



COMPETITIONAL ARTISTIC GYMNASTICS OF SPECIAL OLYMPICS CRITICAL ANALYSIS 2006 EVOLUTIONAL AND POTENTIAL

ASSOCIATE PROFESOR DOCTOR GABRIEL
POPESCU
NATIONAL ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS
Bucharest

According to the S.O. project area development launched at Warsaw in 2004 at the thematic seminar of strategic development where I took part both as a country representative and as specialist in the field. Romania was recommended to develop according to its traditions of a model artistic gymnastics – Special Olympics

As a sign of appreciation of their efforts some of the best gymnast promoted by the system to be created in Romania will be invited to take part in the most important competitions in the world in 2007 and 2011.

To a great extend relying on volunteering in the training of persons with intellectual disabilities in competition gymnastics at national local European and international levels doesn't benefit from a high level scientific updated support to comply with requirements of the systemic globalizations of Special Olympics movement

Unfortunately these days directions of professional training and certification don't exist, although they are a compulsory requirement of the international system.

The gymnasts with intellectual disabilities must be trained for contest only by experienced certified trainers.

Being at its beginnings in Special Olympics these directions have both a long traditions and an outstanding potential so Romania could ensure the development of these branches to high standards.

Through the agency of NAPES Bucharest the project coordinator of the development of artistic gymnastics -Special Olympics- could develop modules of training (Master's Degree, Doctor's Degree) for future specialists of the field in Europe .

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ COMPETITIONALĂ SPECIAL OLYMPICS ANALIZĂ CRITICĂ - 2006 - EVOLUTIE SI PO- TENTIAL

Conf. univ.dr. Gabriel Popescu
Academia Națională de Educație Fizică și Sport
București

Abstract

According to the S.O. project area development launched at Warsaw in 2004 at the thematic seminar of strategic development where I took part both as a country representative and as specialist in the field. Romania was recommended to develop according to its traditions of a model artistic gymnastics – Special Olympics

Conform proiectului Special Olympics, de dezvoltare zonală Europa/Eurasia, ce a fost lansat la Varșovia în 2004, în cadrul seminarului tematic de dezvoltare strategică, unde am participat ca reprezentant de țară și specialist al domeniului, România a primit recomandarea să dezvolte și să valorifice, conform tradițiilor, la nivel de model - gimnastica artistică - special olympics.

Ca semn de recunoaștere a eforturilor, unii dintre cei mai buni gimnaști promovați de sistemul ce va fi creat și dezvoltat în România, vor fi invitați să participe la cele mai mari competiții mondiale din 2007 și 2011.

Bazată în mare parte pe activitate de voluntariat, pregătirea în domeniul gimnasticii artistice competiționale a persoanelor cu dizabilități intelectuale, la nivel național, zonal, european, mondial, nu beneficiază de o susținere științifică, actualizată și performantă, în conformitate cu exigențele impuse în procesul de globalizare sistemică a mișcării Special Olympics.

La nivel zonal, lipsa specialiștilor în sistemul românesc este acută. Se impune obiectiv apariția acestora în pregătirea competițională.

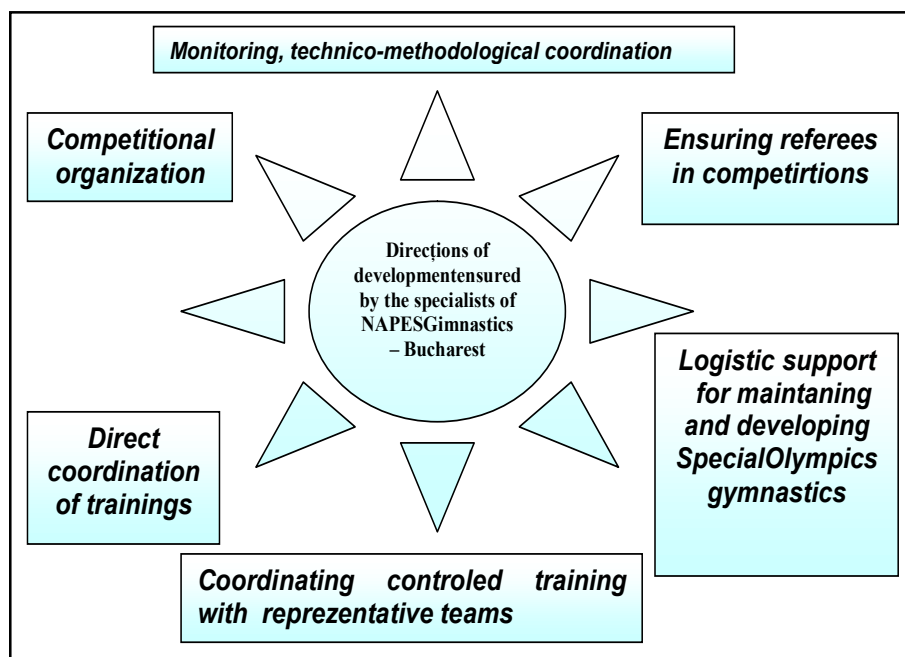
Din păcate, nu există în acest moment în România linii de pregătire profesională și de acordare a competențelor în această direcție, cerute obligatoriu prin regulamentul internațional.

Research project – basics and development could be founded as it is feasible and it could be useful on long term. This conclusion is based on critical analysis of the competition activity in 2006. Specialists of the Gymnastics Department coordinated by associated professor doctor Gabriel Popescu have analysed competition organizations monitoring, technical and methodological coordination direct and controlled training with representative teams logistic support for maintenance providing referees, modifying /interpreting Scoring Code FIG/SO.

Gimnaŝtii cu dizabilităŝi intelectuale nu au voie să fie pregăŝiŝi sau însoŝiŝi în concurs decât de persoane cu competente atestate și experienŝă confirmată.

România, fiind la început, dar având tradiŝie și potenŝial deosebit, ar putea asigura fundamentarea, la nivel de model, a acestor direcŝii.

Prin Academia Naŝională de Educaŝie Fizică și Sport Bucureŝti, coordonatoarea proiectului de dezvoltare a ramurilor gimnasticii competiŝionale - Special Olympics - s-ar putea dezvolta module de pregătire (masterat, doctorat) pentru viitorii specialiŝti ai domeniului din spaŝiul european.



Critical analysis of competition activities Special Olympics Gymnastic – 2006

Competition – participation

In 2006 the competition system extended.

There were 4 local competitions: 25.03.2006 at Ploiesti, 12-13.05 2006 at Arad, May 2006 at Piatra Neamt, 19.12.2006 at Bucharest.

The Special Olympics gymnasts took part for the first time in 4 international competitions: 2 in Italy (Special Schools in Constantza and Buzau), Hungary (Special Schools of Tecuci and Arad) and in Austria for levels A I and even II.

A number of gymnasts from Special School in Buzau took part in the European Games of Special Olympics Youth, at gymnastics. They also competed for the second level. Their participation meant the Romanian debut in the new international competition system and in the promoting of new imposed exercises graded on levels of preparation.

Positive Remarks

Initiation courses, monitoring volunteer efforts started as early as 2004 in order to prepare both sportsmen and ourselves, the dedicated team of teachers and trainers at Special Olympics Romania, all these lead us to the following remarks:

Analiza critică a activității competiŝionale Gimnastică artistică Special Olympics - 2006

Pe baza analizei critice a activității competiŝionale a anului 2006, ca rod al eforturilor depuse de specialiŝtii Catedrei de Gimnastică coordonaŝi de conf. univ. dr. Gabriel Popescu din 2004, și până în prezent în dezvoltarea sistemului gimnasticii artistice –Special Olympics - *organizare competiŝională, monitorizare, dirijare, tehnico-metodică, antrenamente directe, antrenamente controlate cu echipele reprezentative, sprijin logistic pentru menŝinere și dezvoltare, asigurarea arbitrajului, corectarea/interpretarea Codului de Punctaj FIG/SO* -, s-ar putea crea premisele unei proiect de cercetare - fundamentare - dezvoltare deosebit cu aplicabilitate și valorificare sistemică de lungă durată.

Participări - competiŝii

În anul 2006 sistemul competiŝional a luat amploare. Sau desfășurat 4 competiŝii interne la nivel zonal: 25 03 2006 la Ploieŝti, 12 13 -05 2006 la Arad, mai 2006 la Piatra Neamŝ, 19 - 11 - 2006 la Bucureŝti.

Gimnaŝtii români Special Olympics au participat, în premieră, la 4 competiŝii internaŝionale: 2 în Italia (colile Speciale din Constanŝa și Buzău), Ungaria (colile Speciale din Tecuci, Arad), Austria

- ⇒ The system evolves slowly but steadily
- ⇒ The number of sportsmen increases from one competition to another: thus in gymnastics contests Special Olympics a number of 135 sportsmen participated in comparison to only 28 in the first competition in 2004. This number is not relevant: the lack of funds, of the relationship in the system, the lack of responsibility of managers make impossible a mass participation of the gymnasts;
- ⇒ Undergoing stimulating motivational influences (contests and prizes) gymnasts evolved year after year, competition after competition; they notably improved their performances with everything they imply: qualities, aptitudes, motor skills experience, self control. Here there can only be noted general remarks, the video tape of the events confirm this.

(^acolile Speciale din Tecuci, Arad), Austria (^acoala Specială nr. 11 Bucure^oti), la nivelele A, I^oi chiar II.

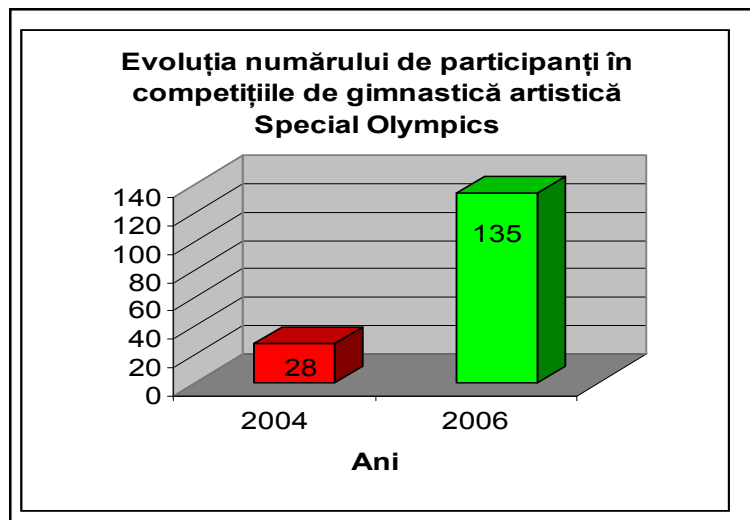
4 gimna^oti de la ^acoala Specială Buzău au participat la Jocurile Europene ale tineretului Special Olympics, la disciplina gimnastică artistică. Ei au concurat onorabil la nivelul II. Ei au marcat debutul românesc în noul sistem competițional internațional continental^oi în promovarea noilor exerciții impuse, pe nivele de pregătire.

Constatări pozitive

Datorită cursurilor de inițiere, a monitorizării, a eforturilor voluntare de implicare directă, continuă din 2004, în pregătirea sportivilor, a noastră, a dedicatei echipe Special Olympics Romania, a profesorilor, antrenorilor pasionați putem constata că:



- ⇒ Most of the sportsmen passed the first level at vaults and floor events; others successfully entered the second or even the third level; Their performances on videotape confirm remarkable progress and values(belonging to Sports in Buzau and Bucharest for example); grades in the last competition reached the superior limit ranging from 9, 30 to 9, 50(special mention of Brezeru Alexandru, Iolea Andrei, Ivan Wilson, Paunescu Ionut, Conache Ion, Ion Laurentiu);
- ⇒ In the male contest pommel horse, parallel bars were rapidly and bravely approached demanding as they are due to their specific support surface. Grades ranged from 7, 20 to 8, 50, values that do not refrain our hopes for the evolution of the gymnasts in these events.
- ➔ sistemul evoluează ascendent în pași mici dar siguri;
- ➔ numărul sportivilor participanți a crescut de la competiție la competiție; astfel în întrecerile de gimnastică artistică Special Olympics 2006 s-au înscris peste 135 de sportivi participanți în diferitele concursuri, față de 28 prezenți la prima competiție în 2004; această cifră încă nu este edificatoare: lipsa fondurilor, a relațiilor de sistem, lipsa de responsabilitate a managerilor fac imposibilă o participare în competiții la nivel de masă a sportivilor gimnaști;



- ⇒ In the female artistic gymnastics level one all events were approached and in second and third levels only vaults; on each level there were sportswomen with promising performances; the progress was obvious from one competition to another (statement confirmed by Gabriela Burcus, Parvanescu Andra, Amariutei Ramona, Gutu Ionela etc.)

The expertise and efficiency of Special Olympics Romania is growing ;the consistency of the awards in the latest competition is meant to support this statement;

- ⇒ The presence of the Romanian television at the latest competition, the unconditional and heartily support of the Romanian Gymnastics Federation, by the technical staff and all male gymnasts of the Romanian olympic team encourage us and brings us joy in our attempt.
- ⇒ The latest regional Artistic gymnastic competition at Bucharest in 2006 has the following review in approaching levels and all around events in gymnastics:

Critical remarks

In order to find the best solutions for a long term accelerated development we shall present a review of the managerial and training weaknesses of the activities in 2006.

No National Artistic Gymnastics Contest was organized

No preparation courses for trainers and teachers as established in the regional development project proposed in 2004;

No course for referees was organized

Authorities were not contacted in order to improve the system;

The management of schools is far from the demands of reality also because of the lack of funds or legislation;

The coordination activity and the informational system did not work properly due both to the lack of technology and specific training of the users;

The interest moved from the general aims of the foundation to the funding of national system.

- supu°i unor influențe motivaționale stimulative (concursuri, premii) sportivii gimna°ti au progresat de la an la an, de la competiție la competiție; si-au schimbat nivelele de competență °i-au îmbunătățit substanțial evoluțiile, cu tot ce au acestea în subsidiar: calități, aptitudini, experiențe motrice capacitate de control; - evidențierile pot fi generale iar filmele competițiilor confirmă acest fapt;

- în cadrul probelor de sol °i sărituri, marea majoritate a gimna°tilor °i-au însu°it nivelul I; alpii au abordat cu succes nivelul II °i chiar III; performanțele înregistrate pe film confirmă valori °i progrese remarcabile (realizate de sportivii din Buzău °i Bucure°ti spre exemplu); notele ce au fost obținute în ultima competiție au avut limite superioare de 9,30 /9,50 (în această direcție ar putea fi evidențiați: Brezeru Alexandru, Iolea Andrei, Ivan Wilson, Păunescu Ionuț, Conache Ion, Ion Laurențiu);

- în concursul masculin, în timp record, au fost abordate cu mult curaj probele de cal cu mâner °i paralele, de°i sunt pretențioase dacă ținem cont de exigențele suportului specific al acestora; notele au oscilat la aceste probe între 7,20 °i 8. 50; valorile nu stopează speranțele noastre în evoluția gimna°tilor la aceste probe;

The overlapping of projects and areas of interest during competitions.

Sports facility aspects

In none of the schools the facilities correspond to modern training standards in artistic gymnastics.

No gym is equipped with complete kits for gymnastics.

There is no gym to make possible the training for all gymnastic events.

Methodological and technical aspects

Gymnastic exercises do not have musical background yet

The number of training sessions per week is insufficient

Lack of equipment decreases the efficiency of work

In some centers a more modern and scientific training approach is needed; there are many things to learn and change.

Unfortunately the training of many gymnasts is not based on developing every aspect of the subject.

Socio-integrative aspects

Schools and foster homes management teams are sometimes against the practice of gymnastics.

Some of the parents sometimes hold back the biological psychological and motor evolution of their children thus stopping their integration.

The integrative educational environment is far from the international standards.

Associations and organizations in Romania still have many things to learn to reach international standards.

Romanian authorities don't pay enough attention to The Special Olympics system in comparison with other countries where for example the best rated banks fight for exclusivity to represent Special Olympics.

The systemic management is still very modest.

There is an acute lack of specialists. At the moment it is only compensated by a handful of enthusiastic passionate teachers.

The lack of cooperation of some parents is becoming the greatest issue of the system as they are a very important link of the training-integration team of Special Olympics.

Conclusions

The emphasized aspects confirm the fact that Artistic gymnastics SO is on the good path, although facing numerous difficulties. It evolves steadily in a satisfying manner. More and more sportsmen will approach gymnastics. In 2007 all the events will be part of the contest. There will be recorded the first female gymnasts in levels II and male gymnasts in level III.

2006 was the year of promoting internationally, a year of adaptation and of learning.

It is only up to the efforts of NAPES- Special Olympics Romania Foundation team to make 2007 a better year of accomplishments.

A constant continuous high level scientific training is needed in order to get there.

→ în cadrul gimnasticii artistice feminine au fost abordate la nivelul I toate aparatele iar la nivelul II și III săriturile; la fiecare nivel s-au remarcat sportive cu valorificări entuziasmante; progresul și performanțe au evoluat de la de la concurs la concurs (confirmă aceste afirmații Gabriela Burcu°, Pârvănescu Andra, Amărieș Ramona, Gușu Ionela etc.)

→ Experiența și eficiența echipei Fundației Special Olympics România a crescut; consistența cadourilor primite de către sportivi la ultima competiție confirmă acest fapt;

→ Prezența Televiziunii Române la ultima competiție, sprijinul acordat necondiționat dar pornit din suflet de conducerea Federației Române de Gimnastică, de conducerea tehnică și toți componenții lotului olimpic român de gimnastică artistică masculină, ne bucură și ne încurajează „în încercarea noastră”.

Ultima competiție zonală 2006 de gimnastică artistică de la București sa încheiat cu următorul bilanș de referinșă al abordării nivelelor și probelor poliathlonului gimnasticii:

GAM - Repartiția participării gimnaștilor pe probe și nivele

--	--	--	--	--

GAM - Repartiția participării gimnaștilor pe probe și nivele

Nivel				
A	3	4	3	3
I	14	4	14	14
II	2		1	
III				
IV				2

A constant continuous high level scientific training is needed in order to get there.
Regular training needs to become a habit. It has to be motivationally integrated in the way of life of Special Olympics gymnasts.

Mediul educațional integral este departe de cerințe.
Asociațiile, organizațiile din România, mai au încă foarte multe lucruri de pus la punct pentru a ajunge la standardele internaționale.

Încă autoritățile române nu acordă atenția cuvenită sistemului Special Olympics așa cum se întâmplă în multe alte țări, unde cele mai puternice bănci se luptă pentru exclusivitate privind dreptul de reprezentare Special Olympics.

Management sistemic este încă foarte modest.

Lipsa specialiștilor este încă foarte acută.
Deocamdată ea este compensată de o mână de profesori entuziaști și pasionați.

Atitudinea și lipsa de cooperare a unor părinți, din păcate, devine cea mai mare problemă a sistemului în etapa pe care o vom parcurge, deoarece ei sunt o verigă foarte importantă a echipei de pregătire- integrare a sportivilor gimnaști Special Olympics.

Concluzii

Aspectele subliniate ne confirmă certitudinea că, Gimnastica artistică SO, deși se confruntă cu multe greutăți, de sistem de educație, s-a încadrat pe un drum bun. Ea evoluează satisfăcător și sigur. Din ce în ce mai mulți sportivi vor aborda gimnastica pe aparate. În anul 2007 concursul și competiția masculină va fi completă. Vor apărea primii gimnaști de nivel III și primele gimnaste de nivel II.

Anul 2006 a fost un an al promovării intenționale al reglărilor al cunoașterii.

Depinde numai de noi de eforturile echipei ANEFS – Fundația Special Olympics România ca anul 2007 să fie un an mai bun cu mai multe împliniri și rezultate.

Se impun eforturi metodice de fundamentare a unei pregătiri constante, continue, performante, științifice.

Antrenamentul trebuie să devină o obișnuință. El trebuie integrat motivațional în sistemul de viață al gimnaștilor Special Olympics.

Propuneri

Pentru a susține mai energic dezvoltarea sistemului în teritoriu am avea nevoie de un proiect de finanțare / cercetare de amploare condus de Academia Națională de Educație Fizică și Sport București.

Constatări critice

Pentru a găsi cele mai bune soluții pentru o dezvoltare de perspectivă traică și accelerată vom face un scurt bilanș al slăbiciunilor manageriale și de pregătire ale activității derulate în 2006.

Din punct de vedere organizatoric în 2006:

- ➔ nu s-au organizat, Jocurile Naționale la disciplina gimnastică artistică;
- ➔ nu s-a organizat cursuri de pregătire ale antrenorilor și profesorilor conform proiectului de dezvoltare pe zone propus în 2004;
- ➔ nu s-a organizat un curs de arbitrii;
- ➔ nu s-au sensibilizat suficient autoritățile în vederea îmbunătățirii sistemului;
- ➔ conducerile locale sunt departe din punct de vedere managerial de cerințele realității și perspectivei „ajutate” și de ambiguitățile legislative sau de lipsa fondurilor;
- ➔ activitatea de dirijare, sistemul informațional nu a funcționat eficient datorită lipsei de tehnologie dar și de pregătire a utilizatorilor;
- ➔ deplasarea interesului de la imaginea de vârf la bazele fundamentării sistemului național;
- ➔ Suprapunerea temporală a proiectelor și a zonelor de interes în timpul competițiilor.

Aspecte privind baza materială

În nici una dintre condițiile materiale nu corespund standardelor de pregătire modernă în gimnastica artistică. Nici o sală nu are un set de aparate complete de gimnastică. Nici o sală nu prezintă posibilitatea pregătirii tuturor probelor.

Aspecte tehnice și metodice

- exercițiile gimnastelor încă nu se desfășoară pe muzică;
- numărul antrenamentelor pe săptămână este mic;
- condițiile materiale scad substanțial randamentul muncii;
- nu se lucrează științific și modern în unele centre; mai sunt multe lucruri de învățat sau de reglat;
- din păcate pregătirea multor gimnaști prezenți în concurs nu este fundamentată și armonizată determinativ la nivelul componentelor.

Aspecte socio-integrative

Poziția unor conducători ale căminelor sau ale localelor este ostilă uneori practicării gimnasticii.

Uneori unii dintre părinți nu numai că nu îi aduc contribuția la evoluția bio-psiho-motrică a copiilor ci chiar îi trag înapoi, îi țin pe loc, sau le frânează integrarea.

STUDY CONCERNING THE IMPORTANCE OF PHYSICAL PREPARATION FOR THE JUNIOR III VOLLEY-BALL GIRL PLAYERS (12-14 YEARS OLD)

Lect.univ.drd. Larisa Vladu

Resume *La theorie traditionnelle de l'entraînement accordait une importance primordiale a la conception systematique et a l'organisation methodique des principales formes d'activites motrices sportives.*

Key words: *juniors girls III, physical preparation, volley-ball.*

The up-to-dateness of the theme:

Analysing the specialty literature in the field of sports games, we notice the fact that most of the authors approach the preparation of children and juniors in steady or relatively steady age periods regarding from anatomical, physiological, morphological-functional and psychological point of view.

Our opinion is that in the preparation chain we have a weaker link, not enough highlighted, which is the age of 12 to 14 years old, the children of this age are included in the activity of the Schools Sports Clubs and the training lessons are deployed out of the school classes and they are directed by specialists (teacher, coach).

The hypothesis of the research: we assumed that the elaboration and the application of the experimental physical preparation program for the junior III volley-ball girl players training (12 – 14 years old) will contribute to the effective increase of the technical deftness.

The goal of the research: is to elaborate, apply and verify a new methodology concerning the optimization of the sports training process for junior III volley-ball girl players (12 – 14 years old).

The research methods used in this work paper are: the theoretical analysis of the methodical and scientific sources from the specialty literature, the observation method, the educational experiment method, the graphic and statistical – mathematical method, the method of the registered data comparison.

The objective of the research is the sportive preparation as well as its specific features for the 12 to 14 years old girl players who are practicing the volley-ball game.

The deployment of the research: the research was deployed during September 2005 – February 2006. It started with 5 control tests for the sports girls and afterwards we elaborated a preparation program which we applied during their preparation. The final taste took place in February.

Control tests:

In our work paper we assessed the results for the following physical preparation tests:

1. Speed running (20 m)

It is executed with the start from the standing position and it is registered with a chronometer starting from the first movement of the legs. This can be achieved on any plane surface (without bumps) and we don't use sports shoes with nail soles. We grant 2 trials and we register the best result. The pause between the two trials is 15 minutes.

STUDIU PRIVIND IMPORTANȚA PREGĂTIRII FIZICE ÎN ANTRENAMENTUL VOLEIBALISTELOR JUNIOARE III (12-14 ANI)

Lect.univ.drd. Larisa Vladu

Resume *Aujourd'hui, que ce soit dans le sport de haut niveau, la pratique sportive des enfants et adolescents ou la pratique du sport therapeutique, il faut non seulement connaître les differents contenus et methodes d'entraînement, mais etre en mesure de les evaluer dans une optique interdisciplinaire et de les appliquer en consequence.*

Cuvinte cheie: *junioare III, pregătire fizică, volei.*

Actualitatea temei:

Analizând literatura de specialitate în domeniul jocurilor sportive remarcăm faptul că cei mai mulți dintre autori abordează pregătirea copiilor și juniorilor în perioade de vârstă stabile sau relativ stabile din punct de vedere anatomic, fiziologic, morfo-funcțional și psihologic.

Părerea noastră este că în lanțul pregătirii există o verigă mai slabă, tratată insuficient și anume, vârsta de 12-14 ani, copii de această vârstă sunt incluși în activitatea Cluburilor Sportive „colare, iar lecțiile de antrenament se desfășoară în afara orelor de clasă și sunt conduse de specialiști (profesor, antrenor).

Ipoteza cercetării: s-a presupus că elaborarea și aplicarea programei experimentale de pregătire fizică în antrenamentul voleibalistelor junioare III (12-14 ani) va contribui la sporirea eficienței a măiestriei tehnice.

Scopul cercetării: este de a elabora, aplica și verifica o metodologie nouă privind optimizarea procesului de antrenament sportiv la voleibaliste junioare III (12-14 ani).

Metodele de cercetare folosite în lucrare sunt: analiza teoretică a izvoarelor științifico-metodice din literatura de specialitate, metoda observației, metoda experimentului pedagogic, metoda statistico-matematică și grafică, metoda comparării datelor înregistrate.

Obiectul cercetării, îl constituie pregătirea sportivă, precum și particularitățile acesteia pentru jucătoarele de 12-14 ani care practică jocul de volei.

Desfășurarea cercetării: cercetarea s-a desfășurat în perioada septembrie 2005- februarie 2006. A început cu supunerea sportivelor la 5 probe de control, după care am elaborat o programă de pregătire pe care am aplicat-o în cadrul pregătirii acestora. În februarie a avut loc testarea finală.

Probe de control:

În lucrarea noastră au fost evaluate rezultatele obținute la următoarele teste de pregătire fizică:

1. Alergare de viteză (20 m)

Se execută cu start din picioare și se cronometrează de la prima mișcare a picioarelor. Aceasta se poate efectua pe orice suprafață plană (fără denivelări) și nu se folosesc pantofi cu cuie. Se acordă 2 încercări și se înregistrează cel mai bun rezultat. Pauza dintre cele două încercări este de 15 min.

Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secundă.

2. Săritura în înălțime de pe loc

Din stând, picioarele depărtate la lățimea umerilor, îndoirea picioarelor cu ducerea brațelor înapoi-elan și săritură în

The result is registered in seconds and tenths of second.

2. High jumps from standing

From the standing position, legs spread at the shoulders width level, we bend the legs and the arms are directed backwards impetuously and then we jump in height touching with the right hand a point as high as possible. We are granted 3 trials and we register the best one.

3. High jumps with élan of one arm and of both arms

We take a 2 steps élan and we touch the panel with one hand (two hands). We are granted 3 trials and we register the best one.

4. Side to side movements on 3m:

We make two parallel lines on the ground at 3m distance from one another. The player is moving in added steps between the two lines touching each time the line with the hand. We measure the number of repetitions in one minute.

5. Coxal – femoral mobility:

Standing on a chair, bending the waist forward with the arms stretched on a (slide) rule, the „zero” point being at the feet level. The upper part is registered with a minus and the lower part with a plus.

STATISTICAL – MATHEMATICAL INDICATORS CONCERNING THE „HIGH JUMPS FROM STANDING”

înălțime cu atingerea mâini drepte a unui punct cât mai sus posibil. Se fac 3 încercări și se notează cea mai bună.

3. Săritura în înălțime cu elan cu o mână și cu două mâini

Se execută elan de 2 pași și atingerea panoului cu o mână (cu două mâini). Se fac 3 încercări se notează cea mai bună.

4. Deplasare laterală pe 3m:

Se trasează pe sol două linii paralele la o distanță de 3 m. una de cealaltă. Jucătoarea se deplasează cu pas adăugat între cele două linii atingând de fiecare dată cu mâna linia. Se măsoară numărul de repetări pe un minut.

5. Mobilitate coxo-femurală:

Din stând pe un scaun îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse pe o linie gradată, punctul “0” fiind la nivelul tălpilor. Partea de sus se notează cu minus iar partea de jos cu plus.

Analiza și interpretarea datelor obținute:

Prezentăm în continuare rezultatele obținute de subiecții cuprinși în experimentul pedagogic la testarea inițială și ceea intermediară la proba “săritura în înălțime de pe loc”.

INDICATORI STATISTICO-MATEMATICI PRIVIND PROBA SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME DE PE LOC (cm.)

Tabel nr. 1

Felul testării	Nr. sub.	Med. rezultat (cm)	Ab. stand	C.V. %	Dif. med (cm)	valoarea lui “t”	semnificația lui “t”
Testare inițială	12	34	2,70	8,01	5	2,609	Semnificativ <0,005
Testare intermediară	12	39	5,42	13,9			

From the previous table we observe that at the intermediary test in comparison with the initial test, the average for the high jumps from standing shows an improvement equal with 5 cm. We register the same observation for the dispersion parameters and also for the fluctuation index (F. I.) which, in reversed proportions, show that the homogeneity of the group is superior at the intermediary test in comparison with the initial test. The „t” variable’s value for the group shows the effectiveness of the technology which was used in the training which induced an obvious progress.

Din tabelul de mai sus, observăm că la testarea intermediară, față de testarea inițială, media pentru săritura în înălțime de pe loc prezintă o îmbunătățire egală cu 5 cm. Aceeași observație se înregistrează și la parametrii dispersiei și coeficientului de variabilitate (C.V.) care în valoare invers proporțională, arată că omogenitatea grupului este superioară la testarea intermediară față de testarea inițială. Valoarea variabilei “t” ale grupului reliefează eficiența tehnologiei folosite de noi în antrenament, care au condus la progrese evidente.

STATISTICAL – MATHEMATICAL INDICATORS CONCERNING THE „HIGH JUMPS WITH ÉLAN OF ONE

INDICATORI STATISTICO-MATEMATICI PRIVIND PROBA SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME CU ELAN CU O MÂNĂ (cm)

Felul testării	nr. sub.	med. rezultat (cm)	Ab. stand	C.V. %	Dif. med (cm)	valoarea lui “t”	semnificația lui “t”
Testare inițială	12	35	4.23	11,96	11	4,121	Semnificativ p<0,001
Testare intermediară	12	44	5,31	12,07			

For this event too, just like for the previous one, we registered an increase of the average of 11 cm and the „t” value is 4.121 which means that it is significant for 0,001.

The „High jumps with élan of both arms” is an event for which we had a 7 cm increase of the average at the intermediary test in comparison with the initial test. In what concerns the „t” value, it is 3.358, which is considered to be significant for $p=0,01$.

STATISTICAL – MATHEMATICAL INDICATORS CONCERNING THE „HIGH JUMPS WITH ÉLAN OF BOTH

ai la această probă de control, la fel ca la cea anterioară s-a obținut o creștere a mediei de 11 cm, iar valoarea lui „t” este de 4,121 ceea ce înseamnă că este semnificativ pentru 0,001.

Săritura în „înălțime cu élan cu două mâini” este o probă la care s-a obținut o creștere a mediei la testarea intermediară față de testarea inițială cu 7 cm. În ceea ce privește valoarea lui „t” este de 3,358 fiind considerat semnificativ pentru $p=0,01$.

INDICATORI STATISTICO-MATEMATICI PRIVIND PROBA SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME CU DOUĂ MĂINI (cm)

Tabel nr. 3

Felul testării	Nr. sub.	Med. rezult (cm)	Ab. stand	C.V. %	Dif. med (cm)	valoarea lui „t”	semnificația lui „t”
Testare inițială	12	29	3,55	12,36	7	3,358	Semnificativ $p<0,01$
Testare intermediară	12	36	5,55	15,42			

Another event used in our testing is the „side to side movement on 3 m” event (1 minute time). The statistical data obtained for this event show that the number of repetitions increased with 2. The fluctuation index for the initial test is 4.92% while for the intermediary test it dropped to 4.50%.

In what concerns the „t” value, this is 2.334 and it corresponds with the 0.05 in the Fischer table.

STATISTICAL – MATHEMATICAL INDICATORS CONCERNING THE „SIDE TO SIDE MOVEMENT ON 3M – FOR 1 MINUTE TIME” EVENT (number of repetitions.)

O altă probă, folosită în testările noastre este, proba „deplasare laterală pe 3 m (timp de 1 min.)”. Datele statistice obținute la această probă arată că numărul de repetări a crescut cu 2. Coeficientul de variabilitate obținut la testarea inițială este de 4,92% în timp ce la testarea intermediară el a scăzut la 4,50%.

În ceea ce privește valoarea lui „t” aceasta este de 2,334 s-a încadrat în tabelul lui Fischer la valoarea 0,05.

INDICATORI STATISTICO-MATEMATICI PRIVIND PROBA DEPLASAREA LATERALĂ PE 3 M -TIMP DE 1 MIN.-(nr. de repetări)

Tabel nr. 4

Felul testării	Nr. sub.	Med. rezult (nr de rep)	Ab. stand	C.V. %	Dif. med	Valoarea lui „t”	Semnificația lui „t”
Testare inițială	12	48	2,93	4,92	2	2,334	Semnificativ $P=0,05$
Testare intermediară	12	50	2,54	4,50			

STATISTICAL – MATHEMATICAL INDICATORS CONCERNING THE COXAL – FEMORAL MOBILITY (cm.)

INDICATORI STATISTICO-MATEMATICI, PRIVIND PROBA MOBILITATEA COXO-FEMURALĂ (cm)

Tabel nr. 5

Felul testării	Nr. sub.	Med. rezult	Ab. stand	C.V. %	Dif. med (cm)	valoarea lui „t”	semnificația lui „t”
Testare inițială	12	13	5,61	40,14	2	0,900	nesemnificativ
Testare intermediară	12	15	5,25	35,06			

The coxal – femoral mobility at the initial test presents a non significant fluctuation index and the average is 13 cm. From what we noticed, we can draw the preliminary conclusion that the selection for this group has been defective in what concerns this parameter.

mobilitatea coxo-femurală, la testarea inițială are un coeficient de variabilitate nereprezentativ, iar media este de 13 cm. Din cele observate se poate trage concluzia preliminară și anume că selecția la această grupă a fost deficitară la acest parametru.

La testarea intermediară observăm însă o îmbunătățire cu 2 cm a mediei rezultatelor, însă coeficientul de variabilitate are tot o valoare nereprezentativ.

At the intermediary test we observe a 2 cm improvement of the results' average, but the fluctuation index is still non significant. In what concerns the „t” test, this one has a value of 0.900 being also considered non significant.

Conclusions:

After analyzing the results, we noticed the followings:

1. Putting into practice an appropriate physical preparation program will lead to a significant improvement of the technical deftness level at the junior III volley-ball girl players (12 to 14 years old).
2. The physical preparation must include at this age play exercises which will engender a good mood and preoccupation for the activity during training sessions.

În ceea ce privește testul „t” acesta are o valoare de 0,900 fiind considerat nesemnificativ.

Concluzii:

În urma analizei rezultatelor am constatat următoarele:

1. Aplicarea unei programe corespunzătoare de pregătire fizică, conduce la o îmbunătățire semnificativă a nivelului măiestriei tehnice, la voleibalistele junioare III (12-14 ani).
2. Pregătirea fizică trebuie să cuprindă la această vârstă exerciții sub formă de jocuri, care să producă în cadrul antrenamentelor bună dispoziție și preocupare față de activitatea practică.

Bibliografie:

1. **Bompa, T.**- Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONO, 2003.
2. **Colibaba, ED., Bota, I.** - Jocuri sportive-Teorie și metodică, Edit. Aldin, 1998.
3. **Dragnea, A., Teodorescu, S.**- Teoria sportului, Edit. FEST, București, 2002.
4. **Niculescu, M.**- Volei de la teorie la practică, Edit. Universității din Pitești, 2001.
5. **Niculescu, M., Vladu, L.**- Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești, 2005.

THE EFFECTIVE TIME DURING THE GAMES FOR THE SENIOR FOOTBALL TEAMS FROM THE NATIONAL CHAMPIONSHIP

Lect. univ. PhD. Ciolcă Sorin Mirel

Résumé

ANEFS Bucharesti

La recherche suivante veut mettre en évidence les aspects importants liés du temps effectif de jeux, durent les compétitions officielles disputées par des équipes des seniors participantes dans le les échelons A, B, et C du championnat roumain.

Key words: competition, football, high performance

The target of the research.

This study is a part of a larger research which has as objective to emphasize the most important aspects regarding the effective time used for playing by teams from the A, B and C Division, comparing between them.

Recording the time used for: fixed attack sequences, and defense; we could identify which are the most frequent moments of interruption during the match and their duration.

This element has consequences into the methodological process of the training, as well as for reaching the performances. We are aware of the “strategies” used by the players to get time from the game so that they could protect a victory or an equal result.

Fixed sequences in attack and defense.

For determining the effective time used for playing during the game, we record the time used in the fixed sequences as it follows:

- ◆ Kick-off.
- ◆ Throw-in kick.
- ◆ Corner kick.
- ◆ Kick-off by foot or by hand during playing (goalkeeper).
- ◆ Referee ball.
- ◆ Free direct kick (hands, penalty, foul).
- ◆ Free indirect kick (offside, foul).
- ◆ At last, we have the moments used for the replacement of the players that interrupt the match.

The research hypothesis. Recording the time used for fixed sequences in attack and defense, as well as other breaks, during the official matches of the senior football teams from A, B, C Divisions, during the national championship 2005-2006, we can determine the time used only for playing. **The period of time and the place of the research.**

The research developed during August 2005 – May 2006 (National Championship edition 2005-2006). We record 10 official matches for each Division A, B and C, matches that took place in Bucharest, 5 matches in the first round and 5 in the second round. On the stadium where we recorded, teams as: Dinamo, Steaua, Rapid, (Division A) had the official matches; Dinamo II, Rapid II, Juventus București, (Division B); and Steaua II, FC Snagov, FC Buftea (Division C).

TIMPUL EFECTIV DE JOC LA ECHIPELE DE FOTBAL SENIORI DIN CAMPIONATUL INTERN

Lect. univ. dr. Ciolcă Sorin Mirel

ANEFS București

Rezumat

Cercetarea de față își propune să evidențieze aspecte importante ce fac referire la timpul efectiv de joc, pe durata meciurilor oficiale la echipele de seniori din Divizia A, B și C.

Cuvinte cheie: competiție, fotbal, sport de performanță

Scopul cercetării.

Studiul realizat face parte dintr-o cercetare mai amplă și își propune să scoată în evidență aspectele importante referitoare la determinarea timpului efectiv de joc în Diviziile A, B, și C realizând un studiu comparativ între cele trei eșaloane.

Înregistrând timpul pierdut la momentele fixe din atac și din apărare, am putut să constat care sunt cele mai frecvente întreruperi ale jocului și durata acestora.

Acest aspect are implicații metodice în procesul de antrenament, dar și în obținerea performanțelor așteptate, referindu-mă aici la frecvențele „trageri de timp” pentru obținerea unui rezultat de egalitate sau chiar a victoriei.

Momentele fixe în atac și în apărare.

Pentru determinarea timpului efectiv de joc, am înregistrat timpul pierdut la momentele fixe ale jocului, momente pe care le enumăr în continuare:

- ◆ Lovitura de început.
- ◆ Aruncarea de la margine.
- ◆ Lovitura de la colț.
- ◆ Repunerea mingii în joc cu piciorul și cu mâna.
- ◆ Mingea de arbitru
- ◆ Loviturile libere directe (henșul, lovitura de pedeapsă, faultul).
- ◆ Loviturile libere indirecte (ofsaid-ul, faultul).
- ◆ La acestea se adaugă și momentele în care se efectuează schimbările de jucători (întreruperea jocului).

Ipoteza de cercetare.

Înregistrarea timpului pierdut la momentele fixe în atac și în apărare, precum și la alte întreruperi, în jocurile oficiale ale echipelor de seniori din Diviziile A, B, și C, în campionatul intern 2005-2006, va determina timpul efectiv de joc la nivelul acestor eșaloane.

Perioada și locul cercetării.

Cercetarea am desfășurat-o în perioada august 2005 – mai 2006 (campionatul intern ediția 2005-2006), înregistrând câte 10 jocuri oficiale pentru fiecare din Diviziile A, B și C disputate în București, 5 în tur și 5 în retur.

Pe stadioanele unde am realizat înregistrările și dispută jocurile oficiale următoarele echipe: Dinamo, Steaua, Rapid, (Divizia A), Dinamo II, Rapid II, Juventus București, (Divizia B) și Steaua II, FC Snagov, FC Buftea (Divizia C).

Methodology of the research.

- ♦ Observation method.
- ♦ Recording method.
- ♦ Statistical method (arithmetical average and percentages).

The results of the recordings.

As a conclusion of the observation charts, we got, at the end, a conclusion that emphasize an important result for our objectives.

So, we have below a summery table with the information recorded related with the “lost time” (time not used for playing) in the fixed sequences and other stoppages.

Summery table with the information got from the recordings

Metodele de cercetare folosite.

- ♦ Metoda observației.
- ♦ Metoda înregistrării.
- ♦ Metoda statistico-matematică (media aritmetică și exprimare procentuală).

Prelucrarea și interpretarea datelor.

În urma prelucrării datelor din fișele de înregistrare am obținut o imagine edificatoare pentru cercetarea de constatare realizată.

Astfel, prezint în continuare tabelul centralizator cu prelucrarea datelor înregistrate și graficul privind timpul pierdut la momentele fixe și la întreruperile jocului la nivelul celor trei divizii.

Tabel centralizator cu prelucrarea datelor

Actions	Division	The average				The stoppage time during the playing halves (time in seconds)	
		X		I		II	Total
Kick-off	A	2,5	(22,6%)	3,5		2,5	6
	B	3,5	(31,8%)	8		7	15
	C	5	(45,4%)	10		15	25
Kick-off by foot	A	20	(37,1%)	108		138	246
	B	16	(29,6%)	92		84	176
	C	18	(31,3%)	88		100	188
Kick-off by hand	A	32	(38,1%)	190		112	202
	B	28	(33,3%)	100		68	168
	C	24	(26,6%)	80		64	144
Referee ball	A	2	(44,4%)	60		50	110
	B	1,5	(33,3%)	45		40	85
	C	1	(22,2%)	30		40	70
Foul	A	32	(29,1%)	100		150	250
	B	42	(38,1%)	190		120	310
	C	36	(32,8%)	200		140	340
Hands	A	1,5	(20%)	8		6	14
	B	42	(20,6%)	12		10	22
	C	4	(59,4%)	30		10	40
Offside	A	6	(21,9%)	12		54	66
	B	10	(35,7%)	42		50	92
	C	12	(42,3%)	50		55	105
Penalty	A	0,7	(28%)	20		12	32
	B	0,8	(32%)	18		21	39
	C	1	(40%)	20		27	47
Corner	A	10	(26,3%)	30		49	79
	B	16	(42,4%)	50		80	130
	C	12	(31,5%)	30		58	88
Throw-in kick	A	40	(32,7%)	150		145	295
	B	50	(40,9%)	96		80	176
	C	32	(27,2%)	40		65	105
Players replacement	A	5	(38,4%)	50		60	110
	B	4	(30,8%)	20		60	80
	C	4	(30,8%)	25		45	70

Graphic emphasizing the “lost time” in the fixed sequences

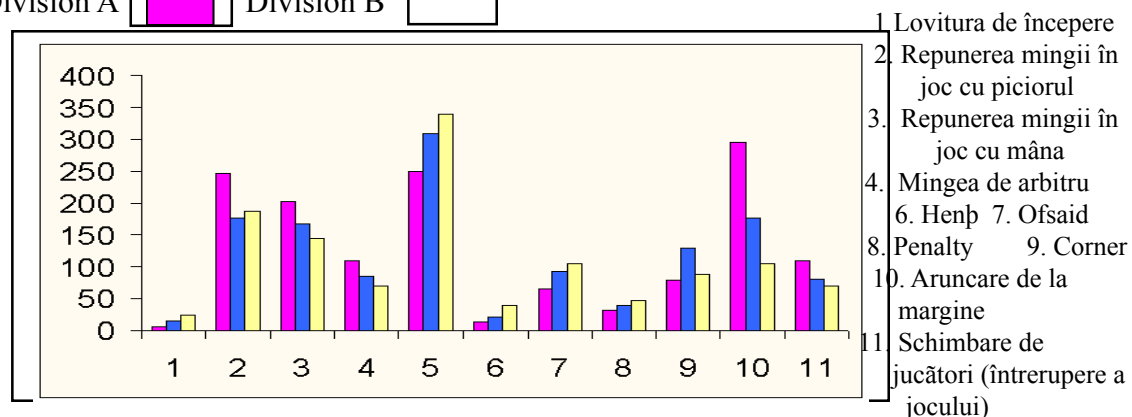
Division A  Division B 

Division C



Grafic privind timpul pierdut la momentele fixe

Divizia A Divizia B Divizia C



1. Kick-off. 2. Kick-off by foot 3. Kick-off by hand 4. Referee ball. 5. Foul. 6. Hands. 7. Offside. 8. Penalty. 9. Corner. 10. Throw-in kick. 11. Players replacement (break during the match).

So that we can get the whole time unused for playing during the official matches, we took into account the number of minutes of the stoppages decided by the referee – Division A=2 minutes/match, Division B=1,5 minutes/match, Division C=2,5 minutes/match.

The whole stoppage time for the recorded matches was the following: Division A – 1410 sec. (23,5 min.), Division B – 1273 sec. (21,2 min.) și Division C – 1222 sec. (20,3 min).

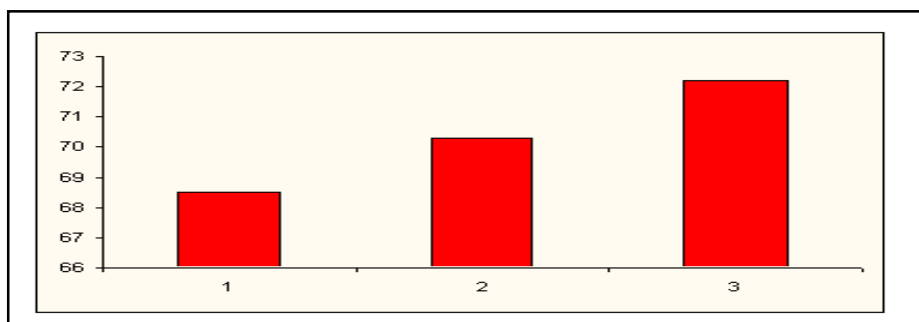
The effective time used for playing during the recorded matches is the difference between the whole period of the matches and the stoppage time (90 minutes + minutes of the added time) and we had for the three divisions: Division A- 68,5 min., Division B -70,3 min., Division C – 72,2 min.

Graphic emphasizing the whole period of unused time



1. Division A 2. Division B 3. Division C

Graphic emphasizing the time used for playing



1. Division A 2. Division B 3. Division C

În continuarea prelucrării datelor, pentru calcularea timpului total pierdut în jocurile oficiale, am ținut cont și de mediile minutilor de prelungire dictate de arbitrul de centru – Divizia A=2 minute/meci, Divizia B=1,5 minute/meci, Divizia C=2,5 minute/meci.

Astfel, timpul total pierdut obținut pentru jocurile înregistrate, a fost următorul: Divizia A – 1410 sec. (23,5 min.), Divizia B – 1273 sec. (21,2 min.) și Divizia C – 1222 sec. (20,3 min).

Timpul efectiv de joc pentru meciurile observate a rezultat din scăderea timpului total pierdut din durata partidelor (90 min. + minute de prelungire) și a fost următorul pentru cele trei eșaloane: Divizia A- 68,5 min., Divizia B - 70,3 min., Divizia C – 72,2 min.

Grafic privind timpul total pierdut

1. Divizia A 2. Divizia B 3. Divizia C

Grafic privind timpul efectiv de joc

1. Divizia A 2. Divizia B 3. Divizia C

Conclusions:

1. After we analyse the information got from the recordings we can conclude that : the largest amount of time was « lost » at the *throw-in kick* – Division A, at the *fouls* – Division B and Division C; the lowest amount of time was used for the *kick-off* and *kick-off by hand* – Division A, for *kick-off by hand* and *kick-off* – Division B and *kick-off by hand* and *kick-off* – Division C.

1. We conclude that the time used for playing is larger in an official match if the senior football teams are similar as performance in the Divisions A, B and C; but if one of the teams has a higher performance – we have unequals partners football teams, we will record a lower amount of time used for playing because of the stoppage time, etc.

2. The effective time used for playing in the recorded matches, is a result from the difference between the whole stoppage time (90 min. + minutes: added time by the referee): Division A- 68,5 min., Division B -70,3 min., Division C – 72,2 min.

3. As a conclusion, we can affirm that Division A got the lowest amount of time used for playing and regarding Division C, we record the largest amount of time used for playing. We consider that in Division A each match has a strategy, the football players are better physically trained, and technically, the referees are very critical so any fouls and misconduct are punished, so a frequent and significant stoppage time we can record during the match.

Conclusion

Nous avons fait l'inventaire eu temps effectif de jeux dans les moments fixes de jeux, dans l'attaque et dans la défense et aussi le temps mort. Toutes ces mentionnes sont utilisé pour calculer le temps effectif de jeux

Les conclusions evidentes par cet étude sont importantes pour améliorer le procès d'entraînement chez les équipes de seniors du A, B et C divisions et ils ont un majeur influence à l'adaptations du règles de jeux aux exigences du football actuel.

Concluzii:

1. În urma studiului realizat am constatat următoarele: cel mai mare timp s-a pierdut la *aruncarea de la margine* – Divizia A, la *faulturi* – Divizia B și Divizia C; cel mai mic timp s-a pierdut la *loviturile de început* și la *repunerea mingii în joc cu mâna* – Divizia A, la *repunerea mingii în joc cu mâna* și la *loviturile de început* – Divizia B și la *repunerea mingii în joc cu mâna* și la *loviturile de început* – Divizia C.

1. Se constată că timpul efectiv de joc într-un meci oficial de seniori la nivelul Diviziilor A, B și C este mai mare dacă ambele echipe sunt apropiate valoric, și invers, chiar dacă una dintre ele este mai valoroasă, datorită celeilalte echipe care este mai slabă valoric, se obține un timp efectiv de joc mai mic datorită întreruperilor frecvente, tragerilor de timp, etc.

2. Timpul efectiv de joc pentru meciurile observate care a rezultat din scăderea timpului total pierdut din durata partidelor (90 min. + minute de prelungire) a fost următorul pentru cele trei ealoane: Divizia A- 68,5 min., Divizia B -70,3 min., Divizia C – 72,2 min.

3. Concluzionând, pot spune că la Divizia A s-a obținut cel mic timp efectiv de joc, iar la nivelul Diviziei C, cel mai mare timp efectiv de joc. Acest aspect se explică prin faptul că la nivelul Diviziei A jocul este mult mai tacticizat comparativ cu celelalte ealoane, jucătorii sunt mai bine pregătiți din punct de vedere fizic și tehnico-tactic, arbitrii sunt mai exigenți în semnalizarea infracțiunilor din timpul jocului, înregistrându-se astfel un timp pierdut mai mare la frecvențele întreruperi.

Concluziile evidențiate în urma acestui studiu sunt importante pentru îmbunătățirea procesului de antrenament la echipele de seniori din Divizia A, B și C și au o influență majoră în adaptarea regulilor de joc la cerințele fotbalului actual.

Bibliografie

Cioleă, Sorin	<i>Capacitatea de performanță în fotbal</i> . București, Editura Cartea Universitară, 2005
Cioleă, Sorin	<i>Fotbal – Curs de aprofundare. Pregătire antrenori</i> . București, Editura Fundației României de Măine, 2006
Colibaba-Evuleț, Dumitru; Bota, Ioan	<i>Jocuri sportive – Teorie și metodică</i> , București, Editura Aldin, 1998
Dragnea, Adrian și Teodorescu-Mate, Silvia	<i>Teoria sportului</i> . București, Editura FEST, 2002
Epuran, Mihai	<i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> . București, Editura FEST, 2005
Manno, Renato	<i>Bazele antrenamentului</i> , București, M.T.S., C.C.P.S., S.D.P., 371-374, 1996

LE PARADOXE DU FITNESS : CRISE EN FRANCE ET DEVELOPPEMENT EN ROUMANIE

*Massiera Bernard,, Parisot Denis,
Université de Nice Sophia-Antipolis (France)*

Mots clefs : commercialisation, crise, développement, économie, fitness, stratégie.

Résumé :

Dans une économie qui tend à rapprocher les membres de l'Europe, l'héritage des expériences économiques réussies et des échecs se déroulant dans les pays précurseurs, comme la France, peuvent servir aux nouveaux entrants tel que la Roumanie. Le cas du marché du fitness semble un bon exemple. Activité sportive qui s'est fortement développée dans les années 80, elle est actuellement en crise en France où la concurrence s'affronte sur les prix et la vente de forfaits annuels. Le secteur cherche à se renouveler alors qu'il se développe fortement en Roumanie sous sa forme première d'activité à vocation d'esthétique et de santé. Les nouvelles orientations stratégiques du marché français, vers plus de participation des clients au sein des centres de mise en forme, semblent intéressantes pour anticiper les évolutions du fitness en Roumanie.

En France, la filière du fitness représente environ 700 millions d'euros et occupe 15000 salariés dont la moitié sont éducateurs et moniteurs sportifs. Le secteur est en crise depuis l'année 2000. Les centres de fitness traditionnel, c'est-à-dire les salles gérés par des propriétaires indépendants, connaissent une concurrence très vive qui les met en difficultés au profit des groupes internationaux du fitness qui occupent plus de 10 % du marché. On estime que dans le futur, la part de marché des groupes atteindra 80 %.

Aujourd'hui, les centres « franchisés » proposent une très haute technicité de produits. Les systèmes de forces électroniques qui fonctionnent à la pression atmosphérique, les appareils dit de « cardio » qui permettent de courir, de pédaler, de grimper, d'escalader, de ramer, de skier... Ils offrent à leurs clients fitness une gamme de produits très ludiques qui disposent d'écrans informatisés permettant de consulter le programme de son choix. La condition physique des clients et les progrès potentiels sont déterminés et les exercices corrigés par des programmes informatiques.

Les pratiques de fitness en groupe composent une gamme de produits, avec des instructeurs qui travaillent équipés de casques, de systèmes de contrôle à distance de l'ambiance musicale, parfois accompagnés d'effets lumineux. Les locaux sont devenus des espaces de bien-être, avec sauna, hammam, sèche-cheveux, armoires personnelles, cafétérias, cafés Internet, ateliers de travail, garderies pour enfants, complétés par un dispositif d'accueil et de suivi professionnels.

La rationalisation des coûts et l'offre de forfait permettent de proposer des tarifs très intéressants, proches de 30 Euros par mois. En cas d'abonnement d'un an, ce coût tombe à 10 Euros ! Cependant, la politique tarifaire actuelle des chaînes de fitness n'est pas efficiente pour développer le marché. Alors que les tarifs n'augmentent pas et que l'offre propose des services de plus en plus haut niveau, la clientèle stagne ! Le taux de pénétration du fitness en France est le plus faible d'Europe avec moins de 3 %. Comparé aux 13,2% aux USA, aux 8,9 % au Royaume-Uni ou aux 8 % de l'Allemagne, on se rend compte que les Français ne considèrent pas ce sport comme ses voisins européens. Le fitness en France a longtemps reposé sur un phénomène de mode qui n'a pas su évoluer. Une explication réside également dans le phénomène de « sur consommation » de l'offre du fitness qui n'est pas toujours consommé. Pour obtenir des tarifs très bas, la politique tarifaire impose aux clients des achats en masse, sous forme de forfaits et d'abonnements qu'ils n'utilisent pas entièrement. De plus, les Français font du fitness parce qu'il faut faire du sport ; c'est souvent un choix par nécessité. L'activité n'est pas réellement considérée comme une amélioration de la santé comme chez certains pays européens, où les mutuelles remboursent les cotisations des centres de « Health and Fitness ». Contrairement à d'autres pays, aucune campagne publicitaire vantant les mérites du fitness n'a jamais été diffusée de manière soutenue en France, ni même aucune série télévisuelle ou émission de santé ne traite de fitness.

La stratégie inadaptée de l'offre de fitness au marché français

Les produits : Le secteur du fitness s'est développé par l'aérobic et le culturisme. Depuis une quinzaine d'années, les demandent des clients qui fréquentent les enseignes telles que « Moving, Gymnase Club, Vitatop, Blue Forme » et autres salles franchisées de remise en forme sont tournées vers la santé et l'entretien que l'esthétique comme c'était le cas en 1980. Les clients semblent davantage soucieux de l'être que du paraître et privilégient l'équilibre à l'esthétique. Cette évolution du marché n'a pas été sans conséquence pour le secteur avec la disparition de nombreuses entreprises. Il existe aujourd'hui environ 3 000 clubs de fitness et de remise en forme qui ont réussi à s'adapter aux exigences d'une clientèle diversifiée : pour elle, le prix est un paramètre déterminant, et l'entretien de son corps aussi important que son bien-être.

Que proposent ces structures ? Un abonnement qui donne accès aux équipements avec des options hors du prix du forfait ; des cours spécifiques pour les seniors, pour les personnes qui souffrent du dos, pour les femmes qui viennent d'accoucher et qui veulent retrouver la ligne. Certaines dispensent des prestations d'inspiration orientale : sports de combat, yoga, wushu,... Par exemple, la Compagnie Bleue, salle de fitness parisienne proposent un cours de philogy. Pendant la séance de remise en forme, les participants sont invités à réfléchir sur une phrase philosophique afin de communiquer entre eux, de sortir d'eux-mêmes...

Le prix : Les clients déclarent que le prix du fitness est élevé en France alors qu'il est équivalent à l'achat quotidien d'une tasse de café. Pourquoi paie-t-on aisément 20 Euros pour manger dans un restaurant, alors que ce même montant permet d'utiliser, de manière illimitée et pendant un mois, les installations d'un centre de fitness. La réponse semblerait que c'est parce que l'on consomme effectivement le repas au restaurant alors que souvent on ne consomme pas son abonnement dans la totalité. Personne n'aime payer pour ce qu'il ne consomme pas. Dans le secteur du fitness, la plupart du temps on achète généralement une année d'utilisation des installations et des services d'une infrastructure. Le client suppose qu'il utilisera ces installations sur une base régulière, avec pour conséquence un résultat soit esthétique ou orienté vers la santé. Les chiffres prouvent que l'on assiste à un drop-out important : huit débutants sur dix ne poursuivent pas. Le pratiquant moyen de fitness ne s'entraîne pas deux fois par semaine avec la conséquence qu'il n'obtient pas réellement de résultats. Sa faible fréquentation pèse dans son évaluation concernant la « rentabilité » d'un abonnement annuel qui se règle presque toujours à l'avance.

La commercialisation : L'industrie du fitness dispose aujourd'hui de techniques commerciales spécifiques, permettant de vendre des abonnements que souvent les utilisateurs utiliseront insuffisamment. Le fait que le produit fitness semble essentiellement résider dans ces abonnements annuels entraîne la question des priorités de ces structures. Lorsque les abonnements annuels sont vendus à des prix très bas qui ne permettent pas de couvrir les frais fixes, on décèle que la stratégie de ces organisations repose sur le principe que toutes les personnes qui achèteront un abonnement ne l'utiliseront pas effectivement.

La communication : Les centres organisés en réseau utilisent l'affichage publicitaire, publient des magazines spécifiques et parfois apparaissent à la télévision. Mais c'est la pratique de prix extrêmement bas qui ressort souvent de ces actions. Ces prix ne font que renforcer l'idée selon laquelle ces abonnements sont offerts dans l'espoir d'attirer le client avec la visée qu'il accroche à cette idée du forfait annuel.

De nouvelles orientations face à la crise

Depuis plusieurs années déjà, des initiatives sont prises pour formuler et introduire des innovations sur la vocation du fitness dont l'exercice régulier devrait provoquer un impact positif sur la santé. Ceci implique que l'on dispose, d'une part, d'un produit efficace, ce qui ne pose aucun problème dans les centres modernes, mais que le degré de participation des clients soit, suffisant pour obtenir des résultats. Cela signifie que l'on peut partir du principe selon lequel la qualité d'une organisation réside non seulement dans la proposition d'un entraînement favorable à la santé mais aussi de créer les conditions afin de pousser les pratiquants à une pratique régulière à plus long terme. Si, les centres de fitness souhaitent que les clients obtiennent un résultat et continuent à s'entraîner régulièrement, ils doivent s'y engager avec un impact direct sur les tarifs. Mais, les clients trouvent que les abonnements sont chers.

Les Français considèrent que les sports doivent être bon marché car ils ont l'habitude que les pouvoirs publics interviennent dans son financement sous forme de subvention et de mise à disposition d'équipements.

Les sports classiques, comme le football, et autres se pratique au sein des clubs et des collectivités. Aujourd'hui, lorsque l'on pratique le fitness, le lien avec l'idée du club de sport existe toujours. Alors que la plupart des clubs de sport sont des associations sans but lucratif, dont le fonctionnement repose principalement sur le travail bénévole, et que du fait de l'intérêt social de la pratique sportive, il bénéficie d'aides de la part des pouvoirs publics, ce n'est absolument pas le cas dans les centres de fitness. Si le fitness se caractérise par une atmosphère de club, il s'agit d'entreprises privées, exerçant leurs activités sur une base professionnelle qui entraînent des coûts. Les clients qui pratiquent le fitness apprécient bien l'offre, la qualité et le professionnalisme, mais c'est difficile de payer ses tarifs dans un pays où le sport a toujours été économique. Ces clients ne le comprennent pas et ne l'accepte pas.

Aujourd'hui, en France, l'adhésion à un club de sport atteint généralement 100 • par an pour un adulte. Ces tarifs ne permettent aucunement d'engager un entraîneur qualifié sans aide des institutions d'état. Les amateurs de fitness ne prennent pas en considération le fait que, dans les clubs de sport classiques, une partie du coût de leur activité est supportée par les pouvoirs publics et par des bénévoles. La majorité des français estiment que les abonnements aux sports doivent être économique. Mais, malgré l'importance au niveau de la santé d'une pratique sportive régulière, particulièrement comme les activités de fitness, le soutien des pouvoirs publics n'existe pas. Si cette stratégie permettrait de soutenir les clubs de fitness à court terme qui immédiatement proposeraient des tarifs meilleurs marché au pratiquant. La conséquence à long terme serait désastreuse car elle renforcerait chez le consommateur l'idée que la valeur du service sportif n'est pas liée à son coût. Inversement, le prix doit être synonyme de valeur. Un soutien indirect, par le biais d'un climat fiscal favorable serait intéressant, avec déductibilité fiscale ou intervention par le biais de l'assurance santé, mais ne semble pas s'engager. Peut-être faudrait-il qu'en France les centres fassent évoluer leur formule avec la possibilité de payer en fonction d'une utilisation effective, au besoin par séance ou par cycle de 10 séances. Si ce type de stratégie n'émergent pas rapidement, le secteur risque de se mettre d'avantage en difficulté. La promotion via la réduction des prix des abonnements annuels ne peut qu'être néfaste à long terme et entraîner une perte de confiance dans le secteur du fitness. La profession doit se concentrer sur la qualité du service, la satisfaction des usagers et s'éloigner de la guerre des prix.

Anticiper les évolutions du fitness en Roumanie

La plupart des centres de fitness, présents en Roumanie, sont des salles d'entraînement modernes qui poursuivent des objectifs rationnels de développer la condition physique et l'esthétique, par la musculation et les pratiques « aérobiques ».

Si au début, on y trouvait du matériel artisanal, actuellement, les appareils de musculation sont de construction moderne et offrent de grandes possibilités d'exercice physique. On observe que les centres disposent de locaux souvent inspirés du modèle des clubs sportifs, relativement fermés et de décoration sobres. Les pratiques de fitness en groupe comme les cours d'activités aérobiques, se composent d'enchaînements de gestes gymniques, d'une multitude de sauts et de bonds sur une musique proposée par le moniteur et diffusée par des appareils portables. Mais bien que les coûts restent élevés, avec un tarif moyen de 250 Ron par moi (60 Euros), comparé au niveau de vie du pays, la pratique du fitness est en essor en Roumanie.

Si on s'inspire des évolutions et de la crise que subie le marché du fitness en France, on est amené à penser que la croissance du marché Roumain du fitness devrait intéresser les groupes du marché de la forme. La franchise devrait y devenir un mode d'implantation de plus en plus prisé par les entreprises étrangères désireuses d'investir sur le marché Roumain.. L'organisation et le fonctionnement du système national sportif en Roumanie est réglementé par les lois, ordonnances, et décisions du gouvernement. Depuis l'an 2000, la loi sur l'éducation physique et du sport réglemente l'organisation et le fonctionnement du système national d'éducation physique et sportive et l'ordonnance concernant les associations et les fondations réglemente le mode de constitution, d'organisation et de fonctionnement pour la majorité des structures sportives de droit privée. Dès lors, l'état garantit l'exercice des fonctions du secteur public et privé dans les domaines de l'éducation physique et sport. L'état reconnaît et garantit aux personnes physiques et juridiques le droit au libre association ; la pratique de l'éducation physique et sport est un droit de la personne, sans discrimination, garanti par l'état et qui se réalise au cadre des structures sportives ou indépendamment. S'ajoutant à cette loi, le cadre juridique roumain qui régit le contrat de franchise est assez souple car une place importante est laissée à la liberté contractuelle.

Ainsi, à l'image de ce qui se déroule en France, le mode d'implantation par franchise, devrait amener l'offre traditionnelle du fitness, où domine l'aspect gymnique et la dimension sportive à évoluer vers des pratiques plus techniques et festives, mais on espère sans connaître la crise actuelle qu'elle rencontre en France.

Bibliographie :

1. Centre de remise en forme ou de fitness, 2000, Paris, ACPE.
2. Engelhard J-M, 2000, Les métiers du sport et du loisir, Paris, Métiers et Formation, l'Etudiant.
3. Matéo V., 2002, Les métiers de la forme et la santé, Paris, Métiers et Formation, l'Etudiant.
4. Tain F, 1999, Sport, un marché en or, Paris, Carnot.

GREEK TRADITIONAL DANCES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*Mavrovouniotis F., Argiriadou Eir., Zaggelidis G.,
Aristotle University of Thessaloniki*

Purpose

1. The purpose of the present study is to examine whether the participation in Greek traditional dances affects participants' psychosomatic state.
2. More specifically, to examine whether the participation in Greek traditional dances influences state anxiety and mood states.

Scales of measurement

1. The abbreviated version of the Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr, & Droppleman, 1971), proposed by Scacham (1983), was used as a measure of Tension/Anxiety, Depression/Dejection, Anger/Hostility, Vigor/Activity, Fatigue/Inertia, Confusion/Bewilderment, and Total Mood Disturbance. Moreover, five additional items were included, measuring Exhilaration.
2. State-Trait Anxiety Inventory, (SAI; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970), was used, for the measurement of anxiety.

Procedure

- * Sixty eight (68) healthy members of different dancing clubs (45 women and 23 men), were selected randomly and participated in the study voluntarily.
- * The session duration was 1 ½ hour.
- * The performed Greek traditional dances were from the areas of Thrace and Macedonia.
- * The subjects five minutes before and after the end of the Greek dances session the scales of measurement.

Results

Table 1. Sample's characteristics

Parameters	Mean+SD
Age (years)	30.12+7.94
Trait anxiety (degrees)	40.28+8.90

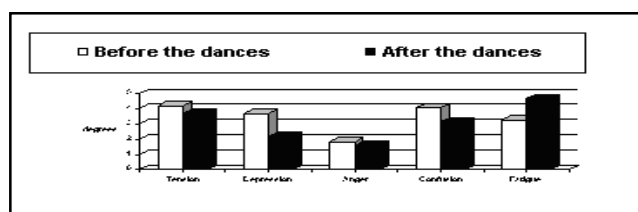


Figure 1. Alterations to negative factors and the subjective indicators of fatigue of POMS after Greek traditional dances.

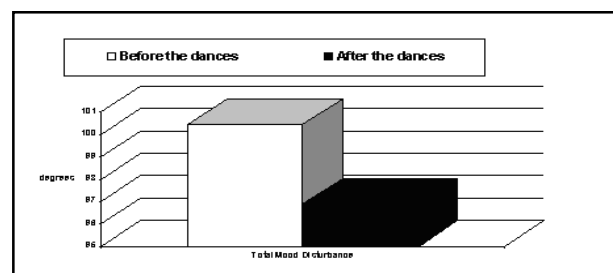


Figure 2. Alterations to total mood disturbance of POMS after Greek traditional dances.

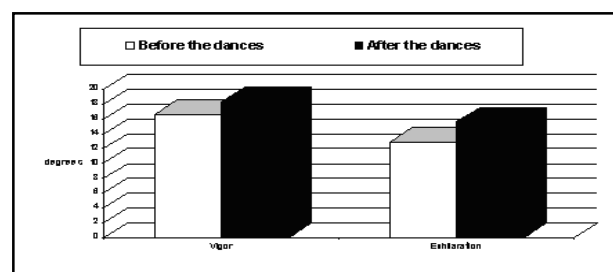


Figure 3. Alterations to positive factors of POMS after Greek traditional dances.

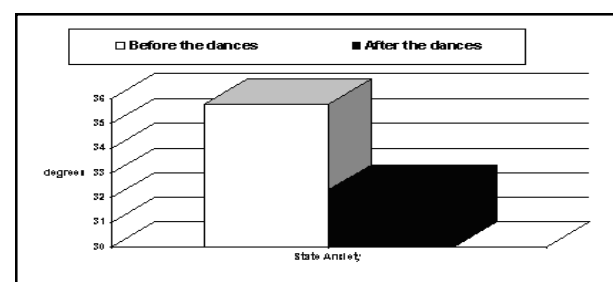


Figure 4. Alterations to state anxiety of SAI-Y1 after Greek traditional dances.

Conclusions

After the Greek traditional dances sessions observed

- 1) decreases in the negative factors tension, depression, anger and confusion,
- 2) increase in the subjective indicators of fatigue
- 3) decrease in total mood disturbance
- 4) increases in the positive factor of POMS vigor, and, also, in exhilaration
- 5) decrease in state anxiety score

Consequently

- 6) Via Greek traditional dances the dancers feel enhanced relaxation and exhilaration, are in an improved mood state and thus they can express themselves via movement.
- 7) It appears that dancing is advisable as an appropriate form of physical activity resulting not only on physical but also on psychological benefits.

Table 2. Descriptive data, and degree of change for SAI-Ö1, POMS, and Exhilaration before and after the Greek traditional dances

Affect Measure	Pretest		Posttest		Change		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
SAI- YI								
State anxiety	35.78	11.47	32.31	10.10	-3.47	9.94	2.87	< .01
POMS								
Tension	4.20	4.34	3.66	4.58	-.54	3.66	1.22	NS
Depression	3.67	4.98	2.16	4.32	-1.51	3.18	3.92	< .001
Anger	1.82	3.84	1.58	3.89	-.23	2.10	.92	NS
Vigor	16.61	4.72	18.33	4.59	1.72	4.39	-3.22	<.01
Fatigue	3.27	4.09	4.66	4.64	1.38	3.98	-2.85	<.01
Confusion	4.07	3.89	3.14	4.01	-.92	2.79	2.73	<.01
Total	Mc 100.44	20.91	96.88	19.88	-3.55	14.31	2.04	<.05
Disturbance								
Exhilaration	12.83	4.69	15.64	4.30	2.80	4.44	-5.21	<.001

References

1. Reilly, T. (1996). Motion analysis and physiological demands. In Science and Football III (Eds Reilly, T., Bangsbo, J., Hughes, I.) E. & F. Spon, London.
2. Reilly, T. (1997). Energetics of high intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 15, 257-263.
3. Saltin, B. (1973). Metabolic fundamentals in exercise. *Medicine and Science in Sports*, 5, 137-146.
4. Yiannakos, A. and Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport (electronic)*, 6(1), 178-188.
5. Zeederberg, C., Leach, L., Lambert, V., Noakes, D., Dennis, C. and Hawley, A. (1996). The effect of carbohydrate ingestion on the motor skill proficiency of soccer players. *International Journal of Sport Nutrition*, 6, 348-355.

METHODS AND MEANS OF STRESS EVALUATION DURING JUMPS EVENTS IN ATHLETICS

Mihai Ilie

Résumé

Cet démarche poursuit comme les probes athlétiques sautes peut être englobe dans le catégorie des diverses types d'effort, d'en le point de vue d'énergie nécessaire. En considérant cet aspect, on a suivi l'investigation des efforts en ce qui concerne (pendant) ces épreuves, ce qui représente un critère objectif pour déterminer la compatibilité des moyens d'entraînement avec le type d'effort spécifique (caractéristique).

Dans même temps je crois que la systématisation des méthodes et moyens d'évaluation pour la sollicitation d'organisme, dans l'entraînement des probes sautes athlétiques, peut représenter une contribution théorique dans la orientation scientifique de l'entraînement athlétique.

Keywords: adaptation, evaluation, stress, specificity.

Introduction

The purpose of this research is to bring contributions to the stress objective appreciation approach, in athletic training, on groups of events, as well as the stress's effects, knowing that, in athletics the effort is different from event to another.

As an adaptation process of the human body to different types of efforts, the sportive training determines the manifestation of the adaptability, the human body capacity to pass quickly from a situation to another by optimization of the behavior and its functionality, proceeding from the new situation demands.

The athletics jumps events (long jump, triple jump, high jump, pole vault), according to the effort, are part of the alactacid anaerobic events, having a short length (5 – 8 sec.) in which the athlete makes an explosive final effort achieved with a maximum neuromuscular straining.

The specificity of the sportive training certifies that the specific nature of a training session makes a specific reaction and a specific adaptation. From these reasons is a "sine qua non" condition of the scientific management of the training, the knowledge of the effort specificity on branches, disciplines and sportive events.

During the training process it is very important to have in mind the reversible character of the sportive training factors, especially to the development of the motive qualities. The reversibility shows that "what it isn't used it's lost", and if the training is not a permanent and systematic process the human body doesn't need adaptation, the training state remaining at the same parameters.

METODE ȘI MIJLOACE DE EVALUARE A SOLICITĂRII ÎN PROBELE DE SĂRITURI DIN ATLETISM

Mihai Ilie

Universitatea din Pitești

Abstract

This approach concerns the framing of the jumps events between the effort categories from the necessary energy view point. Close by this aspect I follow the investigation of the stress in these events, which represents an objective criterion in determining the compatibility of the training means with the prevalent type of effort.

Although I think that, systemizing the methods and means of stress evaluation, in athletic jumps events training, can represent a theoretically contribution in the scientific directing of the athletic training.

Cuvinte cheie: adaptare, evaluare, solicitare, specificitate.

Introducere

Lucrarea are scopul de a aduce contribuții la sistematizarea demersului de apreciere obiectivă a solicitării, în antrenamentul athletic, pe grupe de probe, precum și a efectelor solicitării, ținând fiind faptul că, în atletism, efortul depus diferă de la o probă la alta.

Antrenamentul sportiv, fiind un proces de adaptare a organismului la eforturi de diferite tipuri, determină manifestarea adaptabilității, a capacității organismului de a trece rapid de la o situație la alta prin optimizarea comportamentului și a funcționalității, conform cerințelor situației noi.

Probele de sărituri din atletism (săritura în lungime, triplu salt, săritura în înălțime, săritura cu prăjină), prin natura efortului, sunt încadrate în categoria probelor anaerobe alactacide, având o durată scurtă (5 – 8 sec) în care atletul depune un efort final exploziv, realizat printr-o încordare neuromusculară maximă.

Specificitatea antrenamentului sportiv atestă că natura specifică a unei sesiuni de antrenament produce o reacție specifică și o adaptare specifică. Din aceste considerente se impune ca o condiție sine qua non a dirijării științifice a antrenamentului, cunoașterea specificității efortului pe ramuri, discipline și probe sportive.

Este foarte important ca pe parcursul procesului de pregătire să se aibă în vedere caracterul reversibil al factorilor antrenamentului sportiv, în special la nivelul educării / dezvoltării calităților motrice. Reversibilitatea indică faptul că *ceea ce nu se folosește se pierde*, iar dacă antrenamentul nu se desfășoară sistematic continuu, organismul nu are nevoie de adaptare, starea de antrenament rămânând la aceeași parametrii.

Purpose

The research purpose was to systematize the methods and means for the stress investigation in jumps events, in relation with this type of effort specific to them.

Reference area

Sport Performance – Athletics

Hypotheses

We considered that the methods and means for the evaluation of the stress in jumps events can be systematized in order to elaborate an efficient and didactic projection.

Research methods

During this research we used the following research methods: the bibliographic study method, the graphic method, the tests method.

Content

Demeter A., (1981) says that the effort is “a state opposite the rest, achieved by striated contractions of the striated musculature”. In this context, the physical effort is a voluntary or involuntary activity of an organ, a segment of the body or of the human having the purpose to exceed the usually efficiency.

From the energetic view point, the effort is a change of the chemical energy into mechanical energy, in the human body; it provides some perturbations, which affect the main functions and the systems and apparatus adaptation being dependent on its nature.

Hollman and Hettinger, (1980) say that the effort is “a systematic repetition of motive actions, which has the objective to improvement of the performance, without obvious morphological changes”.

From the biological view point, the sportive effort is a stimulus, an adequate stimulant, because: it compels the body to answer by electrical, chemical, mechanical, thermal behavior; it addressed to the organism changing its homeostasis; when it is well measured in accordance with the individual particularities and the training level, it leads to changes, quantitative and qualitative accumulations, that aim at the achievement of the supracompensation and as well as the performance.

The main organ which affects the effort as a mechanical work is the scheletical muscle, unique in what concerns the proportion of the metabolic the proportion of the metabolic processes during effort. During effort, some organs, apparatus and systems change their activity to uphold with maximum capacity the activity assist follows:

- the cardio-respiratory system and the blood which provides and delivers the necessary oxygen for the active tissue;
- the nervous system which commands, sets, integrates and adopts the organism subsystems to the imposed stimulant;
- the endocrine system which by its products – the hormones, prolongs and intensifies the nervous system actions. the hormones by their ergo trope role mobilize the energetical substances from deposits or after effort and contribute to their recovery;

Scop

Scopul cercetării a fost acela de a sistematiza metodele și mijloacele de investigare a solicitării în probele de sărituri, în relație cu tipul de efort specific acestora.

Domeniu de referință

Sport de performanță – Atletism

Ipoteză

Am considerat că se pot sistematiza metodele și mijloacele de evaluare a solicitării în probele de sărituri din atletism, în scopul elaborării unei proiectări didactice eficiente.

Metode de cercetare

În cadrul acestei cercetări am folosit următoarele metode de cercetare: metoda studiului bibliografic, metoda grafică, metoda testelor și a testărilor.

Conținut

Demeter A., (1981) definește efortul ca „o stare opusă repausului, realizată prin contracții striate ale musculaturii striate”. În acest context, efortul fizic semnifică o activitate voluntară sau involuntară a unui organ, segment al corpului sau al corpului uman în totalitate, în scopul depășirii randamentului obișnuit.

Din punct de vedere energetic, efortul este o transformare a energiei chimice în energie mecanică. El provoacă o serie de modificări, în organism, care afectează marile funcții, adaptarea aparatelor și sistemelor fiind dependente de natura acestuia.

Hollmann și Hettinger, (1980) afirmă că efortul este „o repetiție sistematică de acțiuni motrice, ce are ca obiectiv ameliorarea performanței, fără modificări morfologice evidente”.

Din punct de vedere biologic, efortul sportiv este un stimul, un excitant adecvat, deoarece: obligă organismul să răspundă prin manifestări electrice, chimice, mecanice, termice; se adresează organismului modificându-i homeostazia; atunci când este bine dozat, corespunzător particularităților individuale și nivelului de pregătire, conduce la modificări, acumulări cantitative și calitative, ce vizează obținerea supracompensării și, ca atare, a performanței.

Organul esențial care efectuează efortul sub forma lucrului mecanic este mușchiul scheletic, unic în ceea ce privește amplasarea proceselor metabolice în timpul activității. În timpul efortului, o serie de organe, aparate și sisteme își modifică activitatea în vederea susținerii la capacitatea maximă a activității, după cum urmează:

- sistemul cardiorespirator și sângele care furnizează și transportă oxigenul necesar pesuturilor active;
- sistemul nervos care comandă, reglează, integrează și adaptează subsistemele organismului la solicitarea impusă;
- sistemul endocrin care prin produșii săi – hormonii, prelungeste și potențează acțiunile sistemului nervos; hormonii prin rolul lor ergotrop mobilizează din depozite substanțele energetice sau după efort, contribuind totodată și la refacerea lor;

- the digestive system whose activity is important long before the effort, but also after it, providing the feeding principals that will be used in energetic, plastic and functional scope.

Also these processes have an important role in effort supporting that take place at the level of this system, a result of these processes being the fact that the chemical energy is turned into mechanical energy.

The oxygen supply is one of the criteria used to classify the effort. From this criterion, the effort is called: anaerobic, aerobic and mixed.

The anaerobic effort proceeds under the apnea work conditions, or when the ventilation is confined. This type of effort is divided in alactacid anaerobic and lactacid anaerobic effort.

The alactacid anaerobic effort is provided by the phosphates (TPA and PC) which by the canalized reactions from the myosin – TPA enzymes and creatine phospho kinaza (CPK), release very quickly a large quantity of energy provided by the phosphate molecules splitting.

TPA DPA + P + E, under these conditions the TPA molecule recovery is provided by a reverse reaction, the necessary energy for reusing the DPA.

$DPA + P + E \Rightarrow TPA$, which come from the phosphor creatine.

$PC + DPA + CPK \quad TPA + CREATINE$

So, the energy discharged is realized without oxygen's presence, without lactic acid appearance.

The alactacid anaerobic effort is a effort with a very short length 7-10 seconds, maximum intensity and is characterized by:

- complete degradation of pc supplies and TPA+ utilization;
- the energy that is necessary for the phosphates recovery is provided by aerobic processes and in a small part from anaerobic glycolysis;
- the developed muscular power is very high but, it can't be hold more than 7 seconds by a untrained people and 10 seconds by a trained one, because of the pc exhausting and the acid basic balance modification;
- the affected muscular mass is big; the work volume is small, thanks to the muscular system incapacity to work over 10 seconds at maximum intensity;
- the performance is a result of the white fibers prevalence;
- the big oxygen debt is recovering at the end of the effort, which determines the phosphates stock recovery, the oxygen recovery that is fixed on the respiratory system in the after effort period.
- the heart rate increase during the effort, especially after the effort;
- the maximal alactacid power is very big, because the energy is developed by the phosphor macro energy, the energetic debit lasts maximum 7 seconds, than it suddenly decreases, the effort being continued at the same power only by the intensity decrease;

- sistemul digestiv a cărui activitate este importantă cu mult înaintea efortului propriu-zis, cât și după efort, furnizând organismului principiile alimentare ce vor fi folosite în scop energetic, plastic și funcțional. De asemenea un rol important în susținerea efortului îl au și procesele care au loc la nivelul acestui sistem în urma cărora energia chimică a nutrienților este transformată în energie mecanică.

Unul din criteriile după care este clasificat efortul îl reprezintă aprovizionarea cu oxigen, în funcție de care acesta este denumit efort: anaerob, aerob și mixt

Efortul anaerob se desfășoară în condițiile lucrului în apnee, sau când ventilația este limitată. În funcție de substratul furnizor de energie și calea metabolică predominantă, acest tip de efort este anaerob alactacid și anaerob lactacid.

Efortul anaerob alactacid are furnizor energetic fosfagenii (ATP și CP) care prin reacțiile catalizate de enzimele miozin – ATP-aza și creatinfosfochinaza (CPK), eliberează foarte rapid o cantitate mare de energie la scindarea moleculelor fosfat.

$ATP \longrightarrow ADP + P + E$, în aceste condiții refacerea moleculei de ATP se realizează prin reacție inversă, energia necesară refolosirii ADP – ului

$ADP + P + E \Rightarrow ATP$ provenind din creatinfosfat.

$CP + ADP \quad CPK$

$ATP + CREATINĂ$

Deci, eliberarea energiei se face în lipsa oxigenului, fără apariția acidului lactic.

Efortul anaerob alactacid este un efort de foarte scurtă durată 7 – 10 secunde și de intensitate maximă, caracterizându-se prin:

- degradarea completă a rezervelor de CP și utilizarea ATP – ului;
- energia necesară refacerii fosfagenilor provine din procese aerobe și în mică măsură din glicoliza anaerobă;
- puterea musculară dezvoltată este foarte crescută dar, nu poate fi menținută mai mult de 7 secunde de un neantrenat și 10 secunde de un antrenat, datorită epuizării CP-ului și modificării echilibrului acido-bazic;
- masa musculară afectată este mare, volumul de lucru fiind mic, datorită incapacității sistemului muscular de a lucra peste 10 secunde la intensitate maximă.
- performanța este influențată și de predominanța fibrelor rapide;
- datoria mare de oxigen care se reface la sfârșitul efortului și care determină refacerea stocului de fosfagene, refacerea oxigenului fixat pe mioglobină și hemoglobină, hiperactivitatea sistemului cardiovascular și respirator în perioada postefort;
- creșterea frecvenței cardiace în timpul efortului, dar mai ales după efort;
- puterea maximală alactacidă este foarte mare, datorită dezvoltării explozive a energiei pe seama substanțelor fosfatmacroergice,

- the quantity of the released energy during the effort is small because of the small quantity of PC which can provide the TPA resistances only for a few seconds, this is the reason why the effort takes maximum 10 – 15 seconds.

The lactacid anaerobic effort – involves the short efforts that last maximum 60 seconds. The main source for the TPA resynthesizing is the glucides. The glucose or the glycogen is degrading intercytoplasmatic in anaerobioze by the anaerobic glicolize process.

GLUCOZE → PYRUVIC ACID LACTIC ACID + ENERGY

The energy resulted from the anaerobic glicolize provides the PC which its turn will make the DPA into TPA.

The lactacid anaerobic effort is characterized by:

- the PC supply exhaustion and the exclusive utilization of the glucides for TPA recovery;
- the high intercellular acidity with the presence of the hydrogen ions excess;
- the diminution of the TPA production by the inhibition of the degradation reactions of the glucides in pyruvic acid;
- the muscular contractility decrease by the diminution of the actin-myosin interaction;
- after effort, the PC resynthesis and the change of a part from the lactic acid in glucose take place;
- the lactic acid migrates from the muscular cell. In the general circulation and from here a part is eliminated with the help of kidney and skins, the most part is oxidated in muscles and myocardium making the energetic substrate, and a part is transformed in glucose;
- the lactic acid release is approximately 50 % in ≈ 25 minutes, and 100 % in 60 minutes;
- the oxygen debt is recovered after effort by an increased oxygen consumption;
- the lactic anaerobic maximal power is increased but it is only 50% from the alactacid maximal power;
- the all energy is reduced because of a big quantity of acid inhibits the glicolise before the glucides reserves are finished.

THE EFFORT AND THE STRESS NATURE IN JUMPS EVENTS

In the competition plan, the jumps events are classified as it follows: long jump, triple jump, high jump, pole vault. The stresses nature concerns the nervous and neuromuscular system, the cardiovascular and respiratory apparatus, the intern secretion and excretory apparatus.

The most stressed apparatus are the nervous and the neuromuscular ones because of the fact that in the jumps events, the effort is short as time period, explosive as intensity, and it requires a special nervous and muscular ligamentar strain. The concentration of the cortical excitation process for a very precise and coordinate technique execution, the permanent control of every motive act requires an optimal execution state of the cortex. The big muscular and ligamentar straining at take off requires a special force of the take off leg, swing, deftness and the velocity being necessary during the run.

- debitul energetic fiind de maximum 7 secunde, după care scade brusc, efortul depus fiind continuat la aceeași putere numai prin scăderea intensității;
- cantitatea de energie eliberată pe durata efortului este mică datorită cantității mici de CP ce nu poate asigura resinteza ATP-ului decât câteva secunde, acesta fiind și motivul pentru care efortul durează maximum 10 – 15 secunde.

Efortul anaerob lactacid - cuprinde eforturile scurte cu durata maximă de 60 secunde, principala sursă de resintetizare a ATP – ului fiind glucidele. Glucoza sau glicogenul se degradează intracitoplasmatic în anaerobioză prin procesul de glicoliză anaerobă.

GLUCOZĂ → ACID PIRUVIC
ACID LACTIC + ENERGIE

Din energia rezultată din glicoliza anaerobă se resintetizează CP care la rândul său va fosforila ADP –ul formând ATP.

Efortul anaerob lactacid se caracterizează prin:

- epuizarea stocului de CP și utilizarea exclusivă a glucidelor pentru refacerea ATP – ului;
- aciditatea intracelulară mare prin prezența excesului de ioni de hidrogen;
- diminuarea producției de ATP prin inhibarea reacțiilor de degradare a glucidelor în acid piruvic;
- reducerea contractivității musculare prin scăderea interacțiunii actină-miozină;
- după efort are loc resinteza CP și transformarea unei părți din acidul lactic în glucoză (reacții desfășurate pe cale aerobă);
- acidul lactic migrează din celulele musculare, în circulația generală și de aici o parte este eliminată prin rinichi și piele, cea mai mare parte este oxidat în mușchi și miocard constituind substrat energetic, iar o parte este transformat în glucoză;
- eliminarea acidului lactic se face în proporție de 50 % în ≈ 25 min., iar 100 % în 60 min.;
- datoria de oxigen este refăcută după efort prin consum de oxigen mărit;
- puterea maximală anaerobă lactacidă este crescută dar reprezintă doar 50 % din puterea maximală alactacidă;
- cantitatea totală de energie este limitată datorită acidozei crescute, care inhibă glicoliza înainte ca rezervele glucidice să se fi epuizat.

EFORTUL ȘI NATURA SOLICITĂRIILOR ÎN PROBELE DE SĂRITURI

În plan competițional, probele de sărituri sunt grupate astfel: săritura în lungime, triplu saltul, săritura în înălțime și săritura cu prăjină.

Natura solicitărilor vizează sistemul nervos și neuromuscular, aparatul cardiovascular, respirator, secreția internă și aparatul excretor.

The circulatory system is little requested, the effort is very short and it doesn't entail a big oxygen delivery. The heart rate reaches to 100 – 110 beats/min., and the blood pressure to 160/180 mmHg; the systolic volume remains almost unmodified then those during the rest, on the other hand, the cardiac debit increases a little.

The respiratory apparatus is influenced by the specific effort meaning that the external breathing (pulmonary ventilation) stops. The gaseous exchanges between the alveolate air and venous blood from the pulmonary capillaries are stopped too, and the tissue breathing allows the biochemical decomposition, realized by enzymatic way, the necessary energy being provided by the TPA. After effort, in the moment of the oxygen debt remaking, the pulmonary ventilation increases, the gaseous exchanges in the alveolar level intensify and the tissue breathing finishes the oxygen need in the cells providing the remaking of energetic substances consumed during the effort. Because of the structure of the jumps events, the oxygen debt can be totally remade during the break between the successive attempts.

The internal secretion is influenced by the increase of the hypothalamic neurosecretion, the hypophysis secretion of HTCA hormones and the one of corticoandrenal hormones.

The renal and sudoric areas of the stress during these events present decreased values because of the fact that the competition effort doesn't influence too much the hydric balance and the thermo-regulation of the organism.

RESULTS

METHODS AND MEANS OF STRESS EVALUATION IN ATHLETIC JUMPS EVENTS

The training effort is considered a result of the all actions exerted on the athlete's organism by the volume and the intensity work, as well as the exercises complexity in total interdependence with the duration and nature of the rest periods. Knowing exactly and objectively the length of the training effort and it's level, the correct activity in the effort directing, establishing the efficiency of the training is allowed.

"The evaluation is a system of techniques referring to the measurement and assessment of the results during a training process or a contest. The measurement contains the whole activities that concern a correspondence between the measured subject or phenomenon, the measure by the application of some tests or techniques to obtain results or data in order to know best the effects" (Popescu Neveanu, 1978).

Aparatul nervos și neuromuscular este cel mai solicitat, datorită faptului că efortul în cadrul săriturilor este scurt ca durată, exploziv ca intensitate, cere o încordare nervoasă și musculoligamentară deosebită. Concentrarea procesului de excitație corticală spre o execuție tehnică foarte precisă și coordonată, controlul permanent al fiecărui act motric presupune o stare de excitație optimă a scoarței. Marea încordare musculoligamentară în momentul bătăii presupune pe lângă o forță deosebită a piciorului de bătaie, și detentă, sulepe, îndemănare, viteza fiind necesară în timpul elanului.

Sistemul circulator este puțin solicitat, efortul fiind foarte scurt și nesolicitând un transport mărit de oxigen. Frecvența cardiacă ajunge la 100 – 110 bătăi / min., iar tensiunea arterială la 160/80 mmHg; volumul sistolic rămâne aproape nemodificat față de valorile din repaus, crescând, în schimb, ușor debitul cardiac.

Aparatul respirator este influențat de efortul specific în sensul că respirația externă (ventilația pulmonară) se oprește. Schimbările gazoase dintre aerul alveolar și sângele venos din capilarele pulmonare sunt și ele oprite, iar respirația tisulară permite descompuneri biochimice, realizate pe cale enzimatică, energia necesară fiind furnizată de ATP. Imediat după efort, în momentul refacerii datoriei de oxigen, crește ventilația pulmonară, se intensifică schimbările gazoase la nivelul alveolar, iar respirația tisulară lichidează lipsa de oxigen în celule asigurând refacerea substanțelor energetice consumate în efort. Datorită structurii probelor de sărituri, în pauza dintre încercările succesive datorita de oxigen poate fi refăcută în totalitate.

Secreția internă este influențată prin creșterea neurosecreției hipotalamice, a secreției hipofizare de hormoni ACTH și cea de hormoni corticoadrenali.

Sfera renală și sudorală a solicitării în cadrul acestor probe prezintă valori diminuate datorită faptului că efortul competițional nu influențează excesiv echilibrul hidric și termoreglarea organismului.

Rezultate

METODE ȘI MIJLOACE DE EVALUARE A SOLICITĂRII ÎN PROBELE DE SĂRITURI DIN ATLETISM

Efortul de antrenament este considerat ca un rezultat al tuturor acțiunilor exercitate asupra organismului sportivului de către volumul și intensitatea de lucru precum și de complexitatea exercițiilor în interdependență totală cu durata și natura intervalelor de odihnă. Cunoașterea cât mai exactă și obiectivă a mărimii efortului de antrenament, a nivelului acestuia, permite acționarea corectă în dirijarea efortului determinând eficiența antrenamentului.

„Evaluarea reprezintă un sistem de tehnici referitoare la măsurarea și aprecierea rezultatelor din cadrul unui proces de pregătire sau dintr-un concurs. Măsurarea cuprinde totalitatea acțiunilor ce vizează o corespondență între subiectul sau fenomenul măsurat, unitatea de măsură, prin aplicarea unor teste sau tehnici cu scopul de a recolta rezultate sau date în vederea cunoașterii cât mai precise a efectelor” (P. Popescu Neveanu, 1978).

Evaluation methods and techniques of training stress

Evaluation methods and techniques	Evaluated parameters	Calculation formula and limit parameters	Events groups that use them	Training level
The method of reduced seconds (Fidelus K.)	• effort volume; • effort intensity	$V = b \times c$ $I = \frac{\text{Perf achincomet}}{\text{pers.roc.}}$	• sprint; • jumps; • throws	• advanced; • performance; • high performance
The method based on heart rate	Type of effort: • aerobic; • mix; • anaerobic.	$S = \frac{\text{TexSp}}{T}$ 1. H.R. = to 150 2. H.R. = 150 – 180 beats/min; 3. H.R. = 180 and more	• sprint; • jumps; • throws	• advanced; • performance; • high performance
The method based on points granted to a certain type of training	Type of training and effort parameters: • general training with reduced volume; • general training with medium volume; • general training with high volume; • specific training with reduced volume and high intensity; • specific training with high volume and intensity; • verification training.	$S = \frac{\text{points / week}}{\text{days / week}}$	• sprint; • jumps; • throws	• performance; • high performance
The method of events and norms of standard control				
Long jump	• long jump with 9 / 11 steps; • triple jump with 5 / 7 steps.	• 1 m less comparative to the personal record to the jumps with complete elan;	• jumps	• advanced; • performance; • high performance
Triple jump				

Metode și tehnici de evaluare a solicitării în antrenament

Metode și tehnici de evaluare	Parametri evaluați	Formula de calcul și parametrii limită	Grupele de probe la care se pretează	Nivelul de pregătire
Metoda secundelor reduse (Fidelus K.)	• volumul efortului • intensitatea efortului	$V = b \times c$ $I = \frac{\text{Perf realiz în conc}}{\text{rec. pers}}$	• sprint; • aruncări; • sărituri; • aruncări	• avansați; • performanță; • înaltă performanță.
Metoda bazată pe frecvența cardiacă	Tipul de efort: - aerob; - mixt; - anaerob.	$\text{TexSp} = \frac{T}{S}$ 1. F.C. = până la 150 2. F.C. = 150 – 180 bătău/minut; 3. F.C. = 180 și peste	• sprint; • aruncări; • sărituri	• avansați; • performanță; • înaltă performanță
Metoda bazată pe puncte acordate unui anumit tip de antrenament	Tipul pregătirii și parametrii efortului: • pregătire generală cu volum mic; • pregătire generală cu volum mediu; • pregătire generală cu efort mare; • pregătire specifică cu volum mic și intensitate mare; • pregătire specifică cu volum și intensitate mare; • antrenament de verificare	$S = \frac{\text{nr. punctelor / săptămână}}{\text{nr. zilelor săptămână}}$	• sprint; • aruncări; • sărituri	• performanță; • înaltă performanță
Metoda probelor și normelor de control standard				
Sărituri în lungime	• sărituri în lungime cu 9 / 11 pași • 1 m mai puțin față de rec. pers. la săritura cu elan complet;		• sărituri	• avansați; • performanță; • înaltă performanță
Triplusalt	• triplusalt cu elan de 5 / 7 pași			

Evaluation methods and techniques of stress effects

Evaluation methods and techniques	Evaluated parameters	Calculation formula and limit parameters	Events groups that use them	Training level
Margaria method	Maximum speed	$V = 2,8 \text{ m / s}$	• sprint; • jumps;	• performanță; • high performance
Margaria Kalanen method	Maximum speed of running on levels	$F = \frac{W \times D}{t}$	• sprint; • jumps.	• performanță; • high performance
The 10 seconds Quebec test	The anaerobic effort capacity	$V = 10 - 16 \text{ m/s}$	• sprint; • jumps.	• performanță; • high performance
Miron Georgescu method	The maximum anaerobic strength	$P = \frac{W_{\text{ak}} \times 1.5}{t}$ $W_{\text{ak}} = H \times G$ $H = \frac{1}{2} G \times \left(\frac{t}{2} \right)^2$	• sprint; • jumps.	• advanced; • performance • high performance
The 30 seconds Wingate test	Medium strength Maximum strength	Time to pedal 30 seconds	• sprint; • jumps; • throws.	• performanță; • high performance
The Bosco test	Anaerobic strenght	$W = \frac{9.8 \times T \times 60}{4N(60 - T)}$	• sprint	• performanță; • high performance
The TTR method (1 min.)	The anaerobic effort capacity	Exce- lent Weight Ins. 22 50-55 13 21 55-60 12 20 65-70 12 19 75-80 11 18 85-90 11 17 95-100 10	• sprint; • jumps; • throws.	• advanced; • performance • high performance
The I. Șupineanu, O. Ciobotaru, P. Hillerin method	The explosive force	$r = \frac{29}{\sum_{i=1}^n} \frac{tn+1 - tn}{3}$	• sprint; • jumps.	• advanced; • performance • high performance
The Ruffier test	The capacity of adaptation to effort	$R = \frac{t_0 + t_1 + t_2 - 200}{10}$ - 0 - 50 - V.G. - 5,1 - 10,0 - G; - 10,1 - 15,0 - S; - peste 15,1 - I.	• sprint; • jumps; • throws.	• advanced; • performance • high performance
The Harvard test	The recovering capacity	$I_R = \frac{(\text{work rate in sec. ends}) \times 100}{(\text{sum of pulse to exert})^2}$ • under 55 – insufficient • 55 – 64 – medium; • 64 – 85 – good; • 85 – 90 – excellent	• sprint; • jumps; • throws.	• advanced; • performance • high performance

Metode și tehnici de evaluare a efectelor solicitării

Metode și tehnici de evaluare	Parametri evaluați	Formula de calcul și parametrii limită	Grupele de probe la care se pretează	Nivelul de pregătire
Metoda Margaria	Viteza maximă	$V = 2,8 \text{ m / s}$	• sprint; • sărituri	• performanță; • înaltă performanță
Metoda Margaria Kalanen	Viteza maximă de alergare pe trepte	$F = \frac{G \times D}{t}$	• sprint; • sărituri	• performanță; • înaltă performanță
Testul Quebec de 10 secunde	Capacitatea de efort anaerobă	$V = 10 - 16 \text{ m/s}$	• sprint; • sărituri	• performanță; • înaltă performanță
Metoda Miron Georgescu	Puterea maximă anaerobă	$P = \frac{W_{\text{ak}} \times 1.5}{t}$ $T = H \times G$ $H = \frac{1}{2} G \times \left(\frac{t}{2} \right)^2$	• sprint; • sărituri	• avansați; • performanță • înaltă performanță
Testul Wingate de 30"	Puterea medie Puterea maximă	Time of pedaling 30"	• sprint; • sărituri; • aruncări.	• performanță; • înaltă performanță
Testul Bosco	Puterea anaerobă	$W = \frac{9.8 \times T \times 60}{4N(60 - T)}$	• sprint	• performanță; • înaltă performanță
Metoda TTR (1 min.)	Capacitatea de efort anaerob	Exce- lent Greu- tate Slab 22 50-55 13 21 55-60 12 20 65-70 12 19 75-80 11 18 85-90 11 17 95-100 10	• sprint; • aruncări; • sărituri	• avansați; • performanță • înaltă performanță
Metoda I. Șupineanu, O. Ciobotaru, P. Hillerin	Forța explozivă	$r = \frac{29}{\sum_{i=1}^n} \frac{tn+1 - tn}{3}$	• sprint; • sărituri.	• avansați; • performanță • înaltă performanță
Testul Ruffier	Capacitatea de adaptare la efort	$R = \frac{t_0 + t_1 + t_2 - 200}{10}$ - 0 - 50 - F.B. - 5,1 - 10,0 - B; - 10,1 - 15,0 - S; - peste 15,1 - Slab	• sprint; • sărituri; • aruncări;	• avansați; • performanță • înaltă performanță

Conclusions

1. The knowledge of the grade in athletic training, in groups of events, represents one of the sine qua non conditions in the projection and planning action of the sport training; it is necessary to know very well the type of the effort the requested apparatus and system.

2. The objective determination of the stress effects allows the record of real data concerning the way that athletes organism answers to the ensemble of the means and methods used in training in order to individualize or change the training where it is necessary.

Concluzii

- cunoașterea gradului de solicitare în antrenamentul athletic, pe grupe de probe, reprezintă una din condițiile sine qua non în acțiunea de proiectare și programare a antrenamentului sportiv, fiind necesară cunoașterea, până la cele mai mici detalii, a tipului de efort, a aparatelor și sistemelor solicitate;
- prin determinarea obiectivă a efectelor solicitării, se pot obține date reale asupra modului în care organismul sportivilor răspunde la ansamblul mijloacelor și metodelor folosite în antrenament, putând astfel individualiza sau modifica pregătirea, acolo unde este cazul.

BIBLIOGRAFIE

1. BOMBA O. TUDOR, (2001)– Dezvoltarea calităților biomotrice, Edit. Ex PONTO, București,
2. BOMBA O. TUDOR, (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea, Edit. Ex PONTO, București;
3. BOTA C., (2000) – Fiziologie, Edit. Globus, București;
4. COLIBABA – EVULEȘ D., IOAN BOTA, (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Edit. ALADIN, București;
5. DRAGNEA A., SILVIA TEODORESCU, (2002) – Teoria sportului, Edit. FEST, București;
6. DRAGNEA A., (2002) – Teoria educației fizice și sportului, Ediția a III a, Edit. FEST, București;
7. DRAGNEA A., (2002) – Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Edit. Universității din Pitești;
8. DEMETER A., (1972) – Fiziologia sporturilor, Edit. Stadion, București;
9. DEMETER A., (1974) – Bazele fiziologice ale educației fizice colare, Edit. Stadion, București;
10. DEMETER A. (1981) – Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice, Edit. Stadion, București;
11. EPURAN M., (2005) – Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București;
12. GEORGESCU L., (2002) – Fiziologia Educației Fizice, Edit. Universitaria Craiova;
12. SIMION GH., (1998) – Metodologia cercetării activității omului în mișcare, Edit. Universității din Pitești;
13. ZAPORSKI VLADIMIR , (2002) – Țința și practica antrenamentului de forță, București;
15. M.C.T, M.T.S, C.C.P.S., (1997) – Testarea fiziologică a sportivilor de înaltă performanță, vol I și II, București.

**STUDY CONCERNING THE USE OF
ALGORITHMIC TYPE PROGRAMMING IN THE
TECHNICAL PREPARATION OF THE JUNIOR III
VOLLEYBALL GIRL PLAYERS**

**Amzâr Elena Luminîa,
University of Piteşti**

Abstract:

An element which makes a difference between sports is their specific movement structure. Actually, the technique includes all the structures and technical elements belonging to a precise and effective movement used by the sportsman in order to perform a specific task.

The technique is an ensemble of methods which, through their form and their contents ensure and facilitate the movement. In order to succeed in the volley ball game, the sports women need a perfect technique which is the most effective and the most rational performance of a specific workout. The more the sports women are close to the technical perfection, less energy they need in order to achieve a certain result.

In order to make an analysis of the technical preparation of the junior III volley ball girl players, we organized an educational experiment which is included in our present study. In order to achieve the goal we stated in the research, we used 12 junior III volley ball girl players.

The goal of our research is to prove that the algorithmic type preparation improves the technical preparation indexes in the volleyball sports training at the junior III age category.

The hypothesis of the research **assumes that through the use of the algorithms in the junior III volley ball girl players preparation, the technical preparation level improvement for the volley ball women players will be promoted.**

**STUDIU PRIVIND FOLOSIREA
PROGRAMĂRII DE TIP ALGORITMIC ÎN
PREGĂTIREA TEHNICĂ A VOLEIBALISTELOR
JUNIOARE III**

**Amzâr Elena Luminîa,
University of Piteşti**

Rezumat

An element which makes a difference between sports is their specific movement structure. Actually, the technique includes all the structures and technical elements belonging to a precise and effective movement used by the sportsman in order to perform a specific task.

Introducere:

Un element care diferențiază între ele sporturile este structura lor motrică specifică. De fapt, tehnica cuprinde toate structurile și elementele tehnice dintr-o anumită mișcare precisă și eficientă prin care sportivul execută o sarcină.

Tehnica este un ansamblu de procedee care, prin forma și conținutul lor, asigură și facilitează mișcarea. Pentru a reuși în jocul de volei, sportivele au nevoie de o tehnică perfectă, care este execuția cea mai eficientă și mai rațională a unui exercițiu. Cu cât sportivele sunt mai aproape de perfecțiunea tehnică, cu atât ele au nevoie de mai puțină energie pentru a realiza un anumit rezultat.

Pentru a putea face o analiză a pregătirii tehnice a voleibalistelor junioare III, am organizat în cadrul studiului nostru un experiment pedagogic. În vederea realizării scopului pe care ni l-am propus în cercetare am folosit 12 voleibaliste junioare III.

Scopul cercetării noastre este acela de a demonstra că programarea de tip algoritmic îmbunătățește indicii de pregătire tehnică în antrenamentul sportiv de volei la categoria de vârstă junioare III.

Ipoteza cercetării presupune că prin folosirea algoritmilor în pregătirea voleibalistelor junioare III se va favoriza îmbunătățirea nivelului de pregătire tehnică a jucătoarelor de volei.

The subjects of the research are 12 junior III volley ball girl players from CSM LPS Pitești. The experimental research begun by testing the technical preparation level of the junior III volley ball girl players using 3 technical preparation tests. We undertook an initial test and an intermediary test in the period between September 23rd and November 29th 2004.

The research methods. **In order to achieve the purpose we used the following research methods:**

- the study of the specialty literature sources;
- the method of the pedagogic observation;
- the experimental method;
- the statistical and mathematical method;
- the testing method;
- the graphic and tables method;
- the comparative method;

In order to appreciate the level of the technical preparation of the junior III volley ball players we used the following technical preparation tests:

1. Serving from the upper area aiming to a fixed point in the 5th zone, from 10 attempts.
2. The attack strike from normal pace, the attack will be right in the 1st zone, from 10 attempts.
3. Overtaking from serving in Z3 from 10 attempts.

Subiectul cercetării îl constituie 12 jucătoare de volei junioare III de la CSM LPS Pitești. Cercetarea experimentală a început prin testarea nivelului de pregătire tehnică a voleibalistelor junioare III cu 3 teste de pregătire tehnică. S-a realizat o testare inițială și una intermediară, în perioada 23 sept.- 29 noie- 2004.

Metodele de cercetare. **În vederea realizării scopului au fost folosite următoarele metode de cercetare:**

- studierea izvoarelor literaturii de specialitate;
- metoda observației pedagogice;
- metoda experimentului,
- metoda statistico - matematică;
- metoda testelor;
- metoda grafică și tabelară;
- metoda comparativă;

Ca să putem aprecia nivelul pregătirii tehnice al voleibalistelor junioare III am folosit următoarele teste de pregătire tehnică :

1. Serviciul de sus la punct fix în zona 5, din 10 încercări.
2. Lovitura de atac din pas normal se atacă pe drept în zona 1, din 10 încercări.
3. Preluarea din serviciu în Z3 din 10 încercări

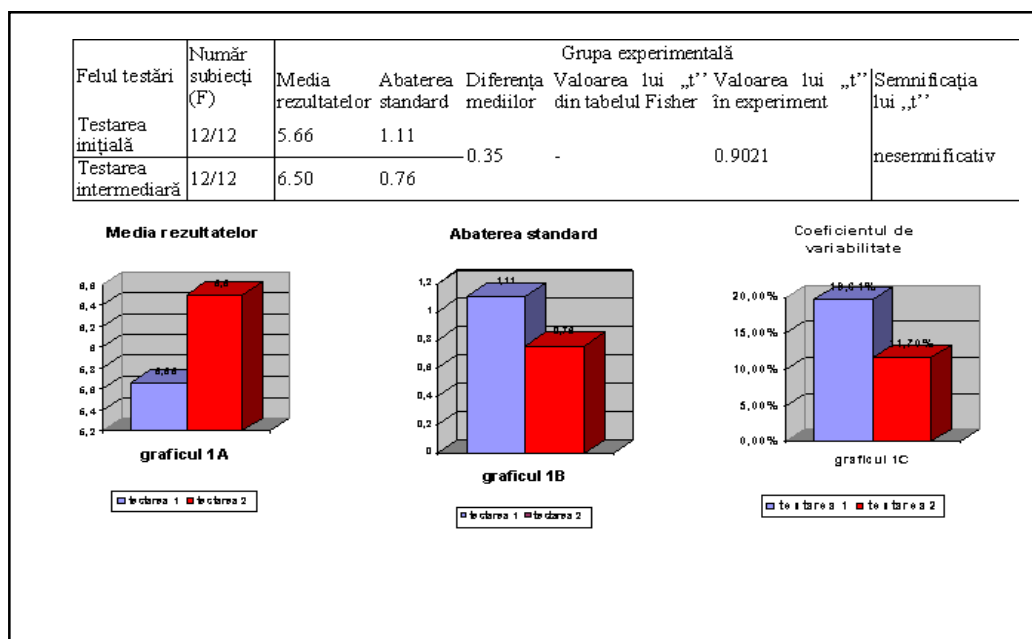
Rezultatele și interpretarea lor:

The results and their interpretation:

Statistic indicators concerning the technical preparation in the serving procedure from the upper area in the 5th zone Table no.1

Indicatori statistici, privind pregătirea tehnică la procedeul - serviciu de sus în zona 5

Tabel nr.1



From the above table as well as from the graphs we drew concerning the serving from the upper area in the 5th zone, we can notice that at the initial test the arithmetic average was 5.66, and for the intermediary test it was 6.50.

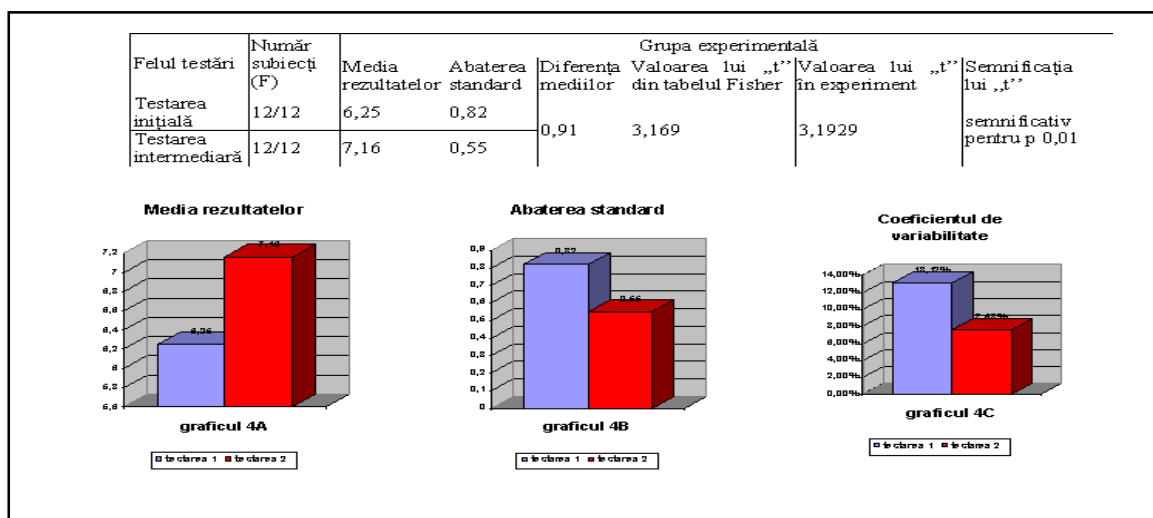
The standard deviation for the initial test was 1.11 and for the intermediary test it was 0.76.

The variability index has the value of 19.61% for the initial test and 11.70% for the intermediary test, the scatter is average and the average is sufficiently representative.

Analysing the „t” statistic indicator, we notice that this is 0.9021, being non significant.

Statistic indicators concerning the technical preparation for the attack strike procedure in the 1st zone

Table no. 2



From the results at the initial test we can observe that the arithmetic average is 6.25. Comparing the data at the initial test with the data obtained by the players at the intermediary test – 7.16, we can observe an improvement of the precision of the attack strike in the 1st area. The standard deviation is 0.82 for the initial test and 0.55 at the intermediary test.

The variability index oscillates between 13.12% at the initial test and 7.68% at the intermediary test. This proves that for the intermediary test the scatter is reduced and the average is representative, which is a normal situation if we consider that the sports women included in our research have been selected to practice the performance volley ball.

Din tabelul de mai sus precum și din graficele realizate de noi, privind serviciul de sus în zona 5, observăm că la testarea inițială media aritmetică a fost de 5,66, iar la testarea intermediară de 6,50.

Abaterea standard la testarea inițială a fost de 1,11 și la testarea intermediară de 0,76.

Coeficientul de variabilitate are valoarea de 19,61% la testarea inițială și de 11,70% la testarea intermediară, împreună este mijlocie, iar media suficient de reprezentativă.

Analizând indicatorul statistic „t”, observăm că acesta este 0,9021 fiind nesemnificativ.

Indicatori statistici, privind pregătirea tehnică la procedeul - lovitură de atac în zona 1

Tabelul nr. 2

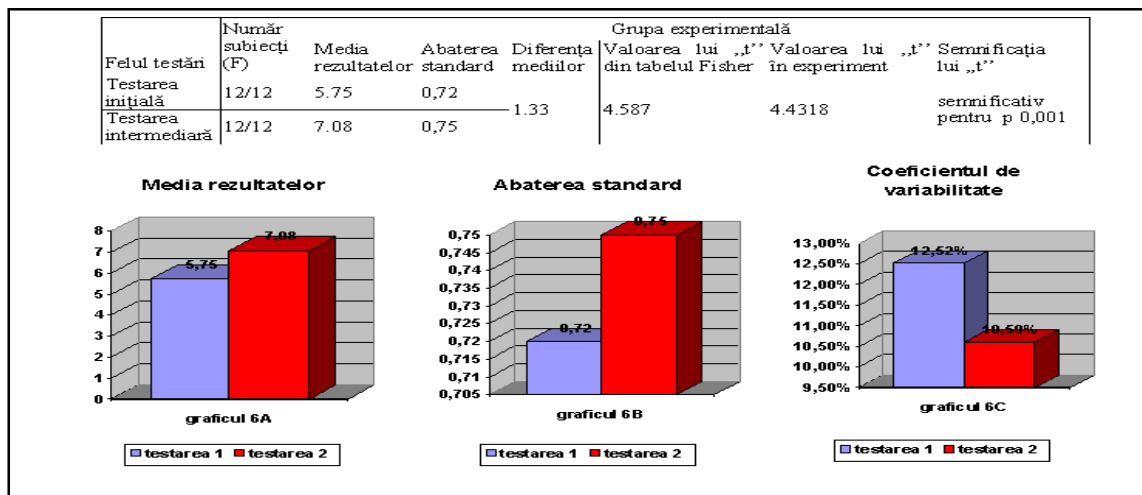
Din rezultatele obținute la testarea inițială se observă că media aritmetică este de 6,25 comparând datele obținute la testarea inițială, cu datele obținute de jucătoare la testarea intermediară - 7,16, se constată o îmbunătățire a preciziei loviturii de atac în zona 1. Abaterea standard este de 0,82 la testarea inițială și de 0,55 la testarea intermediară.

Coeficientul de variabilitate variază între 13,12% la testarea inițială și 7,68% la testarea intermediară. Aceasta dovedește că la testarea intermediară împreună este foarte mică, iar media este reprezentativă, situație normală dacă apreciem faptul că sportivele încadrate în cercetarea noastră au fost selecționate pentru practicarea voleiului de performanță.

In what concerns the Student test, we notice that the „t” value is 0.01 in accordance with the Fisher table.

Statistic indicators concerning the technical preparation for the overtaking the ball form serving procedure

Table no. 3



From the centralizing table for the overtake from serving we notice that for the initial test the average of the results is 5.75 and for the intermediary test is 7.08.

The standard deviation for this procedure is 0.72 for the initial test and 0.75 for the intermediary test.

The variability index is 12.52% for the initial test and 10.59% for the intermediary test.

The „t” value shows that the significance soil for it is 0.001.

Conclusions :

After the experiment deployed in the year 2004, the hypothesis from which it all started was confirmed, which is: by using the action system of algorithmic type in the junior III volley ball girl players, the technical preparation level of the volley ball girl players will improve.

1. For the intermediary test the results were superior in comparison with the initial one proving the effectiveness of the algorithmic type action systems use.

2. The use of algorithms shortens the way towards the achievement of the instruction program contents, this need being motivated by the limited time available and as well as by the multiple and complex objectives of the sports training.

În ceea ce privește testul Student, observăm că valoarea lui „t” este de 0,01 conform tabelului Fisher.

Indicatori statistici, privind pregătirea tehnică la procedeul - preluarea din serviciu

Din tabelul centralizator pentru preluarea din serviciu, observăm că la testarea inițială media rezultatelor este 5,75, iar la testarea intermediară este 7,08.

Abaterea standard la acest procedeu este 0,72 la testarea inițială și 0,75 la testarea intermediară.

Coeficientul de variabilitate este 12,52% la testarea inițială și 10,59% la testarea intermediară.

Valoarea lui „t” arată că pragul de semnificație al acestuia este de 0,001.

Concluzii :

În urma experimentului desfășurat în anul 2004, a fost confirmată ipoteza de la care s-a pornit și anume: prin folosirea sistemelor de acționare de tip algoritmic în pregătirea voleibalistelor junioarelor III se va favoriza îmbunătățirea nivelului de pregătire tehnică a jucătoarelor de volei.

1. La testarea intermediară au fost obținute rezultate superioare față de cea inițială dovedindu-se eficiența folosirii sistemelor de acționare de tip algoritmic.

2. Folosirea algoritmizării scurtează drumul de realizare a conținutului instruirii, necesitate motivată și de timpul limitat avut la dispoziție, precum și de obiectivele multiple și complexe ale antrenamentului sportiv.

Bibliography:

1. COLIBABA – EVULEP, D., BOTA, I. – 1998, Sports games, Theory and Methods, Edit. Aldin, Bucharest
2. NICULESCU, M. – 2002, Volleyball- from theory to practice, Edit. University of Pitești
3. PĂCURARU, AL., IACOB, I., BALAI^a, F., BRAHARU, O. – 2000, The volleyball teacher handbook, Edit. Helios, Iași
4. SIMION, GH.- 1998, Volleyball – elements of theory and practice for the beginners, Edit. University of Pitești

AMBIDEXTRALITY IN SPORTIVE ACTIVITY WITH REFERENCES TO HANDBALL

Conf. univ. dr. Drăgănescu Elena
Univ.the Medicine Pharmacy
„Carol Davila” Bucharest

The definition of ambidextrality has raised a wide range of problems along its " evolution" within the scientific research field for all those who have tried to concentrate their study activity in only one sentence as eloquent as possible from this point of view.

Practically, there are a lot of definitions of ambidextrality, term which is also internationally used (ambidextrality – English, ambidextrie – French, beidhandigkeit – German), but we will only show in this present paper the most concrete and well-argued for our topic.

In the Psychological Dictionary, ambidextrality is presented as the skill, natural capacity of using both hands equally currently.

We find a succinct, but convincing definition in the Encyclopaedic Dictionary; the capacity of using with easiness both hands) .

Many times, the term ambidextrality is substituted for the notion bilaterality – equivalent capacity of conducts and especially of manual and sensorial activities.

The term is used for sense organs that have symmetrized receivers (eyes for eyesight, ears for hearing).

Etymologically, the term ambidextrality derives from the Latin „ambo” (both) and „dexter”(right).

Ambidextrality is a capacity very rarely met natively, but which is being educated during life, which allows the subject to use both hands with the same efficiency.

The translation word by word of the term from latin is relevant – both hands right.

Ambidextrality may mean a relative equilibrium of the functionalities of both hands or a manifestation of the unexpressed dominant of a cerebral hemisphere (after Mekola). But ambidextrality manifests itself as the dominant lack of a hand in everyday activity or as the education of the non-dominant hand as well.

During the first years of psycho-motor development of the child it seems that the neuro-motor apparatus starts to specialize itself together with the first gestures that become asymmetrical and have strong cortical control for direction and motion preciseness. We see a diminution of ambidextrality once we get older and older. the researchers also appreciate the fact that girls are more often ambidextral than boys are.

According to the motion prevalence the subjects are divided into: right-handed, left-handed and ambidextral.

AMBIDEXTRIA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ CU REFERIRI LA HANDBAL

Conf. univ. dr. Drăgănescu Elena
Universitatea de Medicină și Farmacie
„Carol Davila” București

De-a lungul „evolutivei” sale în domeniul cercetării științifice, definirea ambidextriei a pus o multitudine de probleme tuturor celor care au încercat să concentreze munca lor de studiu într-o singură frază cât mai elocventă din acest punct de vedere.

Practic există o multitudine de definiții a ambidextriei, aceasta fiind, de asemenea, și un termen de circulație internațională („ambidextrality – limba engleză; „ambidextrie” – limba franceză; „Beidhandigkeit” – limba germană), însă nu vom conferi în lucrarea de față decât pe cele mai concrete și argumentate pentru tema noastră.

În Dicționarul de Psihologie, ambidextria figurează ca „aptitudinea, capacitatea naturală de a folosi în aceeași măsură ambele mâini în viața curentă”.

O definiție succintă, dar convingătoare se găsește în Dicționarul Enciclopedic: „capacitatea de a folosi cu aceeași îndemânare ambele mâini”.

După Dicționarul Explicativ și cel Medical ambidextria se definește astfel: „capacitatea de a folosi cu ușurință ambele mâini”.

De multe ori termenul de ambidextrie este substituit cu noțiunea de „bilateralitate – capacitate echivalentă a conduitelor și mai ales a activităților manuale senzoriale”.

Termenul este folosit pentru organele de simț care au receptori simetrizați (ochi pentru văz, urechi pentru auz).

Etimologic, termenul ambidextrie este format din latinescul „ambo” (amândoi) și „dexter” (dreapta).

Ambidextria este o capacitate foarte rar întâlnită nativ, dar educată în cursul vieții, care îi permite subiectului să se slujească de ambele mâini cu aceeași eficiență.

Traducerea „mot a mot” a termenului din latină este relevantă – ambele mâini dreapta.

Ambidextria poate să însemne un echilibru relativ al funcționalităților celor două mâini, sau o manifestare a dominantei neexprimate a unei emisfere cerebrale (după Mekola). Dar, ambidextria se manifestă și ca lipsa dominantă a unei mâini în activitatea curentă sau a educării mâinii nondominante.

În primii ani ai dezvoltării psi-homotrice a copilului se pare că aparatul neuromotor începe să se specializeze odată cu primele gesturi ce devin asimetrice și au control cortical susținut pentru direcție și precizie motrice. Se subliniază o diminuare a ambidextriei odată cu înaintarea în vârstă. De asemenea, cercetătorii apreciază faptul că fetele sunt mai frecvent ambidextre decât băieții.

A subject is definitely right-handed when it is predominantly used the segment on the basis of dominance of the left cerebral dominant.

A complete left-handed is the subject that uses preferably the left part on the basis of dominance of the right cerebral hemisphere.

A person is ambidextral when he uses with the same ability both symmetrical segments.

A person is falsely right/left – handed when he uses the left/right segments as effect of his training.

A mixed right/left – handed is the person that does some actions with a part of body others with the other part.

AMBIDEXTRALITY IN SPORTVE ACTIVITY

At the beginning of the century, during the Olympiad of 1912, at the throwing evebts champions were designated after the gathering of the obtained results with the right and left hand – this is the only such case we know.

Today there are sports that imply a strong lateralization, such as jumps, throws and others that require effectively ambidextrality (running, swimming). Sportive games are situated somewhere in between.

The idea of ambitrextality is metioned in 1956 by M.Epuran, under the devises : “ Let’s use the left hand as we use the righte one”.

As an important element in the multilateral development of the sportive, the possibility of functional simmetry is also menthioned.

During the '80s appear for the first time articles on this topic with the field of applicability in athletics, football. In 1981, professor tatu elaborates and tests a system of specific exercises for the bettering of ambidextrality at junior football players.

In 1983, professor Solomei uses ambidextrality for the bettering of force withing the non-dominant limb, at young athletes for a quicker learning of the technique of the event for which they specialize”.

Professor Starosta (1995) cit. by Doina Croitoru in 1999 considered the symmetry of the moves as method of improving coordination at children, who will learn this way more easily the exercises. Starosta also sports, leading to the improving of the technical level. Approaching the ambidextral instruction right from the beginning will give better results than the transformation of asymmetrical moves in symmetrical ones.

După prevalența motrică subiecții se împart în : stângaci, dreptaci și ambidextri.

- Un subiect este dreptaci categoric atunci când predominant este folosit segmentul pe baza dominanței emisferei cerebrale stângi.
- Un stângaci complet este subiectul care folosește de preferință partea stângă pe baza dominanței emisferei cerebrale drepte.
- O persoană este ambidextră când folosește cu aceeași abilitate ambele segmente simetrice.
- O persoană este fals stângaci/dreptaci când folosește segmentul stâng/drept ca efect al antrenării acestuia.
- Un dreptaci/stângaci mixt este persoana care realizează unele acțiuni cu o parte a corpului și altele cu cealaltă parte.

AMBIDEXTRIA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

La începutul secolului , la Olimpiada din 1912, la probele de aruncări campionii erau desemnați după însumarea rezultatelor obținute cu mâna dreaptă și stângă – fiind singurul caz de acest fel cunoscut.

Azi există sporturi care implică o lateralizare puternică, precum săriturile, aruncările și altele care necesită efectiv ambidextrie (alergări, înot). Jocurile sportive (handbal , baschet, volei) se situează undeva între acestea.

Ideea de ambidextrie este menționată în 1956 de M. Epuran, sub deviza: „Să folosim stânga la fel de cum folosim dreapta.”

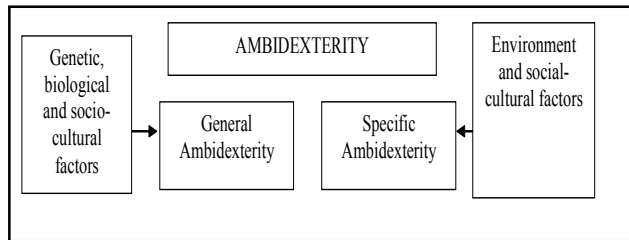
Ca un element important în dezvoltarea multilaterală a sportivului figurează și posibilitatea simetriei funcționale.

În 1983, profesorul Solomei folosește ambidextria pentru îmbunătățirea forței în membrul non-dominant la tinerii atleți pentru „o învățare mai rapidă a tehnicii probei în care se specializează aceștia”.

Profesorul Starosta (1995, cit. de Doina Croitoru - 1999) considera simetria mișcărilor ca metodă de îmbunătățire a coordonărilor la copii, care vor învăța mai ușor exercițiile. De asemenea, acesta sublinia că simetrizarea are o importanță deosebită în sporturile complexe, ducând la îmbunătățirea nivelului tehnic. Abordarea instruirii ambidextre încă de la început va da rezultate mai bune decât transformarea mișcărilor asimetrice în simetrice.

FACTORS THAT DETERMINE AMBIDEXTERITY AND MANIFESTATION TYPES

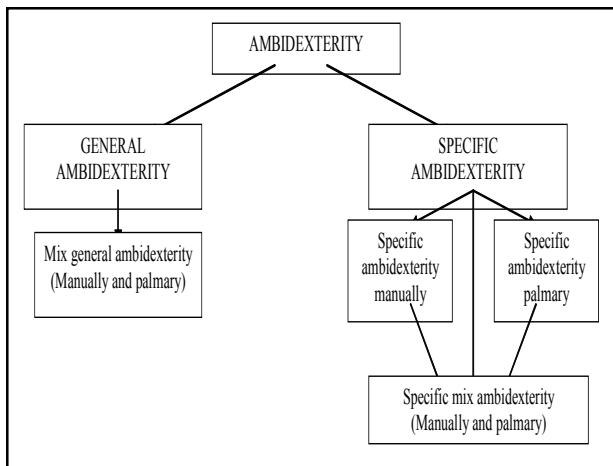
The factors and the manifestation types can be inferred from the following schematic representation:



General ambidexterity – is determined with preponderance by genetic and biological factors; it can be improved also by environment factors, particularly by the social-cultural ones.

Specific ambidexterity – is determined by the specific of the unfolded activities; it is not genetically determined and manifests itself at the individuals who present motive prevalence, clearly delimited for the left or the right side. It manifest itself in the execution of some motive acts or actions, specific of certain activities, fields or sportive games, which require the simultaneous or alternative implication of the superior / inferior segments.

Depending on the manifestation level of specific or general ambidexterity, we can have the following systematization, schematically designed:

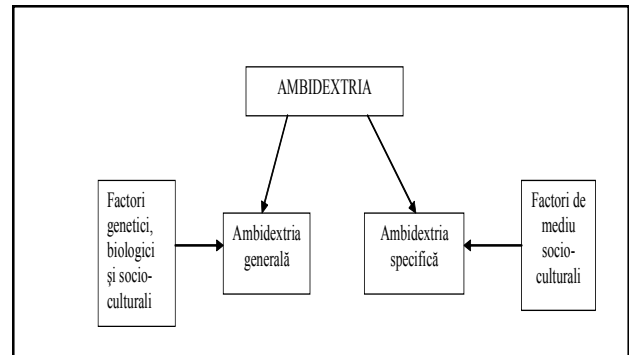


In sports, and implicitly in handball as well, it is imperative that the players impose some technical-tactic actions, as with the dominant arm, as with the non-dominant arm, as on the dominant side, as on the non-dominant side, which determines the training of specific ambidexterity.

The training of specific ambidexterity is obligatory in those sportive fields or events, which comprise mostly symmetrical, but also asymmetrical, motive habits, whose harmonizing is justified from the point of view of the motive and technical-tactic efficiency.

FACTORII CARE DETERMINĂ AMBIDEXTRIA ÎN TIPURI DE MANIFESTARE

Factorii și tipurile de manifestare se pot desprinde din următoarea reprezentare schematică.

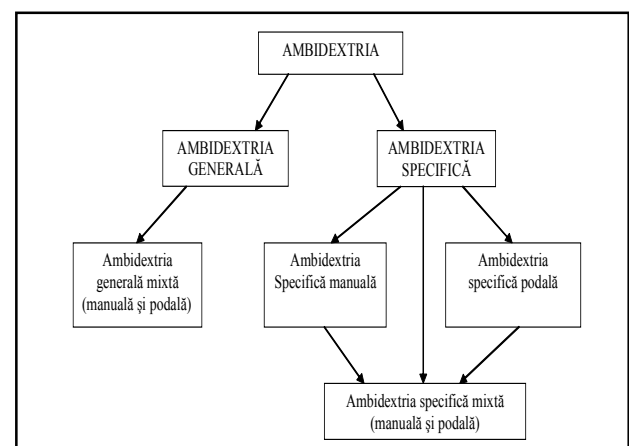


Ambidextria generală – este determinată preponderent de factorii genetici și biologici, ea poate fi îmbunătățită și de factorii de mediu și în special de cei socio-culturali.

Ambidextria generală se manifestă la indivizii care nu prezintă o prevalență clar delimitată în executarea acțiunilor motrice.

Ambidextria specifică – este determinată de specificul activităților desfășurate, ea nu este determinată genetic și se manifestă la indivizii care prezintă o prevalență motrică clar delimitată pentru partea dreaptă sau stângă. Se manifestă în executarea unor acte sau acțiuni motrice specifice unor activități, ramuri sau probe sportive care necesită implicarea simultană sau alternativă a segmentelor superioare/inferioare.

În funcție de nivelul de manifestare al ambidextriei generale și specifice, putem avea următoarea sistematizare, prezentată schematic astfel:



În jocurile sportive, implicit și în handbal, se impune efectuarea de către jucători a anumitor acțiuni tehnico-tactice atât cu brațul dominant, cât și cu cel non-dominant, atât pe partea dominantă, cât și pe cea non-dominantă, ceea ce determină educarea ambidextriei specifice.

Educarea ambidextriei specifice se impune numai în acele ramuri sau probe sportive, care cuprind preponderent deprinderi motrice simetrice, dar și asimetrice, a căror

The same phenomenon can be found in a wide array of other domains of activity, which require the efficient carrying out of some actions with both hands (as for example, typing with both hands).

AMBIDEXTERITY IN THE GAME OF HANDBALL

Lately, there has been a considerable development of the interest in the research of contest activity and sports training, due to the analysis and assessment of everything that occurs during the progress of matches and trainings, which allow the reconsideration of the use of action means and methods, with the purpose of optimizing the training process, tracing out the cause-effect relationships and determining the evolutionary tendency of sports.

Sports are characterized by an extremely varied technical-tactic baggage of information, continuously evolving. As this baggage of technical-tactic habits is so varied, the harmonization of some actions cannot but determine enrichment, an upsurge of the possibilities of action, as well as an improvement of the players' level and technical mastery. The process of systematic training with the purpose of harmonizing the game actions, determines the improvement of the players' efficiency, and implicitly of the teams, in friendly official confrontations.

Having in view that the possibilities of technical manifestation are boundless, we consider that the training of ambidexterity, with the purpose of harmonizing the technical-tactic actions, constitutes a very important element in the development of the efficiency of game actions, in the achievement of sportive mastership and in the increasing of the spectacular in the official and friendly matches, at all levels of training echelons.

A series of research has evinced the fact that sportsmen who possess the capacity of executing technical-tactic actions, as with the dominant segment, as with the non-dominant segment as well, have indices of technicalness higher as in comparison with sportsmen who, from the point of view of motive prevalence are right-handed or left-handed, and who execute any movement only with the dominant segment or part.

The performance development depends especially on the quality of the training, mostly in the first stage of the sportive activity. During the initiation phase (the basic training), in any sportive branch, but especially in heuristic sportive games, the motive actions which were proposed to be taught, must last for a long period of time and be diverse. As the numerous the occasions to execute movements, the greater the motive repertoire, enabling the players to freely choose the right moment, depending on the concrete situations, in order to train them for the next stages of preparation (the constitution training, the performance training, the high performance training).

In the selection process for the game of handball, we consider that an important criterion should be to determine the dominant hand, because in the team structure, at least two positions (outside right and inter right), require play

simetrizare este justificată din punct de vedere al eficienței motrice și tehnico-tactice.

Același fenomen se poate regăsi într-o multitudine de alte domenii de activitate care necesită executarea eficientă a unor acțiuni cu ambele brațe (de exemplu scrierea la calculator cu două mâini).

AMBIDEXTRIA ÎN JOCUL DE HANDBAL

În ultimul timp a crescut considerabil interesul pentru cercetarea activității competiționale și de pregătire a jocurilor sportive, datorită analizei și aprecierii a tot ceea ce se petrece în timpul desfășurării meciurilor și a antrenamentelor, ceea ce permite regândirea utilizării mijloacelor de acționare și a metodelor, în scopul optimizării procesului de pregătire, de depistare a relațiilor cauză-efect și de determinare a tendinței evolutive ale jocurilor sportive.

Jocurile sportive sunt caracterizate printr-un bagaj tehnico-tactic foarte variat și în continuă evoluție. Deoarece bagajul de deprinderi tehnico-tactice al acestora este foarte variat, simetrizarea unor acțiuni nu poate determina decât, o îmbogățire a acestuia, o creștere a posibilităților de acționare, precum și o îmbunătățire a nivelului și măiestriei tehnice a jucătorilor. Procesul de pregătire sistematică în vederea simetrizării acțiunilor de joc, determină creșterea eficienței jucătorilor, și implicit a echipelor în confruntările oficiale amicale.

În condițiile în care posibilitățile de exprimare tehnică nu au limite, considerăm că educarea ambidextriei în vederea simetrizării acțiunilor tehnico-tactice constituie un element foarte important în creșterea eficienței acțiunilor de joc, în atingerea măiestriei sportive și în creșterea spectaculozității jocurilor oficiale și amicale, la nivelul tuturor eșaloanelor de pregătire.

O serie de cercetări au evidențiat faptul că sportivii care au capacitatea de a executa acțiuni tehnico-tactice atât cu segmentul dominant, cât și cu cel non-dominant, au indicii de tehnicitate mult mai mari comparativ cu sportivii care din punct de vedere a prevalenței motrice sunt dreptaci sau stângaci și care execută orice mișcare numai cu segmentul sau partea dominantă.

Dezvoltarea performanței depinde în special de calitatea pregătirii, mai ales în prima etapă a activității sportive. În faza de inițiere (antrenamentul de bază), în orice ramură de sport, dar mai ales în jocurile sportive euristice, acțiunile motrice propuse spre învățare trebuie să fie de mare întindere și diversificate. Cu cât ocaziile de a executa mișcări sunt mai numeroase, cu atât repertoriul motric va fi mai mare, favorizând jucătorilor libertatea de a alege la momentul potrivit în funcție de situațiile concrete, spre a-i antrena pentru etapele următoare de pregătire (antrenamentul de constituire, antrenamentul pentru performanță, antrenamentul pentru înaltă performanță).

În procesul de selecție pentru handbal, considerăm că un criteriu important ar trebui să fie stabilirea brațului dominant, deoarece în structura echipei cel puțin două dintre posturi (extremă dreapta și inter drept) reclamă jucători ai

whose dominant hand should be left, and the rest of the positions require players with the right dominant hand.

The handball teams who have in their composition players whose dominant hand is the left one possess an advantage in comparison with the other teams, because, especially in the offensive phase, they have more possibilities for expression and concretization.

In the game of handball, the pre-completion methods differ depending on the position one has in the structure of the team and in the dominant hand-the right outside whose dominant hand is the left one can use the entire array of finalization methods, because the throwing angle is greater in comparison with the right outside who is right-handed and who cannot use all the throwing methods.

The few pieces of research that have taken place have proved that the actions which need high force indices, subject to a process of harmonization, are not relevant from the point of view of action efficiency and the overall game. In this category are comprised the finalization actions (goal throwing), which need, beside the speed of execution and reaction, some high force indices (especially the explosive force), and this is why the harmonization of these actions is not relevant for the game economy. On the other hand, many pre-finalization methods, and also some specific to the defensive game, could be made efficient as a result of a specific process and array of methodologies.

At the level of handball teams (especially of the well-known ones, of seniors), it could be deemed that players, who possess a very good handling of the ball, also possess a high level of efficiency, and their game is surprising for the opponent, as it is spectacular.

In the game of handball, the needs of training specific ambidexterity differ depending on the position each player occupies in the constitution of the team. Thus, if we take as a criterion the necessity of training specific ambidexterity of each position player, then the hierarchy of these positions should be the following:

- Goalkeeper;
- Center;
- Pivot;
- Inter right (with left dominant hand) and inter right (with left dominant hand);
- Outside right (with left dominant hand) and inter left (with left dominant hand);
- Outside left (with left dominant hand) and inter right (with left dominant hand).

CONCLUSIONS:

The development of ambidexterity is achieved through a long duration process (the duration should be equal with the duration of the training process), which must take place systematically and continuously in order to reach the desired efficiency.

Studying actions specific for the segment or the non-dominant side is a modality of increasing the technical-tactic repertoire of handball players, and implicitly contributes to the development of special motive capacity.

căror braț dominant să fie cel stâng, iar restul posturilor reclamă jucători cu brațul drept dominant.

Echipele de handbal care au în componența lor jucători a căror braț dominant este cel stâng au un atu față de celelalte echipe, deoarece mai ales în faza de atac, aceștia au posibilități de exprimare și de concretizare mai numeroase.

În jocul de handbal, procedeele de prefinalizare diferă în funcție de postul ocupat în structura echipei și de mâna dominantă – extrema dreaptă a căruia braț dominant este stângul, poate folosi întreaga gamă de procedee de finalizare deoarece unghiul de aruncare este mai mare în comparație cu extrema dreaptă care este dreaptă și care nu poate să folosească toate procedeele de aruncare.

Putinele cercetări desfășurate au demonstrat faptul că acțiunile care necesită indici de forță ridicăți și supuse unui proces de simetrizare nu sunt relevanți din punct de vedere al eficienței acțiunilor și a jocului în ansamblu. În această categorie se înscriu acțiunile de finalizare (aruncările la poartă), care necesită pe lângă viteză de execuție, de reacție și indici crescuți de forță (în special forță explozivă), de aceea simetrizarea acestor acțiuni nu este relevantă pentru economia jocului. În schimb, numeroase acțiuni de prefinalizare și unele specifice jocului defensiv ar putea fi eficientizate ca urmare a unui proces și metodologii specifice de simetrizare.

La nivelul echipelor de handbal (în special a celor consacrate, de seniori și senioare) se poate aprecia că jucătorii care au capacitatea de mănuire a mingii foarte bună, au și un indice de eficiență ridicat, iar jocul lor este surprinzător pentru adversar și spectaculos.

În jocul de handbal necesitățile de educare a ambidextriei specifice diferă în funcție de postul pe care-l ocupă fiecare jucător în cadrul echipei. Astfel, dacă luăm ca și criteriu necesitatea de educare a ambidextriei specifice a fiecărui jucător pe post, atunci ierarhizarea acestor posturi ar fi următoarele:

- portarul;
- centrul;
- pivotul;
- inter drept (cu dominanță manuală stângă) și interul stâng (cu dominanță manuală stângă);
- extrema dreaptă (cu dominanță manuală stângă) și extrema stângă (cu dominanță manuală dreaptă);
- interul drept (cu dominanță manuală dreaptă) și interul stâng (cu dominanță manuală stângă);
- extrema dreaptă (cu dominanță manuală dreaptă) și extrema stângă (cu dominanță manuală stângă).

CONCLUZII:

Dezvoltarea ambidextriei se realizează printr-un proces de lungă durată (durata trebuie să fie egală cu durata procesului de pregătire) care trebuie să se desfășoare sistematic și continuu pentru a avea eficacitatea dorită.

Învățarea acțiunilor cu segmentul sau pe partea non-dominantă este o modalitate de creștere a repertoriului tehnico-tactic al jucătorilor de handbal și implicit contribuie la dezvoltarea capacității motrice speciale.

The harmonization of technical-tactic actions is achieved only after the players have correctly mastered the execution technique with the dominant segment.

Resume

Le développement de l'ambidextrie implique développement équilibré des membres supérieurs, membres inférieurs et, en même temps, des deux côtés du corps : la gauche et la droite.

Cela sollicite faire les exercices symétriquement (la symétrie des exercices), avec le même dosage, la même complexité et intensité pour les deux segments et côtés du corps, ces-là étant très importants pour les jeux sportifs.

La symétrie des activités technico-tactiques constitue un élément très important pour la croissance de l'efficacité des actions du jeu et de la spectaculosité des jeux de hand-ball au niveau de toutes les échelons de préparation.

Simetrizarea acțiunilor tehnico-tactice să se realizeze după ce jucătorii și-au însușit corect tehnica de execuție cu segmentul dominant.

BIBLIOGRAFIE

1. Bota I., Bota M – Handbal – Antrenamentul portarului, Editura Sport-Turism, București 1987.
2. Bottini P., - Psicomotricidad: prácticas y conceptos , Madrid/Buenos Aires, Minâ y Davila, 2000.
3. Colibaba Evuleș D., Bota I., - Jocuri sportive – teorie și metodică, Editura Aldin, București, 1998.
4. Croitoru D. – Ambidextrie în jocurile sportive. Exemplificări și aplicații în volei, Editura A.N.E.F.S., București 1999.
5. Epuran M – Psihologia educației fizice și sportului, Editura Fundației „România de mâine”, București, 1995.
6. Horghidan V. – Problematika psihomotricității , Editura Globus, București, 2000.
7. Kawahara H. – Laterality under Monaural feedback condition, 1995 (internet).
8. Stell L. – Laterality and spatial orientation, Iowa State University, 2001.
9. Mekota K. – lateralitatea motrică, Telesna vychova mladez, nr. 5, 1975.
10. Starosta W. – Movement symmetrization as a method of coordination improvement in children, CD-ROM SPORT, Discus 1995.

EVALUATION OF STRENGTH, FLEXIBILITY, RUNNING SPEED AND VERTICAL JUMPING ABILITY OF GREEK MALE AND FEMALE ADOLESCENT HANDBALL PLAYERS

Yiannakos, A., Sileloglou V., Armatas V., Tsatalas T., Galazoulas Ch., Zaggelidis G
Aristotle University of Thessaloniki, Greece.

Key words: *handball, adolescents, flexibility, speed, strength, power.*

Abstract

The aim of the above study was to evaluate the flexibility, the isometric strength of the handgrip and the leg extensor muscles, the vertical jump ability and the running speed of adolescent male and female handball players.

The independent sample t-test was used in order to check the effect of gender on the above parameters.

The results showed that males performed better on the isometric strength of the handgrip muscles, and the leg extensor muscles, on the vertical jumping ability and on the running speed. The girls performed better on the flexibility measurement. The above results agree with the results of previous studies.

Introduction

Handball is a demanding sport and it is necessary that all handball players have all those abilities that would help them improve, like endurance, flexibility, speed, strength (Grosser & Starischka, 2000). Flexibility is essential in handball, like in all kinds of sport. It is suggested that it remains steady in boys from the 5th until the 8th year of age and reduces linearly until the age of 18. On the contrary, it remains steady in girls from the 5th until the 11th year, rises until the 14th year and then shows a plateau (Clarke, 1971). Strength is also necessary in handball. There is no evident difference between the genders until the age of 11 (Blimkie, 1989). In boys it grows linearly until the age of 14 and continues further, while in girls it grows linearly until the age of 16 and remains steady (Blimkie, 1989). Strength is related to power, which is also important in handball. Power grows until the 12-14 years. After that age there is no remarkable increase in girls until the 17th -18th year of age, while in boys, power continues to increase above that age (Martin, 1994). An important indicator of the leg extensor power is the vertical jumping ability, which is very necessary in almost all kinds of sport (Viitasalo, 1988). Another important parameter of performance is the running speed. According to Grosser (1994), running speed grows linearly in both genders from the 9th until the 18th year and then remains steady.

While there is a lack of studies on adolescent handball players, it is necessary to examine the effect of gender on performance. Thus, the aim of the study was to evaluate the flexibility, the isometric strength of the handgrip and the leg extensor muscles, the vertical jumping ability and the running speed of adolescent male and female handball players.

Methods

In the study voluntarily participated 15 male (15.7 ± 1.1 years old) and 15 female (15.5 ± 0.7 years old) adolescent handball players. They all were members of handball clubs and also members of the school team. They were not following a strength training programme and didn't have any injury at that time.

Measurements – instrumentation

Before the testing procedure body mass, height and upper arm length were measured. The flexibility evaluation was made with a box of 45 cm length, 35 cm width and 32 cm height. The test was undertaken two times.

The evaluation of the isometric strength of the leg extensor muscles took part with an isometric dynamometer (AMD, LC4204-K600). The evaluation consisted of three maximum efforts, with 2 min rest between each effort. The best of the three efforts was recorded.

The evaluation of the isometric strength of the handgrip muscles took part with the isometric hand dynamometer Jamar (5030J1, Jamar Technologies, Horsham, Pennsylvania). Three maximum voluntary contractions (MVC) lasting 3-5 s were performed with 2 min rest between each MVC. The best of the three MVCs was recorded.

The evaluation of the vertical jump took part on a stable dynamometer Bertec 94-10. The subjects performed four vertical jumps: squat jump (SJ), counter movement jump (CMJ), counter movement jump hands free (CMJHF) and drop jump (DJ). Three efforts were performed in each jump. There was a 2 min rest between the jumps. The maximum height (cm) was measured in all four kinds of jump, while the power and the reaction time were measured in the DJ.

The Tag Heuer Electronic Timing Photocell HL 2-34 "Athletics" with a stopwatch CP 501 were used for the evaluation of the running speed (measured in 0-10m, 0-20m, 0-30m).

Statistical analysis

For the evaluation of the handball players' performance descriptive statistics was used. Independent samples t-test was used to check the effect of gender on the above parameters.

The level of significance was set on $p < 0.05$.

Results

The statistical analysis didn't show any differences between the genders as far as the chronological and training age and the number of training days is concerned.

On the other hand there were differences between the genders on body mass (74 ± 5.1 vs. 60.1 ± 5.5), height (177 ± 7.2 vs. 167 ± 6.7) and upper arm length (181 ± 6.9 vs. 168 ± 6.7) ($p < 0.05$).

As far as flexibility is concerned it seems that girls had better flexibility than boys (26 ± 5.2 cm vs. 19 ± 7.1 cm) (graph1).

EVALUATION OF STRENGTH, FLEXIBILITY,
RUNNING SPEED AND VERTICAL JUMPING
ABILITY OF GREEK MALE AND FEMALE ADO-
LESCENT HANDBALL PLAYERS

Yiannakos, A., Sileloglou V., Armatas V.,
Tsatalas T., Galazoulas Ch., Zaggelidis G
Aristotle University of Thessaloniki, Greece.

Key words: *handball, adolescents, flexibility, speed, strength, power.*

Abstract

The aim of the above study was to evaluate the flexibility, the isometric strength of the handgrip and the leg extensor muscles, the vertical jump ability and the running speed of adolescent male and female handball players.

The independent sample t-test was used in order to check the effect of gender on the above parameters.

The results showed that males performed better on the isometric strength of the handgrip muscles, and the leg extensor muscles, on the vertical jumping ability and on the running speed. The girls performed better on the flexibility measurement. The above results agree with the results of previous studies.

Introduction

Handball is a demanding sport and it is necessary that all handball players have all those abilities that would help them improve, like endurance, flexibility, speed, strength (Grosser & Starischka, 2000). Flexibility is essential in handball, like in all kinds of sport. It is suggested that it remains steady in boys from the 5th until the 8th year of age and reduces linearly until the age of 18. On the contrary, it remains steady in girls from the 5th until the 11th year, rises until the 14th year and then shows a plateau (Clarke, 1971). Strength is also necessary in handball. There is no evident difference between the genders until the age of 11 (Blimkie, 1989). In boys it grows linearly until the age of 14 and continues further, while in girls it grows linearly until the age of 16 and remains steady (Blimkie, 1989). Strength is related to power, which is also important in handball. Power grows until the 12-14 years. After that age there is no remarkable increase in girls until the 17th -18th year of age, while in boys, power continues to increase above that age (Martin, 1994). An important indicator of the leg extensor power is the vertical jumping ability, which is very necessary in almost all kinds of sport (Viitasalo, 1988). Another important parameter of performance is the running speed. According to Grosser (1994), running speed grows linearly in both genders from the 9th until the 18th year and then remains steady.

While there is a lack of studies on adolescent handball players, it is necessary to examine the effect of gender on performance. Thus, the aim of the study was to evaluate the flexibility, the isometric strength of the handgrip and the leg extensor muscles, the vertical jumping ability and the running speed of adolescent male and female handball players.

Methods

In the study voluntarily participated 15 male (15.7 ± 1.1 years old) and 15 female (15.5 ± 0.7 years old) adolescent handball players. They all were members of handball clubs and also members of the school team. They were not following a strength training programme and didn't have any injury at that time.

Measurements - instrumentation

Before the testing procedure body mass, height and upper arm length were measured. The flexibility evaluation was made with a box of 45 cm length, 35 cm width and 32 cm height. The test was undertaken two times.

The evaluation of the isometric strength of the leg extensor muscles took part with an isometric dynamometer (AMD, LC4204-K600). The evaluation consisted of three maximum efforts, with 2 min rest between each effort. The best of the three efforts was recorded.

The evaluation of the isometric strength of the handgrip muscles took part with the isometric hand dynamometer Jamar (5030J1, Jamar Technologies, Horsham, Pennsylvania). Three maximum voluntary contractions (MVC) lasting 3-5 s were performed with 2 min rest between each MVC. The best of the three MVCs was recorded.

The evaluation of the vertical jump took part on a stable dynamometer Bertec 94-10. The subjects performed four vertical jumps: squat jump (SJ), counter movement jump (CMJ), counter movement jump hands free (CMJHF) and drop jump (DJ). Three efforts were performed in each jump. There was a 2 min rest between the jumps. The maximum height (cm) was measured in all four kinds of jump, while the power and the reaction time were measured in the DJ.

The Tag Heuer Electronic Timing Photocell HL 2-34 "Athletics" with a stopwatch CP 501 were used for the evaluation of the running speed (measured in 0-10m, 0-20m, 0-30m).

Statistical analysis

For the evaluation of the handball players' performance descriptive statistics was used. Independent samples t-test was used to check the effect of gender on the above parameters.

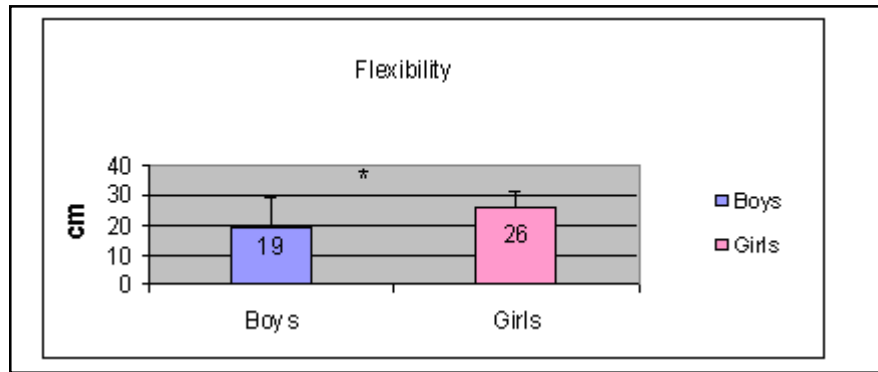
The level of significance was set on $p < 0.05$.

Results

The statistical analysis didn't show any differences between the genders as far as the chronological and training age and the number of training days is concerned.

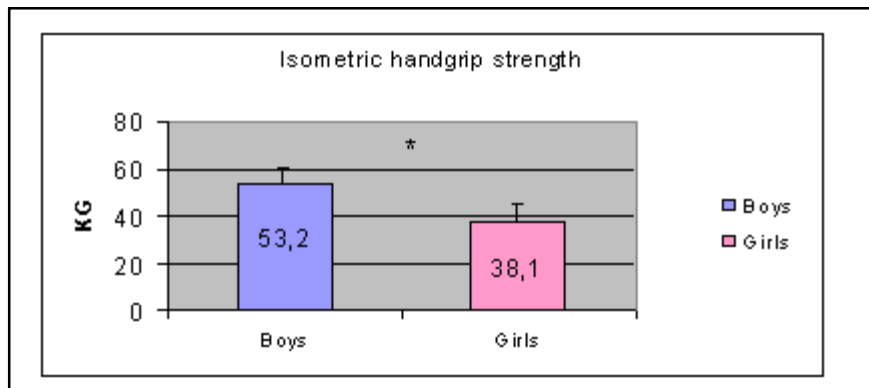
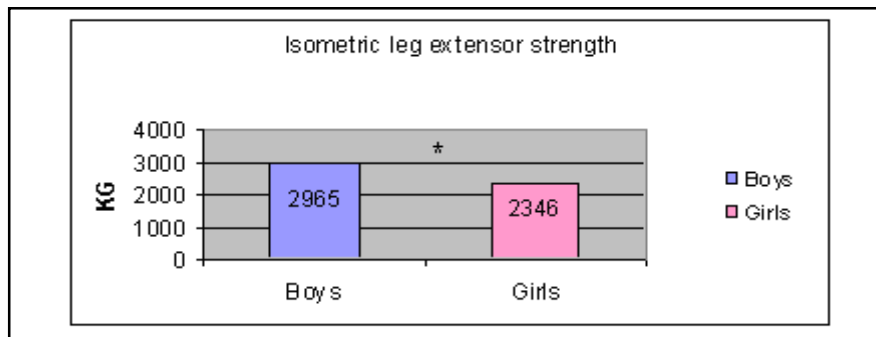
On the other hand there were differences between the genders on body mass (74 ± 5.1 vs. 60.1 ± 5.5), height (177 ± 7.2 vs. 167 ± 6.7) and upper arm length (181 ± 6.9 vs. 168 ± 6.7) ($p < 0.05$).

As far as flexibility is concerned it seems that girls had better flexibility than boys (26 ± 5.2 cm vs. 19 ± 7.1 cm) (graph1).



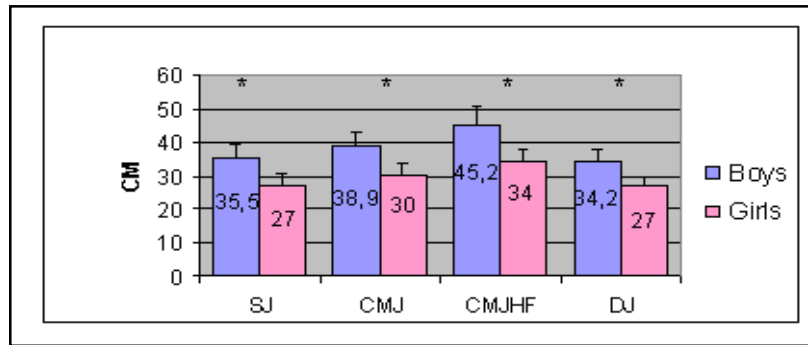
Graph 1. Flexibility of the subjects.

On the contrary, boys had greater isometric strength of the leg extensor muscles (2965 ± 11.4 N vs. 2346 ± 7.5 N) (graph 2) and greater isometric handgrip strength than girls (53.2 ± 7.0 kg vs. 38.1 ± 6.5 kg) (graph 3).



Graph 3. Isometric strength of the leg extensor muscles.

The vertical jumping ability was greater on boys than on girls in all kinds of jumps (SJ: 35.5 ± 3.7 cm vs. 27.2 ± 3.3 cm, CMJ: 38.9 ± 4 cm vs. 30.3 ± 3.5 cm, CMJHF: 45.2 ± 5.5 cm vs. 34.1 ± 2.5 cm, DJ: 34.2 ± 4.3 cm vs. 27 ± 2.9 cm) (graph 4). In both genders the greatest jump was CMJHF followed by CMJ, SJ and DJ.

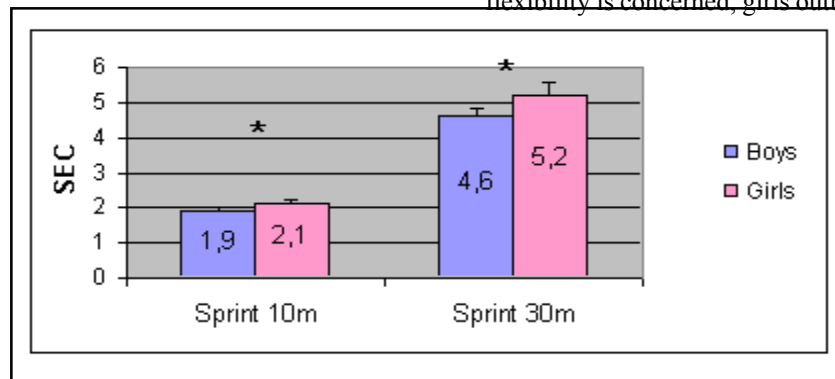


Graph 4. Vertical jumping ability of the subjects.

As far as the running speed is concerned, boys were faster than girls (1.9 ± 0.1 sec vs. 2.1 ± 0.1 sec in 0-10 m, 4.6 ± 0.3 sec vs. 5.2 ± 0.4 sec in 0-30m) (graph 5).

Conclusion

Conclusively, it seems that there are differences between the genders on the isometric strength of the leg extensor and the handgrip muscles, on the vertical jump activity and on the running speed of for favor of boys, but as far as the flexibility is concerned, girls outbalance boys.



Graph 5. Running speed of the subjects.

Discussion

From the above results it seems that girls had better flexibility than boys, which agrees with latter studies (Simons, 1990) that suggested that women are more flexible from the age of 5 years until adulthood. This study's boys had greater isometric handgrip strength than girls. The results agree with those of Mathiowetz et al. (1986) who suggested that girls are not able to compete with boys in any strength measurement. Likewise, the isometric strength of the leg extensor muscles was greater on boys, as far as the absolute strength is concerned, something that agrees with Paasuke et al. (2001), who also measured their absolute strength.

As far as the vertical jump is concerned, it was greater in boys than in girls, something that agrees with Kellis et al. (1999) who measured the jump of male and female adolescent basketball players. The greatest jump was CMJHF followed by CMJ, SJ and DJ. Jaric's (2002) on male adolescent basketball and football players and similar with adolescent water polo athletes. However, Jaric only measured the CMJ. The girls of the study had greater vertical jumping ability than the female karate athletes who took part in the study of Jaric. As far as the running speed is concerned, boys were faster than girls. The results of this study's subjects were greater than Gerisch's (1977).

The comparison of the handball subjects of the study with adolescent players of other sports showed that the boys performed better than adolescent basketball, football and water polo players on flexibility, running speed, and isometric strength measurements and girls performed better than adolescent karate players on the above measurements.

References

1. Blimkie, C.J.R. (1989). Age and sex associated variation in strength during childhood: anthropometric, morphologic, neurologic and biomechanical correlates. In C.V. Gisolfi & D.R. Lamb (eds.), Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine, Vol 2. Exercise and Sport (pp. 223-308). Indianapolis: Benchmark.
2. Clarke, H. (1971). Physical and Motor Tests in the Motor Tests in the Medford Boy's Growth Study. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
3. Gerisch, K. (1977) Schnelligkeitstraining im fufballsport. Leistungsfufball.
4. Grosser, M. & Starischca, S. (2000). Physical Conditioning. Salto, Thessaloniki.
5. Grosser, M. (1994). Speed Training. Salto, Thessaloniki.
6. Jaric, S., Ugarkovic, D. & Kukulj, M. (2002). Evaluation of methods for normalizing muscle strength in elite and young athletes. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

CHARACTERISTICS ASPECTS IN THE QUALITY AND
EFFICIENCY OF DIDACTIC PROCESS FOR PHYSICAL
AND SPORTIVE EDUCATION

Professor Liliana Mihailescu
Lecturer Dr. Nicolae Mihailescu

Key words: evaluation, efficiency, quality, didactic process

Resume: Le présent ouvrage est une recherche sur la qualité et l'efficacité du processus didactique au niveau de la discipline Education physique au collège.

La recherche s'est déroulée sous la forme d'une enquête de type questionnaire en analysant trois aspects qui déterminent la qualité et l'efficacité des leçons d'éducation physique : la qualification des enseignants, la qualité des documents curriculaires et la base matérielle.

Introduction

The physical and school education has an unitary character under different circumstances; the unity is given by the content of the programs and the existing evaluation systems and its diversity comes from the specific features of the material base and human resource.

Evaluation is, first of all, a permanent and fundamental question referring to the value of the results during other activities, a question to the efficiency (quality) and its efficiency as well as the improvement obtained by the pupils. The wording of some valuable judgments is necessary for the professor to control the actions, behaviors, results, intervention of different factors and the environment's influence.

THE REFERENCE AREA: physical and school education

CONTENT, METHODOLOGY

In the opinion of the European Association of Physical Education (EAPE), the physical education, an education and didactic process discipline is considered qualitative and efficient when it fulfils the following demands:

- well balanced and organized teaching, learning and evaluation programs that involve a large variety of experience as well as a wide participation of pupils;
- qualified teachers interested in this activity domain;
- the discouragement of the passive attitude towards the physical condition and fitness from a physical aspect of the young generation from a physical aspect of the young generation adequate competition that aims at the pleasure for physical exercise;
- adequate success, cooperation and self fulfillment;
- a minimum of 120 minutes of physical education/ week.

The following minimal demands are necessary to achieve a qualitative and efficient didactic process:

**ASPECTE PARTICULARE ÎN EVALUAREA CALITĂȚII
EȘECIENȚEI PROCESULUI DIDACTIC LA EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

Prof.univ.dr. Mihailescu Liliana
Lect.univ.dr. Mihailescu Nicolae
Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: evaluare, eficiență, calitate, proces didactic.

INTRODUCERE:

Educația fizică școlară are un caracter unitar în condiții de mare diversitate ; unitatea este dată de conținutul programelor școlare și de sistemele de evaluare existente iar diversitatea derivă din particularitățile bazei materiale și a resursei umane.

Evaluarea este, înainte de toate, o întrebare permanentă și fundamentală cu privire la valoarea rezultatelor obținute în cadrul altei activități la eficacitatea (calitatea) și eficiența (randamentul) acesteia, precum și la progresele înregistrate de elevi. Emiterea unor judecăți de valoare îi este necesară evaluatorului pentru a putea controla acțiunile, comportamentele, rezultatele, intervenția diferiților factori, influențele mediului.

DOMENIU DE REFERINȚĂ: Educația fizică școlară
CONȚINUT, METODOLOGIE

În viziunea Asociației Europene de Educație fizică (A E F) educația fizică, disciplină de învățământ și proces didactic este considerată de calitate și eficientă atunci când îndeplinește următoarele cerințe:

- Programe echilibrate și structurate de predare – învățare - evaluare care implică o gamă largă de experiențe, precum și o largă participare deschisă tuturor;
- Profesori calificați cu interes pentru acest domeniu de activitate;
- Descurajarea atitudinii pasive față de condiția fizică și starea de bine din punct de vedere fizic, a tinerei generații;
- Competiții adecvate care să vizeze plăcerea pentru exercițiul fizic, succesul, cooperarea, și împlinirea de sine;
- Un minimum de 120 min. De educație fizică / săptămână.

Pentru realizarea unui proces didactic de calitate și eficient este necesară satisfacerea unor cerințe minimale:

- Strategia didactică utilizată trebuie structurată pe procesele de predare – învățare – evaluare;
- Curriculum – ul extrașcolar și programa aferentă acestuia trebuie să ofere acces nelimitat tuturor elevilor școlii ;

- the didactic strategy has to be structured on teaching, learning and evaluation process;
- the out of school curriculum and its programme have to offer unlimited access for all pupils<
- the professors training expressed to a competence level have to emphasize, attitudes and behaviors of professionalism;
- the material base has to benefits of all material resources required for the achievement of a qualitative and efficient didactic process.

The research materializes in an inquiry as an open questionnaire in which we used questionnaire elaborated in 1997 by EAPE, in order to determine the quality and efficiency level

of the didactic process for Physical Education and Sport discipline, in gymnasium cycle in Pitesti District, in 2005.

The questionnaire has been applied in the 20 school of the gymnasium cycle and the answers contain the opinion of each physical education department.

The questionnaire questions (35) are structured on three distinct chapters: teachers (7), Syllabus (22) and sportive base (6). The analysis and interpretation of the research results The answers of 20 teachers, responsible of the methodic commissions for Physical Education, from the schools included in our research are synoptic presented, by points from 1 (weak) to 5 (strong), on the three distinct components of the questionnaire, in the next table offering the image of its perception concerning the quality level of the researched indicators.

- Pregătirea profesorilor exprimată la nivel de competență trebuie să pună în evidență atitudini și comportamente de profesionalism;

- Baza materială trebuie să beneficieze de toate resursele materiale necesare realizării unui proces didactic de calitate și eficient.

Cercetarea s-a concretizat într-o anchetă de chestionar deschis în care am utilizat chestionarul elaborat în 1997 de AEEF, pentru a determina nivelul calității și eficienței procesului didactic la disciplina Educație fizică și Sport, la ciclul gimnazial în municipiul Pitești, în anul 2005.

Chestionarul a fost aplicat în cele 20 de școli ale ciclului gimnazial și răspunsurile conțin punctul de vedere al fiecărei catedre de educație fizică.

Întrebările chestionarului (35) sunt structurate pe trei capitole distincte: profesori (7 întrebări); programă (22 întrebări) și bază sportivă (6 întrebări).

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR CERCETĂRII

Răspunsurile celor 20 de profesori, responsabili ai comisiilor metodice de Educație fizică, din școlile cuprinse în cercetare sunt prezentate sinoptic, pe puncte de la 1 (slab) la 5 (puternic), pe cele trei componente distincte ale chestionarului, în tabelul următor oferind imaginea percepției acestora cu privire la nivelul de calitate al indicatorilor cercetați.

Tabelul sinoptic al răspunsurilor celor anchetați

Nr.crt	PROFESORI	Slab					Puternic
		1	2	3	4	5	
1.	Toți profesorii de educație fizică susțin ideea asigurării unui program de educație fizică de calitate ?			1	1	18	
2.	Conducerea școlii susține ideea educației fizice de calitate?	1			1	18	
3.	Profesorii au calificarea necesară pentru a-și desfășura activitatea în lumina unei programe de calitate?				1	19	
4.	Programa cuprinde documentația, respectiv prevederile necesare cu privire la un program de predare clar, rațional și echilibrat care să se adreseze tuturor celor care predau educația fizică?			1	6	13	
5.	Profesorii au planificarea scrisă pentru lecții, planificare ce conține obiectivele, strategiile de predare, evaluare ale fiecărui elev și procedeele de apreciere?			2	1	17	
6.	Folosesc profesorii strategii pentru a promova dezvoltarea unui concept propriu?		1		4	15	
7.	Se angajează școala ca programă internă să permită profesorilor să-și îmbunătățească nivelul de cunoștințe și tehnicile de predare?		1	2	2	15	

	PROGRAMA					
8.	Se poate vorbi de o abordare coordonată a școlii cu privire la planificarea pentru educație fizică, gândită în sensul cuprinderii tuturor elevilor pentru cel puțin 120 min/săptămână?	1	2	3	14	
9.	Planificarea programei se bazează pe cunoașterea particularităților de creștere și dezvoltare a elevilor, pe trebuințele lor individuale și colective?			4	16	
10.	Se ține cont în planificare de punctul de vedere al elevului?	4	5	4	2	5
11.	Există diferențieri (programe diferențiate) pentru a permite fiecărui copil să aibă succes și satisfacție în cadrul lecțiilor de educație fizică?	3		4	8	5
12.	Programa permite elevilor accesul la o gamă variată de activități în cadrul lecțiilor de predare?	1		12	7	
13.	Evaluarea programei se face în mod regulat (cel puțin o dată pe an)?			2	1	17
14.	Participarea activă a elevilor este asigurată prin lucru pe grupe mici, reguli modificate, asigurarea echipamentului și a terenurilor de sport printr-o administrare eficientă la nivelul clasei?	1	1		6	12
15.	Programa de educație fizică dezvoltă dorința elevilor de a participa la activități fizice?			3	17	
16.	Programul de activități stimulează dezvoltarea unor capacități de mișcare adecvate și eficiente?			7	13	
17.	Elevii își îmbunătățesc cunoștințele și înțeleg mai bine importanța folosirii mișcării adecvate într-un context variat de situații?			1	7	12
18.	Înțeleg elevii principiile de utilizare a exercițiilor fizice pentru sănătate, conform nivelului vârstei și a gradului lor de înțelegere?			3	10	7
19.	Elevii dezvoltă deprinderi sociale adecvate atitudini pozitive și sunt în măsură să aprecieze activitatea fizică?	1	2	3	4	5
20.	Activitățile privind dezvoltarea sunt asigurate atât individului cât și la nivel de grup?			3	8	9
21.	Activitățile privind dezvoltarea sunt asigurate atât pentru cadrul individual și de grup?					
22.	Activitățile competitive și de stimulare sunt selecționate în funcție de necesitățile și interesele elevilor?	1			11	8
23.	Experițele în privința educației fizice sunt structurate pentru a-i încuraja pe elevi să învețe să coopereze eficientumii cu alții?	1	2	4	13	
24.	Sunt luate măsuri pentru a asigura și sprijini autoevaluarea elevilor și aprecierea acestora ca, parametri permanenți la toți anii de studiu?			1	1	18
25.	Există acces în egală măsură la finanțare și la bazele sportive pentru derularea procesului de educație fizică în sensul cuprinderii tuturor elevilor?	2	5	1	4	8
26.	Are programa școlară prevederi și pentru copii cu necesități speciale? (dați un exemplu concret	2				1

BAZE SPORTIVE					
31.	Sunt folosite la maximum toate bazele și dotările sportive?			2	2 16
32.	Bazele sportive ale comunității locale sunt folosite pentru a spori eficiența programei?			2	3 15
33.	Materialele și obiectele sportive de dimensiuni mici stau la dispoziția elevilor în cantități suficiente(ex. mingi sau rachete, etc pentru fiecare elev)?	3	5	5	3 4
34.	Materialele și obiectele sportive aflate la dispoziția elevilor sunt în concordanță cu nivelul de creștere și dezvoltare al acestora?		1	3	9 7
35.	Există materiale didactice și echipamente adecvate (de dimensiuni mici, medii și mari, fixe sau portabile pentru eficiența predării – învățării – evaluării la toate nivelele de dezvoltare și performanță)?	1	4	6	5 4
36.	Bazele sportive și echipamentele sunt inspectate cu regularitate în vederea asigurării condițiilor de siguranță/operare (cel puțin o dată pe an de către persoane calificate să facă acest lucru)?	2	2		3 13

CONCLUSIONS

We came to the following conclusions on the base of the analysis and interpretation of the research results:

- Most of the interviewed teaching staff considers that the didactic process is efficient and qualitative because of the fact that the specialists (teachers) have the studies necessary to profess; methodological demands requested for such an approach; the didactic strategy suits the age and sex specific features and the teaching level of the pupils.
- Referring to the school syllabus, the new curricular area for physical education promoted as a result of the educational system reform combines all the prerogatives (qualities, attributes) of a qualitative curricular product. The 22 answers to the afferent questions express assessments regarding the formative objectives of the physical education in all respects (motive, functional, social, emotional, psychic etc).
- Chapter “Sports Grounds” emphasizes the meaning of the whole specific means that contribute with the physical exercises to the achievement of the objectives specific to this discipline. So, the answers of the 20 teachers help us to conclude that, referring to this chapter, there are many problems to be solve to increase the quality and efficiency of the educative-instructive process.
- We consider that the research emphasizes the contribution of every important aspect of the specific didactic process: teaching staff, documents of didactic projection, sports grounds in gymnasium school from Pitesti, to achieve the objectives of the physical and school education.

CONCLUZII

Din analiza și interpretarea rezultatelor cercetării putem formula următoarele concluzii:

- Marea majoritate a cadrelor didactice intervievate consideră că procesul didactic este eficient și de calitate, datorită faptului că specialiștii (profesorii) au studiile necesare executării profesiei, documentele de planificare respectă cerințele metodologice necesare unui asemenea demers, strategia didactică corespunde particularităților de vârstă, sex și nivelului de pregătire al elevilor;
- În privința **programei școlare** noua arie curriculară de educație fizică promovată în urma procesului de reformă a sistemului educațional întrunește toate prerogativele (calitățile, atributele) unui produs curricular de calitate. Cele 22 de răspunsuri la întrebările aferente exprimă aprecieri în privința obiectivelor formative ale educației fizice pe toate planurile (motric, funcțional, social, afectiv, psihic etc);
- capitolul referitor la **baze sportive** reflectă importanța ansamblului de mijloace specifice care contribuie alături de exercițiul fizic la realizarea obiectivelor specifice acestui obiect de învățământ. Din răspunsurile celor 20 de cadre didactice chestionate, constatăm că la acest capitol sunt multe probleme de rezolvat pentru creșterea calității și eficienței procesului instructiv educativ;
- considerăm că cercetarea pune în evidență contribuția fiecărui aspect important al procesului didactic specific: cadre didactice, documente de proiectare didactică, baze sportive, la nivelul școlilor gimnaziale din municipiul Pitești, în realizarea obiectivelor educației fizice și școlare la acest școală.

BIBLIOGRAPHY

1. "Curricular process for Physical Education", (1999) their presentation notes and their content; MER, Bucharest;
2. Cerghit I., (2002) – "Didactic Strategies – alternative systems", Didactic and Pedagogic House of Publishing, Bucharest;
3. Colibaba E.D., (1998) – "The Theory and Methodics of Sportive Games", Aladin House of Publishing, Bucharest;
4. Cuco; C-tin., (2000) – "Pedagogy". The second revised and enlarged edition. Polirom House of Publishing, Iasi;
5. Dragnea A., Bota A., (1999) – "The Theory of the Motive Activities", Didactic and Pedagogic House of Publishing, Bucharest;
6. Lisievici P., (2003) – "Evaluation in education", Aramis House of Publishing, Bucharest;
7. Mihailescu L. N., Dada D. M., Folea E., (2005) – "Curricular area. Physical Education and Sport" – The Note – book of the probationist student", Earth House of Publishing, Pitesti;
8. Mihailescu L. N., (2006) – "The theory of physical education and sport. Notes", Pitesti;
9. Scarlat E., Scarlat B., (2003) – "Physical Education and Sport", Didactic and Pedagogic House of Publishing, Bucharest.

BIBLIOGRAFIE:

Ariile curriculare de educație fizică, (1999) notele de prezentare ale lor și conținutul acestora; MEC, București;

Cerghit I, (2002) Strategii didactice – sisteme alternative, Edit Didactică și Pedagogică R.A, București;

Colibaba E.D; (1998), Teoria și metodică jocurilor sportive, Edit. Aldin, București;

Cuco C-tin; (2002) Pedagogie, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Edit. Polirom, Iași;

Dragnea A; Bota A; (1999), Teoria activităților motrice, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A. București;

Lisievici P; (2003) Evaluarea în învățământ, Edit. Aramis, București;

Mihăilescu L.N.; Gâda D.M.; Gâda T; Folea E; (2005) Aria curriculară, Educație fizică și Sport – Caietul studentului practicant, Edit. Pământul, Pitești;

Mihăilescu L; (2006), Teoria Educației Fizice și Sportului – note de curs, Pitești;

Scarlat E; Scarlat B., (2003), Educație Fizică și Sport, Edit. Didactică și Pedagogică R.A; București.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ
DANS LA CLASSE DE SPORT AVEC LE
CONTENU DE HANDBALL

Conf. Univ. Dr. Aurel Iancu Université „Valahia
«- Târgoviște

Des mots-clef : créativité , intégrité ,
modèles d'agir , effort physique , compétences .
aire curriculaire.

L'importance théorique de la créativité comme
formation complexe de la personnalité , la créativité dans les
écoles , les méthodes de développement de la créativité et
l'étude créatif dans les classes de sport , doivent constituer
des exigences modernes de réalisations dans le déroulement
du processus éducationnel.

L'enseignement créatif dans la classe de sport
contient plusieurs aspects : assurer un cadre propice (des
bases sportives , du matériel didactique , un climat affectif)
l'utilisation efficace du temps et de l'espace , de l'équipement,
du matériel , l'emploi des algorithmes qui peuvent offrir aux
élèves ces variantes d'exécution par leur propre expérience.

Le succès de l'activité créative dans la classe de
sport est déterminé par les moyens utilisés pour stimuler
l'imagination , et aussi des techniques employées dans des
cours de relais et des parcours applicatifs aux habitudes
et aux capacités connues pour résoudre les tâches scolaires
entre les disciplines.

Les élèves doivent être conscients de leur potentiel
créatif , cela conduit à leur autoconfiance , à la sensibilité des
problèmes , leur donne une bonne disposition pour le dialogue
scientifique,

Le portrait de l'absolvent de renseignement
obligatoire est déterminé par la compétence du curriculum
national. Celui-ci décrit les nécessités des absolvents , étant
fondé par les exigences sociales des documents de la politique
éducative ainsi que par les caractéristiques
psychopédagogiques des élèves. Il faut montrer à la société
comment doit être l'adolescent de 14 - 15 ans.

Les absolvents de l'enseignement général doivent
démontrer une pensée créative par :

- l'utilisation , l'évaluation et l'amélioration permanente d'une
stratégie propre pour résoudre les
problèmes
- l'élaboration de modèles d'action et de prise des décisions
adéquates dans un monde dynamique
- la formation et l'utilisation des habitudes de jugement
critique
- l'utilisation des techniques d'argumentation demandée
dans des contextes sociaux différents

DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII ÎN LEȚIILE DE
EDUCAȚIE FIZICĂ CU
CONȚINUT DIN HANDBALL

Conf. Univ. Dr. Aurel Iancu Universitatea „Valahia” din
Târgoviște

Cuvinte cheie:

Cuvinte cheie: Creativitate, conștientizare, modele
de acțiune, efort fizic, competențe, aria curriculară.

Abordarea teoretică a creativității ca formațiune
complexă de personalitate, creativitatea în școală, metodele
de dezvoltare a creativității și învățarea creativă în lecțiile
de educație fizică trebuie să constituie cerințe moderne de
realizare în desfășurarea procesului educațional.

Predarea creativă în lecția de educație fizică îmbracă
următoarele aspecte: asigurarea unui cadru propice (baze
sportive, material didactic, climat afectiv), folosirea eficientă
a timpului și spațiului, echipamentului, a materialului, folosirea
unor algoritmi care să dea posibilitatea elevilor prin
experiență proprie să găsească variante de execuție.

Succesul activității creative în lecția de educație fizică
este determinat de mijloacele folosite pentru stimularea
imaginației, cât și de tehnici folosite în șafete și parcururi
aplicative cu aplicarea principiilor și deprinderilor cunoscute
și rezolvarea de sarcini interdisciplinare.

Conștientizarea elevilor de propriul potențial creativ
duce la autoîncredere, sensibilitate la probleme, dispoziție
pentru dialog și înțelegere și altele.

Portretul absolventului învățământului obligatoriu
este determinat de competența reglementată a curriculumului
național. Acesta descrie așteptările față de absolvenții
învățământului obligatoriu și se fundamentează pe cerințele
sociale ale documentelor de politică educațională precum și
pe caracteristicile psihopedagogice ale elevilor. Trebuie să
arătăm societății cum anume dorim să arate adolescentul de 14-
15 ani.

Absolvenții învățământului general trebuie să
demonstreze gândire creativă prin: -utilizarea, evaluarea și
ameliorarea permanentă a unei strategii proprii pentru
rezolvarea de probleme.

-elaborarea unor modele de acțiune și de luarea deciziilor
adecvate într-o lume dinamică. -formarea și utilizarea unor
deprinderi de judecată critică. -folosirea unor tehnici de
argumentare solicitată în contexte sociale diferite. -să
demonstreze capacitatea de adaptare la situații diferite.

-sa și dezvolte capacitățile lui de investigare și să și valorifice
propria și experiență. -adolescentul trebuie să dobândească o
cultură a efortului fizic și intelectual ca expresie a dorinței de
realizare personală și socială.

- démontrer la capacité d'adaptation à des situations variées
- développer leur capacités d'investigation et de mettre en valeur leur propre expérience
- l'adolescent doit acquérir une culture de l'effort physique et intellectuel comme expression d'un désir de réalisation personnelle et sociale

OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

Le traitement des implications des finalités de l'enseignement de gymnase pour l'aire curriculaire éducation physique et sport, constitue un support solide , qui à côté des objectifs de référence prévus dans la programme d'éducation physique pour chaque classe , déterminent une démarche didactique moderne et efficace.

- la découverte par les élèves de leurs propres affinités , aspirations et valeurs dans le but de la constitution d'une image positive.
- la formation de la capacité d'analyse de l'ensemble de compétences acquises par l'étude (l'athlétisme , la gymnastique , les jeux sportifs), pour s'orienter à suivre une telle discipline.
- le développement de la capacité de communiquer et le développement de la pensée autonome et de la responsabilité d'intégration dans le milieu social
- les contenus de l'éducation physique sont utilisés comme moyens pour la formation de la capacité des élèves d'observer et d'entretenir leur propre harmonie de développement physique , de développer et maintenir leurs indices de vitesse , de force , résistance à l'effort, de s'intégrer et d'agir dans des groupes établis ou spontanés , qui pratiquent le sport , d'utiliser les exercices physiques et les sports comme moyens de repos.

Toutes ces capacités et aptitudes avec lesquelles on doit instruire les élèves , sont exprimées dans la programme par les objectifs de référence envers desquelles nous devons nous rapporter à l'efficience de la démarche didactique.

LES HYPOTHÈSES DU TRAVAIL

Dans le contenu moderne de l'éducation physique , il faut mettre l'accent pour stimuler les éléments psychomoteurs , apprécier les distances , des trajectoires et des formes , des mouvements , le sens de l'espace , du temps , de l'inertie , du poids , tout cela en modelant la personnalité des élèves par l'exercice. L'éducation physique doit favoriser totalement le potentiel motric , mental et social des élèves.

Les exercices d'éducation physique doivent contenir une variété de mouvements , qui conduisent à l'enseignement des habitudes motrices. Si ces moyens sont bien sélectionnés , programmés et acquis , ils représentent une voie importante pour le développement motrice , cognitif et affectif du sujet , ce qui favorise le développement intégral de la personnalité et l'accroissement de la possibilité d'option des parcours individuels et de groupe.

Le contenu de la leçon d'éducation physique doit créer la réalisation d'une bonne densité motrice, d'un volume d'effort correspondant et de mettre en valeur la créativité des élèves et leur personnalité.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

Detalierea implicațiilor finalităților învățământului gimnazial pentru aria curriculară educație fizică și sport alături de obiectivele de referință prevăzute de programa de educație fizică pentru fiecare clasă, constituie un suport conceptual consistent, care să determine un demers didactic modern și eficient.

- Descoperirea de către elevi a propriilor afinități, aspirații și valori în scopul constituirii unei imagini de sine pozitive.
- Formarea capacității de analiză a setului de competențe dobândite prin învățare

(atletism, gimnastica, jocuri sportive) în scopul orientării în vederea practicării unei anumite discipline.

- Dezvoltarea capacității de a comunica și dezvoltarea gândirii autonome și a responsabilității de integrare în mediu social.
- Conținuturile educației fizice sunt folosite ca mijloace pentru formarea capacității elevilor de a-și observa și întreține armonia dezvoltării fizice, de a-și dezvolta și menține indicii de viteză, forță, rezistență la efort, de a se integra și acționa în grupuri stabile sau spontane, care practică sportul, de a utiliza exercițiile fizice și sporturile ca mijloace de recreere.

Toate aceste capacități și aptitudini cu care trebuie abilitați elevii, sunt exprimate în programă prin obiectivele de referință față de care trebuie să ne raportăm eficiența demersului didactic.

IPOTEZELE LUCRĂRII

În conținutul modern al educației fizice trebuie să se pună accent pe stimularea elementelor psihomotorii, aprecierea distanțelor, a traiectoriilor și formelor, mișcărilor, simțul spațiului, al timpului, al inerției, al greutateii, toate modelând personalitatea elevilor prin exercițiu. Educația fizică trebuie să favorizeze deplin potențialul motric, mental și social al elevilor.

Exercițiile din educația fizică trebuie să încorporeze o varietate de mișcare, care să conducă la învățarea deprinderilor motrice. Dacă aceste mijloace sunt corect selecționate, programate și învățate, acestea reprezintă o cale importantă pentru dezvoltarea motrică, cognitivă și afectivă a subiectului, favorizând dezvoltarea integrală a personalității acestuia și creșterea posibilităților de opțiune a unor parcursuri individuale și de grup.

Conținutul lecției de educație fizică trebuie să favorizeze obținerea unei bune densități motrice, un volum de efort corespunzător și să pună în valoare creativitatea elevilor și personalitatea lor.

Exersarea în grupuri, pe ateliere, în perechi sau cu parteneri și independentă în cadrul lecției de educație fizică duce la formarea relațiilor de grup, dezvoltarea inițiativei, spirit de observație, capacitatea de analiză și sinteză, spirit de emulație, colaborare și ajutor reciproc creând premisele autoinstruirii și autoeducării.

L'exercice en groupe , par ateliers , dans des paires ou avec des partenaires et indépendant pendant la classe d'éducation physique , conduit à la formation des relations de groupe , au développement de l'initiative , de l'esprit d'observation , de la capacité d'analyse d'émulation , de collaboration et d'aide réciproque , en créant les premises de l'instruction et de l'éducation . Le professeur de sport qui se propose des techniques de développement de la créativité dans la classe d'éducation physique , doit posséder des capacités évaluatives , attention distributive , capacité de concentration , l'originalité de la pensée , fluidité , motivation , persévérance , des habitudes de travail discipliné , le désir de trouver des solutions . L'originalité et l'importance des exercices physiques choisis , doivent viser aux élèves des caractéristiques créatives démontrées dans de spontanités et de liberté de création , particulièrement dans des courses de relais , jeux dynamiques et jeux sportifs. Les exercices doivent assurer un niveau inventif et innovateur , conduisant les élèves à l'originalité. Les activités créatives dans la classe d'éducation physique doivent réfléchir les valeurs biopsychosociales des élèves , les mettre en mouvement et les actualiser .

MÉTHODES DE RECHERCHE

- a) P étude biographique des documents scolaires pour expliquer les problèmes concernant le niveau d'étude des sujets de 11 à 14 ans , et la compréhension des notions de créativité , développement physique , instruction , éducation et évaluation.
- b) l'observation pédagogique par son application provoquée au fil de l'expérimentation , en observant, en analysant, et en enregistrant les réactions des sujets dans l'application des aspects conceptuels créatifs , l'efficience des documents de planification élaborés , le processus de déroulement de la démarche de l'expérimentation en vue de la prise de mesures organisatoires et méthodiques , comme but régulateur , assurant l'efficacité du processus didactique au niveau de la classe.
- c) l'expérimentation comme forme d'observation et de formation , a été utilisée pour mettre en évidence l'efficience du programme d'instruction soumis à l'étude par la classe d'éducation physique. Ce programme est fondé premièrement par le développement des qualités motrices , la vitesse l'habileté des habitudes motrices acquises de l'athlétisme et handball , qui peuvent déterminer la capacité créative des élèves de 10 à 12 ans et la valorification du potentiel biomotrice dans les conditions variées.
- d) des méthodes statistiques - mathématiques. Elles ont été utilisées dans le but de l'analyse et des interprétations des dates du point de vue mathématique pour l'évaluation correcte de

P expérimentation.

Structures opérationnelles utilisées dans l'expérimentation : jeux de mouvement , courses de relais , des trajets applicatifs , et des jeux sportifs - handball

Profesorul de educație fizică care îi propune tehnici de dezvoltare a creativității în lecția de educație fizică, trebuie să posede capacități evaluative, atenție distributivă, capacitate de concentrare, originalitatea gândirii, fluiditate, motivație, perseverență, deprinderi de muncă disciplinată, dorința de a găsi soluții. Originalitatea și relevanța exercițiilor fizice alese, trebuie să vizeze la elevi caracteristici creative demonstrate în termeni de spontaneitate și de libertate de creație, în special la 11-14 ani și jocuri dinamice și jocuri sportive. Exercițiile trebuie să asigure un nivel inventiv și inovator conducându-i pe elevi la originalitate.

Activitățile creative în lecțiile de educație fizică trebuie să reflecte valorile biopsihosociale a elevilor, să le pună în mișcare și să le actualizeze.

METODELE DE CERCETARE

- a) Studiul bibliografic și al documentelor 11-14 ani, pentru elucidarea problemelor legate de nivelul de pregătire al subiecților de 11-14 ani și elucidarea noțiunilor de creativitate, dezvoltare fizică, instruire, educare și evaluare.
 - b) Observarea pedagogică prin aplicarea ei provocată pe parcursul întregului experiment, observând, analizând și înregistrând reacțiile subiecților în aplicarea aspectelor conceptuale creative, eficiența documentelor de planificare elaborate, procesul de derulare a demersului experimental în vederea luării unor măsuri de natură organizatorică și metodică, în scop reglator, asigurând eficientizarea procesului didactic la nivelul întregii clase.
 - c) Experimentul - atât forma constatativă cât și cea formativă, a fost folosit pentru a evidenția eficiența programului de instruire supus experimentării prin lecția de educație fizică. Acest program s-a bazat în primul rând pe dezvoltarea calităților motrice viteza și îndemânare consolidarea deprinderilor motrice însușite din atletism și handbal, care să influențeze capacitatea creativă a elevilor de 10-12 ani și valorificarea potențialului biomotric în condiții variate.
 - f) Metode statistico-matematice.
- Ele au fost folosite în scopul analizei și interpretărilor datelor din punct de vedere matematic pentru evaluarea corectă a experimentului.

STRUCTURI OPERAȚIONALE UTILIZATE ÎN EXPERIMENT: JOCURI DE MIȘCARE, 11-14 ANI, TRASEE APLICATIVE 11-14 ANI, JOCURI SPORTIVE - HANDBAL

Idealul educațional și finalitățile sistemului reprezintă un set de așezări, de politică educațională care consemnează profilul de personalitate creativă la absolvirea sistemului de învățământ, în perspectiva evoluției societății românești, iar modalitatea concretă a acestei lucrări vine să aducă o modestă contribuție la îndeplinirea acestora la nivelul vârstei elevilor din finalul ciclului de dezvoltare (clasele V-VI).

L'idéal éducationnel et les finalités du système représentent un groupe d'assertions , de politique éducationnelle qui marquent le profil de personnalité créative aux absolvents du système d'enseignement , dans la perspective de l'évaluation de la société roumaine , et de la modalité concrète de ce travail , contribue à leur accomplissement au niveau de l'âge des élèves à la fin du cycle de développement (classes V - VI).

Le profil de formation pour l'enseignement obligatoire , représente une composante décisive du Curriculum National , par laquelle les capacités et les aptitudes visées par le profil de formation , ont un caractère transdisciplinaire et définissent les résultats de l'enseignement suivi par son application concrète , comme objectif principal des élèves , et démontre une pensée créative par :

- l'utilisation , l'évaluation et l'amélioration permanente des stratégies propres , pour résoudre les problèmes par la créativité;

- l'élaboration des modèles d'action , et de prise de décisions dans un monde dynamique soumis aux nouvelles par la créativité;

- la formation et l'utilisation des habitudes de jugement critique et créatif ;

Dans la réalisation pratique de l'expérimentation nous avons tenu compte de :

- le transfert des contenus des autres objets d'étude , comme modalités pratiques utilisées pour résoudre la finalité des activités motrices. (exercices , formules de mathématiques , physique , connaissances d'histoire , géographie , biologie , technologie , éducation plastique et musicale).

- la réalisation des courses de relais et des trajets applicatifs , ou les élèves , par leur créativité individuelle et de groupe , doivent trouver les finalités entre les disciplines , à la suite des connaissances accumulées.

- l'utilisation des appareils spécifiques . des matériels sportifs improvisés (des cubes , des bouteilles pleines de sable , des tuiles , des planches , des bâtons , des balles , de différentes dimensions etc.) dans la solution des actions motrices déroulées pendant la classe.

- le déroulement des structures techniques-tactiques , des jeux préparatifs , bilatérales , avec le thème de handball , et aussi des jeux de mouvement , avec la contribution créative des élèves , des complexes de développement physique harmonieux sur de différents rythmes musicales , exécutés pour tous les groupes musculaires , par la créativité ayant comme fondement les connaissances accumulées.

Les finalités de l'expérimentation :

- la liberté de l'élève de créer :

- la formation des relations individuelles et de groupe :

- la formation de la personnalité , être sociable et créatif , individuellement et en groupe ; originalité et créativité par l'introduction de différents rythmes musicales et la solution entredisciplines des finalités des actions motrices ;

- l'augmentation du potentiel intellectuel créatif (art, science , productivité , randament scolaire) en fonction des caractéristiques intellectuelles , des disponibilités d'émotion et le moyen favorable)

Profilul de formare pentru învățământul obligatoriu, reprezintă o componentă reglatoare a Curriculum-ului National, prin care capacitățile și aptitudinile vizate de profilul de formare, au un caracter transdisciplinar și definesc rezultatele învățării urmărite prin aplicarea lui concretă ca obiectiv principal al elevilor și demonstrează gândire creativă prin:

- utilizarea, evaluarea și ameliorarea permanentă a unor strategii proprii, pentru rezolvarea de probleme prin creativitate;
- elaborarea unor modele de acțiune și de luare a deciziilor într-o lume dinamică supusă noutăților prin creativitate;
- formarea și utilizarea unor deprinderi de judecată critică și creativă;

în realizarea practică a experimentului am apelat la:

- Transferul conținuturilor de la alte obiecte de studiu, ca modalități practice folosite în rezolvarea finalității unor activități motrice (Exerciții, formule din matematică, fizică, cunoștințe de istorie, geografie, biologie, tehnologie, plastice și muzicale).

- Efectuarea etapelor și traseelor aplicative în care elevii, prin creativitate individuală și de grup să rezolve finalități interdisciplinare în baza cunoștințelor acumulate.

- Folosirea aparaturii specifice, a materialelor sportive improvizate (cuburi, sticle cu nisip, cărămizi, scânduri, bastoane, mingii de diferite dimensiuni etc.) în rezolvarea acțiunilor motrice desfășurate în lecție.

- Desfășurarea unor structuri tehnico-tactice, jocuri pregătitoare, bilaterale și cu temă din handbal și jocuri de mișcare, cu contribuție creativă din partea elevilor.

- Complexe de dezvoltare fizică armonioasă, pe diferite ritmuri muzicale, executate pentru toate grupele musculare, prin creativitate în baza cunoștințelor acumulate.

Finalități ale experimentului: -libertatea elevului de a crea; - formarea relațiilor individuale și de grup;

- formarea personalității, sociabilității și creativității individuale și de grup; -originalitate și creativitate prin introducerea diferitelor ritmuri muzicale și rezolvarea interdisciplinară a finalităților acțiunilor motrice;

- creșterea potențialului intelectual creativ (artă, știință, productivitate, randament școlar) în funcție de caracteristicile intelectuale, disponibilitățile emoționale și mediul favorabil; -realizarea echității în educație prin activități de remediere școlară, de desegregare, de educație inclusivă nediscriminatorie, de educație multiculturale/interculturală, de educație

pentru diversitate/alteritate:

- eradicarea abandonului școlar, a delincvenței juvenile, a comportamentelor marginale și formarea atitudinii de fair-play față de partener și adversar și a unui comportament civilizat. Prin intermediul testelor psihologice de creativitate, care au fost aplicate, am căutat:

i> Să punem în evidență căpiva dintre indicatorii după care să putem caracteriza gradul de manifestare și dezvoltare a creativității la elevii în vârstă de 11-14 ani. băieți și fete, cuprinși în cercetarea noastră. În acest sens. am avut în vedere: rapiditatea angajării originale într-o sarcină sau timpul de reacție în rezolvarea concretă a sarcinii, ca și auto evaluarea de către subiecții coeficientului lor de inteligență (test „Scara inteligenței”):

- la réalisation de la justice dans l'éducation , par des activités de récupération scolaire , de l'éducation sans discrimination , d'éducation multiculturelle / interculturelle , d'éducation pour diversité / altérité ;

- l'évitement de l'abandon scolaire , des délinquants parmi les jeunes , du comportement limité , et la formation des attitudes de fair-play envers le partenaire et l'adversaire , et d'un comportement civilisé.

Par les tests psychologiques de créativité appliqués J'ai essayé :

1) de mettre en évidence quelques-uns des indicateurs qui nous permettent de caractériser le degré de manifestation et de développement de la créativité des élèves à l'âge de 11 à 14 ans , garçons et filles , inclus dans notre recherche.

Pour cette situation , j'ai tenu compte de :

- la rapidité de l'engagement original pour une tâche , ou le temps de réaction dans la solution concrète de la mission , et aussi de l'évaluation du coefficient d'intelligence (test „ L' échelle de l'intelligence «) ;

- le degré de créativité personnelle ou le potentiel de créativité atteint par des aspects comme l'intuition , l'imagination , l'intelligence (test „ Créativité figurative ») ;

- imagination créative (richesse , curiosité , mobilité) (test „ Imagination créative ») ;

- des composantes dominantes, ou style de pensée et d'action : concret, abstrait, analytique, artistique (test „ Les dominantes du comportement ‘ ‘) ;

- le degré d'être sociable , de relation avec les membres de l'équipe (test Le rôle dans le groupe)

- le niveau d'intelligence nonverbale , orientation et aspect dynamique de l'intelligence (test ^Intelligence nonverbale »)

;- la fortification de l'intelligence (test „ Gymnastique cérébrale ») ;

- l'intelligence des émotions impliquée dans l'acte de création (test „Création et intelligence des émotions »)

2) Deuxièmement , j'ai cherché de déterminer les possibles différences enregistrées entre le test

initial et le test final , pour les groupes d'expérimentation , mais aussi pour les groupes de

contrôle , garçons et filles , en ce qui concerne le développement de la créativité, appréciée selon

les paramètres prévus dans le contenu des tests utilisés.

Les résultats enregistrés par les groupes d'expérimentation , garçons et filles , mettent en évidence des différences significatives entre le test final et le test initial, pour l'étape de confiance $P < 0,05$. La comparaison conduit à repousser l'hypothèse nulle , c'est à dire , on considère significative , la différence entre les paramètres des deux tests.

Quelque chose de particulier est représenté par les résultats enregistrés au test „ Dominantes du comportement », ou l'interprétation des données n'est faite en pourcentages.

En conclusion , sur la base des résultats enregistrés , on peut affirmer que les différences significatives supérieures enregistrés en faveur des groupes d'expérimentation garçons et filles , confirment les hypothèses de notre travail.

- gradul de creativitate personală sau potențialul de creativitate atins m aspecte, precum intuiție, imaginație,

inteligență (testul „Creativitatea figurativă”):

imaginație creativă (bogație, curiozitate, mobilitate) (test „Imaginație creatoare”);

- componente dominante sau stil de gândire și acțiune: concret, abstract, analitic, artistic (testul „Dominantele comportamentului”);

- gradul de sociabilitate, de relaționare cu ceilalți din echipă (testul „Rolul în grup”);

- nivelul de inteligență nonverbală, orientare și aspect dinamic al inteligenței (test „Inteligentă nonverbală”);

- fortificarea inteligenței (testul „Gimnastica cerebrală”);

inteligență emoțională implicată în actul de creație (test „Creația și inteligența emoțională”),

2) În al doilea rând, am căutat să determinăm posibilele diferențe înregistrate între testarea inițială și testarea finală, atât la grupele experimentale cât și la grupele de control, băieți și fete. În ceea ce privește dezvoltarea creativității apreciată după parametrul prevăzută în conținutul testelor utilizate.

Astfel, rezultatele înregistrate la grupele experimentale, băieți și fete. pun în evidență diferențe semnificative între testarea finală și testarea inițială, pentru pragul de încredere $P < 0,05$. Compararea duce la respingerea ipotezei nule. adică se consideră semnificativă diferența dintre parametrii celor două testări.

O notă aparte fac rezultatele înregistrate la testul „Dominantele comportamentului”, unde prelucrarea datelor se face în mod firesc în procente. În concluzie, în baza rezultatelor statistice înregistrate se poate afirma că diferențele semnificativ superioare înregistrate în favoarea grupelor experimentale - băieți și fete. confirmă ipotezele lucrării noastre.

Concluzii

Procesul didactic trebuie să conțină situații de instruire în care elevul să participe pe perechi, grupe și echipă exersând și dobândind capacități de sprijin și colaborare, de primire și repartizare de sarcini, de conducere, de lucru în echipă, de asumarea răspunderii individuale, de manifestare a inițiativei. Prezența sistematică în lecțiile de educație fizică a întrecerilor sub forma de țafetă, parcursurile aplicative, jocuri pregătitoare și sportive, concursuri la probele de atletism, pun elevul în situația de relaționare cu colegii, cu coechipierii, cu partenerii de întrecere. Detalierea implicațiilor, finalităților învățământului gimnazial pentru aria curriculară educație fizică și sport, alături de obiectivele de referință prevăzute de programa de educație fizică pentru fiecare clasă constituie un suport conceptual consistent care să determine un demers didactic concret și eficient. Mijloacele educației fizice au importanță în dezvoltarea creativității, în jocurile sportive, parcursurile aplicative, țafete și jocuri dinamice. Varietatea situațiilor de exersare

duce la rezolvarea situațiilor, dar elevii trebuie să individualizeze răspunsurile fapt pentru care trebuie să înțeleagă obiectivele și înțelegerea regulilor. Dacă aceste mijloace sunt corect selecționate, programate și preluate,

CONCLUSIONS

Le processus didactique doit contenir des situations d'expérimentation, dans lesquelles, l'élève doit participer en paires, en groupes, en équipes, en travaillant et en obtenant des capacités d'appui et de collaboration, de recevoir des charges, de conduire, de travail en équipe, d'avoir la responsabilité individuelle, de manifester sa propre initiative. La présence systématique dans les leçons d'éducation physique des compétitions sous la forme des courses de relais, des parcours applicatifs, des jeux préparatifs et sportifs, des concours aux épreuves d'athlétisme, met l'élève dans la situation d'avoir des relations avec les collègues, avec les partenaires de compétition.

L'explication en détail des implications, des finalités de l'enseignement au gymnase pour l'aire curriculaire éducation physique et sport, ainsi que les objectifs de référence prévus dans la programme d'éducation physique pour chaque classe, constituent un support conceptuel important, qui peut déterminer la démarche didactique concrète et efficace.

Les moyens de l'éducation physique sont importants dans le développement de la créativité, dans les jeux sportifs, les parcours applicatifs, les courses de relais et les jeux dynamiques. La variété des situations exercées conduit à résoudre les situations, mais les élèves doivent individualiser les réponses, comprendre les objectifs et les régies.

Si ces moyens sont justement sélectionnés, programmés et enseignés, ils constitueront une voie importante pour le développement motrice, cognitive et affective du sujet, en favorisant le développement intégral de sa personnalité, l'augmentation de ses possibilités d'option, et les prémisses des parcours individuels et de groupe dans l'étude:

La leçon, comme forme d'activité didactique éducative, suit la formation de tous les objectifs du processus d'enseignement, dans la leçon on choisit et on achève la stratégie d'instruction: il s'agit des modèles, des procédés de travail, des variantes de travail, des méthodes d'étude et des opérations mentales que l'élève utilise pour comprendre, pour fixer et pour mettre en pratique ce qu'il a appris. Enseigner la leçon d'éducation physique, signifie de proposer aux élèves une activité concrète pour les aider d'observer, d'analyser, de comparer, de mettre en pratique, d'extraire l'essentiel, de faire nécessaires les connaissances dans l'exercice.

Les éléments de contenu de la leçon s'établissent en fonction des thèmes et des objectifs, leur utilisation conduisant à l'interdisciplinarité et la mise en valeur de la créativité des élèves. Les formes d'organisation du collectif des élèves doivent créer le cadre propice à l'activité. Capacité d'activité indépendante, esprit de collaboration et aide réciproque, et la réalisation du traitement différencié.

Les procédés d'organisation de l'expérimentation peuvent contribuer à la réalisation de la créativité: le procédé frontal, l'exercice en groupe, exercice en paires ou avec des partenaires et l'exercice indépendant en particulier, répondent aux exigences des méthodes modernes, et l'algorithme de conduire la leçon d'éducation physique, peuvent contribuer à la stimulation de la créativité par:

vor reprezenta o cale importantă pentru dezvoltarea motrică, cognitivă și afectivă a subiectului, favorizând dezvoltarea integrală a personalității acestuia, creșterea posibilităților de opțiune și premisele unor parcursuri individuale și de grup în învățare.

Leția ca formă de activitate didactică educativă, urmărește formarea tuturor obiectivelor procesului de învățământ, în lecție se alege și se definitivează strategia de instruire: este vorba de modele, procedee de lucru, variante de lucru, metode de învățare și operațiile mentale pe care le folosește elevul pentru a percepe, înțelege, fixa și a aplica în practică cele învățate. A preda lecția de educație fizică înseamnă a propune elevilor o activitate concretă, în așa fel încât a-i ajuta să observe, să analizeze, să compare, să aplice, să extragă esențialul, să facă operante cunoștințele în exercițiu.

Elementele de conținut ale lecției se stabilesc în funcție de teme și obiective, folosirea lor trebuie să ducă la interdisciplinaritate și punerea în valoare a creativității elevilor. Formele de organizare ale colectivului de elevi trebuie să creeze cadrul necesar activității, capacitate de activitate independentă, spirit de colaborare și ajutor reciproc, și realizarea tratării diferențiate.

Procedeele de organizare a exersării pot contribui la realizarea creativității: procedeul frontal, exersarea în grup, exersarea în perechi sau cu partener și exersarea independentă în mod deosebit răspund cerințelor, metodelor moderne și al algoritmul conducerii lecției de educație fizică poate contribui la stimularea creativității prin:

- predarea conținutului, localizarea corectă a fazelor mișcării, obținerea cu ușurință a orientării spațiale și temporale;
- observarea execuției subiecților, aprecierea execuției elevilor, crearea condițiilor pentru aplicarea elementelor însușite în activități globale sau de întrecere, manevrarea colectivului de elevi, plasamentul și ținuta profesorului în lecție.

Creativitatea ca fenomen complex este structurată prin dimensiuni interdependente: personalitatea creatoare, proces creativ, produsul creat, ambientul creator. Creativitatea ca formațiune complexă de personalitate, poate fi explicată prin: gândire abstractă, flexibilitate, fluiditate, inteligență, spirit de observație, curiozitate, independență în gândire etc.

Potențialul creativ se poate reflecta de către elevi în lecția de educație fizică. Potențialul creativ poate fi antrenat în cele mai variate activități creative. Ca formațiune complexă de personalitate, creativitatea poate fi privită atât în ipostaza de potențial creativ ca substrat psihofiziologic cât și ca substrat psihic al creației.

Creația reflectă valoarea biopsihosocială, culturală a personalității, dar în același timp valorifică aceste virtualități, le pune în mișcare și le actualizează. Funcția psihologică a creativității determină modul de realizare a procesului creativ, angajând toate resursele existente la nivelul psihicului uman vizând: inteligența, gândirea, imaginația, aptitudinile, atitudinile.

- l'enseignement du contenu , la localisation correcte des phases de mouvement, la facilité de s'orienter dans l'espace et le temps ;

- l'observation de l'exécution des sujets , apprécier les élèves , leur créer des conditions pour acquérir les éléments dans les activités globales ou de compétition , le changement du collectif des élèves , le lieu et la tenue du professeur pendant la leçon.

La créativité comme phénomène complexe est structuré par n - dimensions interdépendantes : la personnalité créative , processus créatif, le produit créé , l'ambient créateur. La créativité comme formation complexe de personnalité , peut être expliquée par : la pensée abstraite , flexibilité , fluence , intelligence , esprit d'observation , curiosité , indépendance dans la pensée.

Le potentiel créatif peut être réfléchi par les élèves dans la leçon d'éducation physique. Le potentiel créatif peut être entraîné dans les plus variées activités créatives. Comme formation complexe de personnalité , la créativité peut être observée dans l'hypostase de potentiel créatif comme partie psychophysiologique , mais aussi comme partie psychique de la création :

La création présente la valeur biopsychosociales , culturelle de la personnalité , mais en même temps , elle met en pratique ces virtualités , les fait se mouvoir , les actualise. La fonction psychologique de la créativité détermine la manière de réalisation du processus créatif , en stimulant toutes les ressources existantes au niveau du psychique humain , en visant : l'intelligence , la pensée , l'imagination , les aptitudes , les attitudes .

La fonction pédagogique de la créativité réalise l'élaboration d'un modèle d'éducation de la créativité et la projection de l'enseignement créatif. Toute définition de la créativité au niveau de la personnalité , devra se rapporter à l'interaction optimale , génératrice de nouveau des aptitudes et des attitudes. La créativité est un produit du stade de civilisation auquel est arrivée la société contemporaine , elle devenant l'objet des actions planifiées , par lesquelles elle se développe librement.

Pour l'éducation de la créativité il y a des motifs d'ordre social, et ordre psychologique. Le phénomène de la créativité évolue en même temps avec la société , le dernier siècle étant considéré , le siècle de la créativité multidimensionnelle et pour tous.

L'époque contemporaine apporte quelque chose de nouveau , considérant la créativité comme nécessaire , et la réalisation des actions concrètes dans ce sens .Le trait différencié des enfants , correspondant à leurs particularités psychologiques est utilisée pour faciliter l'expression du potentiel.

De nos jours , sur la base de quelques conceptions objectives , on admet l'existence du potentiel créatif à tous les hommes. Une fois reconnu , l'universalité du potentiel créatif, on a ouvert largement le champ à l'investigation aux spécialistes , dans le domaine de l'éducation physique.

Fonction pédagogique a créativité se réalise élaboration d'un modèle d'éducation de la créativité et la projection de l'enseignement créatif. Orice définition de la créativité au niveau de la personnalité , devra se rapporter à l'interaction optimale , génératrice de nouveau des aptitudes et des attitudes. La créativité est un produit du stade de civilisation auquel est arrivée la société contemporaine , elle devenant l'objet des actions planifiées , par lesquelles elle se développe librement.

Pour l'éducation de la créativité il y a des motifs d'ordre social et d'ordre psychologique. Le phénomène de la créativité évolue avec la société , le dernier siècle étant considéré , le siècle de la créativité multidimensionnelle et pour tous. L'époque contemporaine apporte quelque chose de nouveau , considérant la créativité comme nécessaire , et la réalisation des actions concrètes dans ce sens .Le trait différencié des enfants , correspondant à leurs particularités psychologiques est utilisée pour faciliter l'expression du potentiel.

De nos jours , sur la base de quelques conceptions objectives , on admet l'existence du potentiel créatif à tous les hommes. Une fois reconnu , l'universalité du potentiel créatif, on a ouvert largement le champ à l'investigation aux spécialistes , dans le domaine de l'éducation physique.

La création présente la valeur biopsychosociales , culturelle de la personnalité , mais en même temps , elle met en pratique ces virtualités , les fait se mouvoir , les actualise. La fonction psychologique de la créativité détermine la manière de réalisation du processus créatif , en stimulant toutes les ressources existantes au niveau du psychique humain , en visant : l'intelligence , la pensée , l'imagination , les aptitudes , les attitudes .

La fonction pédagogique de la créativité réalise l'élaboration d'un modèle d'éducation de la créativité et la projection de l'enseignement créatif. Toute définition de la créativité au niveau de la personnalité , devra se rapporter à l'interaction optimale , génératrice de nouveau des aptitudes et des attitudes. La créativité est un produit du stade de civilisation auquel est arrivée la société contemporaine , elle devenant l'objet des actions planifiées , par lesquelles elle se développe librement.

Les traits suivants caractérisent un élève pendant la classe d'éducation physique : Flux rapide d'idées , intégration , la découverte des corélations, la flexibilité et la spontanéité , la capacité d'analyse , d'abstraction et de syntèse , l'intelligence verbale , l'engagement et courage , persévérance , satisfaction , esprit d'indépendance et critique , initiative , confiance en lui-même , le niveau supérieur d'aspirations.

Le professeur doit présenter aux élèves les conditions et les méthodes de développement de la créativité , dans les conditions de l'enseignement moderne , de l'augmentation du rôle de l'éducation physique dans la formation de la personnalité des élèves , le processus instructif éducatif doit contenir des méthodes modernes euristiques pour une bonne efficacité de l'étude. Cet enseignement est défini comme enseignement par découverte créatrice et inventive , qui possède les qualités de la pensée créative : originalité , indépendance , divergence , flexibilité.

Tout enfant a la tendance d'être créatif ayant des motifs d'ordre psychologique : se réaliser comme personne , être capable d'inventer quelque chose d'anonymat , et d'accomplir facilement les charges d'étude.

A l'âge de la préadolescence il faut stimuler la confiance en soi-même , la capacité intellectuelle et les aptitudes pour la découverte , l'esprit d'inventivité et créativité.

BIBLIOGRAFIE

- 1) COJOCARIU, VENERA-MIHAELA, 2003, *Educație pentru schimbare și creativitate*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, R. A.
- 2) CRISTEA, S., 1998, *Dicționar de termeni pedagogici*, București, Ed. Didactică și Pedagogică R. A.
- 3) DEBESSE, M., 1958, *L'adolescence est-elle une crise?*, Paris, Rev. Eufance nr. 4-5.
- 4) DRAGAN ION, 1970, *Unele aspecte psihologice ale predării educației fizice și sportului la preadolescenți (9-15 ani)*, București, în: E.F.S., XXIII, nr. 4.
- 5) DRAGNEA, ADRIAN, 2002, *Teoria Educației fizice și sportului*, București, Ed. FEST.
- 6) DRAGNEA, ADRIAN, BOTA, AURA, 1999, *Teoria activităților motrice*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.
- 7) DRAGU, ANCA, 1996, *Studii de psihologie sportivă*, Constanța, Tipografia Universității Ovidius.
- 8) GAGEA, ADRIAN, 1999, *Metodologia cercetării științifice în Educație fizică și sport*, București, Ed. Fundației «România de mâine»
- 9) IONESCU, M, RADU, I. (coord.), 1995, *Didactica modernă*, Cluj-Napoca, Ed. Dacia.
- 10) JULA, NICOLAE, 1961, *Jocuri pentru copii. Culese și prelucrate din folclorul nostru*, București, Edit. Tineretului.
- 11) M.E.N., 1999, *Programe școlare pentru clasele V-VIII*, București, Ed. C.N.C.
- 12) M.E.N., 1999, *Rodis și Marodis*, București, Ed. Corint.
- 13) PITARIU, HORIA, 1994, *Psihoteste*, București, Ed. Țiință și Tehnică.
- 14) ROCO, MIHAELA, 2001, *Creativitate și inteligență emoțională*, București, Ed. Porirom.
- 15) STOICA, A, 1983, *Creativitatea elevilor - Posibilități de cunoaștere și educare*, București, Ed. Didactică și pedagogică