ).

3. Din stând, lovirea mingii cu șiretul exterior și cu exteriorul, din autopasă sau cu partener, executându-se cu ambele picioare alternativ; (perete, panou, poartă).

4. Din stând, repunerea mingii (tehnica portarului), cu șiretul exterior de pe sol, din demivole și vole; (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

Genu valgum

1. Din stând, preluarea mingii cu șiretul interior și cu partea internă a piciorului, punându-se accent pe o suprafață mai mare de contact, (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

2. Conducerea mingii cu partea internă a piciorului (10-15 m, se execută cu ambele picioare alternativ).

3. Din stând, lovirea mingii cu șiretul interior și cu interiorul, din autopasă sau cu partener, executându-se cu ambele picioare alternativ; (perete, panou, poartă).

4. Din stând, repunerea mingii (tehnica portarului), cu șiretul interior de pe sol, din demivole și vole; (cu partener, se execută cu ambele picioare alternativ).

5. Variante pentru exercițiile 1-21 în care se pot introduce mișcarea înșelătoare, finalizare la poartă cu piciorul, pasa, un-doi-ul și altele.

Concluzii – propuneri.

În concluzie, putem spune, că jocul de fotbal prin specificitatea sa își justifică pe deplin denumirea de mijloc asociat al kinetoterapiei.

Mijloacele tehnico-tactice specifice jocului de fotbal pot fi folosite în programele kinetice în prevenirea, corectarea deficiențelor fizice precum și în recuperarea posttraumatică, contribuind eficient la realizarea unor obiective specifice kinetoterapiei.

Bibliografie

CIOLCĂ, C., (2005), Jocul de mișcare în kinetoterapie. Editura Cartea Universitară, București.

CIOLCĂ, S. M., GRIGORE, G., (2005), Fotbalul-mijloc asociat al kinetoterapiei. Editura Cartea Universitară, București.

CIOLCĂ, S. M., (2005), Capacitatea de performanță în fotbal. Editura Cartea Univeristară, București

CORDUN, M., (1999), Postură corporală normală și patologică. Editura ANEFS, București.

CORDUN, M., (1999), Kinetologie medicală. Editura Axa, București.

SBENGHE, T. (1987), Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare. Editura Medicală, București.

STĂNESCU, M., CIOLCĂ, C., URZEALĂ, C., (2004), Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport. Editura Cartea Universitară, București.

IMPACTUL ECONOMICULUI ASUPRA MIȘCĂRII SPORTIVE DIN JUDEȚUL BACĂU, ÎN PERIOADA 2002-2004

Ababei Cătălina
Alexe Dan Iulian

Nots clé: financement, secteur privé, performance, Bacău

Résumé

L'importance de la contribution du secteur privé en vue de soutenir l'activité sportive n'a certainement pas un caractère universal – cette contribution est un grande partie déterminée par la politique de l'Etat par le niveau de développement de l'économie du pays. Les études effectuées dans certains pays de l'Europe (Danemark, Finlande, Belgique, Allemagne) ont prouvé que le financement de l'activité sportive par le secteur public est de plus en plus stringent. Dans ce même contexte, les études ont démontré que, pour un développement à long terme, il est absolument nécessaire d'établir les revenus. Tenant compte de ces aspects, cet ouvrage se propose de souligner la manière par laquelle l'activité sportive est soutenue de point de vue financier ou niveau du département de Bacău.

După adoptarea Cartei Europene a sportului pentru toți, majoritatea Statelor membre ale Consiliului Europei au întreprins vaste campanii de sprijinire a activității sportive de masă și de performanță.

În acest context, grație unui impuls substanțial al sectorului privat, sportul și-a schimbat caracterul, devenind o ramură importantă a sectorului public, privat și comercial.

Din păcate, în România lucrurile nu au stat la fel, astfel încât, nici astăzi, când se poate vorbi despre existența unui sector privat, sportul nu beneficiază de un ajutor financiar deosebit.

Dacă în țările dezvoltate din punct de vedere economic din Europa, problema se pune pentru alocarea de fonduri în vederea realizării unor programe prin care un nepracticant al exercițiului fizic să fie atras în activități cu caracter de recreere, la noi problema finanțării activității sportive de performanță este o problemă delicată.

Susținerea financiară a juniorilor este din ce în ce mai dificilă, de aceea antrenorii nu reușesc să mai atragă și să mai mențină în pregătire juniori de categoria a III-a și a-II-a, cei care de fapt ar reprezenta baza pentru alcătuirea loturilor reprezentative.

Studiul de față și-a propus să scoată în evidență situația finanțării activității sportive din județul Bacău, în perioada 2002-2004, având în vedere performanțele sportive înregistrate în aceeași perioadă.

În realizarea cercetării am beneficiat de ajutorul Direcției pentru Sport a Județului Bacău, fără de care nu am fi avut acces la informațiile dorite.

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

Activitatea sportivă din județul Bacău s-a derulat conform Strategiei generale a Guvernului, a obiectivelor propuse și a priorităților locale. În prezent, în județul Bacău funcționează 8 cluburi sportive de drept public, 31 de cluburi de drept privat, 3 asociații județene pe ramură de sport și 33 de asociații sportive fără personalitate juridică.

Calendarul competițional județean a fost elaborat pe baza Calendarului sportiv central, competițiile sportive desfășurându-se în această perioadă astfel:

- în anul 2002 – 13 etape finale, 2 etape zonale, 29 etape județene, 18 etape locale, 177 etape competiționale săptămânale la jocurile sportive și 7 acțiuni internaționale.
- în anul 2003 – 22 etape finale, 19 etape zonale, 39 etape județene, 20 etape locale, 86 etape competiționale săptămânale la jocurile sportive și 8 acțiuni internaționale.
- în anul 2004 – 13 etape finale, 17 etape zonale, 11 etape județene, 45 etape locale, 54 etape competiționale săptămânale la jocurile sportive și 8 acțiuni internaționale.

Sumele alocate pentru desfășurarea acestor competiții, dar și pentru pregătirea sportivilor sunt redată în continuare, conform perioadei luate în studiu. În tabelele nr.1, 2 și 3 sunt prezentate detaliat, cheltuielile efectuate la opt indicatori principali.

BUGETUL DE VENITURI ȘI CHELTUIELI PE ANUL 2002

- alocația de la bugetul de stat aprobată pe anul 2002
8.420.000 mii lei
- alocația de la bugetul de stat încasată(cumulat de la începutul anului)
8.420.000 mii lei
- venituri extrabugetare încasate 1.491.998 mii lei
- soldul mijloacelor bănești existente în cont la începutul anului 15109 mii lei
- soldul mijloacelor bănești la sfârșitul perioadei raportate 27.480 mii lei

Tabel nr. 1. Situația realizării indicatorilor prevăzuți în fișa programelor sportive aprobate pe anul 2002 la data de 31.dec.2002

Nr. crt.	Denumirea indicatorului	Realizări (cumulat de la începutul anului până la sfârșitul trim. raportat)
1.	Număr competiții sportive finanțate	28
2.	Total cheltuieli competiții sportive (mii lei)	436744
3.	Cost mediu organizare competiție sportivă (mii lei)	15598
4.	Număr sportivi de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	100
5.	Total cheltuieli privind sportivii de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	252474
6.	Total cheltuieli privind acțiunile sportive recreative de nivel județean (mii lei)	55766
7.	Cost mediu acțiune sportiv recreativă la nivel județean (mii lei /acțiune)	9295

CITIUS ALTIUS FORTIUS, (3/2005)

8.	Gradul de participare a populației la acțiunile sportive recreative %(nr. participanti/100.000 locuitori)	1,1
----	--	-----

BUGETUL DE VENITURI ȘI CHELTUIELI PE ANUL 2003

- alocația de la bugetul de stat aprobată pe anul 2003 9.180.000 mii lei
- alocația de la bugetul de stat încasată (cumulat de la începutul anului) 9.180.000 mii lei
- venituri extrabugetare încasate 2.181.100 mii lei
- soldul mijloacelor bănești existente în cont la începutul anului 327.480 mii lei
- soldul mijloacelor bănești la sfârșitul perioadei raportate 426.879 mii lei

Tabel nr.2

S I T U A Ț I A realizării indicatorilor prevăzuți în fișa programelor sportive aprobate pe anul 2003 la data de 31.dec.2003

Nr. crt.	Denumirea indicatorului	Realizări (cumulat de la începutul anului până la sfârșitul trim. raportat)
1	Număr competiții prevăzute în calendarul sportiv județean	121
2	Număr competiții sportive finanțate	30
3	Total cheltuieli competiții sportive (mii lei)-cap.25	679.737
4	Cost mediu organizare competiție sportivă (competiție) 3:1	5.618
5	Număr competiții organizate la nivelul județului	128
6	Gradul de realizare a competițiilor sportive(%)5/1x100	106
7	Număr sportivi de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	56
8	Total cheltuieli privind sportivii de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	193.715

BUGETUL DE VENITURI ȘI CHELTUIELI PE ANUL 2004

- alocația de la bugetul de stat aprobată pe anul 2004 8,260,000 mii lei
- alocația de la bugetul de stat încasată (cumulat de la începutul anului) 8,260,000 mii lei
- venituri extrabugetare încasate 1,809,449 mii lei
- transferuri repartizate 60,000 mii lei

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

➤ transferuri încasate
mii lei

60.000

Tabel nr.3.

Situația realizării indicatorilor prevăzuți în fișa programelor sportive aprobate pe anul 2004 la data de 31.dec.2004

Nr. crt.	Denumirea indicatorului	Realizări (cumulat de la începutul anului până la sfârșitul trim. raportat)
1	Număr competiții prevăzute în calendarul sportiv județean	151
2	Număr competiții sportive finanțate	135
3	Total cheltuieli competiții sportive (mii lei)-cap.25	626404
4	Cost mediu organizare competiție sportivă (competiție) 3:1	4176
5	Număr competiții organizate la nivelul județului	180
6	Gradul de realizare a competițiilor sportive(%)5/1x100	120
7	Număr sportivi de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	182
8	Total cheltuieli privind sportivii de performanță care au beneficiat de sprijin financiar	482302

Prezentăm sub formă de tabele (4, 5) rezultatele obținute de sportivii județului Bacău în anii 2002, 2003 și 2004 la competițiile interne și internaționale.

Tabel nr.4. Situația medaliilor obținute în competițiile interne oficiale

NR. CRT.	RAMURA DE SPORT	AUR			ARGINT			BRONZ		
		2002	2003	2004	2002	2003	2004	2002	2003	2004
1.	ATLETISM	31	33	32	35	25	26	30	20	31
2.	ARTE MARȚIALE	13	27	-	20	12	-	18	8	-
3.	BADMINTON	20	10	20	6	4	9	21	5	14
4.	BOX	11	7	6	5	3	5	3	3	5
5.	DANS SPORTIV	-	1	-	-	-	-	-	-	-
6.	GIMNASTICĂ	15	4	5	18	3	4	6	3	3
7.	HALTERE	24	11	18	23	10	24	8	6	12
8.	HANDBAL	1	2	-	1	1	-	1	-	-
9.	ÎNOT	42	14	11	24	12	23	35	15	15
10.	JUDO	5	2	1	7	-	2	9	-	12
11.	KARTING	-	2	-	-	-	-	-	1	-
12.	KARATE MODERN	-	-	16	-	-	5	-	-	11
13.	KICK BOX	-	-	2	-	-	2	-	-	2
14.	LUPTE GRECO ROMANE	7	-	6	3	-	4	2	-	4
15.	LUPTE LIBERE	1	5	3	5	2	2	3	3	2
16.	MODELISM	12	9	16	8	26	23	13	16	20
17.	GINĂSTICĂ	-	2	-	-	1	-	-	-	1
18.	SĂRITURI ÎN APĂ	24	12	71	15	3	50	4	2	41

CITIUS ALTIUS FORTIUS, (3/2005)

19.	TENIS	4	-	-	1	2	1	2	3	1
20.	TIR	-	-	-	-	1	-	-	-	-
21.	VOLEI	-	1	-	1	-	1	4	1	-
22.	CULTURISM		-	2		-	-		-	-
23.	SAH		-	-		-	-		-	1
	TOTAL	206	142	209	172	102	181	159	86	175

Tabel nr.5

Situația rezultatelor obținute în competițiile internaționale oficiale

2002

COMPETIȚIA	Locul I	Locul II	Locul III	Locul IV	Locul V	Locul VI
MONDIALE	4	2	2	-	1	-
EUROPENE	-	2	5	2	1	1
BALCANICE	11	6	7	-	-	-

2003

COMPETIȚIA	Locul I	Locul II	Locul III	Locul IV	Locul V	Locul VI
MONDIALE	-	1	3	1	-	-
EUROPENE	1	1	1	1	1	1
BALCANICE	11	7	12	-	-	-

2004

COMPETIȚIA	Locul I	Locul II	Locul III	Locul IV	Locul V	Locul VI
MONDIALE	-	3	1	-	-	2
EUROPENE	2	2	-	4	1	5
BALCANICE	10	8	14	-	-	-
CUPA EUROPEI	-	-	3	-	-	-

Concluzii

Studiul efectuat scoate în evidență faptul că activitatea sportivă din județul Bacău se bazează pe alocația bugetară de stat, veniturile extrabugetare reprezentând doar 20% din finanțarea de la bugetul de stat. Cu toate acestea, sportivii județului Bacău au obținut rezultate bune și foarte bune în competițiile de nivel european, mondial și olimpic. Aruncând o privire însă, la nivelul juniorilor, nu putem să nu tragem un semnal de alarmă, cu atât mai mult cu cât, veniturile extrabugetare pe anul 2004 au fost mai mici decât în 2003, fapt ce ne confirmă faptul că sectorul privat se implică din ce în ce mai puțin în susținerea activității sportive.

Având în vedere rezultatele obținute de către sportivii Băcăuani în anii 2002, 2003 și 2004 pe de o parte și sumele alocate pentru desfășurarea competițiilor interne și pentru pregătirea sportivilor, pe de altă parte, studiul de față ne-a permis formularea următoarelor concluzii :

- nivelul rezultatelor a fost relativ constant atât pe plan național cât și internațional ;
- cele mai bune rezultate s-au obținut pe plan internațional la atletism, gimnastică, înot, haltere și lupte greco-romane ;
- alocația bugetară și veniturile extrabugetare se înscriu de asemenea într-o constanță relativă, înregistrându-se mici diferențe între ani, cu toate că anul 2003 a

fost un an preolimpic și necesarul pentru pregătirea sportivilor din lotul olimpic ar fi fost cu totul altul ;

- un fapt remarcabil este acela că sportivii care au beneficiat de sprijin financiar a crescut de la 100 în 2002, la 182 în 2004 ;

- pe aceeași linie ascendentă se înscriu și competițiile sportive finanțate, mai exact de la 28 în 2002 la 135 în 2004.

Pe baza acestor date, putem afirma faptul că implicarea într-o măsură mai mare a societăților comerciale cu caracter privat, a tuturor factorilor de conducere la nivelul comunității locale, dar și a cetățenilor prin activități de voluntariat, ar conduce la obținerea unor rezultate sportive de excepție în județul Bacău.

Există încă foarte multe întrebări care își așteaptă răspuns:

- Locul federațiilor sportive în organizarea de azi a sportului. Trebuie ele să aibă un rol exclusiv? Ar trebui examinate și alte forme de organizare a sportului? Ar trebui alte structuri independente de federații să joace un rol în organizarea sportului și a competițiilor?

- Organizarea internă a organizațiilor sportive. Cum iau ele în considerare (sau cum ar trebui) noul mediu economic? Caută transparența și democrația? Asigură reprezentarea tuturor categoriilor de membri în organismele de conducere?

- Cum trebuie procedat cu drepturile de televizare? Cum se pot împăca drepturile fiecărui club cu principiul solidarității din organizațiile federale? Cum se procedează la nivel național și comunitar?

- Cum trebuie analizată profesionalizarea sportului și impactul lui economic tot mai mare? Este aceasta o tendință favorabilă, de ne evitat? Trebuie pusă sub control? Cum? Unde mai încap în acest context activitatea voluntară?

- Există un dialog social la nivelul Comunității între diferiții parteneri implicați în sport? Ar trebui sprijinit? La ce ar trebui să se ajungă?

- Protecția tinerilor. Ce pericole îi pândesc? Cum pot fi ei apărați? De către cine? De federații? De autoritățile publice? Cum?

- Ce loc ar trebui să aibă sportul în politicile Comunității? Un loc specific? O mai mare considerare în cadrul altor politici?

Bibliografie

xxx Raport privind activitatea Direcției pentru Tineret și Sport a județului Bacău pe anul 2002

xxx Raport privind activitatea Direcției pentru Tineret și Sport a județului Bacău în anul 2003

xxx Raport privind activitatea Direcției pentru Sport a județului Bacău în anul 2004

www.gov-sport.ro – Politica sportului și legea sportului în Uniunea Europeană

ELEMENTE DE REFERINTA IN MANAGEMENTUL STRATEGIC PERFORMANT AL ORGANIZATIILOR SPORTIVE

Mihailescu Nicolae

Cuvinte cheie: cultura organizationala, directii strategice, planificare specifica managementului strategic, strategie

Abstract. This paper work deals with organizationally management specific to sportive organizations from the situational and culture strategy approach perspective. In this paper there are presented the elements of the strategy strategycal management, specific planing of strategycal management, normative approach, comparative and cultural, which may have a determinated influence in sportive organizations management. Based on the premises which refore fo the sport role in society, in this research there are prsented the main aspects, obyectives and action directions considered useful for the organization and the development sportive activity strategy; outlined os a result of the activity unfolding by the author es parts of the elaboration committee of the normative papers designs.

Introducere.

Cresterea importantei strategice a managementului este determinata de o serie de factori: dezvoltarea tehnologica rapida, imbunatatirea sistemului de comunicare, dezvoltarea si diversificarea cererii sociale, etc. Studiul conceptelor si proceselor de management intr-o viziune starategica, contextuala si culturala poate sesiza determinari de natura economica, sociala, politico- juridica si tehnologica menite sa conduca la promovarea unor directii strategice in concordanta cu evolua contextului economico-social local, national si international.

Problematica abordata

Incepand cu anul 1990, odata cu schimbarea contextului politic, economico-social si promovarea principilor economiei de piata, au fost generate transformari si mutatii profunde in mediul organizational. Pentru a face fata noilor provocari, organizatia sportiva- nucleul de baza al organizarii structurale - trebuie sa promoveze un management nou, menit sa faca fata influentelor factorilor economici, politici, sociali, tehnologici care se manifesta intr-un mediu organizational din ce in ce mai complex, adesea instabil si incert.

Promovarea managementului strategic performant in conducerea organizatiilor sportive presupune, in primul rand, elaborarea orientarilor strategice, a obiectivelor si a directiilor in care trebuie orientate actiunile pentru realizarea acestora. Aceasta poate fi facuta numai in conditiile considerarii elementelor de referinta specifice strategiei si managementului strategic, al unei viziuni sistemice si intr-o abordare comparativa, culturala si normativa.

Strategia in managementul activitatii sportive. Conceptul de strategie in managementul organizational, in special vu valori la domeniul economic, a cunoscut o gama variata de abordari din partea a numerosi autori straini si romani (P. Drucker, A. Chandler, I. Ansoff, H. Mintoberg, M. Porter, C. Russu, O.

Nicolescu, Gh. Caprarescu, E. Burdus, T. Zurlentan, I. Verboncu). Studiarea modalitatilor aparent diferite in care specialistii romani definesc conceptul de strategie organizationala ne-a permis sa sintetizam o serie de elemente comune ale acestora si anume:

- precizarea misiunii declarate a organizatiei, in contextul existentei sistemului concurential si in viziunea obtinerii avantajului competitiv;
- obiectivele generale (fundamentale, majore) pe termen lung si mediu;
- modalitatile de actiune si termenele de realizare;
- resursele disponibile si optimizarea utilizarii acestora;
- reorientarea concentrarii gandirii si actiunii manageriale de la mediul intern si termenul scurt catre mediul extern si perspectiva organizatiei pe termen lung si mediu in context situational.

Elaborarea strategiei de catre managementul organizatiei sportive trebuie sa fie insotita de elaborarea instrumentelor de operationalizare a acesteia.

Politicile, ca prin instrument de operationalizare a strategiei, sunt “ orientari majore de functionare a organizatiei” (T. Zorlentan, E. Burdus, Gh. Caprarescu). Acestea ghideaza gandirea si actiunea si trebuie sa cuprinda urmatoarele componente majore:

- setul de obiective specifice, care asigura componenta de orientare;
- componenta de operationalizare, in care se va face referire obligatoriu la: volumul si structura resurselor alocate realizarii politicii;
- actiunile ce trebuiesc intreprinse, responsabilitatile si executantii, termenele intermediare si finale;
- indicatorii utilizati (de rezultate/de referinta, partiali/intermediari/finali) si evaluarea acestora (partiala/intermediara/finala).

Procedurile se refera la ansambluri de actiuni/sarcini puse intr-o ordine logica necesara realizarii scopului propus. Acestea detaliaza politicile, vizeaza numai actiunea si trebuie sa fie riguroase, imperative si sa nu permita abateri. Procedurile sunt insotite de reguli, care sunt enunturi ferme formulate cu scopul de a impune fara abateri decizii manageriale care vizeaza o actiune specifica care trebuie sau nu trebuie intreprinsa intr-o situatie data.

Managementul strategic. Managementul performant al organizatiei sportive impune schimbarea ca necesitate inevitabila a carei gestionare presupune promovarea unor forme de conducere previzionala sub forma managementului strategic. Forma de management stiintifica (I. Ansoff, S. Research, L.Rue, s.a.), avand ca “vocatie esentiala infruntarea schimbarilor” (C. Russu), managementul strategic poate fi definit pe baza sintetizarii si adaptarii unor puncte de vedere (C. Russu, J.Pierce, B.Robinson, O. Nicolescu) - ca un proces in cadrul careia managementul de varf al organizatiei formuleaza un set de decizii si actiuni pe termen lung si previzioneaza performantele pe care le va realiza organizatia. Acest proces complex se bazeaza pe anticiparea schimbarilor care se vor produce in mediul organizatiei, se concretizeaza in formularea si aplicarea unor strategii, planuri, politici, proceduri si reguli a caror proiectie vizeaza atingerea obiectivelor organizationale. O posibila viziune (adaptata dupa J. Pierce si R. Robinson) privind modelul managementului strategic este prezentata de noi in fig.1.

Elementele de continut ale managementului strategic privesc:

- procesele de elaborare, implementare si control al strategiei;

- procesele de orientare a strategiei in directia realizarii misiunii organizatiei sportive si a avantajului competitiv (produse si servicii realizate la un nivel superior semnificativ fata de alte unitati sportive); managementul strategic este un sistem de conducere ce trebuie subventionat de o filosofie manageriala si o stare de spirit organizationala corespunzatoare promovarii acestui concept si favorabila schimbarii.

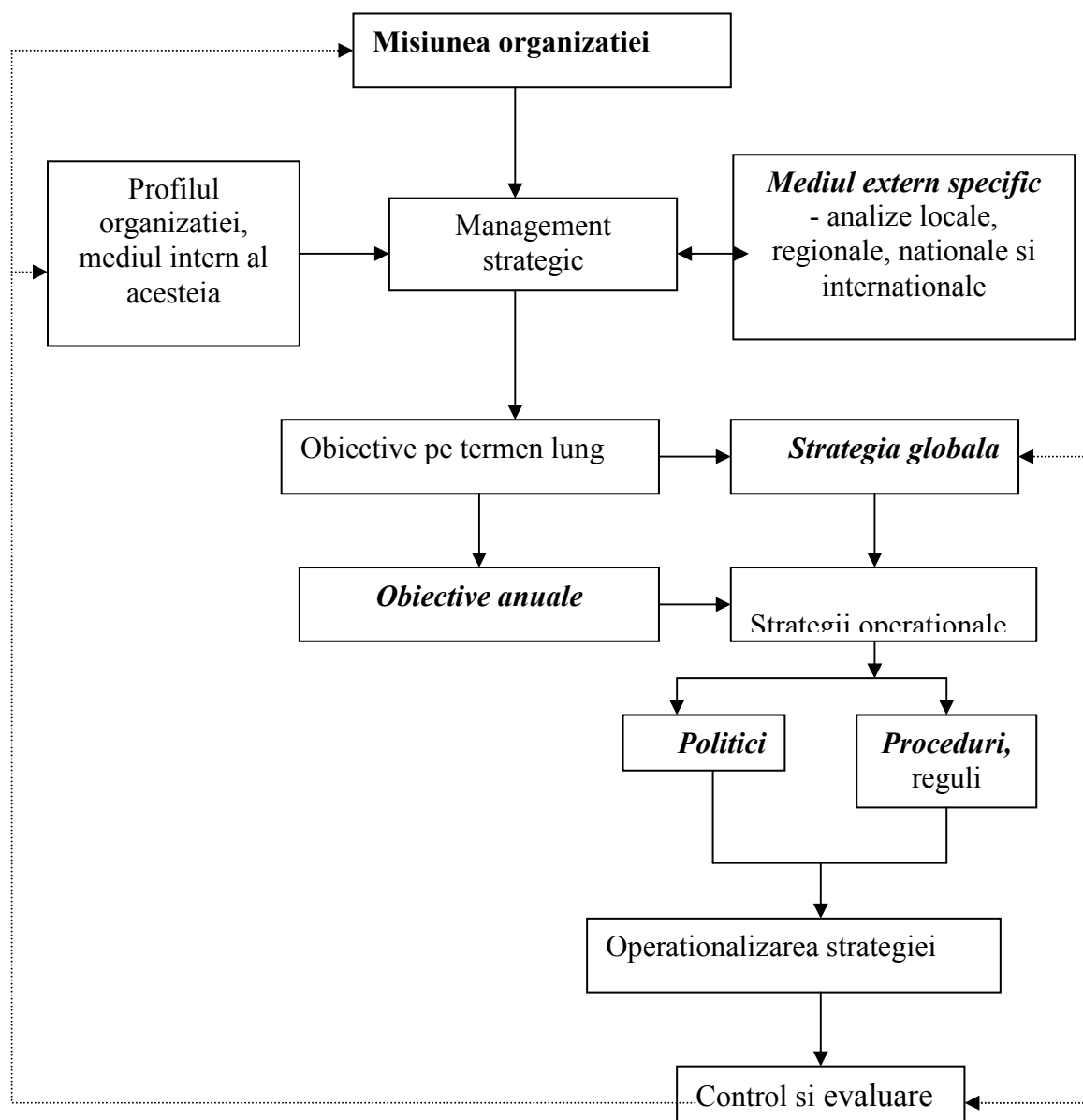


Fig.1. Modelul managementului strategic

Legenda:  influenta majora
 influenta minora

Planificarea specifică managementului strategic. Din perspectiva managerială planificarea este “instrumentul utilizat în managementul strategic pentru dirijarea evoluției viitoare a organizației și a rezultatelor acesteia” (C. Russu).

În cadrul managementului performant al organizației sportive aceasta se regăsește sub forma planificării specifice managementului strategic. Punerea în practică a acestui concept presupune un proces sistematic întreprins de managementul organizației și îndreptat spre:

- stabilirea obiectivelor pe termen lung;
- stabilirea strategiei și politicilor necesare atingerii acestor obiective;
- stabilirea acțiunilor ce trebuie întreprinse pentru aplicarea strategiei.

Promovarea planificării specifice managementului strategic presupune luarea în considerare atât a situației interne a organizației, cât și a relațiilor și conexiunilor acesteia cu mediul extern. Principalele elemente de conținut ce trebuie avute în vedere sunt următoarele:

- analiza evoluției trecute ca bază a programării tendințelor de viitor;
- analiza mediului intern și a mediului extern organizațional (analiza SWOT);
- planificarea capacității (capacitatea de a folosi resursele astfel încât să-și asigure un avantaj în raport cu concurenții) la nivelul funcțiilor organizației sportive;
- planificarea capacității la nivelul managementului general respectiv: organizarea structurală și procesuală, structura puterii, sistemele informaționale, decizionale și metodologice, funcțiile manageriale, cultura organizațională, abilitățile și mentalitățile la nivelul managementului, inclusiv capacitatea de a face față schimbării;
- stabilirea acțiunilor manageriale destinate să conducă la învingerea rezistenței la schimbare.

Abordarea normativă, comparativă și culturală.

Viziunea sistemică și integrativă presupune și determinări legate de contextele culturale naționale și internaționale. Carta Europeană a Sportului (1995) definește sportul ca “toate formele de activitate fizică, care, prin participare întâmplătoare sau organizată, încearcă să exprime sau să îmbunătățească condiția fizică și starea bună mentală, favorizând relațiile sociale sau obținând rezultate în competiții de orice nivel”. În acest context, considerând sportul o activitate socială și culturală menită să contribuie la realizarea telurilor de formare și integrare, rolul sportului în societate a fost sintetizat de noi în fig. 2.

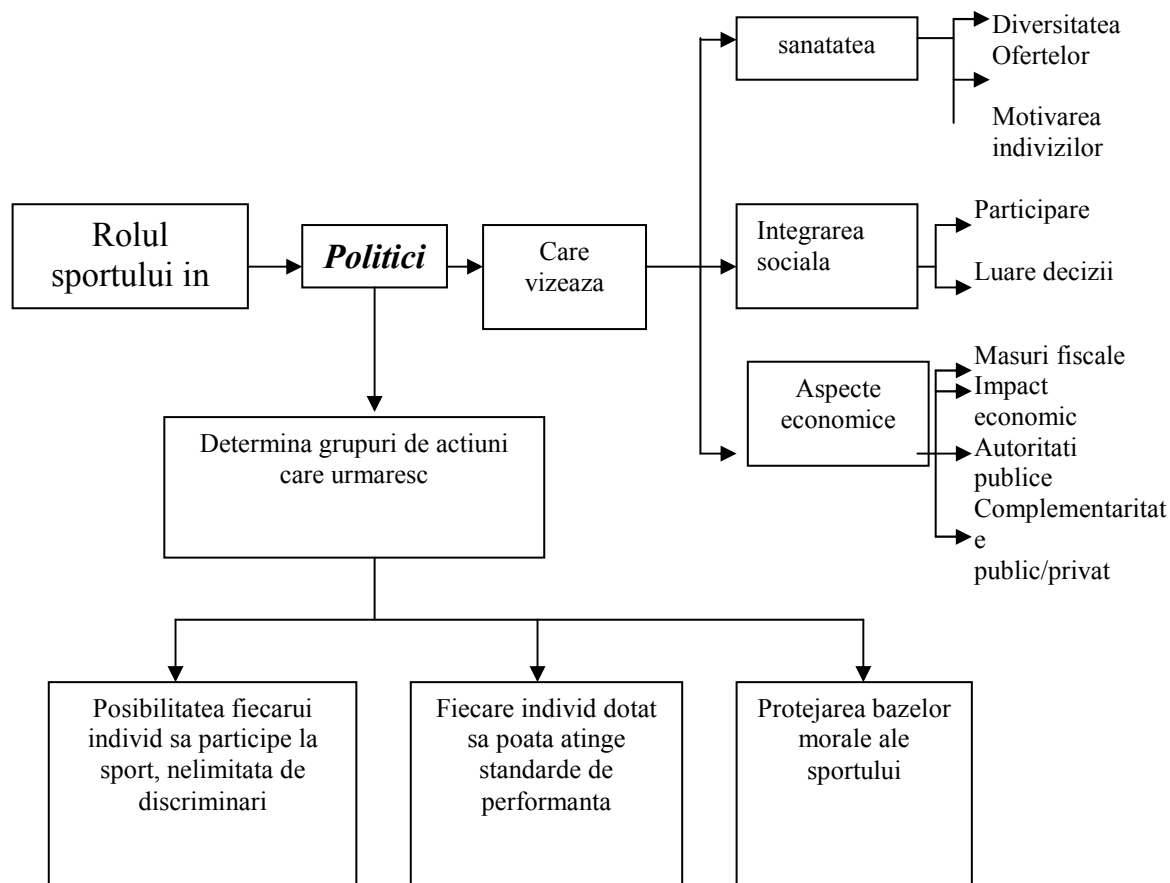


Fig.2. Sinteza conceptului privind rolul sportului in societate din perspectiva documentelor Consiliului Europei

Managementul strategic presupune si o viziune comparativa, culturala si contextuala bazata pe premisa ca studiul conceptelor, proceselor, metodelor si tehnicilor de management, intr-o viziune culturala si sistemică si o abordare comparativa, va conduce la identificarea si analiza asemanarilor si deosebirilor dintre diferite culturi si contexte manageriale si va avea ca finalitate favorizarea transferului de know-how managerial. Considerand cultura organizationala ca o stare a dezvoltarii domeniului si a dezvoltarii intelectuale, ca un cumul de atitudini, valori si norme care fundamenteaza activitatea unei organizatii, avand la baza oamenii cu formare si experienta lor, putem aprecia, pe baza studiilor efectuate, ca managementul organizational este determinat de caracteristicile dimensiunilor culturale specifice mediului organizational (G. Hofstede, E. Burdus, O. Nicolescu) – tabelul 1.

Tabelul 1. Caracteristicile dimensiunilor culturale ale managementului

Nr. crt.	Dimensiunea culturala		
1.	Distanta ierarhica fata de putere	mare	- inegalitati mari - centralizare
		mica	- inegalitati reduse (clasa de mijloc) - descentralizare
2.	Controlul incertitudinii	redus	- toleranta fata de evolutia viitoare
		intens	- tendinta de control al viitorului

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

3.	Individualism- corectivism	individualism	- libertati individuale mari - alternanta la putere
		colectivism	- orientare catre scopuri umane - alternanta mai rara
4.	Masculinitate- feminitate	masculinitate	- roluri diferiteiate intre barbati si femei - reusita economica
		feminitate	- roluri mai putin diferiteiate - orientare catre mediu

Studiile efectuate de G. Hofstede asupra caracteristicilor contextelor culturale europene, completate ca cele efectuate de E. Burdus si de noi asupra contextului cultural romanesc sunt prezentate in tabelul 2.

Tabelul 2. *Tabel comparativ privind caracteristicile dimensiunilor culturale specifice unor contexte europene.*

Nr crt	Dimensiunea	Anglo-saxone	Germanice	Nordice	Latine	Romania
1.	Individualism	puternic	mediu	ridicat	mare	mare
	Colectivism	-	-	-	-	-
2.	Distanta fata de putere mare/mica	mica	redusa	redusa	mare	mare
3.	Control asupra incertitudinii intens/redus	redus	mediu	redus	intens	intens-mediu
4.	Masculinitate	ridicata	ridicata	-	medie	medie
	Feminitate	-	-	medie	-	-

Studiile efectuate in domeniul managementului strategic si al managementului comparat, cu aplicatii in domeniul managementului activitatii sportive, precum si activitatea desfasurata in cadrul unor colective de lucru de specialitate, ne-au permis sa formulam unele propuneri privind reperele strategice ale dezvoltarii sistemului activitatii sportive intr-un interval de patru ani (orientari, scopuri, directii ale politicilor, procedurilor, actiunilor).

Am pornit de la premisa ca rolul sportului in societate este acela de a promova politici si grupuri de actiuni care sa vizeze crearea posibilitatilor ca fiecare individ sa participe la sport, fiecare individ dotat sa poata atinge standarde de performanta si sa se asigure protejarea bazelor morale ale sportului in conditiile in care actul sportiv nu este limitat de discriminari. In acelasi timp am avut in vedere principalele jaloane oferite de cadrul juridico- normativ in vigoare pentru organizarea si functionarea sistemului national sportiv si anume:

- educatia fizica si sportul sunt considerate activitati de interes national sprijinite de stat;
- statul recunoaste si stimuleaza actiunile organizatorice si ale educatiei fizice si sportului intreprinse de organele administratiei publice si organizatiile neguvernamentale;
- statul garanteaza exercitarea functiilor sectorului public si privat in domeniile educatiei fizice si sportului;
- statul recunoaste si garanteaza persoanelor fizice si juridice dreptul la libera asociere;

- practicarea educatiei fizice si sportului este un drept al persoanei, fara discriminare, garantat de stat si care se realizeaza in cadrul structurilor sportive sau independent.

Orientari si directii ale strategiei de organizare si dezvoltare a activitatii sportive

O prima orientare are ca obiectiv perfectionarea si dezvoltarea organizarii si functionarii sistemului activitatii sportive si vizeaza masuri si actiuni orientate in urmatoarele directii:

- continuarea procesului de descentralizare, deconcentrare si intarire a parteneriatului dintre organismele guvernamentale, autoritatile publice locale si organizatiile sportive nonguvernamentale constituite ca structuri sportive persoane juridice de drept privat, precum si cu alti parteneri sociali;
- sporirea autonomiei si raspunderii federatiilor sportive nationale, cluburilor sportive si a celorlalte structuri sportive pentru indeplinirea obiectivelor strategice ale activitatilor sportive;
- continuarea si stimularea procesului de constituire a structurilor sportive de drept privat, inclusiv prin crearea cadrului asigurarii resurselor necesare desfasurarii activitatii acestora;
- cresterea gradului de implicare a administratiei publice locale in organizarea, functionarea si sustinerea activitatii sportive;
- perfectionarea structurii organizatorice a organului administratiei publice pentru sport, structurilor si institutiilor din subordinea acestuia, precum si a institutiilor centrale cu atributii in domeniul activitatii sportive;
- afirmarea rolului Comitetului Olimpic si Sportiv Roman ca principal partener neguvernamental al organului administratiei publice pentru sport in vederea asigurarii unitare a functionarii structurilor sportive reprezentate, a usurintei si mobilitatii decizionale si promovarii valorilor etice si morale ale sportului;
- asigurarea unui sistem informatic performant si a unui flux informational eficient si operativ care sa faciliteze informarea si sa asigure fundamentarea si participarea la luarea hotararilor;

A doua directie are ca obiectiv perfectionarea cadrului juridico-normativ de organizare si functionare a activitatii sportive in vederea asigurarii aplicarii strategiei si armonizarii acesteia cu cele din tarile Uniunii Europene. Aceasta presupune initiativa legislativa pentru:

- modificarea si completarea Legii educatiei fizice, a regulamentului de punere in aplicare a acesteia si a altor acte normative conexe in vederea reglementarii unor noi cerinte in domeniu;
- modificarea si completarea Legii invatamantului in scopul reglementarii mai bune a rolului si locului curriculei de educatie fizica in procesul de formare a tinerei generatii, a rolului si locului sportului scolar si universitar in cadrul structurilor sportive din invatamant;
- completarea legii administratiei publice locale in vederea reglementarii competentelor si responsabilitatilor autoritatilor administratiei publice locale, precum si pentru crearea cadrului necesar sporirii contributiei acestora la sustinerea activitatii sportive;
- completarea si modificarea Legii finantelor publice si a Legii finantelor publice locale in vederea reglementarii modalitatilor de finantare a activitatilor sportive din bugetele locale;

- promovarea proiectelor de hotărâri de guvern privind, functionarea și atribuțiile următoarelor organisme și institutii: Federatia Sportului Scolar, Federatia Sportului Universitar și Federatia Sporturilor Aplicativ-Utilitare;
- promovarea Legii Fondului National pentru Dezvoltarea Sportului în scopul diversității și sporirii surselor de finanțare a activității sportive;
- perfectionarea cadrului normativ necesar dezvoltării parteneriatului cu organizatiile neguvernamentale și cu alți parteneri sociali în promovarea unor programe sportive de utilitate publică;
- modificarea, completarea și adaptarea normelor financiare și a altor acte normative cu incidență în domeniul activității sportive.

Concluzii

1. Elaborarea și implementarea direcțiilor strategice și promovarea unui management performant bazat pe acestea este utilă și importantă din perspectiva managementului activității sportive întrucât:

- direcționează activitatea organizației pe termen lung, asigurând relația dintre concepte și acțiune;
- contribuie la concentrarea eforturilor pentru obținerea performanțelor;
- favorizează adaptarea, prin acțiune anticipativă, la modificările unui mediu dinamic, uneori imprevizibil;
- determină și promovează un proces necesar și continuu de învățare și perfecționare organizațională, atât în componenta managerială, cât și în cea executivă.
- contribuie la definirea identității organizaționale și la diferențierea acesteia față de alte organizații sportive.

2. Elaborarea direcțiilor strategice de bază privind organizarea și dezvoltarea activității sportive va putea conduce la valorificarea mai bună a resurselor manageriale și la satisfacerea la un nivel superior a necesităților organizaționale și individuale.

Bibliografie selectivă

- BURDUS, E** (2004) Management comparat internațional, edit. Economica, București;
- CHAKER, A-N** (2004) Buna guvernare în sport- studiu european, traducere. Ed CCPS, București;
- COLE, G.A.** (2004) Management, teorie și practică, traducere, edit. Stiinta, Chișinău;
- COLIBABA- EVULET, D.**(2002) Paradigma strategiei dezvoltării cluburilor sportive de performanță (profesionale), Stiinta Sportului, nr.24, pag 21-27, București;
- MIHAILESCU, N.** (2004) Managementul comparativ în educație fizică și sport, Referat doctorat, Pitești, 2004;
- NICOLESCU, O., VERBONCU, I.** (1999), Management, ed. a II-a revizuită, edit Economica, București;
- XXX Legea educației fizice și sportului, nr. 69/2000
- XXX Ordonanța Guvernului nr. 26/2000 cu privire la asociații și fundații

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA NIVELUL ECHIPELOR DE HANDBAL JUNIORI

Mihăilă Ion

Cuvinte cheie: antrenament, componente antrenament, handbal, juniori

Abstract. *The step by step improvement at the composition of training on the juniors level, in view of procurement one's of high index of individual and collective training and to participate in the competition activity, has some own characteristics, adapted to the age peculiarities and the necessity to assure a doubtless premise to touch a high level of performance.*

La eșaloanele de juniori, ca și în handbalul de performanță, ponderea componentelor antrenamentului se stabilește după cerințe metodice proprii, determinate direct de calendarul competițional. Ea diferă de la o etapă la alta, de multe ori chiar în cadrul aceleiași perioade de pregătire, urmărind atingerea formei sportive la anumite date ale ciclului anual. Totuși, și la nivelul acestui eșalon, ca și la cel al copiilor, chiar dacă în măsură mai mică, trebuie avut în vedere și structura anului școlar care cuprinde perioade cu încărcătură diferită din punctul de vedere al activității școlare.

Perfecționarea treptată a componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor, în vederea obținerii unor indici superiori de pregătire individuală și colectivă și a participării în activitatea competițională, are unele caracteristici proprii, adaptate atât la particularitățile de vârstă, cât și la necesitatea asigurării unei premise certe pentru atingerea unui nivel superior de performanță.

„În handbalul de performanță și la eșaloanele de juniori, ponderea componentelor antrenamentului se stabilește după cerințele metodice proprii, determinate direct de calendarul sportiv”².

Suma ponderilor antrenamentului sportiv fixate pe diferite perioade, trebuie să realizeze indicatorii cantitativi stabiliți de orientarea metodică generală dată de Federația Română de Handbal pentru fiecare componentă, pe parcursul unui eșalon de instruire.

Pregătirea fizică. La nivelul eșaloanelor de copii și juniori, pregătirea fizică este considerată ca fiind o componentă de bază a instruirii, ea reprezentând un important factor de progres al performanței în etapa actuală, iar *tendențele de evoluție a jocului* pe plan mondial ne *indică* chiar *o creștere a importanței acestui factor*.

Indicatorii prevăzuți pentru realizarea pregătirii fizice se realizează pe două căi: prin exerciții din atletism și prin mijloace specifice jocului de handbal. Toate exercițiile pentru învățarea și perfecționarea jocului, au o influență mai mică sau mai mare, asupra îmbunătățirii pregătirii fizice, unele dintre ele cu un efect deosebit asupra dezvoltării anumitor calități motrice.

În instruirea juniorilor se va continua lucrul pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării, dar o pondere mare va fi acordată îmbunătățirii forței și vitezei. Începând cu vârsta juniorilor II se va urmări perfecționarea treptată a formelor specifice de dezvoltare a

² NEGULESCU, I., (1998), Argument pentru un debut timpuriu, Edit. Universitas Company, București

calităților motrice. Programarea conținutului pregătirii fizice a juniorilor trebuie să țină seama de caracterul complex în care se manifestă calitățile motrice în jocul de handbal. Acțiunile tactice simple cuprind toate calitățile motrice într-un anumit tip de interrelație, în timp ce în acțiunile sau fazele de joc cu un grad mare de complexitate forma de manifestare și interrelațiile dintre calitățile motrice sunt mult mai complexe și mai diversificate. Toate acestea trebuie să stea la baza structurării exercițiilor programate pentru perfecționarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice.

Pentru dezvoltarea calităților motrice, trebuie selecționate acele mijloace care au un caracter semnificativ, sunt atractive și diversificate. Practica handbalului și cercetările efectuate în această direcție la nivelul juniorilor, recomandă ca ponderea unora dintre mijloacelor de antrenament folosite să fie mai mare în raport cu altele. Mijloacele prioritare pentru dezvoltarea vitezei vor fi exercițiile sub formă de concurs și diferite ștafete, în care capacitatea de viteză este solicitată la maximum, iar metoda de dezvoltare folosită va fi antrenamentul cu repetări, mai ales la începutul perioadelor de pregătire. Pentru dezvoltarea îndemânării, un rol important îl au diferitele trasee aplicative și ștafete pe parcursul cărora sunt prevăzute mișcări de coordonare și abilitate, fără și cu mingea de handbal. În cadrul antrenamentelor de îmbunătățire a forței, circuitele scurte, în care sunt solicitate analitic diferite grupe musculare, precum și circuitele care folosesc mijloace specifice handbalului, cu o solicitare de forță superioară, trebuie să aibă o pondere mai mare. Pentru îmbunătățirea rezistenței, vor fi folosite cu precădere alergările de durată în tempo uniform și tempo variat, după metoda intensității variabile, iar înaintea competițiilor poate fi folosită metoda intervalelor, cu exerciții specifice jocului de handbal, în scopul creșterii nivelului de rezistență specifică.

Pregătirea tehnică. La nivelul eșaloanelor de juniori, pregătirea tehnică trebuie să asigure însușirea și aprofundarea întregului bagaj tehnic cunoscut în jocul de handbal, lucru ce se va realiza treptat, potrivit obiectivelor generale stabilite pentru fiecare eșalon de performanță. Gradul de complexitate al mijloacelor folosite pentru pregătirea tehnică a juniorilor trebuie să crească treptat, ajungând la nivelul echipelor de juniori I până la analogia cu complexitatea jocului. O caracteristică importantă a pregătirii tehnice a juniorilor o reprezintă munca analitică de aprofundare și de dobândire a măiestriei execuțiilor. Instruirea analitică a procedeele tehnice trebuie alternată judicios cu instruirea globală, cu integrarea lor în joc, în faze de joc sau în exerciții complexe executate în condiții de joc. În acest fel, se asigură concomitent formarea priceperilor de aplicare a acestora în joc cu eficiență crescută.

Practic, învățarea și perfecționarea tehnicii handbalului la nivelul juniorilor trebuie să răspundă la două cerințe de bază și anume:

- formarea și perfecționarea stereotipului motric propriu procedului respectiv;
- formarea capacității de aplicare a întregului bagaj tehnic în concordanță cu desfășurarea jocului, în care adversarii și coechipierii impun adaptarea continuă a procedeele la diversitatea situațiilor de joc ivite.

Corespunzător acestor cerințe, la început procedeele tehnice se vor preda în condiții mai ușoare, care să ducă la învățarea mecanismelor de bază, la executarea lor fără eforturi inutile. După ce structura de bază a procedului, corespunzătoare tehnicii corecte, a fost însușită, se pot folosi aparate ajutătoare, care să condiționeze un anumit tip de execuție. Preocuparea pentru o tehnică corectă trebuie să fie însoțită de executarea procedeele fără eforturi inutile, în condițiile unor eforturi suficient de mari, urmărind automatizarea deprinderilor și a principalelor procese de coordonare.

Perfecționarea mecanismului de bază al fiecărui procedeu tehnic se realizează atât prin exersarea globală a elementelor componente ale acestuia, cât și prin repetarea unui sistem de exerciții menit să contribuie la prelucrarea separată a unor elemente esențiale, dar în care apar dificultăți la execuție. Indici superiori de execuție și, implicit de randament, se pot obține numai pe baza stăpânirii temeinice a elementelor constitutive ale procedurii tehnice.

Într-o fază superioară a învățării, este necesar ca jucătorul să exerseze procedeele tehnice în condiții de adversitate, ținând seama de prezența și reacția adversarului, adaptând la aceste condiții mecanismul de bază al mișcării. Formarea și perfecționarea tehnicii cerută în joc implică modelarea permanentă a exercițiilor folosite în acest scop cu cerințele concrete de joc.

Pregătirea tactică. Învățarea și perfecționarea tacticii se realizează în strânsă concordanță cu nivelul atins de jucători în instruirea tehnică. Cunoștințele, deprinderile și priceperile tactice pot fi însușite corect numai în condițiile în care tehnica inclusă în ele este executată la nivel corespunzător. Altfel, dificultățile ivite în execuțiile tehnice vor frâna sau vor face imposibilă însușirea tacticii.

La nivelul eșalonului de juniori pregătirea tactică are o pondere mai mare decât la copii, întrucât ei trebuie să-și însușească și să-și perfecționeze întreaga sferă a tacticii jocului. Jocurile școală, jocurile de antrenament, competițiile amicale și chiar cele oficiale formează categoria de mijloace folosite cu preponderență în perfecționarea tacticii la nivelul echipelor de juniori.

În cea mai mare parte a procesului de pregătire a juniorilor, instruirea tehnică și cea tactică se realizează concomitent, fapt care a impus termenul de instruire tehnico-tactică, cele două componente fiind inseparabile, constituind de fapt o unitate.

Dacă la nivelul grupelor de copii calea analitică de instruire tehnico-tactică este folosită într-o proporție foarte mică, la fiecare eșalon superior, ponderea ei va crește treptat, ajungând să depășească ponderea căii globale, datorită necesității desăvârșirii execuțiilor tehnico-tactice individuale.

Sfera instruirii tehnico-tactice cuprinde și problema specializării pe posturi. În cadrul eșalonului de juniori II se realizează specializarea pe posturi, obiectiv al cărui suport a fost asigurat prin specializarea pe linii de posturi la nivelul juniorilor III.

Prezentăm principalele caracteristici ale modelului de pregătire la eșalonul juniorilor II (vârsta 15 – 16 ani), privind orientarea metodică generală a specialiștilor din handbal referitor la pregătirea fizică, pregătirea tehnico-tactică și specializarea pe posturi de joc (tabelul 1.).

<i>Pregătirea fizică</i>	<i>Pregătirea tehnico-tactică</i>	<i>Specializarea pe posturi</i>
• Pregătire fizică generală și specifică într-un raport de aproximativă paritate. • În cazuri particulare pot să apară ponderi mai mari la una sau alta din formele pregătirii fizice.	• Însușirea modelului de joc prevăzut pentru juniori II, ultima treaptă înainte de modelul de performanță. • Perfecționarea elementelor tehnico-tactice fundamentale, în condiții de joc cât mai diversificate și cu eficiență maximă.	• Învățarea corectă și temeinică a conținutului tehnico-tactic specific postului pe care se specializează (specializare pe posturi).

Tabelul 1. Modelul de pregătire al juniorilor II

Pregătirea teoretică și psihologică. La nivelul echipelor de juniori, *pregătirea teoretică* se realizează prin diferitele sale mijloace în toate perioadele de pregătire. Printre

componentele de bază ale pregătirii teoretice enumerăm: cunoașterea regulamentului jocului de handbal și a sistemului competițional; noțiuni privind înțelegerea tacticii de joc; cunoașterea istoricului jocului de handbal, a succeselor obținute pe plan internațional; cunoștințe aferente biomecanicii tehnicii, a legităților fiziologice și igienice ale efortului; cunoștințe organizatorice etc.

Pregătirea psihologică la nivelul echipelor de juniori are ca principale obiective: formarea personalității sportivului, a capacității lui de autoconducere și autoreglare în condițiile solicitării maxime fizice și psihice ale jocului; stimularea capacității de învățare și dezvoltarea strategiilor de însușire a deprinderilor de tip perceptiv-motrice și inteligent-motrice; formarea capacității decizionale în condiții de criză de timp, a rezolvării euristice (creatoare) a situațiilor problematice; dezvoltarea capacității de păstrare a lucidității gândirii, echilibrului afectiv și controlului voluntar al comportamentului în situații de stres și frustrare.

Concluzii.

Conținutul jocului de handbal modern a devenit tot mai variat și mai dificil de încadrat în scalări calitative, motiv pentru care specialiștii domeniului au elaborat o serie de studii și cercetări bazate pe înregistrări și interpretări statistico-matematice ale principalilor factori ai antrenamentului sportiv, pentru a putea să aprecieze cât mai exact valoarea unui jucător sau unei echipe și implicit pentru perfecționarea procesului de antrenament.

La nivelul juniorilor, conținutul programei pentru perfecționarea componentelor antrenamentului, periodizarea acestuia, stabilirea obiectivelor și sarcinilor diferite perioade și etape de antrenament sunt asemănătoare cu cele de la nivelul handbalului de performanță.

Bibliografie

1. **BOMPA, T.**, (2003 a), Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București
2. **BOSCO, C.**, (1994), La preparazione fisica nella Pallavolo femminile, Società Stampa Sportiva, Roma
3. **BOTA, I.**, (1984), Handbal. Modele de joc și pregătire, Edit. Sport-Turism, București
4. **BUDEVICI, A., ȘUFARU, C.**, (2004), Metodica pregătirii handbaliștilor juniori, Edit. VALINEX, Chișinău
5. **GHERMĂNESCU, I., K. și colab.**, (1983), Teoria și metodica handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București
6. **MIHĂILĂ, I.**, (2005), Pregătirea fizică generală a handbaliștilor juniori, Știința Sportului, Revistă teoretico-metodică, anul XIV, nr. 45/2005, Edit. Consiliul Sportului din România, București
7. **NEGULESCU, I.**, (1998), Argument pentru un debut timpuriu, Edit. Universitas Company, București

EVALUAREA COMPORTAMENTULUI PERFORMANȚIAL AL JUCĂTORULUI ÎN BASCHETUL MODERN

Fleancu Julien Leonard

Cuvinte cheie: baschet, evaluare, jucător.

Player stunt comportment evaluation in modern basket

Abstract. Evaluation is a complex didactic process, integrated in training process, with aim measure of the knowledge, skill, capability, and value, level, performance and efficiency of the activity. Basketball player evaluation means determination of the measure that objective of the training program was realized, and measure of the efficiency of the teaching methods.

Evaluation is final point among many actions, such as: establishment of the pedagogical objective, projection and execution of the program of objective realization, measure of the results program application.

Evaluation in sportive games is influenced by: moment, manner of the prosecution and didactic objective.

Evaluarea este un proces didactic complex, integrat întregului proces de antrenament, care urmărește măsurarea cantității și calității cunoștințelor, priceperilor, capacităților dobândite de sportivi, ca și valoarea, nivelul, performanțele și eficiența activității. A evalua jucătorii în cadrul jocului de baschet înseamnă a determina măsura în care obiectivele programului de instruire au fost atinse, precum și eficiența metodelor de predare – învățare.

Astfel, evaluarea este punctul final într-o succesiune de acțiuni, cum sunt: stabilirea scopurilor pedagogice, proiectarea și executarea programului de realizare a scopurilor, măsurarea rezultatelor aplicării programului. Esența evaluării este cunoașterea efectelor acțiunii desfășurate de către antrenor, pentru ca, pe baza informațiilor obținute, procesul de antrenament să poată fi ameliorat și perfecționat în timp.

Principalele operațiuni ale evaluării sunt: măsurarea, aprecierea și decizia.

Didactica modernă recomandă următoarele tipuri de evaluare, după cum urmează:

- 1.normativ-criterială(Glasser, 1963);
- 2.formativ-sumativă(Scriven, 1967);
- 3.calității –eficienței(Babansky, 1980).

În cadrul evaluării formative sunt utilizate testele de moment care măsoară progresul realizat în drumul spre realizarea obiectivelor propuse. În cadrul jocului de baschet rezultatele testelor formative trebuie aduse la cunoștința sportivilor pentru a le arăta distanța la care se află față de comportamentul performanțial stabilit de către antrenor. Funcția esențială în cadrul evaluării formative este de a identifica carențele sportivilor în momentul respectiv în vederea rezolvării lor imediate.

Evaluarea sumativă se realizează după o perioadă mai îndelungată de instruire și are drept scop verificarea cunoștințelor acumulate de sportivi în decursul acesteia.

În jocul de baschet evaluarea sumativă se poate realiza de către antrenor prin note, calificative, probe și norme standard. Toate acestea poartă însă amprenta subiectivității de apreciere a antrenorului, de aici pornind o serie de erori.

În ceea ce privește evaluarea normativă, aceasta presupune verificarea tuturor jucătorilor din cadrul unei echipe cu ajutorul aceluiași test și compararea performanțelor obținute de un jucător față de rezultatele obținute de ceilalți membrii ai echipei de baschet. În cadrul jocului de baschet se elaborează de către echipa tehnică o scară de apreciere pentru fiecare probă de control.

Evaluarea normativă se poate aplica și asupra întregii echipe în funcție de parametrii prospectivi ai modelului de joc.

Evaluarea criterială vizează verificarea unor obiective instrucționale și unor aspecte de ordin tehnic, fizic, tactic etc. pentru care se stabilesc performanțe standardizate la nivelul fiecărui sportiv. Colibaba-Evuleț D. (1998) consideră că obiectivele și nivelurile de performanțe individuale constituie tocmai criteriile de evaluare propriu-zisă. Același autor consideră că testele de evaluare criterială ignoră valoarea medie a grupului, punând în evidență distanța performanței individuale a baschetbalistului față de performanța standard stabilită. În felul acesta rezultatul evaluării criteriale se transformă în instrument reglator al activității de instruire individuală.

Evaluarea calității procesului de pregătire (Colibaba-Evuleț D., 1998) presupune luarea în considerație a două relații de asociere fundamentale:

1. cantitate – calitate, adică legea dialectică conform căreia acumulările cantitative produc saltul calitativ;
2. pregătirea calitativă – strategie instrucțională, localizată pe obiective de pregătire foarte bine precizate.

Evaluarea eficienței procesului de pregătire este dată de raportul dintre rezultatele obținute de către echipă și eforturile făcute de conducere, vizând resurse umane, financiare, materiale, informaționale cheltuite pentru realizarea obiectivelor instrucționale propuse.

În practica evaluării au fost sesizate disfuncții și dificultăți de evaluare obiectivă asupra cărora s-a intervenit, la început prin repetarea probelor sau utilizarea unor evaluări externe, apoi printr-o analiză cauzală cu identificarea factorilor care perturbă procesul evaluării și găsirea modalităților de prevenire sau corectare a erorilor provocate.

Astfel, în cadrul jocului de baschet, corectitudinea evaluării depinde de următorii factori:

1. personalitatea antrenorului și competența sa ca evaluator;
2. caracteristicile jucătorilor și comportamentul lor în cadrul procesului de pregătire și joc;
3. specificul și particularitățile jocului de baschet;
4. diferite efecte legate de așteptările evaluatorului și diverse circumstanțe în care se realizează evaluarea.

În cadrul jocurilor sportive, reducerea erorilor în evaluare revine în mod firesc antrenorului sau uneori celorlalți membrii ai team-work-ului echipei prin:

1. cunoașterea factorilor generatori de erori și îndepărtarea efectelor lor;
2. autocunoașterea și autoevaluarea, autoperfecționarea evaluatorului;
3. stabilirea clară a obiectivelor evaluării;

4. stabilirea performanțelor minime acceptate;
5. utilizarea unor instrumente sau metode de evaluare relevante, adecvate;
6. combinarea metodelor de evaluare;
7. menținerea scalei notelor;
8. aplicarea unor evaluări externe;
9. evaluarea continuă pentru diminuarea hazardului.

În cadrul literaturii de specialitate în jocurile sportive, pentru diminuarea și înlăturarea erorilor în evaluare se propune respectarea unor principii de desfășurare a evaluării:

1. asigurarea priorității evaluării continue, sistematice, proiectate;
2. operarea cu aceleași criterii, standarde, dar constituirea adecvată a probelor;
3. precizarea nivelului minim al performanțelor așteptate;
4. crearea condițiilor de climat, comunicarea adecvată în evaluare;
5. raportarea obligatorie la obiectivele stabilite;
6. acumularea și interpretarea rezultatelor prin metode cât mai diversificate pentru a diminua hazardul, subiectivitatea;
7. creșterea obiectivității prin înlăturarea erorilor tipice în evaluare;
8. trecerea de la evaluarea excesivă a rezultatelor la evaluarea procesului care le-a produs;
9. echilibrarea evaluării prin obiective cognitive cu evaluarea obiectivelor formative și educative;
10. utilizarea conexiunii inverse în mod oportun, continuu, sumativ, pentru ameliorarea, corectarea imediată;
11. utilizarea rezultatelor pozitive pentru stimulare, în defavoarea sancționării jucătorilor;
12. respectarea corespondenței între obiective – conținuturi – sarcini concrete – mijloace de realizare – criterii de evaluare – performanțe – timp – grad de sprijinire – mod de lucru;
13. precizarea nivelului minim al performanțelor așteptate pentru fiecare jucător prin stabilirea baremelor și a punctajelor.

Prezentăm în continuare spre exemplificare fișe individuale de evaluare a comportamentului performanțial al jucătorilor în baschetul modern.

Tabelul 1. Fișă individuală de evaluare nr. 1 (elaborată de F.I.B.A.)

Numele jucătorului						
ARUNCARE	1	2	3	4	5	Obs. antrenor
Bun aruncător						
Stop șut						
Aruncări libere						
3 puncte						
Aruncare pe pași						
Cu brațul slab						
Selecția aruncării						
Forma aruncării						
RECUPERARE						
Ofensiva						
Defensiva						
Blocaj defensiv						

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

Pasa după recuperare						
PASA						
Folosește ambele brațe						
Prinderea mingiei						
Pasa după recuperare						
DRIBLING						
Folosește ambele brațe						
Dribling în viteză						
Dribling în trafic						
ABILITĂȚI OFENSIVE						
Îndemânare pe contratac						
Tripla poziție						
Creează spațiu ofensiv						
Jucător de sistem						
Pe cont propriu						
Joc fără minge						
Citește apărarea						
Situații contratimp						
Înțelege jocul echipei						

Legendă:

- 1= slab
- 2= satisfăcător
- 3= bun
- 4= foarte bun
- 5= talentat

Tabelul 2. Fișă individuală de evaluare nr. 2 (elaborată de F.I.B.A.)

Numele jucătorului						
APĂRARE	1	2	3	4	5	Obs. antrenor
JUCĂTOR FĂRĂ MINGE						
Blocaj defensiv						
Folosirea brațelor						
Contestarea demarajului						
Apărarea pivotului						
Comunicare						
JUCĂTOR CU MINGEA						
Blocaj defensiv						
Joc de picioare						
Folosirea brațelor						
Reacții la fente						
Creează presiune						
APĂRARE PARTE SLABĂ						
Abilitatea și dorința de a ajuta						
Preia responsabilități						
Capac						
Faulturi personale						
ABILITĂȚI SPORTIVE						
Forță						
Viteză						
Agilitate						
Detentă						

Energic						
Echilibrat						
Atitudine						
Rezistență						
PERSONALITATE						
Marcator						
Aruncător						
Recuperator						
Lider						
Acceptă provocări						
Plângăcios						
Vorbitor						
Se autodepășește						

Legendă: 1= slab
2= satisfăcător
3= bun
4= foarte bun
5= talentat

Concluzii:

1. Evaluarea este un proces complex de comparare a rezultatelor instructiv – educative cu obiectivele planificate (evaluarea calității), cu resursele utilizate (evaluarea eficienței) sau cu rezultate anterioare (evaluarea progresului).
2. Evaluarea reprezintă un act de cunoaștere specifică a unor fenomene sau rezultate (în cazul nostru comportamentul performanțial al jucătorului de baschet) pentru ameliorarea lor, pentru a influența pregătirea și a o regla adunând astfel date necesare pentru fundamentarea unor decizii de îmbunătățire.
3. Evaluarea în jocurile sportive se realizează (Colibaba – Evuleț D., 1998) în funcție de: moment, modul de efectuare și scopul didactic.
4. Jocul oficial reprezintă cea mai înaltă probă de evaluare a sportivilor și a echipei.

Bibliografie

1. **BOMPA, T.**, (2003), Performanța în jocurile sportive, Edit. Ex Ponto, București.
2. **BURRALL, P.**, (1996), Playing the post. Basketball skill and drills, Human kinetics, Virginia.
3. **COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I.**, (1998), Jocuri sportive. Teorie și Metodică, Edit. Aldin, București.
4. **JOIȚA, E., ILIE, V., VLAD, M., FRĂSINEANU, E.**, (2003), Pedagogie și elemente de psihologie școlară, Edit. Arves, București.
5. **LUMSDEN, K.**, (1999), Complete book of drills for winning basketball, Prentice Hall, S.U.A.
6. **PREDESCU, T., GHÎTESCU, G.**, (2001), Baschet. Pregătirea echipelor de performență, Edit. SemnE, București.
7. xxx Revistele F.R.B. pe anii 2003-2005.

**EVALUAREA COMPETENTELOR SI PERFORMANTELOR
PROFESIONALE ALE PROFESORULUI DE EDUCATIE FIZICA SI
SPORT**

**Teodor Gida
Doina Magdalena Gida
Elena Folea**

Cuvinte cheie: competențe, evaluare, performanță, profesor

Abstract. Evaluation is a fundament factor for every human activity with precise objectives.

The objective assessment of the Physical Education teacher's activity represents both a necessity and an element, meant to stimulate the creative activity, the spirit of responsibility, the desire for perfection and self perfection.

Problematica abordată.

Un element indispensabil conducerii, planificarii si perfectionarii invatamantului este functia specifica de apreciere a rezultatelor obtinute.

Aceasta functie de retroactiune este evaluarea.

Evaluarea este un element fundamental oricarei activitati umane cu obiective precise.

Termenul de evaluare are diferite conotatii in functie de realitatea la care se refera:

- evaluarea sistemului de invatamant;
- evaluarea programelor scolare;
- evaluarea factorilor educationali;
- evaluarea elevilor;
- evaluarea profesorilor.

Profesorul de educatie fizica si sport este un personaj aparte in peisajul scolii romanesti.

Inercarea de a-l defini este anevoioasa prin prisma activitatilor sale deosebite fata de un profesor de alta specialitate.

Profesorul de educatie fizica este un dascal complex.

In activitatea profesorului de educatie fizica se intersecteaza atatea sarcini si directii de munca, conexiuni umane, incat este extrem de greu si complicat sa dam o definitie succinta acestui profesor.

Prezentam totusi cateva calitati necesare unui profesor de educatie fizica si sport:

- pregatire polivalenta (cu referire la multitudinea ramurilor sportive cuprinse in programele scolare);
- un bun pedagog si educator (formator de personalitati);
- un bun conducator si organizator;
- o conduita morala deosebita;
- un model viu prin excelenta;

- sa dispuna de o dinamica specifica.

Cand putem spune despre un profesor de educatie fizica ca este „bun”?

Raspunsul nu este de loc simplu pentru ca la acest calificativ intervin o serie de variabile care pot influenta aprecierea.

Calitatea profesorului depinde de: - cantitatea cunostintelor si priceperilor acumulate, arta gandirii proceselor pedagogice; - autoformarea si autoperfectionarea in specialitate si pedagogica si nu in ultimul rand de elevi, metodele folosite, baza materiala etc.

De aceea de competenta, pasiunea si raspunderea cu care profesorul de educatie fizica isi indeplineste atributiile care-i revin, depind rezultatele obtinute in acest important domeniu de interes national – Educatia Fizica si Sportul scolar.

G. De Landsheere spunea ca profesorul bun este: „cel ce reuseste sa obtina de la elevii sai rezultate de cea mai buna calitate”.

Profesorul de educatie fizica are de indeplinit cateva indatoriri principale:

- a) – de a instrui si educa elevii/studentii, asigurandu-le un nivel ridicat de pregatire fizica prin o dezvoltare fizica armonioasa, prin perfectionarea calitatilor motrice potrivit cerintelor programelor scolare – in cadrul orelor de educatie fizica si activitati sportive extrascolare.
- b) – de a realiza pregatirea si perfectionarea sportiva a elevilor/studentilor talentati.

Aprecierea obiectiva pe baza unor criterii complete a activitatii fiecarui profesor de educatie fizica reprezinta o necesitate, cat si un element menit sa stimuleze o activitate creatoare, spiritul de raspundere, dorinta de perfectionare si autodepasire.

Evaluarea personala a unui profesor de educatie fizica se face cu un scop nobil:

– pe de o parte pentru a creste si imbunatati procesul instructiv-educativ – iar pe de alta parte pentru a ridica statutul social si rolul acestuia.

In intreaga sa activitate profesorul in general si profesorul de educatie fizica in special se afla intr-o relatie de subordonare cu institutii, organisme si persoane abilitate sa realizeze la un moment dat, intr-o masura mai mare sau mai mica o activitate de evaluare asupra sa.

Modalitatile de realizare sunt diverse:

- brigazi, inspectii (curente, speciale) – erarhizari (grad de merit; salariu de merit) – aprecieri anuale (calificative);
- asistentele, interasistentele, obtinerea certificatelor de perfectionare, finalizari a diferitelor cursuri.

Evaluarile sunt de regula consemnate in documente oficiale corespunzatoare modalitatilor de realizare:

- procese verbale;
- fisa de evaluare a activitatilor anuale (ca urmare a realizarii sarcinilor din fisa postului);
- criterii de baza pentru acordarea salariului de merit;
- criterii pentru acordarea gradatiei de merit;
- raport scris la inspectii curente si speciale;
- fisa de evaluare cu ocazia asistentelor si interasistentelor;
- rapoarte de activitate (semestriale/anuale);

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

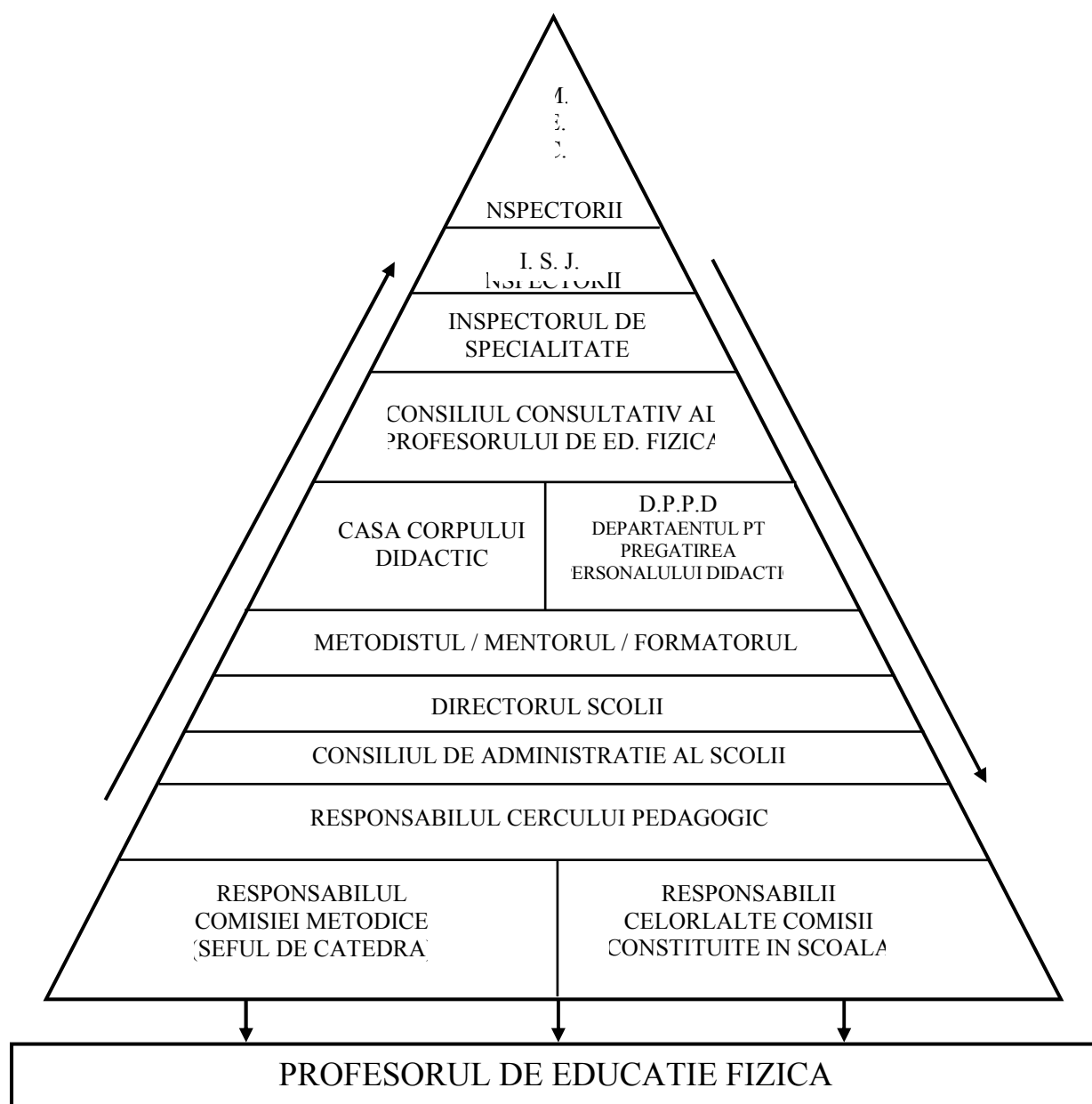
- criterii pentru acordarea diplomelor și distincțiilor prevăzute de Statutul Personalului didactic.

Concluzii.

PIRAMIDA SUBORDONĂRII PROFESIONALE – reprezintă schematic multitudinea posibilităților de evaluare a profesorului de educație fizică din partea instituțiilor, organelor și persoanelor abilitate.

În acest context evaluarea este continuă și reprezintă catalizatorul întregii activități – reglator al standardelor personale de creștere continuă a calității activităților.

Fără evaluare și evaluatori – activitatea profesorului de educație fizică nu ar avea repere comparative și ar cădea pradă întâmplării și haosului.



• PIRAMIDA SUBORDONĂRII PROFESIONALE

BIBLIOGRAFIE

- **CARSTEA GH.** – „*Teoria si Metodica Educatiei Fizice si Sportului*”
Editura AN-DA Bucuresti 2000

- **GIDA T.** – „*Profesorul de educatie fizica. Statutul social, rolul si*
➤ **GIDA D.** *coordonate comportamentale*”
Editura PAMANTUL Pitesti 2003

- **RATA G.** – „*Aprecierea personalitatii profesorilor pe baza fisei de*
 evaluare”
Sesiune comunicari Pitesti 2005

- **SERBANOIU S.** – „*Lectia de educatie fizica*”
Editura AFIR Bucuresti 2002

- „*Probleme fundamentale ale pedagogiei*”
Editura Didactica si Pedagogica Bucuresti 1982

- Anexe – O. M.E.C. - 2003

APLICAREA METODEI GRAFICE „STÂNGA – DREAPTA” PENTRU REPREZENTAREA EVOLUȚIEI SPORTIVILOR

Butnariu Mihaela

Cuvinte cheie: axa competițiilor, convex, concav, evoluția sportivilor, reprezentare grafică „stânga – dreapta”.

Abstract:

Generally, sports competitions represent forms of sports activity organization within which sportsmen must accomplish the objectives they planned at the beginning of different training structures.

After each competition completion it is necessary to elaborate its evaluation, evaluation that must tend, first of all, towards establishing the way in which sportsmen succeeded or not to obtain certain successes in transforming the exercise potential

into high sports performances, which allow an immediate comparison in the direct confronting with the opponent, on account of the observations, statistical data, measuring, etc. This competition evaluation must be elaborated, as far as possible, based on objective factors. Finally, it must lead to a continuous knowledge development through which training and competition could be better organized in point of quality.

One of the most effective and easiest graphical method with the help of which one can permanently emphasize each sportsman's and even the team's evolution is the representation left - right (bad - good). This representation consists in representing each sportsman's evolution on the competitions or training axis along the time.

Introducere:

Competițiile sportive, în general, reprezintă acele forme de organizare a activității sportive în care sportivii trebuie să-și îndeplinească obiectivele pe care le-au planificat la începutul diferitelor structuri ale antrenamentului.

Pregătirea nemijlocită pentru competiție presupune obținerea unui răspuns la anumite puncte de vedere, fundamentate științific, privind aspectele de bază ale comportamentului uman în general și a sportivului în special, privind confruntarea sportivă cu adversarul în cadrul competiției. În acest sens trebuie să se precizeze în primul rând poziția sportivului ca subiect care trebuie consolidată pe parcursul pregătirii. Din acest punct de vedere relația obiectivă dintre antrenor și sportiv este interactivă și trebuie organizată și accentuată în folosul reciproc al ambilor.

După finalizarea oricărei competiții este necesar să se realizeze o evaluare a acesteia, evaluare care trebuie să fie orientată, în primul rând, spre stabilirea pe baza observațiilor, datelor statistice, măsurărilor etc., a modului în care sportivii au reușit sau nu să obțină anumite succese în transformarea potențialului de mișcare în performanțe sportive de înalt nivel, care să permită o comparație nemijlocită în confruntarea directă cu adversarul. Această evaluare a competiției trebuie să se

realizeze, pe cât posibil, pe factori obiectivi. Ea trebuie să conducă, în final, la o îmbogățire în continuare a cunoștințelor prin care antrenamentul și competiția pot fi mai bine organizate din punct de vedere calitativ.

Domeniu de referință :

Pentru antrenori este foarte important să cunoască permanent evoluția sportivilor de la un meci la altul, de la o competiție la alta, precum și gradul de pregătire în cadrul antrenamentelor, de la un antrenament la altul, pentru a folosi în competiție sportivii cei mai bine pregătiți și cu cea mai bună evoluție de-a lungul timpului.

Pentru aceasta una dintre cele mai eficiente și mai ușoare metode grafice cu ajutorul căreia se poate evidenția permanent evoluția fiecărui sportiv sau a întregii echipe este reprezentarea „stânga - dreapta” (rău – bun). Aceasta constă în reprezentarea pe axa competițiilor sau antrenamentelor a evoluției fiecărui sportiv de-a lungul timpului. Astfel pentru o evoluție bună graficul subiectului va crește cu o unitate la dreapta, iar pentru o evoluție slabă graficul va crește cu o unitate la stânga.

Exemplu :

Pentru doi jucători X și Y în care X a evoluat bine în meciurile 1,2,4,5,7 și slab în 3 și 6, iar Y a evoluat bine în meciurile 3,4,6,7 și slab în meciurile 1,2 și 5, reprezentarea evoluției lor pe axa jocurilor va fi următoarea :

Tabel 1

Tabelul evoluției sportivului X în primele 7 meciuri									
		6	3	X	1	2	4	5	7
				Nr.meci					

Tabel 2

Tabelul evoluției sportivului Y în primele 7 meciuri									
	5	2	1	Y	3	4	6	7	
				Nr.meci					

Folosind tabelul evoluției sportivilor X și Y se poate face ușor și sugestiv reprezentarea pe două coordonate - *evoluție și număr joc* – după cum urmează : pe axa evoluției cu o unitate pe zona pozitivă pentru o evoluție bună și o unitate pe zona negativă pentru o evoluție slabă (Fig. 1 și 2).

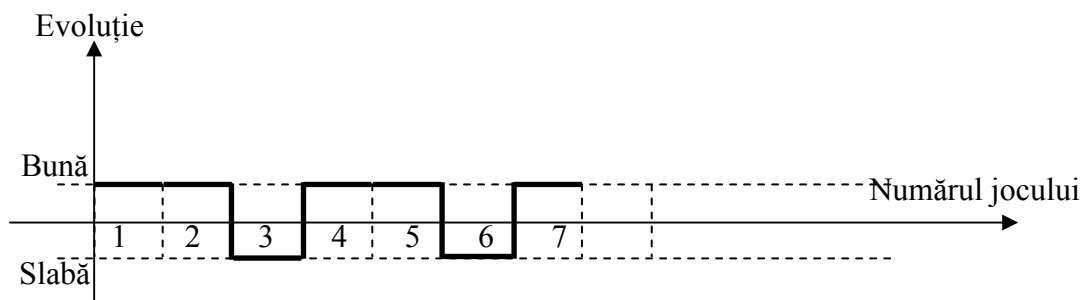


Fig. nr. 1 – Reprezentarea grafică a evoluției sportivului X

Legendă :



reprezentarea evoluțiilor bune ale sportivului X



reprezentarea evoluțiilor slabe ale sportivului X

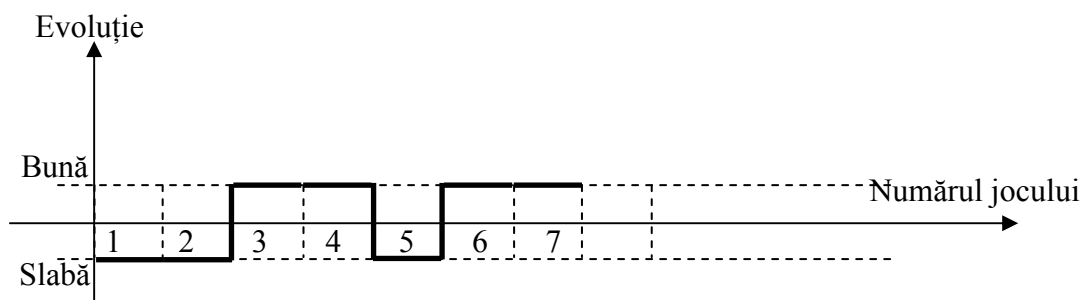


Fig. nr. 2 – Reprezentarea grafică a evoluției sportivului Y

Legendă :



reprezentarea evoluțiilor bune ale sportivului Y



reprezentarea evoluțiilor slabe ale sportivului Y

Dacă se dorește reprezentarea cât mai exactă a evoluției se poate face evaluarea prin calificativele „foarte bine”, „bine”, „foarte slab” și „slab”, astfel în tabelul evoluției calificativele „foarte bine” și „foarte slab” vor fi reprezentate cu o „unitate plină” la dreapta pentru „foarte bine” și o „unitate plină” la stânga pentru „foarte slab”, o evoluție bună va fi reprezentată cu o unitate la dreapta iar o evoluție slabă cu o unitate la stânga.

Exemplu :

Pentru doi jucători X și Y în care X a evoluat foarte bine în meciurile 1 și 4, bine în meciurile 2 și 5, slab în 3 și 7 și foarte slab în meciul 6, iar Y a evoluat foarte bine în meciul 6, bine în meciurile 3 și 4, slab în meciurile 1,2 și foarte slab în meciurile 5 și 7, reprezentarea evoluției lor pe axa jocurilor va fi următoarea :

Tabel 3

Tabelul evoluției sportivului X în primele 7 meciuri									
	7	6	3	X Nr.meci	1	2	4	5	

Tabel 4

Tabelul evoluției sportivului Y în primele 7 meciuri									
7	5	2	1	Y Nr.meci	3	4	6		

Reprezentarea pe cele două coordonate – *evoluție și număr joc* – se poate face ca în exemplul anterior cu deosebirea că pentru o evoluție foarte bună reprezentarea va fi efectuată cu un arc de cerc convex, iar pentru o evoluție foarte slabă cu un arc de cerc concav (Fig. 3 și 4).

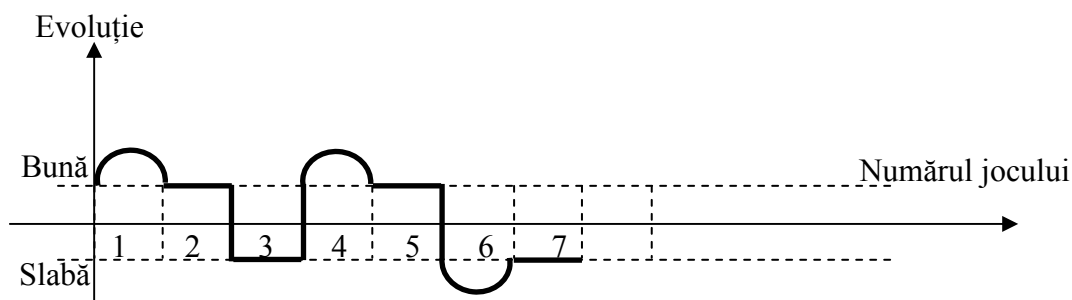


Fig. nr. 3 – Representarea grafică a evoluției sportivului X folosind calificativele „foarte bine”, „bine”, „slab” și „foarte slab”

Legendă :



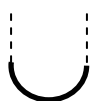
representarea evoluțiilor foarte bune ale sportivului Y



representarea evoluțiilor bune ale sportivului Y



representarea evoluțiilor slabe ale sportivului Y



representarea evoluțiilor foarte slabe ale sportivului Y

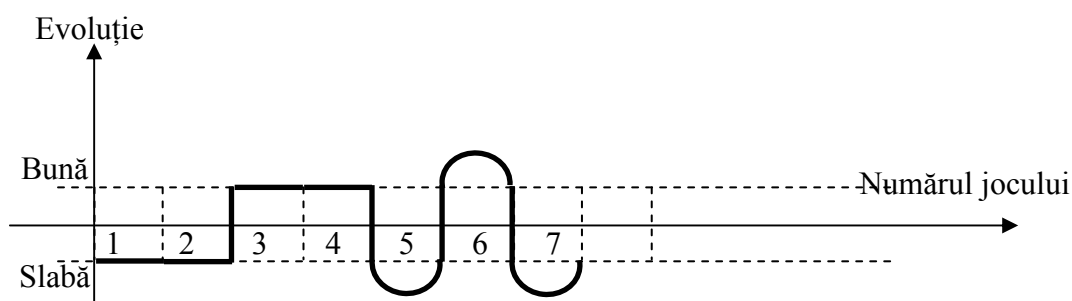


Fig. nr. 4 – Representarea grafică a evoluției sportivului Y folosind calificativele „foarte bine”, „bine”, „slab” și „foarte slab”

Legendă :



representarea evoluțiilor foarte bune ale sportivului Y



representarea evoluțiilor bune ale sportivului Y



representarea evoluțiilor slabe ale sportivului Y



representarea evoluțiilor foarte slabe ale sportivului Y

Concluzii :

- Metoda reprezentării stânga – dreapta este ușor de aplicat în practică de către specialiști.
- Se poate folosi cu rezultate foarte bune pentru două sau mai multe variabile oferind multiple posibilități de reprezentare.
- Metoda prezentată evidențiază foarte clar evoluția unui sportiv sau a unei echipe pe timpul unor întreceri sportive, fiind un mijoc eficient de selecție în vederea participării și obținerii celor mai bune rezultate de către sportivi în viitoarele competiții.

Bibliografie :

BADIU, T., (1994), Elemente de statistică matematică aplicate în educație fizică și sport, Editura Universității din Galați;

CHEAȘCĂ, I., CONSTANTINESCU, D., (1998), Statistică matematică și calculul probabilităților pentru gimnaziu și liceu, Editura Teora, București;

DRAGNEA, A., TEODORESCU, S. M., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București ;

MIHOC G., MICU N., (1980), Teoria probabilităților și statistică matematică, Editura Didactică și Pedagogică, București;

ȚARCĂ, M., (1998), Tratat de statistică, Editura Didactică și Pedagogică, București.

xxxxx CENTRUL DE CERCETĂRI PENTRU PROBLEMELE SPORTULUI (1994), Antrenoriat și competiție, București ;

ROLUL ASISTENTEI MEDICALE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA IMAGINII DE SINE A PACIENȚILOR PROTEZAȚI

Dumitrică Petruța-Daniela
Necula Mădălina

Cuvinte cheie: *image de sine, asistentă medicală, ego (eu), comunicare, intervenție, amputație.*

Abstract: this paper is trying to underline the negative aspects of image loss and low self-esteem in the cases of patients with serious disabling chronic diseases (cardiovascular, advanced neoplasm, etc.) or who had suffered changes of their body appearance due to various surgical procedures (surgical stomas, amputations, etc.), and thus proving the necessity for communication in the patient – nurse relationship.

Objectives:

1. Presenting the main psychological problems of the amputated patient.
2. Presenting the nurse's approach to the amputated patient, from a professional and ethical standpoint.

Introducere

Incidența crescută a amputațiilor posttraumatice, a bolilor cardiovasculare, precum și prezentarea tardivă la medic în cazul bolilor cu evoluție lentă impun de cele mai multe ori rezolvarea prin tratament chirurgical a cazurilor, măsurile profilactice și tratamentul medical fiind inutile în stadiul de evoluție în care boala este diagnosticată. În alte cazuri, nerespectarea indicațiilor medicale cu privire la măsurile de profilaxie și tratament medical duc la evoluția bolilor cu finalitate prin tratament chirurgical obligatoriu.

Exacerbările maligne ale țesuturilor cu turn-over crescut, datorate scăderilor imunitare, favorizate atât de agenții stresori (condițiile sociale), cât și de ignorarea semnelor incipiente ale acestora, duc la apariția neoplasmelor în stadii avansate, care uneori nu mai pot beneficia de un tratament radical, instituind-se numai un tratament paliativ cu scopul de a asigura un minim confort. Tratamentul radical, atunci când acesta poate fi instituit, reprezintă o „mutilare” a organismului, o dezinserare socio-umană cu consecințe importante în sfera psiho-afectivă.

Scopul lucrării este acela de a sublinia efectele negative ale pierderii imaginii de sine a pacienților stomizați, consecință aproape inevitabilă în cazul pacienților cu amputații diverse (posttraumatice, afecțiuni cronice cardiovasculare, neoplasme în stadii avansate etc.) și de a releva necesitatea comunicării în relația asistent medical-pacient.

Obiective:

1. Prezentarea principalelor probleme psihologice cu care se confruntă pacientul protezat.

2. Prezentarea intervențiilor asistentei medicale în abordarea pacienților protezați.

Pierderea imaginii de sine reprezintă percepția negativă pe care individul o încearcă privind aspectul fizic în urma pierderii unui organ, a unei funcții sau amenințarea la adresa integrității personalității.

Personalitatea umană se schimbă radical atunci când intervin anumite schimbări asupra persoanei, în cazul de față, schimbări fizice, ceea ce atrage de la sine schimbarea personalității. Structura personalității, caracterul reprezintă o parte a imagii unitare despre sine și este importantă în crearea semnificației pe care o are identitatea personală.

În centrul edificiului personalității se află conceptul de EGO (EU). Eul este subiectul la nivelul căruia se intrică trei predicate: a fi, a avea, a face. Este clar că eul ca formațiune psihologică se constituie în procesul multiplelor interacțiuni cu lumea, cu oamenii. La bază este percepția de sine, propria corporalitate și posibilitățile de acțiune caracteristice omului.

Specifică pentru EU este însă conștiința de sine care se dezvoltă în confruntarea continuă cu conștiința de lume și se centrează în jurul ideii de om. Astfel, EUL apare ca integrator al personalității.

Pentru a fi mai mult decât o conștiință a propriei existențe, EUL își asumă însăși ființa cu care se identifică printr-un proces de confruntare cu alții, printr-un proces de intermodelare în baza tuturor experiențelor și apartenențelor la relații și categorii sociale.

Pentru a evidenția fenomenul identificării amintim conceptele psiho-sociale de rol și status.

Rolurile se definesc în legătură cu diverse tipuri de activitate pe care subiectul le desfășoară în cadrul sistemului social.

Statusurile definesc poziția pe care o are subiectul în sistemul relațiilor sociale. Dacă rolurile implică anumite paradigme de acțiune și aptitudini, statusurile se leagă de atitudinile pe care cel ce se află într-o anumită poziție le manifestă, și, de asemenea, așteaptă anumite atitudini de la alții.

Atunci când, în urma unor situații speciale create de boală, intervine depersonalizarea, structura umană se poate transforma, iar individul se comportă corespunzător.

Legat de toate aceste aspecte un rol extrem de important îl are și momentul în care pacientului i se comunică diagnosticul. Majoritatea pacienților sunt încercați de sentimente obscure.

Manifestările pacienților în cadrul pierderii imaginii de sine:

- ✗ Perceperea negativă a propriului corp și a funcțiilor sale, manifestare prin care pacientul devine interiorizat, are impresia că aspectul său fizic este privit de cei din jur într-un mod ciudat, impresie care îl poate transforma într-o stare depresivă.
- ✗ Reacții psiho-somatice reprezentate de teamă. Însă, o dată cu trecerea timpului, dacă nu reușește (singur sau cu ajutorul celorlalți) să-și accepte noua înfățișare, aceste reacții devin cronice, iar pacientul nu se mai poate adapta.
- ✗ Sentimente de frustrare.

În practica medicală, problemele psihologice sunt adesea ignorate de personalul medical (medic, asistentă medicală, kinetoterapeut etc.). Această atitudine se datorează în parte concentrării atenției asupra problemelor fizice, dar și carențelor legate de spațiu, timp, situația economică a țării etc.

Trebuie menționat că, asistenta medicală este cea care își petrece majoritatea timpului cu pacientul. Astfel, în nursing, aceasta va ține cont și de:

- ✗ **Răspunsul la pierdere:** multe din problemele psihologice observate sunt asociate pierderilor actuale sau anticipate. Răspunsurile psihologice anticipate apar la pierderile majore de orice tip, mai ales amputație, și mai ales, ceea ce este mai greu de acceptat pentru pacient - pierderea propriei vieți.
- ✗ **Negarea:** este un mecanism de apărare obișnuit, ce reprezintă capacitatea de a elimina sau minimaliza amenințarea ignorând-o.
- ✗ **Problemele familiale:** diagnosticul poate să-l apropie pe pacient de familie sau, în cel mai rău caz, să-l îndepărteze fiind socotit o povară pentru aceasta.
- ✗ **Furia:** este o experiență dinamică, incomfortabilă care variază de la un sentiment ușor de evitare la mânie necontrolată; în general, furia este trecătoare, dar poate fi și cronică.
- ✗ **Anxietatea:** este o emoție neplăcută cu care suntem toți familiarizați. Poate fi acută (trecătoare) sau cronică (persistentă) și cu intensitate variabilă.
- ✗ **Panica:** reprezintă o pierdere patologică episodică a răspunsului „luptă sau fugi” la o amenințare majoră în care se pierd toate structurile și legăturile cu realitatea; o reacție a pacientului la circumstanțele actuale.
- ✗ **Depresia:** se manifestă prin tulburări de adaptare ale pacientului la o situație nouă.
- ✗ **Pacientul interiorizat:** sunt pacienții care par inaccesibili din punct de vedere psihologic, deși sunt trădați de expresia facială, și chiar comportament, care sugerează suferința psihologică.
- ✗ **Pacientul dificil:** este pacientul izolat, furios, volatil psihologic, deprimat deoarece dezvoltă sentimente de incapacitate, de epuizare a tuturor resurselor.
- ✗ **Insomnia:** unii pacienți „moțâie” atât de des în timpul zilei, încât nu mai pot dormi bine în timpul nopții. În acest caz este important să determine statul treaz în timpul nopții reprezintă o problemă pentru pacient.

Știm cu toții că o vorbă bună cântărește mult mai mult decât un tratament complet, administrat cu rigiditate în mod automat. De aceea, apropierea de sufletul pacientului participă la reușita tratamentului respectiv. Întâlnim adesea situații când medicamentele își pierd eficiența, pacienții având nevoie de a depăși propria dramă pentru a nu-și pierde speranța. Oricât de mult am dori să vorbim despre cauzele, evoluția și consecințele unei afecțiuni majore, cunoaștem faptul că suportabilitatea consecințelor bolii este direct proporțional cu starea psiho-afectivă a pacientului.

În acest sens enumerăm intervențiile asistentei medicale în cazul pacienților care se confruntă cu pierderea imaginii de sine.

Asistenta medicală asigură:

- ✗ Comunicare benefică pacient-personal medical;
- ✗ Comunicare benefică pacient-cadru medical cu continuitate în îngrijire;
- ✗ Oferă informații în funcție de cerințele pacientului;
- ✗ Permite pacienților să aibă un anumit grad de control asupra tratamentului;
- ✗ Ascultă atent pacientul;

- ✗ Nu uită faptul că o perioadă de tăcere poate fi terapeutică;
- ✗ Pentru a-l ajuta pe pacient, la început, îi permite acestuia să-și exprime negarea față de boală;
- ✗ Ajută pacientul să se pună în valoare făcând abstracție de intervenția chirurgicală și repercursiunile asupra organismului;
- ✗ Ajută pacientul să înțeleagă că este normal să aibă sentimente de furie, mânie, frustrare, depresie etc.;
- ✗ Determină pacientul să-și privească progresiv plaga, amputația, colostomia, mamectomia etc.;
- ✗ Ajută pacientul să participe progresiv la îngrijirile postoperatorii (îngrijirea colostomiei, pansarea etc.);
- ✗ Pune pacientul în contact cu bolnavii a căror evoluție chirurgicală este favorabilă;
- ✗ Asigură pacientului climatul de liniște și siguranță;
- ✗ Înlesnește întâlnirile cu familia, dacă acestea au acțiune benefică asupra psihicului pacientului;
- ✗ Oferă pacientului sugestii privind resursele accesibile.

Concluzii:

1. Pacientul trebuie învățat să înțeleagă și să depășească efectele psihologice ale îmbolnăvirii.
2. Pacientul trebuie ajutat să-și modifice condițiile care i-au favorizat declanșarea bolii și să le accepte pe cele care nu mai pot fi schimbate.
3. Rolul asistentei medicale este acela de a ajuta pacientul să treacă de perioada critică: diagnosticarea bolii și intervenția chirurgicală iminentă.
4. Pacientul trebuie informat permanent asupra stării de sănătate.
5. Pacientul trebuie să reflecteze și să decidă singur în legătură cu atitudinea chirurgicală ce trebuie urmată.

Bibliografie:

1. FREUD, S., (1995), Psihologia colectivă și analiza eului, Editura Mediarex, București.
2. HOLDEVICI, I., (1996), Dinamica personalității, Editura All, București.
3. LAPLANCHE, J., (1994), PONTALIS J.B., Vocabularul psihanalizei, Editura Humanitas, București.
4. MITROFAN, I., (1997), Psihoterapia experiențială, Editura Infomedica, București.
5. CHITIRCĂ L., (1998), Ghid de nursing, Ed. Viața Medicală Românească, București.

CONSIDERAȚII PRIVIND LOCUL ȘI ROLUL EXERCITIILOR PENTRU DEZVOLTAREA SUPLEȚEI ÎN ANTRENAMENTUL ATLEȚILOR

Macri Aurelia

Cuvinte cheie: antrenament, atletism, întindere, suplețe.

Abstract. *In all sportive branches, the movements amplitude growth plays an important part increasing their efficiency. In track and field, the movement amplitude growth has among its effects the increasing of the run step length and the tract acceleration, which will contribute in their turn to the progression of the speed and size of the movement.*

A good suppleness is bound to a good muscular training, which can be materialized by a functional balance between muscle chains for flexion and extension, which preserve the joint in a position with medium effort. For suppleness is decisive, not only the level of the muscular flexibility, but the force of the antagonist muscles to (Weineck J., 1980). A well developed musculing is not more considered an obstacle in suppleness train, but still, this action represents one of the methods that contributes to the increasing of the specific force and power, which is outstanding for athletes.

Introducere:

În toate ramurile sportive, creșterea amplitudinii mișcărilor joacă un rol important mărind eficiența acestora. În atletism, creșterea amplitudinii mișcărilor are printre efecte creșterea lungimii pasului alergător și a traseului de accelerare, care vor contribui la rândul lor la progresia mărimii și vitezei mișcării.

O bună suplețe este legată de o bună pregătire musculară, ceea ce se poate concretiza printr-un echilibru funcțional între lanțurile musculare pentru flexie și extensie, ce mențin articulația într-o poziție cu efort mediu. Pentru suplețe este decisiv, nu numai gradul de elasticitate musculară, dar și forța musculaturii antagoniste (Weineck J. 1980). O musculatură bine dezvoltată nu mai este considerată un impediment în calea educării supleței, dar totuși, această acțiune va fi stânjenită de o masă musculară exagerată.

Dezvoltarea supleței reprezintă unul dintre procedeele care duc la creșterea forței specifice și a puterii, ceea ce este deosebit de important pentru atleți.

Domeniul de referință: motricitate.

Problematica abordată:

În cadrul antrenamentelor, exercițiile pentru dezvoltarea supleței se vor practica la nivelul fiecărui stadiu de pregătire și vor crește treptat ca dificultate. Dacă în faza de inițiere exercițiile vor fi executate sub îndrumarea antrenorului și gradul de

complexitate este redus, pe parcursul avansării spre înalta performanță, sportivii vor practica exerciții cu un grad mai mare de complexitate, singuri.

În cazul **alergătorilor** se va pune accent pe îmbunătățirea mobilității coxo-femorale, a articulației genunchiului și a gleznei în scopul unei alergări economicoase, relaxate, corecte, cu minim de efort.

Pentru **săritori** se vor aplica exercițiile de întindere cu accent pe îmbunătățirea mobilității articulației coxo-femorale și a umărului, ambele fiind importante pentru realizarea unui zbor cât mai lung.

Pentru **aruncători** se va urmări îmbunătățirea supleței umărului și poignet-ului, dar și a coloanei vertebrale.

Constituind parte componentă a oricărei încălziri, exercițiile de suplețe accelerează metabolismul, contribuie la creșterea eficienței antrenamentelor și previn accidentările. Foarte utile sunt în perioadele în care se lucrează volum și intensitate la parametrii maximali.

Specialiștii consideră că antrenamentul orientat spre dezvoltarea supleței are o mare importanță, atât pentru relaxarea fizică, cât și pentru cea psihică. Sportivul încearcă să micșoreze și să excludă eforturile inutile pentru a diminua oboseala: când grupele de mușchi antagoniști rămân relaxate, ele exercită rezistență la întindere și contribuie la realizarea unei amplitudini mari a mișcării. Mulți antrenori utilizează ca mijloc de relaxare, metodele de relaxare treptată cu ajutorul exercitiilor de suplețe și al antrenamentului autogen.

Exercițiile de întindere (extensie) au rolul de a ameliora flexibilitatea țesuturilor, cresc abilitatea de a efectua diverse mișcări, determină un nivel mai ridicat de conștientizare a propriului corp, reduc țesutul adipos. Se consideră că o creștere vizibilă a supleței poate fi obținută chiar și după o singură lecție. O bună mobilitate se păstrează până la trei ani, în timp ce efectele antrenamentului sistematic de suplețe se manifestă pe parcursul unei perioade îndelungate.

Exercițiile de întindere – stretching, se folosesc pentru a acționa asupra țesuturilor de conectare a mușchilor, tendoane, articulații, fascii, deoarece nedispunând de calitatea de relaxare a mușchilor, acestea împiedică dezvoltarea supleței. Metodele de întindere, care sunt de două feluri: active și pasive, sunt considerate eficiente de către specialiști.

Căile principale de îmbunătățire a supleței la atleți, constau în :

- micșorarea rezistenței țesuturilor moi, prin procedee fizice și psihice de relaxare sau masajul țesutului conjunctiv cu folosirea căldurii sau frigului;
- creșterea sistematică a forței mușchilor antagoniști pentru mișcarea activă pe întreaga amplitudine, utilizând exerciții cu îngreuieri în regim izometric și izocinetic.

Ca metode de extensie regăsite în literatura de specialitate, enumerăm:

- **balistică** care constă în efectuarea unei mișcări de smuls sau de împins, efortul din mușchi fiind de două ori mai mare decât în cazul unei extensii lente, dar crește posibilitatea apariției traumatismelor;
- **balistică cu reținere** care începe cu mișcarea din săritură sau balans;
- **ridicarea pasivă sau reținerea activă** în care cu ajutorul partenerului se realizează poziția extensiei maxime pe care apoi sportivul o

menține, fără ajutor din exterior, timp de 6 secunde, mișcarea pasivă și reținerea activă alternează în timpul de 1 minut;

- **acțiunea neuromusculară proprioceptivă pasivă și cea activă** care constă în aducerea contracțiilor izometrice la jumătate și mai mult față de excursia articulară, care să fie urmată de o întindere energetică a agoniștilor: tensiunea izometrică creează condiții de tensiune suprapusă care înlesnește o libertate articulară mai mare (Manno R. 1985);
- **metoda statică** în care poziția pentru extensie se adoptă lent și se menține 30-60 secunde, fiind cea mai sigură metodă de creștere a supleței și micșorează senzația de durere în mușchi;
- **metoda relaxării** cu menținere timp de 1 minut a unei anumite poziții, timp în care sportivul se relaxează.

Cu privire la **locul** exercițiilor de suplețe în cadrul lecției de antrenament la atleți, specialiștii au opinii diferite. Unii consideră că este cel mai bine ca ele să fie executate după antrenament, alții le recomandă înainte și după antrenament. Sunt și păreri care susțin că este bine ca aplicarea exercițiilor de suplețe să se facă în partea de încălzire, atât în antrenamente cât și la competiții.

Suntem de acord cu cea de-a doua opinie, deoarece considerăm că extensia efectuată înainte antrenamentului previne traumatismele, iar după antrenament ajută la relaxarea musculaturii și micșorarea durerii musculare.

Antrenamentul orientat spre dezvoltarea supleței trebuie să excludă lucrul inutil, să acorde o mare atenție factorilor psihologici, să se explice atleților scopul și sarcinile antrenamentului de suplețe.

În continuare, dăm exemple de un program de exerciții de relaxare și refacere, care trebuie asociate cu o participare voluntară, căci orice nemulțumire, stare de iritare sau dispreț față de aceste sarcini blochează energia biologică, efectul lor fiind diminuat.

Exercițiile se pot efectua după antrenament, dar și înainte, înainte de concurs, după concurs. Se execută pe iarbă, pe nisip, pe o saltea - în aer liber, dar și într-un spațiu mai restrâns, liniștit. Sportivul nu trebuie să fie foarte obosit, să vrea să execute exercițiile, execuția să nu îl obosească, să fie liberă, relaxată.

Program de exerciții :

- poziția "coșulețului" - culcat facial, se inspiră lent, brațele se întind și se apucă gleznelor, arcuind spatele se menține această poziție de la 10 - 15 secunde până la un minut; se poate executa și un mic balans;
- poziția aplecat din șezând, cu un picior îndoit; se execută pe ambele picioare, un picior este îndoit cu călcăiul lipit de coapsă, celălalt întins, se prinde talpa cu mâinile, se apleacă capul și trunchiul pe piciorul întins până când fruntea atinge genunchiul; se respiră lent, încet, durata de 15 - 20 de secunde până la un minut;
- poziția lumânare ;
- poziția răsturnat înapoi șezând, se poate trece din poziția lumânare, durata 10 - 15 secunde;
- poziția culcat dorsal, genunchii îndoiți și mâinile apucă gleznelor, trunchiul este arcuit; se menține 15 - 20 de secunde;
- poziția șezând cu un picior întins sus; un picior este îndoit, celălalt întins și apucat de gleznă; trunchiul se apropie de acest picior; fruntea atinge gamba; se lucrează pe fiecare picior; durata de la 10 - 15 secunde până la 1 - 2 minute;

- poziția depărtat aplecat șezând, picioarele se depărtează cât mai mult, se mențin întinse, trunchiul se răsucește la dreapta, apoi la stânga, cu capul cât mai sus; în acest timp se expiră;
- poziția șezând în picior îndoit din genunchi, sprijinit pe talpă, celălalt îndoit din genunchi culcat pe sol; piciorul ridicat este trecut peste cel culcat, trunchiul se răsucește de partea piciorului ridicat, se executa pe ambele picioare alternativ; durata 15 - 20 de secunde până la 1 - 2 minute;
- poziția culcat, fără a depune efort respirația trebuie încetinită cât mai mult.

Antrenamentul orientat spre dezvoltarea supleței trebuie să excludă lucrul inutil, să acorde o mare atenție factorilor psihologici, să se explice atleților scopul și sarcinile urmărite.

Bibliografie

1. ARDELEAN, T., (1990), Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism. Ed. IEFS, București;
2. HARRE, D., (1973), Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, București;
3. Manno Renato, (1985), Bazele teoretice mijloace și metode referitoare la inot, C.C:P.S., București 1985;
4. SABĂU I., SABĂU E., PEHOIU C., (2001), Atletism: tehnică și metodică de învățare rapidă, Ed. Macarie, Târgoviște;
5. OZOLIN, N.G., (1972), Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București;
6. ZAȚIORSKI, V.M., (1968), Calitățile fizice ale sportivilor, în "Theorie und Praxis der Körperkultur" nr. 17;
7. WEINECK, J., (1994) – Entrenamento optimo, Editorial Hispano Europea, S.A., Barcelona.

ASPECTE GENERALE PRELIMINARE PRIVIND PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII ÎN TURISM

Mercea Ionuț

Cuvinte cheie: dezvoltare, planificare, strategie, turism

Abstract. Planning is an anticipation process of the change that is oriented towards future, which looks for optional solutions, to maximize the benefits and to produce predictable results. Planning represents the main method to ensure the durability of the tourist development. It can represent a distribution mechanism and redistribution in organizing tourism and in the investments and economical benefits from tourism. Tourism has become a global investment, but its activities are not equally distributed in the geographical space.

Problematica abordată.

Turismul este o activitate extrem de complexă, nu doar pentru că generează circulația unor sume uriașe de bani, dar și pentru că generează activități economice colaterale, contribuie la luarea unor măsuri privind protecția mediului înconjurător, restaurarea și protecția monumentelor istorice și culturale, implicându-se și în protecția culturii autohtone.

Turismul este – activitate ce intră în centrul atenției planificării spațiale și economice. Capacitatea de suport a mediului este limitată iar capacitatea infrastructurii turistice de a se dezvolta fizic este de natură să atragă schimbări în zonele de primire a turiștilor.

Prin urmare, pentru a reduce la minim influențele negative exercitate de către societatea umană și a maximaliza rezultatele pozitive este necesară o planificare a dezvoltării industriei turismului.

Planificarea industriei turismului ar trebui să fie un proces de anticipare a schimbării orientat către viitor, care să caute soluții opționale, să maximizeze beneficiile și să producă rezultate previzibile.

Planificarea industriei turismului este importantă din mai multe motive (*Williams, 1998*).

Ea determină mecanismul unei *oferte structurate* a facilităților turistice și a unei infrastructuri pe zone geografice extinse. Dimensiunea geografică a devenit un aspect tot mai semnificativ, pe măsura dezvoltării turismului. Inițial, cele mai multe forme de planificare turistică erau localizate și specifice unei zone relativ restrânse, reflectând orizonturile destul de limitate ce au caracterizat începuturile turismului. Pe măsura dezvoltării spațiale a turismului, s-au diversificat metodele de planificare capabile la scară regională și chiar națională.

Coordonarea devine o funcție esențială a planificării, menite să atenueze fragmentarea naturală a activității turistice în principalele sale determinări: potențialul natural și sociocultural, cazarea, transportul, marketingul, resursele umane ș.a. Dată fiind varietatea și neomogenitatea formelor de proprietate și control ale acestor factori în destinațiile turistice, este necesar un sistem de

planificare care să ofere integrarea într-o structură coerentă a acestor elemente disparate. Sistemele de planificare, o dată formate, vor ajuta la promovarea și managementul ariilor turistice și ale produselor acestora (fig. 1).

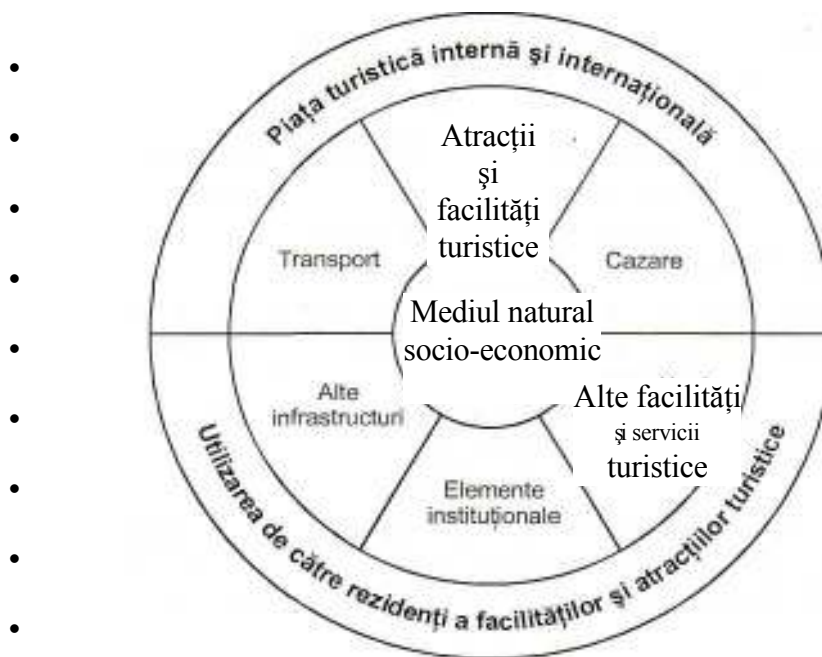


Fig. 1. Un model al dezvoltării integrate și durabile (citată de Williams, 1998, după Inskip, E, 1991)

- Planificarea este o metodă principală pentru asigurarea „durabilității” dezvoltării turistice. Se încearcă diminuarea caracterului potențial distructiv al turismului, determinat de „consumul resursei turistice”, care poate afecta ireparabil arealul turistic. Un exemplu îl poate constitui exploatarea turistică irațională, excesivă sau necontrolată a unei peșteri-monument al naturii. De aceea, intervențiile destinate conservării resurselor turistice sunt asociate conceptului de „turism durabil”. Dar aceste intervenții sunt destinate în egală măsură și maximizării beneficiilor pentru populația locală. Cea mai întâlnită formă de intervenție se realizează prin planul de dezvoltare turistică sau de management local.

- Planificarea poate constitui un mecanism de distribuire și redistribuire în favoarea turismului a investițiilor și beneficiilor economice din domeniul turismului. Turismul a devenit o industrie globală, dar activitățile sale nu sunt egal distribuite în spațiu, între diferite regiuni geografice. Planificarea poate ajuta la apariția unor noi destinații turistice și la reabilitarea unor arii care sunt în pericol de a fi părăsite de turiști (cu mediu degradat, sărăcit de resurse).

- Integrarea turismului în sistemele de planificare conferă acestuia o semnificație politică. Majoritatea sistemelor de planificare sunt supuse influenței și controlului politic, care nu în mod necesar au realizat potențialul de creștere al turismului.

- Planificarea are ca obiectiv anticiparea modelelor posibile /previzibile ale cererii și încearcă să armonizeze oferta cu cererile respective. În antiteză, destinațiile turistice neplanificate pot să genereze impacturi negative și satisfacții reduse pentru

vizitatori (să nu aibă acces la toate obiectivele turistice sau locurile de cazare dorite).

Conceptul de planificare turistică cuprinde multe activități și se caracterizează printr-o mare varietate de aplicații și utilizări, menite să răspundă preocupărilor de ordin *social, economic, de afaceri și ecologice*.

Planificarea turismului implică mai multe grupuri, agenții și instituții, care își au propriile programe și poate fi realizată de către sectorul public și cel privat. În funcție de aceste elemente, planificarea poate îmbrăca un caracter facultativ sau de armonizare a activităților prin consultarea factorilor/autorităților implicate. La limita extremă, planificarea poate deveni normativă, funcție de interesul unei comunități locale și în măsura în care autoritățile acesteia au capacitate de reglementare.

Tabelul nr.1 încearcă să rezume aplicațiile localizate în cadrul domeniului planificării turistice.

În practică, există preferința elaborării programelor pe termen scurt, deoarece acestea au o determinare practică în reflectarea caracterului sezonier sau anual al ciclului. În plus, marea majoritate a agenților economici din turism sunt întreprinderi mici și mijlocii, care prin natura lor preferă abordările tactice față de cele strategice, deci sunt favorabile în mod obiectiv planificării pe termen scurt.

Tabelul nr. 1. Diversitatea planificării turistice (după *Williams, 1998*) *Diversity of tourism planning (adapted by Williams, 1998)*

Sectorul planificat	Problemele tipice ale planificării turismului
<i>Teritorial</i>	<i>Controlul dezvoltării teritoriale de către sectoarele public și privat Localizarea facilităților Zonarea utilizării terenurilor Dezvoltarea utilităților publice (energie, apa etc).</i>
<i>Economic</i>	<i>Forma spațială și trăsăturile sectoriale ale investițiilor Crearea locurilor de muncă Calificarea personalului Redistribuirea bogăției</i>
<i>Socio-cultural</i>	<i>Integrare/segregare a gazdelor și a vizitatorilor Ospitalitate Autenticitate Prezentarea culturii și tradițiilor Planificarea limbajului Menținerea obiceiurilor și practicilor locale</i>
<i>Mediul înconjurător</i>	<i>Desemnarea arealelor protejate Protecția florei și faunei Protecția locurilor istorice/clădirilor/peisajelor Controlul poluării Prevenirea hazardelor (naturale și tehnologice)</i>
<i>Comerț și marketing</i>	<i>Formarea planului comercial Strategii promoționale Reclama Sponsorizare Testarea calității Servicii de informații turistice</i>

Un element important îl constituie capacitatea/abilitatea/deprinderea de a planifica, iar lipsa acestei capacități se constată din eșecuri. În multe destinații, viteza necesară de planificare turistică depășește ritmul de dezvoltare al organizațiilor planificatoare, experiența și cunoștințele lor. Studii ale planificării turistice realizate în destinații mondiale recente (Noua Zeelandă) dezvăluie probleme comune ale inadvertențelor dintre dezvoltarea strategiilor turistice în interiorul și între statele regiunii. Dar și destinațiile care au structuri de planificare bine dezvoltate nu sunt imune în fața acestor dificultăți. În Marea Britanie, responsabilitatea pentru planificarea turistică aparține unor agenții (comitete turistice regionale, autorități ale parcurilor naționale și departamente guvernamentale locale pentru planificare).

Planificarea ce are în vedere dezvoltarea durabilă susține ideea rolului-cheie pe care îl are în rezolvarea unor conflicte generate de procesul dezvoltării. Planificarea, sub diverse forme, poate constitui un mecanism pentru:

- integrarea turismului alături de alte sectoare economice;
- conturarea și controlarea tiparelor fizice de dezvoltare;
- conservarea resurselor diminuate sau importante;
- oferirea cadrelor generale pentru promovarea activă și marketingul destinațiilor.

Un model general de proces de planificare

Natura acestui proces este, în general, uniformă, dar permite variații în detaliu pentru cazuri specifice. Un model general pentru procesul de planificare, în care principalele elemente de realizare și implementare a unui plan sunt concepute ca o serie de stadii-cheie este redat de Williams (figura 14).

Există mai multe trăsături ale modelului general de planificare: în procesul de planificare are loc o translație de la general la specific; obiectivele și opțiunile sunt supuse revizuirii și adăugării, ca urmare a performanțelor dovedite în practică.

Flexibilitatea trebuie să fie un concept-cheie pentru planificatorii din domeniul turismului.

Concluzii.

Planul definește un set de obiective pentru care agențiile publice și private sunt încurajate să lucreze. Aceste obiective în mod normal, sunt atinse în perioade de timp prestabilite - cursul unui orizont de așteptare de cinci ani, iar o dată lansat, un plan este lăsat în mod normal să își urmeze cursul până când se va fi încheiat perioada.

Modelul general definește un *proces* tipic din care pot fi derivate mai multe tipuri de planuri sau abordări diferite.

Se întâlnesc trei abordări în aplicarea planificării în turism: *planuri majore*, *planuri de creșteri succesive* și *planuri sistemice*.

BIBLIOGRAFIE:

ARCHER B., COOPER, C. (1998), The positive and negative impacts of tourism, în Global Tourism, Ed. By Theobald, F.W., Butterworth-Heinemann, U.K.

BRAN Florina, (1995), Ecoturismul în România, Tribuna Economică, nr. 22, București

THEOBALD, W.F., (1998), Global Tourism, Butterworth-Heinemann,, Oxford

DINU Mihaela, (2004), Geografia Turismului, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București

CÂNDEA, MELINDA, ERDELI, G., ȘIMON, TAMARA, (2000), Potențial turistic și turism, Ed. Universității, București

OPINIILE SPECIALIȘTILOR PRIVIND MONITORIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT LA ÎNOTĂTORII JUNIORI

Victor Bădescu

Cuvinte cheie: anchetă tip chestionar, monitorizarea antrenamentului, înot.

Abstract. Monitoring training programs is important for success of swimmers. In addition, it is important to monitoring training speeds accurately so that they will produce the de desired effects. Although blood testing is certainly the best method for this purpose, but it is not readily available to most swimming coaches. This reason makes it imperative that another method be developed to monitoring the effects of training and prescribed training advice.

Prezentarea anchetei

La ancheta pe bază de chestionar au răspuns un număr de 27 de specialiști care activează în cadrul Cluburilor Sportive din țara noastră. Ancheta ne-a oferit un volum util de informații privitoare la procesul de antrenament al înotătorilor juniori și al monitorizării acestuia.

Rezultatele anchetei, realizată în perioada 28.02 - 4.03.2001, la ședința tehnică și pe parcursul desfășurării “Campionatului național în bazin acoperit - open- Pitești”, sunt prezentate în tabelul următor:

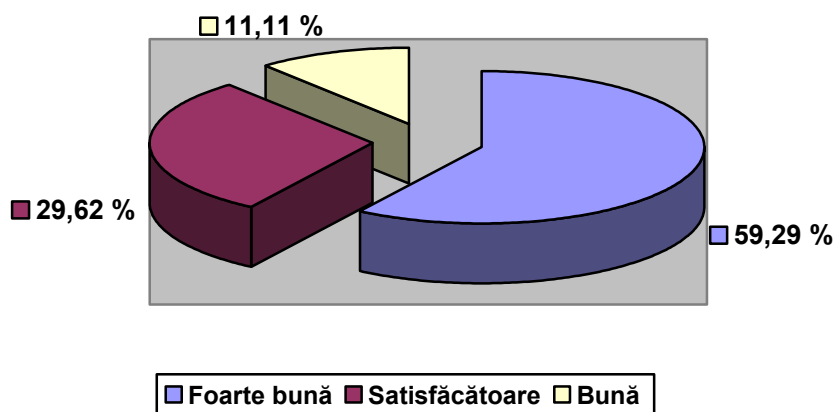
Nr. crt.	Conținutul întrebării	Variantele de răspuns	Răspunsuri	
			Nr.	%
1	Luând în considerare toate aspectele, cum apreciați activitatea de pregătire a înotătorilor juniori pe plan național?	⬤ Foarte bună ⬤ Bună ⬤ Satisfăcătoare ⬤ Insuficientă	3 16 8 0	11,11 59,25 29,62 0
2	Care dintre următorii factori ai antrenamentului sportiv credeți necesită o atenție sporită în pregătirea înotătorilor juniori?	⬤ Pregătirea fizică generală ⬤ Pregătirea fizică specifică ⬤ Pregătirea tehnică ⬤ Pregătirea tactică ⬤ Pregătirea psihologică ⬤ Refacerea ⬤ Toate în ansamblu	2 5 4 2 2 0 12	7,40 18,51 14,81 7,40 7,40 0 44,44
3	Credeți că este necesară monitorizarea pregătirii fizice specifice a înotătorilor juniori?	⬤ Da ⬤ Nu ⬤ Nu știu	20 5 2	74,07 18,51 7,40
4	Precizați ce aparaturi tehnice ați utilizat pentru monitorizarea antrenamentului înotătorilor?	⬤ Ergosim ⬤ Pulsometru ⬤ Analizator biochimic complex ⬤ Nu am utilizat	8 3 5 11	29,52 11,11 18,51 40,74
5	Precizați care din următoarele aparaturi, pentru monitorizarea fiziologică sau biochimică a efectelor biologice ale antrenamentului înotătorilor, ați dori să utilizați?	⬤ Pulsometru ⬤ Pulsometru telemetric ⬤ Analizator instant de acid lactic ⬤ Analizator biochimic complex	3 8 5 11	11,11 29,52 18,51 40,74
6	La ce nivel considerați că se găsește cunoașterea și răspândirea tehnologiilor de monitorizare a pregătirii fizice specifice a înotătorilor români?	⬤ Foarte bună ⬤ Bună ⬤ Satisfăcătoare ⬤ Insuficientă	2 3 14 8	7,40 11,11 51,85 29,52
7	Cât de des considerați că este necesară utilizarea acestor	⬤ Zilnic	5	18,51

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

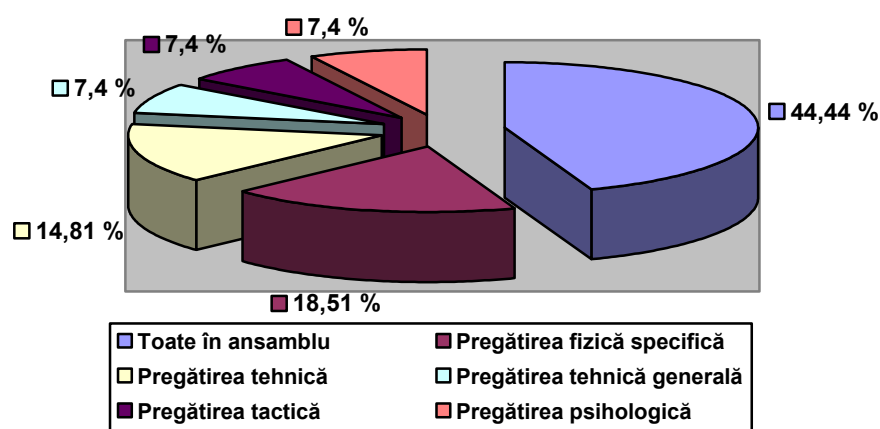
tehnologii?	⊗ Săptămânal ⊗ Pe etape de pregătire ⊗ Ocazional	8 10 4	29,52 37,03 14,81
-------------	--	--------------	-------------------------

Tabelul 1 - Rezultatele anchetei tip chestionar.

Analiza răspunsurilor *la întrebarea nr. 1* „Luând în considerare toate aspectele, cum apreciați activitatea de pregătire a înotătorilor juniori pe plan național?” arată că 59,25% o consideră foarte bună, 29,62 % satisfăcătoare, iar 11,11% bună.



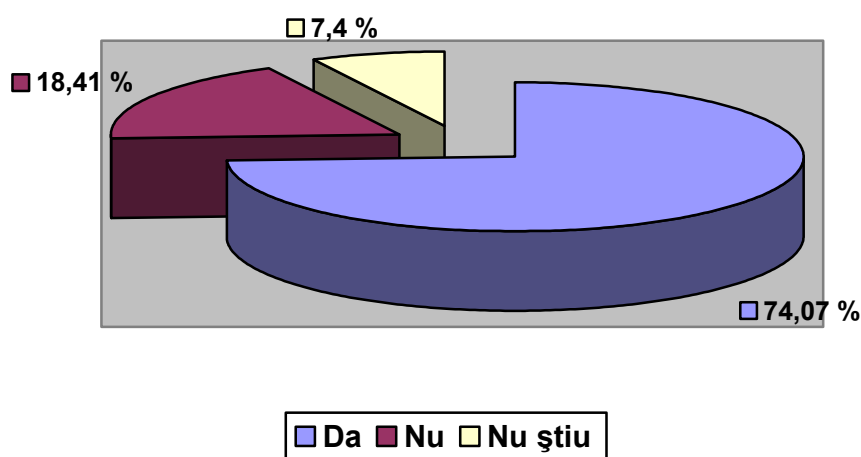
Graficul 1 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 1.



Graficul 2 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 2.

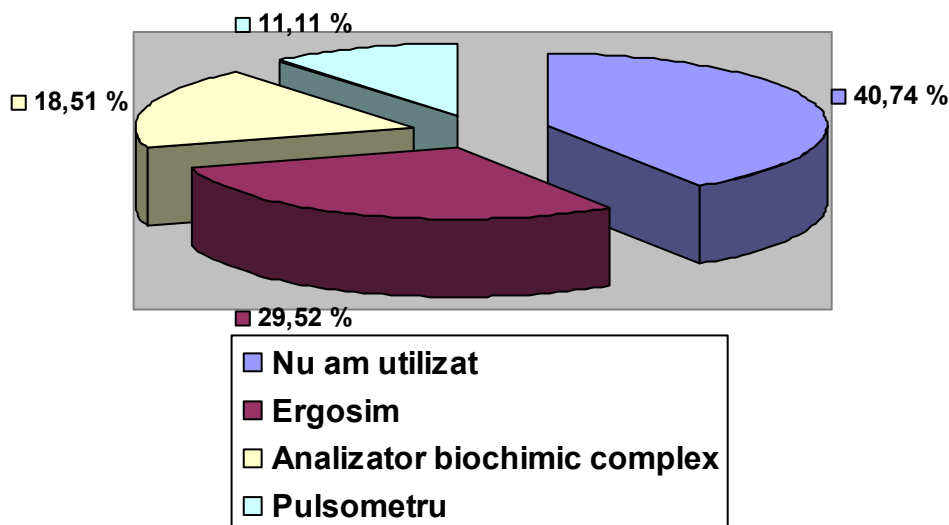
În urma analizării răspunsurilor la *întrebarea nr.2*: „Care dintre următorii factori ai antrenamentului sportiv credeți că necesită o atenție sporită în pregătirea înotătorilor juniori?” constatăm că 44,44% indică toate componentele în ansamblu, 18,51 % - pregătirea fizică specifică, 14,81% - pregătirea tehnică, iar pregătirea fizică generală, pregătirea psihologică și pregătirea tactică în procent de 7,40 %. Refacerea nu a fost indicată separat de nici unul dintre antrenori.

La *întrebarea nr.3*: „Credeți că este necesară monitorizarea pregătirii fizice specifice a înotătorilor juniori?”, proporția răspunsurilor a fost următoarea: 74,07% au răspuns da, 18,51% au răspuns nu, iar nu știu - 7,40%.



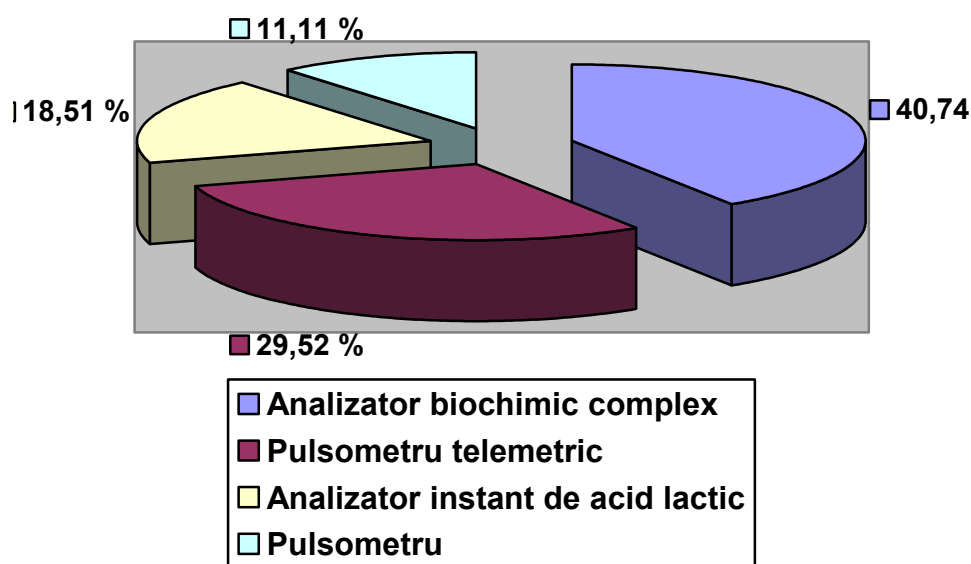
Graficul 3 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 3.

Răspunsurile la **întrebarea nr.4**: „Precizați ce aparaturi tehnice ați utilizat pentru monitorizarea antrenamentului înotătorilor?”, au fost următoarele: nu am utilizat - 40,74%, Ergosim - 29,52 %, Analizator biochimic complex - 18,51%, pulsometru - 11,11%.



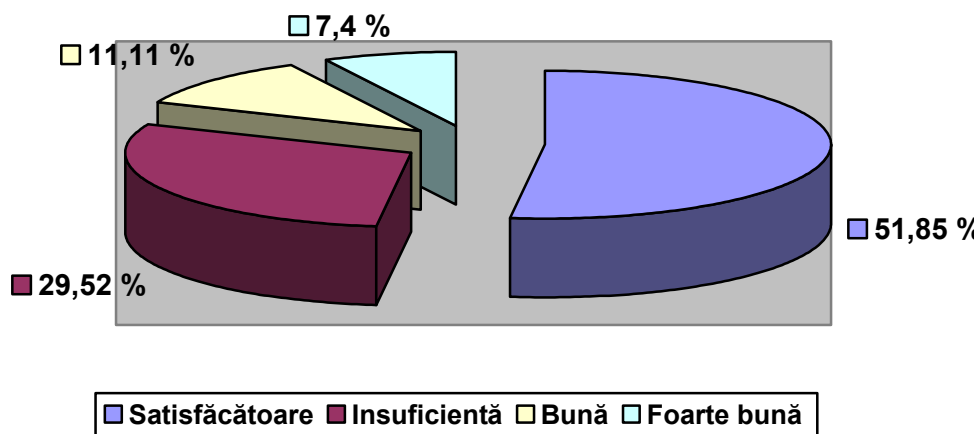
Graficul 4 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 4.

Referitor la **întrebarea nr.5**: „Precizați care din următoarele aparaturi, pentru monitorizarea fiziologică sau biochimică a efectelor biologice ale antrenamentului înotătorilor, ați dori să utilizați?”, avem următoarea structură a răspunsurilor: analizator biochimic complex - 40,74%, pulsometru telemetric - 29,52%, analizator instant de acid lactic - 18,51%, pulsometru - 11,11%.



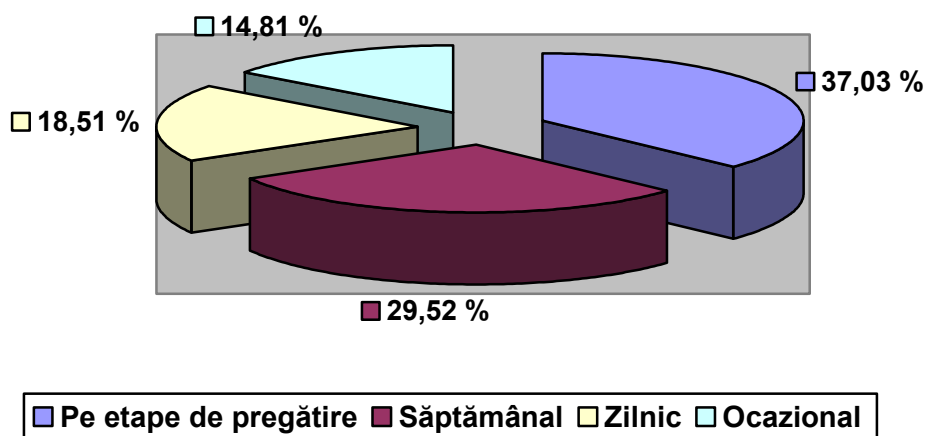
Graficul 5 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 5.

Întrebarea nr. 6: „La ce nivel considerați că se găsește cunoașterea și răspândirea tehnologiilor de monitorizare a pregătirii fizice specifice a înotătorilor români?” are următoarea structură a răspunsurilor: satisfăcătoare - 51,85%, insuficientă - 29.52%, bună - 11.11% și foarte bună 7,40%.



Graficul 6 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 6.

Referindu-ne la **întrebarea nr.7:** „Cât de des considerați că este necesară utilizarea acestor tehnologii?” avem următoarele răspunsuri: 37,03% - pe etape de pregătire; 29,52% - săptămânal; 18,51% - zilnic; 14,8% - ocazional.



Graficul 7 - Reprezentarea procentuală a răspunsurilor la întrebarea 7.

Concluziile anchetei tip chestionar

Concluziile anchetei tip chestionar sunt următoarele:

1. Majoritatea specialiștilor (59,25%) consideră că activitatea de pregătire a înotătorilor juniori pe plan național este bună.

2. Cei mai mulți antrenori apreciază că la nivelul juniorilor înotători toți factorii antrenamentului în ansamblu trebuie tratați cu atenție (44,44%), pe locul secund situându-se pregătirea fizică specifică (18,51%).

3. Un foarte mare procent dintre antrenorii chestionați (74,07%) consideră că este necesară monitorizarea pregătirii fizice specifice a înotătorilor.

4. În ceea ce privește utilizarea unor aparaturi de monitorizare a antrenamentului, 40,74% dintre antrenori nu au utilizat, iar cei mai mulți, 29,52%, au utilizat aparatul de fabricație românească Ergosim.

5. În ceea ce privește opțiunea antrenorilor pentru utilizarea unor aparate de monitorizare fiziologică sau biochimică a antrenamentului, marea majoritate (40,74%) optează pentru un analizator biochimic complex, 29,52% doresc să utilizeze aparatul de monitorizare de la distanță a frecvenței cardiace și 18,51% au ales analizatorul instant al acidului lactic sanguin.

6. Referitor la cunoașterea și folosirea acestor tehnologii de monitorizare a efectelor biologice ea este apreciată ca fiind satisfăcătoare de 51,85% și insuficientă de către 29,52%.

7. Frecvența optimă de apreciere a stării de antrenament a înotătorilor prin intermediul tehnologiilor moderne este apreciată de către 37,03% dintre antrenori ca fiind cea care se succede de la o etapă de pregătire la următoarea și 29,52% propun testarea săptămânală.

8. Răspunsurile primite la întrebarea numărul 4 ne conduc la concluzia că nici unul dintre antrenorii chestionați nu utilizează, pentru monitorizarea pregătirii sportivilor, un analizator instant al acidului lactic sanguin.

9. Răspunsurile date la întrebarea numărul 5 indică aspectul că antrenorii preferă testele biochimice complexe ca fiind cea mai bună alternativă de cunoaștere a efectelor biologice ale antrenamentului și cu toate acestea utilizarea parametrului acid lactic în acest sens este devansată, în opțiunea antrenorilor, de aflarea în timp real a frecvenței cardiace.

10. Ca o concluzie finală, bazându-ne pe datele furnizate de literatura de specialitate care sugerează că acidul lactic este un predictor mult mai fidel al performanței decât frecvența cardiacă, putem aprecia că este necesară aprofundarea problematicei conducerii controlate a procesului de antrenament având ca parametru principal lactatul sanguin.

Bibliografie selectivă

- 1. BĂDESCU V. (2004)**, Natație baze teoretice și practice, Ed. TIPNASTE, Pitești.
- 2. CIRLĂ L. (1999)**, Înotul și aptitudinile psihomotrice în pregătirea tehnică, Ed. Printech, București.
- 4. DAVID G.T. (1996)**, Înot trepte spre succes, traducere, Ed. Teora, București.
- 5. EPURAN, M. (2001)**, Psihologia sportului de performanță, Edit. FEST., București
- 6. HAHN E. (1996)**, Antrenamentul sportiv la copii, S.C.J., nr. 140 – 105 (3 - 4), traducere C.C.P.S.
- 7. HELLARD P. (1997)**, L'entraînement II, analyse de l'activité, Atlantica.
- 8. MARINESCU G. (1998)**, Copiii și performanța în înot, F.R.Natație, București
- 9. MARINESCU G. (2002)**, Natație tempo și ritm, Ed. BREN, București
- 10. MAGLISCHO E. W. (2003)** - Swimming fastest, Editura Human Kinetics.
- 11. PEDROLETTI M. (1997)**, Natation performance, methodologie et programmes d'entraînement, Ed. @mphora.
- 12. PENȚIA D.R. (1996)**, Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la înot, Univ. de Vest, Timișoara.

TENISUL DE MASĂ ROMÂNESC- TRECUT, PREZENT ȘI OPȚIUNI DE VIITOR

Nicolae Ochiană

Cuvinte cheie: anchetă, orientare, selecție inițială, pregătire, tenis de masă

ABSTRACT: Keywords: questionnaire, inquest, orientation, initial selection, training, table tennis

Table tennis is a sportive game which in the patter of time had registered special sportive performances to the international. However, „the visiting card” of Romanian numerous is honored by numerous illustrious names that had gained numerous Worldwide, European, Balkan titles:

- *for seniors*
 - world championships: 35 medals (20 gold, 5 silver, 10 bronze);
 - European championships: 26 medals (5gold, 10silver, 11 bronze).
- *for juniors*
 - European championships: 66 medals (21 gold, 15silver, 30 bronze);
 - Balkan championships: 10 medals (7gold, 1 silver, 2 bronze).

In the very last years, the same names appear to any time in the results obtained by Romania in international plan. Question which we hadn't asked yet, it refers to the future generation: „what came from behind, quantitative, qualitative, what modern training technology exists?” I realized a questionnaire inquest in which we can recognize information rewiring to the aspects needed for orientation, initial selection and raining for table tennis sportive.

The questionnaire inquest it was made from 20.01.to 15.02.2005 interval, at the competitions organized by F.R.T.M. to Bistrița Năsăud and Buzău. The answers to questionnaire were sanded by 14 specialists that activates on sportive clubs from our country.

Introducere

Tenisul de masă este un joc sportiv care în decursul timpului a înregistrat pe plan internațional performanțe sportive deosebite. Astfel, „cartea de vizită” a tenisului de masă românesc este onorată de numeroase nume ilustre, care în decursul timpului au câștigat numeroase titluri mondiale, continentale, balcanice etc. Bilanțul realizat de către statisticienii Centrului Național de Cercetare pentru Problemele Sportului, în anul 1990, ne arată pentru tenisul de masă următoarele rezultate cifrice:

- *Pentru seniori*
 - Campionatele Mondiale: 35 medalii (20 aur,, 5 argint, 10 bronz);
 - Campionatele Europene: 26 medalii (5 aur, 10 argint, 11 bronz).
- *Pentru juniori*

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

- Campionatele Europene: 66 medalii (21 aur, 15 argint, 30 bronz);
- Campionatele Balcanice: 10 medalii (7 aur, 1 argint, 2 bronz).

Majoritatea acestor medalii au fost câștigate în decursul timpului de Angelica Rozeanu (40 titluri), Maria Alexandru (39), Ella Zeller (21), Nicu Naumescu (17), Otilia Bădescu (13), Călin Creangă, Adriana Năstase, Mihaela Șteff ș.a. care s-au impus în competițiile mai sus menționate.

La momentul actual rezultatele te duc de la agonie la extaz și invers.

În data de 5.04.2005 pe site-ul www.netsport.ro apărea următoarea știre: „Echipa feminină de tenis de masa a României a revenit în țară după ce a participat cu succes la Campionatele Europene de la Aarhus, Danemarca..... Reamintim performanțele românilor la CE: locul I - echipa feminină, în componența: Mihaela Steff, Otilia Bădescu, Adriana Zamfir și Elizabeta Samara; Mihaela Steff la dublu, împreună cu croata Tamara Boros, locul II - Mihaela Steff la simplu, locul III - echipa masculină în componența: Adrian Crisan, Constantin Cioti, Andrei Filimon, locul V - Otilia Bădescu la dublu feminin, alături de Oksana Fadeeva (Rusia); Otilia Bădescu alături de Adrian Crișan la dublu mixt, Adrian Crisan la simplu”.

Același site titra pe 3.05.2005: „In week-end-ul trecut s-au desfășurat primele runde ale tuturor probelor la CM de tenis de masa, care se desfășoară în Hong Kong.

Din păcate pentru delegația noastră, numai Mihaela Steff a rămas în competiție, toți ceilalți sportivi romani fiind învinși în primele 2 tururi”.

SCOP. În ultimii ani aceleași nume apar de fiecare dată în rezultatele obținute de România pe plan internațional. Întrebarea care ne-am pus-o se referă la generația viitoare: „ce vine din urmă, cantitate, calitate, ce tehnologie modernă de pregătire există?” Am realizat o anchetă pe bază de chestionar în care să se regăsească informații privitoare la aspecte legate de orientare, selecție inițială și pregătire a jucătorilor de tenis de masă

CONȚINUT. Ancheta pe bază de chestionar a fost efectuată în perioada 20.01.15.02. 2005 la concursurile organizate de F.R.T.M. la Bistrița Năsăud și Buzău

La ancheta pe bază de chestionar au răspuns un număr de 14 specialiști care activează în cadrul Cluburilor Sportive din țara noastră. Rezultatele anchetei sunt prezentate în tabelul următor:

Nr. crt.	Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Răspuns	
			Nr.	%
1	Vârsta	medie a subiecților chestionați 48,36		
2	Vechimea ca antrenor	medie a subiecților chestionați 21,07		
3	Care din următoarele aptitudini considerați că sunt necesare practicării tenisului de masă ?	a) capacitate cardiovasculară;	5	35,71
		b) atenția distributivă;	11	78,57
		c) coordonare generală;	11	78,57
		d) viteza de repetiție;	13	92,86
		e) capacitatea vitală ;	7	50,00
		f) anvergura;	8	57,14
		g) rezistență în regim de viteză;	10	71,43
		h.) forța explozivă a brațelor;	10	71,43
		i) echilibru dinamic;	7	50,00
		j) capacitate de concentrare;	13	92,86
		k) coordonare dinamică a mâinilor;	7	50,00
		l) viteza de deplasare;	11	78,57
		m) agilitate;	11	78,57

CITIUS ALTIUS FORTIUS, (3/2005)

		n.) viteza în regim de coordonare;	14	100,00
		o) viteza de reacție;	10	71,43
		p) precizie.	9	64,29
4	Ce aptitudini credeți că ar trebui adăugate?	a) anticipația	3	21,43
		b) concentrarea	6	42,86
		c) orientarea în spațiu	8	57,14
		d) perseverența	8	57,14
		e) inteligența	2	14,29
		nu au răspuns	2	14,29
5	Ce vârstă considerați că este optimă pentru selecția inițială în tenis de masă ?	a) 6-8	7	50,00
		b) 6-9	6	42,85
		c) 6-10	1	7,14
6	În cadrul asociației sportive sau clubului dvs. câte grupe de inițiere există ?	a) 1-2	6	42,86
		b) 3-4	6	42,86
		c) > de 5	1	7,14
		nu au răspuns	1	7,14
7	Câți copii sunt într-o grupă ?	a) 6	3	21,43
		b) 8	3	21,43
		c) 10	4	28,57
		d) 12	3	21,43
		nu au răspuns	1	7,14
8	Pentru selecția inițială folosiți teste pentru:	a) viteză de deplasare specifică?	11	78,57
		b) coordonare segmentară?	7	50,00
		c) capacitatea de orientare în spațiu?	5	35,71
		d) agilitate?	4	28,57
		e) precizie?	4	28,57
9	În procesul dumneavoastră de depistare-pregătire a sportivilor, tehnologia modernă pe care o folosiți este prezentă prin:	a) robot de tenis de masă?	11	78,57
		b) computer?	0	0,00
		c) cameră video?	3	21,43
		d) dispozitive electronice de corectare a tehnicii?	0	0,00
		e) senzori de contact pentru localizarea și precizia loviturilor?	0	0,00
		f) nu deținem nici unul din elementele enumerate	3	21,43
10	Ce an de fabricație au componentele enumerate la întrebarea anterioară (folosind următorul etalon 1.< 1970, 2. 1971-1980, 3. 1981-1990, 4. 1991-2000, 5. 2000-2005)?	a) < 1970	7	63,64
		a) 2000-2005	4	36,36
		c) 2000-2005	3	100,00
11	În ce stadiu de pregătire a sportivilor folosiți robotul de tenis de masă?	a) începători	9	81,82
		b) avansați	11	100,00
		c) performanță	5	45,45
12	Folosiți robotul ca mijloc de:	a) pregătire în circuit ?;	3	27,27
		b) pregătire individualizată?;	11	100,00
		c) evaluare?;	0	0,00
		d) recreere?	1	9,09
13	De câte lecții de pregătire (100-120 min) credeți că este nevoie pentru ca un copil (cu aptitudini pentru jocul de tenis) să învețe elementele de bază ale jocului de	a) 30-35	2	14,29
		b) 40-50	3	21,43
		c) > de 50	6	42,86
		nu au răspuns	3	21,43

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

tenis de masă (priza paletelor, poziția de bază, lovitura directă forehand și backhand, serviciul forehand și backhand)?			
---	--	--	--

Tabel nr. 1. Centralizare răspunsuri chestionar

Concluzii

1. Antrenorii chestionați au considerat importante toate cele 16 aptitudini (necesare practicării tenisului de masă) enumerate . Cea mai puțin importantă a fost considerată capacitatea cardiovasculară 35,71% iar cea mai importantă a fost considerată viteza în regim de coordonare pentru care au optat toți cei chestionați (100%).

2. În ceea ce privește aptitudinile care ar trebui adăugate celor 16 în urma centralizării datelor, *orientarea în spațiu* a fost considerată importantă de 57,14% din cei chestionați, *perseverența* de 57,14%, *concentrarea* de 42,86%, *anticipația* de 21,43% și *inteligenta* de 14,29%.

3. Referitor la vârsta optimă a selecției inițiale în tenisul de masă, vârsta de 6-8 ani a fost considerată optimă de 50% din cei chestionați, 6-9 ani fiind considerată optimă de 42,85 % iar 6-10 ani de 7,14%;

4. Numărul grupelor de inițiere la nivelul cluburilor din țară este în general 1-2 (42,86%) sau 3-4 (42,86%) și rar >5 grupe (7,14%). Această informație colaborată cu numărul de copii dintr-o grupă 6 (21,43%), 8 (21,43%), 10 (28,57%) sau 12 (21,43%) ne poate conduce la concluzia, că această etapă inițială a performanței trebuie revăzută și reanalizată la nivel de federație. Strategia dezvoltării tenisului de masă trebuie să acorde etapei de orientare și selecție inițială o atenție deosebită în vederea asigurării unei baze performanțiale atât din punct de vedere calitativ cât și din punct de vedere cantitativ.

5. În testele de selecție inițială agilitatea se regăsește la 28.57% din răspunsurile celor chestionați, coordonare segmentară la 50%, viteza de deplasare specifice la 78,57% , testarea capacității de orientare în spațiu este folosită de 35,71%, în timp ce precizia este testată de 28,57% dintre antrenori. Concluzia: inexistența unui sistem unic, centralizat de orientare și selecție inițială care ar asigura eficientizarea celor două procese la nivel național.

6. În ceea ce privește utilizarea tehnologiei moderne în procesele de inițiere și pregătire, răspunsurile oferite de cei chestionați: 78,57% robotul de tenis de masă și 21,43 % camera video, arată o imagine deloc îmbucurătoare din acest punct de vedere. Această afirmație este întărită și de anul de fabricație a roboților de tenis de masă din dotare, marea majoritate modele vechi (63,64%) cu termenul de utilizare demult depășit.

7. Neincluderea computerului printre opțiunile celor chestionați arată atât lipsurile de ordin financiar cu care se confruntă cei chestionați dar la fel de bine poate conduce la un semn de întrebare referitor la rolul major pe care tehnologia modernă îl poate juca în suplinirea, completarea dar și în accelerarea unor procese de care depinde performanța sportivă.

8. Neincluderea dispozitivelor electronice de corectare a tehnicii pe lista de facilități disponibile în cluburi, nu reprezintă o surpriză, ele sunt o noutate absolută la

nivel național cât și pe plan internațional; cel puțin în tenis de masă nu există la ora actuală ceva asemănător care să fie comercializat în acest scop. Dacă până nu demult acestea se regăseau numai în laboratoare specializate de cercetare, aceste dispozitive vor trebui incluse în tehnologia de lucru a antrenorilor.

9. Senzorii de contact pentru localizarea și precizia loviturilor sunt accesorii moderne ale noii generații de roboți de tenis de masă, care măresc gradul de utilitate făcând din aceasta un adevărat „partener de antrenament”.

10. Rolul și importanța folosirii robotului de tenis de masă este evidențiat de răspunsurile oferite de cei 11 deținători de acest gen de aparatură tehnică 81,82% din ei folosindu-l la grupele de începători, 100% îl folosesc la grupele de avansați și doar 45,45% la grupele de performanță. De aici și rolul deosebit pe care robotul îl poate avea în formarea automatismelor mișcărilor. Prin sistemul de recirculare a mingilor se pot efectua un număr impresionant de repetări cu o precizie și constanță a loviturilor pe care un antrenor o poate câpăta după ani buni de muncă.

11. Antrenori chestionați folosesc în principal robotul ca mijloc de pregătire individualizată (100%), 27,27% din ei îl folosesc și ca metodă de pregătire în circuit, iar 9,09% îl includ ca mijloc de recreere. Surprinzător unul din cele mai importante roluri pe care robotul ar trebui să-l aibă și anume acela de evaluare, nu este utilizat de nici unul din cei care dețin o astfel de tehnologie.

12. Un mare procent dintre antrenorii chestionați 42,86%, consideră ca fiind necesare pentru învățarea elementelor de bază ale jocului de tenis de masă un număr mai mare de 50 de lecții de pregătire (100-120 min) în timp ce 21,43% consideră suficiente pentru atingerea acestui obiectiv 40-50 de lecții. 30-35 de lecții este considerat suficient de 14,29% din cei chestionați în vederea stăpânirii prizei paletelor, poziției de bază, loviturii directe forehand și backhand și a serviciului forehand și backhand.

Bibliografie

COLIBABA-EVULEȚ, D., 1996, *Proiectarea didactică științifică și implementarea ei în activitatea sportivă de performanță*. În: Știința Sportului, Nr. 2.

DRAGOMIR, M., 2001, *Tenis de masă de la inițiere spre marea performanță*. Edit. Universitatea, Craiova

EPURAN, M., 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale. - Exerciții fizice, Sport, Fitness*. Ediția 2-a., Edit. FEST, București

F.I.T.M., 2002, *Table Tennis Sciences* nr 4-5, Published by ITTF, printed în Japan

GROSSER, M., KRAFT H., 2004, *Tenis - antrenarea vitezei*. traducere- din lucrarea “Speed Traininng for Tennis”, Uz intern, ANS și Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București

LĂZĂRESCU M., 1975, *Programa de tenis de masă pentru școlile generale și liceele (clasele) cu program de educație fizică*. M.E.N., Uz intern, București

MAZILU, V., 1976, *Selecția în sport, criterii, probe și norme de control privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță*. CCPS, MEI, DȘSAES, CNEFS uz intern, București

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PITEȘTI

NICU, A., & coord., 1980, *Selecția în sport - Criterii, probe și norme de control privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă de performanță*. Uz intern, Biblioteca CCPS, București

M.T.S., 2002, *Enciclopedia educației fizice din România, vol. IV*. Edit. Aramis, București

OCHIANĂ, N., 2002, *Însemnătatea aparatului tehnic în perfecționare și dezvoltarea sportului în general și a înotului în particular*. Conferința internațională *Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului*, I.N.E.F.S. Chișinău, Republica Moldova

OCHIANĂ, N., 2004, *Fizica aplicată în tenisul de masă- rotația*. Conferința Științifică Internațională *Noi dimensiuni în știința activităților corporale* Universitatea "Ovidius" Constanța, secțiunea I Varia, p.208

RĂDUȚ, C., 1967, *Criterii de selecție*. Ed. CNEFS, București

RĂDUȚ, C., 1987, *Contribuții la modelarea cibernetică a pregătirii sportive*. Edit. CNEFS, București

RĂDUȚ, C., 1989, *Proгноza și modelul performanței sportive*. Revista de Educație Fizică și Sport, nr.2, București

THOMAS, R., ECLACHE J.P., KELLER, 1995, *Aptitudini motrice- structură și evaluare*. traducere, Uz intern, Biblioteca CCPS, București

Adrese de internet accesate în perioada noiembrie 2004 - iunie 2005

<http://www.ittf.com/>

www.ettu.org/

<http://www.attu.org>

www.netsport.ro

CLASIFICAREA JOCURILOR DE MIȘCARE PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Chicu Valentin³

Cuvinte cheie: capacități coordinative, jocuri de mișcare, clasificare.

Summary. In this article is presented the main criterions that are using of the classification of moving games for coordination abilities development at the lessons of physical education: character organisation by the team game, forms interactions between players, components of coordinative abilities, compartment of curriculum.

Key words: coordination abilities, moving games, classification.

Dezvoltarea capacităților coordinative presupune, pe de o parte, însușirea priceperilor și deprinderilor motrice noi, variate și complexe din punct de vedere al coordonării, iar pe de altă parte – dezvoltarea aptitudinii de restructurare a activității motrice în funcție de împrejurările care se schimbă brusc (В. Зациорский, 1970; В. Лях, 1989; Л. Матвеев, 1991 ș. a). Aceasta duce la mărirea arsenalului de deprinderi motrice și are un efect pozitiv asupra posibilităților funcționale ale analizatorului motrice. În acest context, importantă este dezvoltarea aptitudinii de a percepe propriile mișcări în spațiu și timp („simțul spațiului”, „simțul timpului”), de a menține echilibrul, de a alterna rațional încordarea și relaxarea mușchilor, precum și a altor aptitudini particulare apropiate de capacitățile coordinative.

Pentru dezvoltarea capacităților coordinative pot fi utilizate orice mijloace, dar numai în măsura în care acestea satisfac, cel puțin, următoarele cerințe (Ю. Грызнов, 1986):

- executarea lor conține destule dificultăți din punct de vedere al coordonării;
- la executarea unor acțiuni motrice complexe din punct de vedere al coordonării este necesară manifestarea atât a corectitudinii, preciziei, oportunității, vitezei, caracterului rațional (utilitate și economicitate), cât și a ingeniozității și inițiativei;
- executarea lor conține elemente noi cu caracter neobișnuit;
- chiar dacă sunt cunoscute și obișnuite, acestea se execută fie în împrejurări care se schimbă brusc, fie schimbând însăși esența și natura mișcărilor și a acțiunilor motrice.

Reieșind din cerințele menționate mai sus, poate fi vorba despre patru grupe independente de mijloace pentru dezvoltarea capacităților coordinative (В. Лях, 1986):

³ INEFS CHIȘINĂU, Republica Moldova

- ◆ exerciții de coordonare cu caracter general;
- ◆ exerciții de coordonare cu caracter special;
- ◆ exerciții ce necesită manifestarea capacităților coordinative paralel cu dezvoltarea altor calități motrice (forța, forța-viteza, viteza, rezistența, elasticitatea);
- ◆ exerciții sub formă de joc și de concurs.

Din șirul de mai sus am găsit oportună abordarea ultimei grupe, în special a exercițiilor sub formă de joc (jocuri de mișcare). În procesul executării acestora sunt create condiții optimale pentru manifestarea maximală, dar și imprevizibilă a capacităților coordinative.

În practica educației fizice și sportului, dezvoltarea capacităților coordinative prin intermediul jocurilor de mișcare este deseori compromisă din lipsa unei clasificări precise a acestora. În cele ce urmează, ne-am propus să prezentăm jocurile de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative într-un ansamblu sistematizat, împărțit pe grupe și subgrupe conform unor anumite criterii. (fig. 1).

Din punct de vedere metodologic, s-au stabilit diferite clasificări convenționale care ne-au ajutat să facem o alegere a jocului în mod operativ. Criteriile utilizate sunt variate și complementare. Or, nici unul dintre acestea, luat separat, nu poate să cuprindă marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de jocuri. Fără a avea pretenția că epuizăm întreaga tipologie a jocurilor, ne vom opri în continuare asupra celor mai utilizate criterii.

Având în vedere că jocului de mișcare îi sunt specifice, mai întâi de toate, acțiuni comune pentru majoritatea jucătorilor, treapta superioară a clasificării noastre este determinată de caracterul organizării colectivului de joc (В. Яковлев, 1975):

- a) cu divizare pe echipe;
- b) fără divizare pe echipe.

Pe treapta secundă, materialul de joc pentru dezvoltarea capacităților coordinative se împarte după formele interacțiunii între jucători:

- a) cu și fără conducător;
- b) cu și fără contact direct cu adversarul.

La baza împărțirii jocurilor de mișcare pe treapta a treia se află componentele capacităților coordinative asupra cărora se influențează în special. Astfel, deosebim jocuri dinamice pentru dezvoltarea și perfecționarea preponderentă a (В. Лях, 1989):

- capacității de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, de spațiu și timp ai mișcării;
- capacității de păstrare a stabilității corpului (echilibrul);
- simțului ritmului;

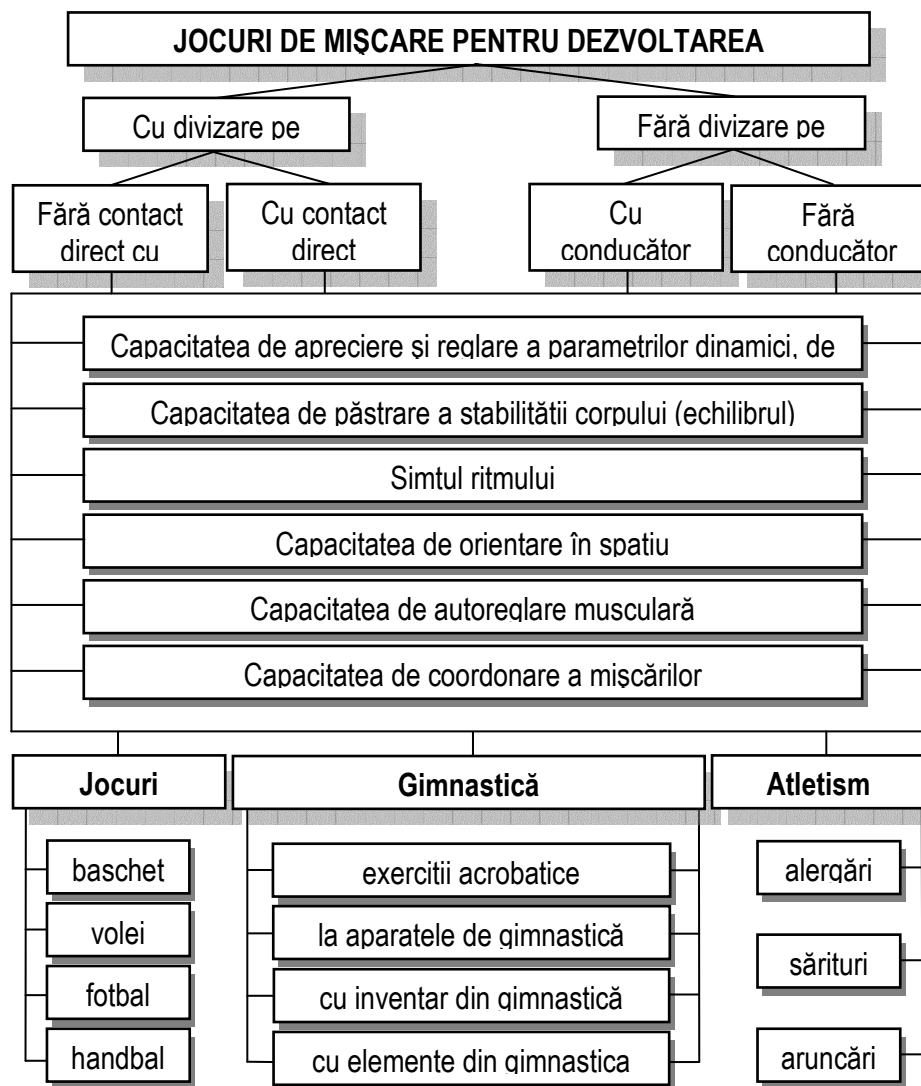


Fig. 1. Clasificarea jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul lecțiilor de educație fizică

- capacității de orientare în spațiu;
- capacității de autoreglare musculară;
- capacității de coordonare a mișcărilor

În sfârșit, pe ultima treaptă a clasificării, materialul de joc, destinat dezvoltării capacităților coordinative, se divizează conform compartimentelor programei școlare de educație fizică, în cadrul cărora este aplicat acesta:

- jocuri sportive (jocuri de mișcare cu elemente din baschet, volei, fotbal, handbal);
- gimnastica (jocuri de mișcare cu elemente din acrobatică, la aparatele de gimnastică, cu inventar din gimnastică, cu elemente din gimnastica ritmică și dans);
- atletism (jocuri de mișcare cu alergări, sărituri, aruncări).

După cum se observă, numeroasele criterii de clasificare ar putea crea imaginea unei structurări dezordonate a jocurilor destinate dezvoltării capacităților coordinative la lecțiile de educație fizică. Acest fenomen se datorează, în primul rând, multitudinii și varietății obiectivelor realizate prin intermediul acestei forme de organizare a educației fizice școlare, iar pe de altă parte - numărului foarte mare și divers de acțiuni

motrice, clasificate la rândul lor după mai multe criterii. Ne exprimăm convingerea că ar putea să mai existe și alte criterii de clasificare decât cele prezentate mai sus.

Bibliografie

- 1. Грузнов Ю.** Воспитание координационных и непосредственно связанных с ними способностей. / Основы теории и методики физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры (под ред. А. Гужаловского). – ФиС, Москва, 1986. – стр. 71-76.
- 2. Зациорский В.** Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) - 2-е издание. – ФиС, Москва, 1970. – стр. 158-165.
- 3. Лях В.** Средства развития координационных способностей. / Вопросы теории и практики физической культуры и спорта (Республиканский межведомственный сборник. Выпуск 16) / - Изд. «Полымя», Минск, 1986. – стр. 129-131.
- 4. Лях В.** Координационные способности школьников. – Изд. «Полымя», Минск, 1989. – 159 стр.
- 5. Матвеев Л.** Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – ФиС, Москва, 1991. - стр. 158-180.
- 6. Яковлев В.** Игры для детей. Москва, 1975. – 186 стр.

