

CONTENTS

MUSCULAR PREPARATION	
Perr Arne, K.F.U.M. Stavanger, Norvegia Simion Gheorghe-Universitatea din Pitești Simion Iuliana- Școala Generală Nr 1 Pitești	
MANAGEMENT CHARACTERISTICS	
Ciorbă Constantin- I.N.F.F.S. Chișinău, Rep. Moldova Fleancu Julien Leonard-Universitatea din Pitești	
THE SNOWPLOW-AN OLD FASHIONED TECHNICAL MECHANISM OR AN INDISPENSABLE ONE IN SKI LEARNING?	
Daniel ROȘU, Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport	
EVALUATING THE LEVEL OF THE PHYSICAL CODITION OF 13/14 YEARS OLD BOYS. THE AAHPER TEST	
Macri Aurelia - Cristina Universitatea din Pitești	
STUDY CONCERNING THE REPORT OF THE ANEROBIC NON LACTIC ACID AND THE FORECAST OF THE SPORTS PERFORMANCES	
Simion Gheorghe, Vladu Larisa, Universitatea din Pitești	
BABY MASSAGE AND GYMNASTICS	
Prep. univ. drd. Dumitru Andrei Prep. Univ. Necșoi Cristina F.E.F.S.– Catedra de kinetoterapie Universitatea din Pitești	
THE STUDY WITH REGARD TO THE MARKETING PROGRAMS OF SPORTS CLUB	
Prep.univ. Voicu Valentina, Universitatea din Pitești	
THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOLOGI- CAL ASSISTANCE PROGRAMS IN THE BASKET-BALL GAME	
Fleancu Julien Leonard	
INFLUENCE OF THE ABILITY OF SPACE-TIME ORIENTATION ON MOTOR SKILLS IN AEROBIC GYMNASTICS	
Associate Professor Phd Tatiana Dobrescu The University of Bacău Professor Phd Florin Grapă The University of Bacău	

CUPRINS

PREGĂTIREA MUSCULARĂ UN SISTEM DE ANTRENAMENT AL CAPACITĂȚII DE FORȚĂ	1
PARTICULARITĂȚI ALE MANAGEMENTULUI PROIECTELOR DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ	3
PLUGUL- MECANISM TEHNIC DEMODAT ORI INDISPENSABIL ÎN ÎNVĂȚAREA SCHIULUI?	6
APRECIEREA NIVELULUI CONDIȚIEI FIZICE LA BAIETII DE 13-14 ANI, PE BAZA TESTULUI AAHPER	11.
STUDIU PRIVIND RAPORTUL CAPACITĂȚII ANAER- OBE ALACTACIDE ȘI PROGNOZA PERFORMANȚELOR SPORTIVE	16
MASAJUL ȘI GIMNASTICA SUGARULUI	21
PROGRAMAREA DE MARKETING ÎN CADRUL CLUBURILOR SPORTIVE	26
IMPLEMENTAREA PROGRAMELOR DE ASISTENȚĂ PSIHOLOGICĂ ÎN JOCUL DE BASCHET	32
INFLUENȚE ALE CAPACITĂȚII DE ORIENTARE SPAȚIO-TEMPORALĂ ASUPRA ABILITĂȚILOR MOTRICE ÎN GIMNASTICA AEROBICA	37

THE DETERMINATION OF THE UNO CONCEPT “2005 –
THE INTERNATIONAL YEAR FOR SPORT AND PHYSI-
CAL EDUCATION”

Univ. lect. dr. Mihailescu Nicolae
University of Pitesti

DETERMINĂRIILE CONCEPTULUI ONU 2005 –
ANUL INTERNAȚIONAL PENTRU SPORT ȘI EDUCAȚIE
FIZICĂ

.....41

PREGĂTIREA MUSCULARĂ UN SISTEM DE ANTRENAMENT AL CAPACITĂȚII DE FORȚĂ

Perr Arne, K.F.U.M. Stavanger, Norvegia
Simion Gheorghe-Universitatea din Pitești
Simion Iuliana- Școala Generală Nr 1 Pitești

Résumé

L'entraînement musculaire constitue le système le plus important d'amélioration tant de la force de l'élasticité musculaire que de la mobilité articulaire.

L'expérience actuelle nous présente l'entraînement musculaire comme une activité facilement aménageable, réalisée dans des conditions simples et variées.

L'entraînement de la capacité de contraction musculaire doit stimuler l'ensemble des groupes musculaires.

Pour cela, il sera tenu compte des éléments suivants:

- le temps minimum affecté à chaque groupe musculaire et l'alternance de l'effort.

- 1-2 séances par semaine recommandée(s) pour l'entretien musculaire.

- 2-3 entraînements par semaine pour améliorer la force de contraction ainsi que le volume de travail.

- un temps de repos de 24 heures pour les groupes musculaires ayant été sollicités de manière intense pendant l'entraînement.

En conclusion, l'entraînement musculaire représente une activité bénéfique pour tous, indépendamment de la catégorie d'âge ou de l'état physique antérieur de la personne concernée.

Dintotdeauna omul a avut o "foame" de mișcare, chiar dacă prin intelectul său a considerat acest deziderat nu o necesitate care trebuie permanent cultivată, ci o trebuință care vine de la sine.

Fenomenul sportiv, ca și fenomenul social, economic sau politic este la fel de important astăzi când omul este obligat la eforturi fizice, psihice și intelectuale din ce în ce mai crescând, complexe și interdisciplinare.

Omul modern este supus astăzi la numeroase pericole, în viața ontogenetică, dar cel mai mare dintre acestea este sedentarismul, tot mai frecvent apărut datorită dezvoltării tehnicii, confortului sau a obișnuințelor din ce în ce mai comode.

Copiii însă, fără a elimina excepțiile, ca și numeroși tineri însă nu s-au lăsat pradă acestui flagel al societăților moderne, ei doresc să facă mișcare, să-și amelioreze performanțele indiferent din ce punct de vedere acestea sunt privite.

Având organismul în continuă creștere și dezvoltare, de formare a noi capacități, este incontestabil faptul că mișcarea astăzi, exercițiul fizic constituie pentru ei cel mai eficient medicament pentru păstrarea unei stări de sănătate în conformitate cu cerințele societății moderne.

Cei care cred că la sfârșitul săptămânii trebuie să-și acopere timpul liber "odihnindu-se", fac o mare greșală. Fiecăruia dintre noi îi este necesară echilibrarea efortului intelectual, tehnic etc. cu cel fizic, asigurând prin aceasta o bună funcționalitate a organismului uman.

Unul din mijloacele cele mai eficiente de îmbunătățire a caracteristicilor organismului uman, care stă la îndemâna fiecăruia dintre noi este pregătirea musculară, componentă esențială atât în întreținere cât și în performanță sportivă.

Dar ce este și cum se definește această pregătire ?

Din experiența acumulată, noi considerăm că prin pregătire musculară se urmărește luarea tuturor măsurilor organizatorice, tehnice, metodice, economice, administrative, care au drept obiectiv creșterea randamentului muscular în vederea dezvoltării fizice armonioase, formării unei ținute corecte, adaptării cât mai rapid și fără pierderi a organismului, la cele mai variate și complexe condiții de viață și activitate umană.

Pregătirea musculară în condițiile actuale ale dinamicii activității umane se poate realiza în condiții din ce în ce mai simple și diversificate, la domiciliu, în cluburi sportive, în săli special amenajate (vezi sălile fitness), cu instalații și aparatură tot mai performantă, dar cu toate acestea trebuie să ținem seama de câțiva factori, absolut necesari pentru eficiența și opulența exercițiilor de pregătire musculară. Văzută din acest punct de vedere trebuie să răspundem concret la câteva întrebări, ce trebuie să ni le punem, când începem o astfel de activitate, pe cât de benefică pe atât de necesară și complexă. Iată câteva dintre acestea:

1. Cât și când trebuie să facem aceste exerciții ?
2. Care este tehnica de execuție a lor ?
3. De ce sunt atât de importante pentru întreținerea și sănătatea organismul uman.

În lucrarea de față vom încerca să dezvoltăm aceste necunoscute prin recomandări practice și practico – metodice, de modul cum trebuie alcătuite programele specifice de întreținere musculară și performanță sportivă. Vom începe deci cu antrenamentul propriu-zis pe care dorim să-l efectuăm, în vederea progresului capacității de contracție și relaxare musculară.

Antrenamentul capacității de contracție musculară

Pentru a avea un progres muscular evident, trebuie să se stimuleze de o manieră intensă și suficientă toate grupele musculare, dar totodată trebuie să se aibă în vedere și timpul de restabilire a capacității de efort (desobosire) a acestor grupe, prin alternanța activității musculare propriu-zise cu repausul dintre serii și repetări.

Se va avea în atenție:

1. Timpul minim pentru fiecare grupă musculară și alternarea efortului.

- 1 – 2 ori pe săptămână pentru pregătirea musculară de întreținere;

- 2 – 3 ori pe săptămână pentru îmbunătățirea forței de contracție precum și a volumului de lucru;

- timpul de repaus care se recomandă a fi de 24 ore pentru grupele musculare care au fost solicitate în antrenament de pregătire musculară;

- în timpul antrenamentului se recomandă alternarea efortului la diferitele grupe musculare aparținând membrilor superioare, membrilor inferioare, trunchiului, centurii scapulo – humerale, centurii pelviene, segmente musculare prelucrate etc.

2. Solicitățile trebuie să fie intense și cu un volum de lucru bine determinat.

- încărcătura trebuie să fie în conformitate cu ceea ce urmărim. Atunci când seriile sunt lungi, încărcătura trebuie să fie mai mică, iar numărul de repetări să nu depășească 15 – 20 execuții, eficiența este scăzută și în același timp o asemenea manieră de lucru este obositoare. Acest mod de antrenament ajută la creșterea “anduranței musculare”, solicitând mai puțin fibrele musculare, riscând să se piardă suplețea articulară, viteza de execuție și elasticitatea musculară.

- cantitatea de lucru trebuie să fie în conformitate cu calitatea pregătirii musculare, particularitățile individuale și cerințele activității desfășurate (întreținere musculară, sport de performanță).

- fiecare grupă musculară trebuie să fie solicitată prin mai puțin de 7 – 14 serii de repetări.

3. În ce constă progresivitatea în pregătirea musculară.

O importanță deosebită pentru îmbunătățirea forței musculare o are creșterea progresivă a încărcăturii și a numărului de repetări, în conformitate cu nivelul pregătirii.

De asemenea, este indicat să se înceapă cu minimum 60% din capacitatea maximă a individului, având o încărcătură de 5 serii a 7 – 10 repetiții. Acest mod de antrenament solicită suficient mușchiul pentru creșterea calitativă și cantitativă. Nu este interesant să se mărească numărul de serii și numărul de repetări deoarece mușchiul este deja obosit, contracturile și curbaturile musculare nefiind indicate în acest gen de pregătire. De asemenea recuperarea se va face într-un timp bine determinat.

Prin urmare, după o perioadă de adaptare între 2 – 4 săptămâni, este indicat să se mărească în mod progresiv numărul de serii, iar încărcătura între 80 – 95% din capacitatea maximă.

Iată un exemplu al unei scheme tip privind creșterea progresivă a încărcăturii în pregătirea musculară de performanță sportivă.

4. Restabilirea după efort.

Între fiecare serie, se percepe timpul de repaus în funcție de frecvența cardiacă și de intensitatea efortului muscular, pornind de la 30 secunde și ajungând până la 3 minute.

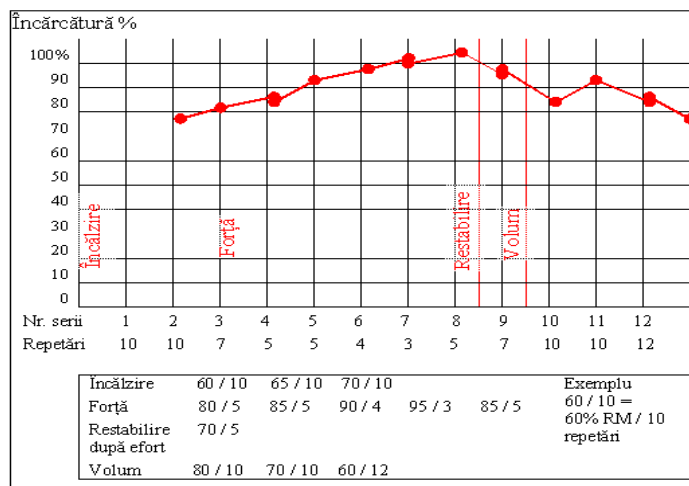
5. Program de activitate specifică.

- forța: se realizează prin mărirea intensității pregătirii musculare, prin serii scurte de 3 – 5 repetări executate cu viteză maximă.

- volumul: se realizează prin mărirea încărcăturii cu serii mai lungi cuprinse între 7 și 12 repetări.

De asemenea, este indicat să se completeze pregătirea cu ajutorul unor exerciții analitice solicitând aceleași grupe musculare cu serii mai mari de până la 20 repetări iar încărcătura mai mică.

În concluzie pregătirea musculară este o activitate sistemică pentru îmbunătățirea forței și întreținerea unui tonus de postură ridicat care va influența pozitiv atitudinea corectă a corpului.



Bibliografie

1. Baciu C. (1977) – Anatomia funcțională și biomecanica sportului locomotor, Editura Sport – Turism, București.
2. Barani G., Istrate T., Dragomir Z. (1968) – Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv, Editura CENEFS, București.
3. Bompa T. (2003) – Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București.
4. Dragnea A., Bota A. (1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București.
5. Harre D. (1977) – Teoria antrenamentului, Editura Societatea Stampa Sportivă, Roma, Italia.
6. Renaul A. (2001) – Musculation pratique, Editura Amphora, Paris, Franța.
7. Simion Gh. (1998) – Exerciții gimnice în lecția de educație fizică școlară, Editura Universitatea din Pitești, Pitești.

PARTICULARITĂȚIALE MANAGEMENTULUI PROIECTELOR DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ

Ciorbă Constantin- I.N.F.F.S. Chișinău, Rep. Moldova
Fleancu Julien Leonard-Universitatea din Pitești

O importanță deosebită în derularea proiectelor o au accesul la informații și asigurarea unor informații de calitate. Informațiile trebuie să fie suficient de cuprinzătoare, de calitate, pentru a permite în orice moment evaluarea corectă a situației.

Abstract

Projects management comprises organization structure necessary for projects of the organization, internal organization of the project and correlations with organization structure of the institution, organization of the processes, and some aspects relate to manage of the project.

Unity of the team project and degree of the identification of team members can be positive influenced by: constitute the commune concepts about projects objectives; appreciate positive results of the team; repeatedly communication and interaction among team members and performing concurrence medium.

Managementul proiectelor cuprinde structurile organizatorice necesare derulării proiectelor la nivelul organizației, organizarea internă a proiectului și corelările acestora cu structurile organizatorice ale întregii instituții, organizarea proceselor, precum și aspecte legate de conducerea proiectului.

Proveniența din medii sociale sau din domenii de specialitate diferite ale celor implicați în proiecte conduce la percepții diferite în ceea ce privește acceptarea unei situații ca fiind problematică, deci și la o percepție diferită asupra necesității derulării unui proiect. Pentru ca un proiect să aibă succes este necesară, în primul rând o concepție comună asupra problemei și definirea acesteia împreună cu beneficiarul.

Clarificarea pozițiilor celor implicați și definirea clară a temei de proiect este premisa de bază pentru derularea proiectului. Pe această bază se pot defini obiectivele proiectului, se poate elabora strategia și se pot planifica mijloacele, instrumentele și etapele necesare. Rezultatele clare, măsurabile ale diferitelor etape de proiect vor permite aprecierea calitativă și cantitativă, precum și evaluarea măsurării apropierei de obiective, deci a apropierei față de intenția inițială.

De asemenea, este necesară de la bun început stabilirea modalităților și regulilor de colaborare cu utilizatorul pe toată durata desfășurării proiectului. Modalitățile de colaborare vor fi convenite de comun acord și se vor baza pe un spirit de parteneriat.

. Ele trebuie să ajungă într-o formă adecvată și în timp util la cei ce le folosesc în luarea de decizii sau pentru derularea unor activități.

De asemenea, la începutul unui proiect se va face o evaluare realistă a facilităților de care se dispune pentru demararea proiectului, precum și a tehnicilor necesare. Nu se poate pleca la drum cu ideea că sursa pentru anumite facilități necesare se va găsi ulterior, în momentul în care procurarea este iminentă.

Derularea unui proiect necesită metode de lucru specifice, o abordare sistematică și principii adecvate. Metodica și structura de abordare a proiectelor își are originea în gândirea sistemică. Gândirea sistemică permite în practică o abordare integrată, complexă a managementului proiectelor în privința:

1. metodologiei de abordare a proiectelor, deci în privința fazelor și a proceselor unui proiect;
2. metodelor utilizate în diferite faze (de exemplu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut);
3. și a includerii diferitelor sisteme conexe (social, comunicațional, cultural) în modul de abordare a proiectelor.

Derularea proiectelor în structuri – faze și procese – reduce gradul de nesiguranță, permite introducerea unor puncte de decizie după fiecare fază, un control al derulării proiectului, responsabilități clare și o alocare a bugetului de proiect mai diferențiată (tabelul 1).

Toate proiectele, indiferent de domeniu, parcurg un ciclu de viață similar – deci faze de proiect similare: faza de elaborare a conceptului, faza de realizare și faza de implementare a conceptului, respectiv utilizarea propriu-zisă. Etapizarea și implicit introducerea unor faze de evaluare și de decizie după fiecare etapă importantă reduce riscurile și nesiguranța în cadrul ciclului de viață al fiecărui proiect.

Derularea proiectului cuprinde mai multe faze: fiecare se caracterizează prin rezultate clare care conduc la decizii pentru următoarea fază. Fiecare fază se încheie prin analiza rezultatelor propuse pentru faza respectivă, precum și a rezultatelor întregului proiect pentru a se determina dacă se continuă sau nu proiectul, pentru a depista eventualele erori sau neconcordanțe și pentru a le remedia.

În funcție de măsura competențelor realizate rezultă trei tipuri organizatorice de bază distincte în structura organizatorică a proiectelor (figura 1).

Sunt puține proiecte în care o singură persoană derulează întreaga activitate. Prin stabilirea unei echipe de proiect pentru rezolvarea unei anumite sarcini se dorește depășirea neajunsurilor organizației primare, de linie, care nu permite rezolvarea interdisciplinară a unor sarcini de proiect decât într-o măsură redusă. De aceea se constituie o echipă care, sub conducerea managerului de proiect îndeplinește obiectivele stabilite.

Tabelul 1. Fazele și procesele în cadrul proiectelor		
	Fazele de proiect	Procese din cadrul unui proiect
Ciclul de viață al unui proiect	Inițiativa de proiect	Inițializare
	Studiul preliminar	Planificare
	Studiul principal	Controlling
	Studiul de detaliu	Execuție
	Elaborarea conceptului	Încheiere
	Implementarea	

Competențe ale structurii organizatorice funcționale (structura de bază, primară)		
Competențe ale structurii organizatorice de proiect (structură secundară)		
Coordonarea de proiect	Organizarea matriceală de proiect	Organizarea de proiect
Competențe de decizie – în totalitate în organizarea primară	Organizarea primară și cea secundară se întrepătrund	Competențe de decizie – în totalitate în organizarea primară

Figura 1. Tipuri de organizare structurală de bază și stabilirea competențelor (după Mocanu M., Schuster C., 2001)

Regulile de bază care conduc la stabilirea unei echipe pentru rezolvarea unor sarcini de lucru sunt:

1. echipele de lucru reușesc de obicei să rezolve mai bine sarcini complexe;
2. luarea deciziilor se bazează pe o fundamentare riguroasă a unui grup de specialiști;
3. spiritul inovator este mai bine pus în valoare prin confruntarea opiniilor diferite ale membrilor de echipă;
4. elaborarea și realizarea unor soluții noi este de obicei mai ușoară în echipă, membrii echipei susținându-se și motivându-se reciproc;
5. acceptanța unei soluții noi de către mediu este mai ridicată dacă propunerile sunt rezultatul unui efort colectiv.

Conducătorul de proiect are sarcini de conducere specifice a echipei de proiect, de un interes deosebit pentru bunul mers al muncii de echipă și pentru atingerea rezultatelor. Echipa de proiect, ca să fie performantă, trebuie să dezvolte un minim de coeziune, de identificare cu obiectivele proiectului. De aceea, managerul de proiect trebuie să fie sensibil în privința interdependențelor sociale și a proceselor de formare a echipei, deci la dinamica echipei. Procesul de formare al echipei cuprinde în mod ideal patru faze distincte:

1. acceptarea mutuală (mutual acceptance): după o fază de neîncredere, membrii echipei de proiect caută sarcini și obiective comune și încep să se accepte reciproc;

1. luarea deciziilor (decision making): într-o atmosferă deschisă se discută problemele comune și se definesc pozițiile/rolurile fiecărui membru din echipă. Se decide împreună asupra modului de derulare a activităților comune;
2. motivarea (motivation): echipa de lucru ajunge în faza de maturizare, coeziunea echipei și motivația membrilor echipei crește, aceștia se ajută reciproc pentru a atinge obiectivele comune;
3. controlul (control): munca în echipă devine eficientă, membrii echipei respectă și controlează normele și regulile stabilite pentru munca în echipă. Nerespectarea normelor este sancționată.

În realitate însă, fazele pe care le parcurge echipa sunt mult mai complexe și nu întotdeauna rezultatul procesului de formare a echipei este pozitiv pentru fiecare membru în parte (tabelul 2).

Chiar dacă aparent investiția de timp și emoțională din partea conducătorului de proiect în formarea echipei de proiect pare mare, ea se justifică datorită faptului că astfel se evită amânarea unor neclarități, probleme nerezolvate sau chiar a unor conflicte într-o fază mai avansată a proiectului, ceea ce ar putea duce la crize în derularea acesteia.

Tabelul 2. Fazele de dezvoltare ale echipei de proiect

Faza	Structura grupului/ a echipei	Atitudinea față de sarcina de lucru
1. Forming	Nesiguranță, dependența față de conducător, testarea de către membrii de echipă a comportamentului adecvat într-o anumită situație	Definirea sarcinilor de lucru de către membrii echipei, alegerea metodelor de abordare / regulilor de colaborare
2. Storming	Conflicte între membrii de echipă, neacceptarea conducătorului echipei, polarizarea pozițiilor membrilor de echipă, refuzul controlului din partea acestora	Refuzul emoțional de a accepta sarcina de proiect
3. Norming	Dezvoltarea coeziunii echipei, a normelor grupului, înțajutorarea reciprocă, reducerea nivelului de rezistență și a conflictelor	Discutarea deschisă a părerilor și a pozițiilor membrilor de echipă, discutarea emoțiilor, începutul cooperării
4. Performing	Nu mai există probleme interpersonale, structura echipei este funcțională, comportamentul membrilor de echipă este flexibil și adaptat cerințelor muncii în echipă	Găsirea de soluții, atitudinea constructivă față de sarcinile de proiect, energia este utilizată pentru realizarea sarcinilor de proiect.

Concluzii

Coeziunea echipei de proiect și gradul de identificare a membrilor echipei acesteia poate fi influențată în sens pozitiv prin:

1. susținerea formării unor concepții comune asupra obiectivelor de proiect la toți membrii echipei de proiect;
2. aprecierea rezultatelor pozitive ale echipei;
3. comunicație și interacțiune cât mai frecventă cu membrii echipei de proiect și printr-un mediu concurențial performant și motivator față de alte echipe.

Bibliografie

1. Cornescu V., Mihaescu I., Stanciu S., - Managementul – teorie și practică. Editura Actami, București, 1994.
2. Kotler P., - Managementul marketingului. Editura Teora, București, 1997.
3. Mocanu M., Schuster C., - Managementul proiectelor. Editura All Beck, București, 2001.
4. Rațiu C., - Simularea sistemelor dinamice. Editura ASE, București, 2000.

**THE SNOWPLOW-AN OLD FASHIONED
TECHNICAL MECHANISM
OR AN INDISPENSABLE ONE IN SKI LEARN-
ING?**

Daniel ROȘU, Universitatea din Pitești,
Facultatea de Educație Fizică și Sport

ABSTRACT

Le mécanisme spécifique pour réaliser le chasse neige, a été souvent contesté par l'évolution du ski contemporain, parce que les amateurs et aussi les professionnels promeuvent sur les pistes le ski parallèle. Quoique l'utilisation du chasse neige, donc le ski non parallèle est considéré indispensable pour la formation des débutants. Récemment, un nouveau type du ski, le ski carv, est imposé au niveau mondial, promouvant une nouvelle technique, qui promeut aussi le ski parallèle. Est-ce que le chasse neige pourra résister à ce challenge? L'article ci-dessous présente quelques arguments clés qui affermissent le maintien en utilisation du mécanisme technique spécifique du chasse neige.

KEY WORDS : Ski, ski method, snow plow, parallel and an parallel technique, carve

INTRODUCTION

Ski is one of the sports that, along history, suffered a continuous metamorphosis of teaching methods. This thing was caused by a few elements such as: the technical model of the great ski champions, the more and more performant ski material and the famous schools which permanently tried to gain their supremacy. Thus, in the 20-th century the development of ski contributed a lot to the development of national economy for many countries around the Alps, through the unprecedented increase of mountain tourism during winter and the flourishing of the industry of sport ski materials. For a complete success in these directions they tried to improve the talent of some great champions and to develop some representative ski schools.

DOMAIN OF REFERENCE- METHODS OF TEACHING SKI

The methods of the ski must be subordinate to the way that talented skiers put their abilities into practice.

**PLUGUL-MECANISM TEHNIC DEMODAT
ORI INDISPENSABIL ÎN ÎNVĂȚAREA
SCHIULUI?**

Daniel ROȘU, Universitatea din Pitești,
Facultatea de Educație Fizică și Sport

ABSTRACT

Mecanismul tehnic specific efectuării plugului, a fost contestat de evoluția schiului contemporan, deoarece atât amatorii cât și performerii promovează pe părțile schiul paralel. Cu toate acestea, folosirea plugului, deci a schiului neparalel, este considerată indispensabilă în cadrul instruirii începătorilor. De curând, un nou tip de schi, schiul carv, s-a impus pe piața mondială, promovând un nou tip de tehnică, care promovează tot schiul paralel. Va putea plugul să reziste și acestei provocări? Articolul de mai jos prezintă câteva argumente cheie care întăresc menținerea în folosire a mecanismului tehnic specific plugului.

CUVINTE CHEIE : schi, metodică schiului, plug, tehnică paralelă ; și neparalelă, carv.

INTRODUCERE

Schiul, este unul din sporturile care pe parcursul său istoric, a avut parte de o modificare continuă a metodologiilor de predare. Acest lucru a fost determinat de câteva elemente cum ar fi: modelul tehnic exprimat de marii campioni ai schiului, materialul de schi din ce în ce mai performant și școlile de renume care au încercat permanent să-și câștige supremația. Astfel, în sec XX, dezvoltarea schiului a contribuit în bună măsură la creșterea unor economii naționale pentru multe țări din jurul Alpilor, prin dezvoltarea fără precedent a turismului montan pe timp de iarnă și înflorirea unor industrii producătoare de materiale sportive specifice schiului. Pentru o reușită totală în aceste direcții s-a făcut apel la cultivarea talentului unor mari campioni și dezvoltarea unor școli de schi care să-i reprezinte.

**DOMENIUL DE REFERINȚĂ: METODICA
PREDĂRII SCHIULUI ALPIN**

Metodica schiului trebuie să fie subordonată modului de a schia pe care îl practică în concurs schiorii talentați. De aceea modul în care schiază marii campioni, devine permanent obiectul unor cercetări științifice de anvergură, în scopul evidențierii conceptelor teoretice, care stau la baza acestor evoluții

Therefore, the way in which great skiers practice becomes the permanent objects of great scientific research, in order to emphasize theoretical concepts that represent the basis of this evolution. As a subsequent stage in revealing the secrets of model performers, it is intended to place these concepts in ski schools programs. The place that modern concepts have within ski methods is connected to the advantages they have in a faster learning of skiing. Thus, it results that, extracting the essential from the competition, the method uses the most efficient means for a beginner skier to be able to rapidly and directly learn the efficient modern technique, without useless thinks.

In the 20-th century the methodical supremacy of some ski schools was gained or maintained with difficulty. In order to defend their own prestige, some schools hardly accepted the technical solutions suggested by order schools, relevant example being the problem of using the snowplow procedures. These inadequacies gave the impression of a useless argument, since skiers from all over the world ski approximately the same, the only difference being personal style. However, all theoretical and practical debates between various schools contributed to the ski technical progress, expanding the number of procedures to which a beginner or advanced skier may resort when the situation of the ski track imposes that.

THE SNOWPLOW MECHANISM. DEFINITION AND IMPORTANCE

The snowplow is defined as a basic technical mechanism within traditional ski methods. Defining the mechanism can be done through the description of skis position, that is, placing of the skis in a convergent (V stance). This position of the skis covers a wider standing surface makes a greater brake on the terrain and results in a lower speed of the skier who glides on the snow. Snow plow was researched a lot by the first school that became world famous, the Austrian School of Arlberg, that, between the two World Wars had a special influence upon the techniques and methods of teaching alpine ski. Subsequently, the snowplow was used by the Austrian School in order to optimize brakes, stops, and turns

Later the French school became world famous and it promoted original technical-methodical solution. This was a great step in the evolution of alpine ski and it was marked by the developing and improving of parallel turns. The French school was against the excessive use of snowplow procedures, considering them an obstacle in leaning a parallel glide.

Although the theories of the French School had real chances to impose at a certain moment, as the parallel ski was commonly practiced on any type of ski track, both by amateurs and by professionals, the snow plow remained a basic mechanism within contemporary ski schools, being indispensable in the nowadays training of beginners (especially of those that are less skilled).

Ca o etapă ulterioară deslușirii secretelor performerilor model, se situează introducerea acestor concepte în programele școlilor de schi. Locul pe care îl ocupă conceptele moderne în cadrul metodicilor de schi, este corelat cu aportul pe care acestea îl au în învățarea cât mai rapidă a schiului. Astfel, reiese că, extrăgând din competiție esențialul, metodică folosește cele mai eficiente mijloace pentru ca un schior începător să poată să-și însușească cât mai rapid și mai direct tehnica modernă eficientă, fără artificii inutile.

În sec XX, supremația metodică a unor școli de schi a fost câștigată ori menținută cu greu. În scopul apărării propriului prestigiu, unele școli au acceptat cu greu soluțiile tehnice propuse de altele, o ilustrare a acestei situații, putând-o constitui problema folosirii procedeelelor specifice „plugului”. Aceste neconcordanțe au lăsat impresia unei dispute fără rost, din moment ce schiorii de pretutindeni schiază aproximativ la fel, fiind diferențiați doar de stilul personal. Totuși, toate confruntările teoretice și practice dintre diferitele școli au contribuit la progresul tehnicii schiului, lărgind bagajul de procedee la care un schior începător sau avansat poate apela, când situația de pe pârtie o impune.

MECANISMUL NUMIT „PLUG”-DEFINIRE ȘI IMPORTANȚĂ

„Plugul”, se definește ca un mecanism tehnic de bază în cadrul metodicilor tradiționale de schi. Caracterizarea mecanismului se face cel mai bine prin descrierea poziției schiurilor, respectiv depărtarea cozilor schiurilor, în timp ce vârfurile acestora sunt apropiate. Această poziție a schiurilor acoperă o suprafață mai mare de sprijin, realizează o frânare mai mare pe sol și se materializează prin obținerea unei viteze mai mici a schiorului ce alunecă pe zăpadă. „Plugul” a fost exploatat foarte mult de prima școală care s-a impus pe plan mondial, Școala austriacă de la Arlberg, care între cele două războaie mondiale, a adus o influență deosebită asupra tehnicii și metodicii de predare a schiului alpin. Ulterior, plugul a fost fructificat de către școala austriacă în scopul optimizării frânărilor, opririlor și a schimbărilor de direcție.

Puțin mai târziu s-a afirmat pe plan internațional „Școala franceză”, care a promovat soluții tehnico-metodice originale. Acesta a fost un mare pas în evoluția schiului alpin și a fost marcat și de însușirea și perfecționarea *virajului paralel*. Școala franceză a contestat astfel folosirea excesivă a procedeelelor specifice plugului, considerându-le ca o frână în însușirea unei alunecări paralele

Deși teoriile școlii franceze aveau la un moment dat șanse reale de impunere, schiul paralel fiind practicat în mod curent pe orice pârtie, atât de către amatori cât și de către performeri, „plugul”, a rămas un mecanism de bază în cadrul școlilor contemporane de schi fiind indispensabil în cadrul instruirii actuale a începătorilor (mai ales a celor mai puțin dotați) în scopul însușirii facile și sigure a frânărilor, opririlor și schimbărilor de direcție. De asemenea, competiția contemporană, a dovedit că virajele moderne au uneori la

Moreover, contemporary contests have proved that modern turns sometimes are based upon the independent use of legs, their perfect parallelism being sometimes disputable.

MODERN TECHNOLOGIES AND THEIR METHODIC IMPLICATIONS

At present, a technological challenge could have resources for placing the snowplow outside methodical priorities of ski schools. The latest tendencies in ski technology imposed a new form of ski, that is, *carve*.

This *carve* is described by a large curve from the spatula to talon on both lateral edges. This new form of ski has facilitated the modifying of ski techniques, some traditional technical elements need adjustments.

Regarding the position of the skis, *carve* is in favour of the parallel skiing, as it is considered that the curved form of the skis is enough for an easy turn.

Other technical adjustments imposed by *carve* are described in the following table:

Table 1. The usage of certain technical elements, function of the skiing type

No	Technical element	Unparallel traditional skiing	Parallel traditional skiing	Carve
1	Pivot of skis	Little importance	Great importance	No pivoting
2	Gliding	Snowplow glide and brake	Lateral gliding	No gliding on snow track
3	Swing for turns	Little importance	Great importance	No swinging
4	Pointing with poles	Important in turn improvement	Important in turn improvement	Not necessary
5	Edging	Symmetrical or unilateral (in Stem techniques)	Similar to both skis	Smaller angle for the outside ski, wider angle for inside ski

Carve is presently best sold in all specific shops, all renting centers offer this product.

Because the basic technique that imposed on the market the *carve* is the technique of the short turn, an easier turn, without swinging, skidding or pointing, it can be suggested that the teaching methods for this new skiing style, will shorten the training process and snowplow could disappear from the auxiliary technical mechanisms.

STRONG ARGUMENTS IN METHODICAL MAINTAINING OF THE SNOWPLOUGH WITHIN SKI SCHOOLS

Among the strong arguments in methodical maintaining of the snowplow within ski schools the following can be mentioned:

1. Among the first exercises for beginners are the direction changes (turns) without skidding. In this chapter, the easiest to learn can be the turn by added steps around the tips. If this is done on flat terrain without difficulty, its execution on slope is connected with the elementary learning of the

bază independența picioarelor, paralelismul perfect al acestora fiind adeseori discutabil.

TEHNOLOGIILE MODERNE ȘI IMPLICAȚIILE LOR METODICE

În prezent, o provocare tehnologică ar putea avea resurse pentru scoaterea „plugului”, în afara priorităților metodice ale scolilor de schi. Ultimele tendințe în tehnologia schiului, au impus o formă nouă a schiului (privit ca echipament): *skiul carv*. Noua formă a echipamentului se caracterizează printr-o amplă curbă ce se desenează între vârful și coada schiului, pe ambele părți laterale ale acestuia. Noua formă a schiului a facilitat adaptarea tehnicii schiului, o serie de elemente tehnice tradiționale necesitând ajustări.

Legat de poziția schiurilor, *carvul* face o bună pledoarie schiului paralel, considerându-se că forma curbată a schiurilor este suficientă pentru efectuarea facilă a schimbării de direcție.

Alte ajustări de tehnică impuse de noul „*ski carv*”, sunt descrise în tabelul 1:

Schiul de formă „*carv*”, este în prezent cel mai des achiziționat în toate magazinele de profil, iar toate centrele de închiriere oferă doritorilor acest produs. Deoarece tehnica de bază care a impus pe piață schiul *carv* este tehnica virajului tăiat, viraj mult mai ușor de efectuat fără, balans, derapaj ori punctare, se poate sugera că și metoda de predare a acestui stil nou de schi, va scurta calea de instruire, în cadrul căreia plugul ar putea să dispară ca mecanism tehnic ajutător.

ARGUMENTE FORTE ÎN MENȚINEREA METODICĂ A PLUGULUI ÎN CADRUL ȘCOLILOR DE SCHI

Dintre argumentele forte care ar putea menține plugul în succesiunea modernă de predare a schiului alpin menționăm următoarele :

1. În cadrul primelelor exerciții efectuate de începător pe schiuri se înscriu *schimbările de direcție de pe loc (întoarcerile)*. La acest capitol, cel mai ușor de însușit este considerată a fi *întoarcerea prin pași adăugați în jurul*

1. snowplow position in the moment of getting over the slope line therefore the beginner indirectly learns basic moves, of the snowplow as they are indispensable for a correct execution of the above mentioned turn procedure.

2. Learning the procedure of uphill walking, called the „herringbone” walking, indispensable, for the initial stage in learning skiing, facilitates the learning of the simultaneous inside edging of both skis, like in the case of learning the plough brake in a efficient way. 3. When the direct downhill is learned, the start is made from a position that characterizes the pushing out of the skis in a snow plough position. In this case the learning of snow plough is made indirectly, with the auxiliary aim of a direct downhill.

4. The first impressions that have priority in influencing the evolution of the beginner in alpine skiing refer to the feeling of fear or panic, caused by the lack of ability to control the speed when skidding. The easiest way of solving the speed control is the snow plough brake.

5. A basic technical element that is to be learned by the beginner in alpine skiing is represented by the brake. Without an efficient means of braking, the beginner cannot execute any kind of skidding exercises and the danger of accidents is very probable at this stage, the technique of correct fall being very difficult to apply by beginners. Therefore, the snow plough brake can be considered as the easiest to apply, having arguments superior to the uphill brake (which is very hard to find on ski tracks), to the gentle slope brake (deficient because of the time and considerable effort to come back to the starting point) or to the brake by lateral skidding (very difficult to learn by beginners).

6. The change of direction that is the easiest to execute by beginners is represented by the rounding in snow plough. The low difficulty in executing this technical turning procedure results from maintaining a wide surface that sustains the body during the execution, the controlled speed, the low complexity of movements while executing the procedure (only shifting the weight to the outside ski).

7. The Christie phases, that contain the starting mechanism specific to snow plough, are easy to learn, having as arguments both the wide sustaining surface in the stage of preparing the turn and the controlled brake of the same stage. Thus, the simultaneous opening Christie, the uphill stem-christie and the downhill stem-christie represent superior turning procedures, but, at the same time, simple procedures for every beginner.

1. *jurul vârfurilor*: Dacă pe teren plat aceasta se efectuează fără dificultăți, execuția sa pe pantă face trimitere la însușirea rudimentară a poziției de *plug* în momentul trecerii peste linia de pantă. Așadar începătorul face cunoștință cu elemente ale mișcărilor proprii *plugului* în mod indirect, acestea fiind indispensabile efectuării corecte a procedurii de întoarcere menționat.

2. Însușirea procedurii de urcare a pantei, denumit *urcarea în foarfece*, indispensabil fazei de inițiere în schiul alpin, facilitează învățarea cantării interne simultane a ambelor schiuri, ca și în cazul efectuării *plugului* frânat eficient.

3. În momentul în care se însușește *coborârea directă*, plecarea spre linia pantei se face dintr-o poziție ce caracterizează deschiderea schiurilor în poziție de *plug*. Și în acest caz însușirea *plugului* se face tot indirect, în scopul auxiliar coborârii directe.

4. Primele impresii care influențează prioritar evoluția începătorului în schiul alpin, sunt influențate de sentimentul de frică sau panică determinată de incapacitatea stăpânirii vitezei în alunecare. Cel mai facil mijloc de soluționare a stăpânirii vitezei este *frânarea în plug*.

5. Un element tehnic fundamental a fi însușit de începătorul în schi alpin este reprezentat de *oprire*. Fără a poseda un mijloc eficient de oprire, începătorul nu poate executa nici un fel de exerciții din alunecare, iar pericolul accidentării este dintre cele mai mari în acest moment, tehnica căderii corecte fiind foarte dificil de aplicat de către subiecții începători. De aceea, *oprirea în plug* poate fi considerată cel mai ușor de aplicat, prezentând argumente superioare *opririi în contrapantă* (greu de găsit pe părțile de schi), *opririi în plat* (defectuoasă din cauza timpului și efortului considerabil de întoarcere la locul de plecare), ori opririi prin derapaj lateral (foarte greu de însușit de către începători).

6. *Schimbarea de direcție* cel mai ușor de efectuat de către începători este reprezentată de *ocolirea în plug*. Dificultatea scăzută a efectuării acestui procedeu tehnic de virare, rezultă din asigurarea unei baze largi de susținere a corpului în cadrul execuției, viteza controlată, complexitatea scăzută a mișcărilor în cadrul efectuării procedurii (importantă este doar dispunerea greutății pe schiul exterior)

7. *Cristianiile* care conțin mecanismul de declanșare specific *plugului* sunt ușor de însușit, având ca argumente baza largă de susținere în

8. Turning techniques executed in special conditions or moments, such as the holding Christie and the stepping Christie send to the unparallel position of the skis, having common elements with the technical mechanism of snowplow. Moreover, the competition means of accelerating by skate turning comes up with the same arguments in favor of understanding the technical mechanism of unparallel skiing.

CONCLUSIONS

1. The technical mechanism specific to the execution of snowplow has often been disputed by the evolution of contemporary skiing, that promoted the parallel skiing, currently practiced on any type of ski track, both by amateurs and by professionals.
2. Being continuously disputed, snowplow is indispensable for the approaches of all skiing schools, having undeniable benefits, especially in training beginners.
3. The latest evolution of skiing outfit are imposing the carve, which is promoting a modern form of parallel skiing.
4. Carving may influence modern methodical trends and the „old fashioned” snowplow may not be included anymore.
5. In favor of keeping snow plough mechanisms within the actual methods eight arguments were presented, arguments deemed by the author as “forte” and being connected not only with training beginners in alpine skiing but also with special situations of competition techniques.

1. faza de pregătire a virajului, precum și controlul frânat al aceleiași faze. Astfel *cristiania cu deschidere simultană*, *stem-cristiania de deal* și *stem-cristiania de vale* reprezintă procedee elevate de virare, dar totodate modalități simple la îndemâna schiorului începător.
2. Tehnici competiționale de viraj efectuate în condiții sau momente speciale, precum *cristiania cu acroșaj* și *cristiania cu pășire*, fac trimitere la dispunerea ne paralelă a schiurilor, având elemente comune mecanismului tehnic de plug. Deasemenea modalitatea de accelerare competițională prin *pas de patinaj* aduce aceleași argumente în favoarea înțelegerii mecanismului tehnic caracteristic schiului ne paralel.

CONCLUZII

1. Mecanismul tehnic specific efectuării plugului, a fost des contestat de evoluția schiului contemporan ce a promovat schiul paralel, practicat în mod curent pe orice pârtie, atât de către amatori cât și de către performeri.
2. Supus continuu acestor provocări, mecanismul de plug, este în prezent indispensabil abordărilor tuturor școlilor de schi, având beneficii incontestabile în special în instruirea începătorilor.
3. Ultimele evoluții ale echipamentului de schi impun forma „carv”, ce promovează o formă modernă a schiului paralel.
4. Apariția schiului carv poate influența tendințele metodice moderne, în cadrul cărora „bătrânul plug”, ar putea să nu-și mai găsească locul.
5. În favoarea păstrării în cadrul metodicilor actuale a mecanismelor de plug au fost prezentate 8 argumente, considerate de autor „forte”, care fac trimitere în special la instruirea începătorilor în schiul alpin, dar converg și spre situații speciale ale tehnicilor competiționale.

BIBLIOGRAFIE

1. CARON Olivier, Ski Carver-Comme les champions, Ed. Amphora, Paris, 2005
2. MATEI Ion, Marea aventură a schiului, Ed. Albatros, București, 1982
3. XXX Sci –Tutto Sport, Torino, 2001
4. www. abc-of-skiing

EVALUATING THE LEVEL OF THE PHYSICAL CONDITION OF 13/14 YEARS OLD BOYS. THE AAHPER TEST

Macri Aurelia - Cristina

Résumé:

Le but du présent ouvrage est d'appliquer le test Aahper de condition physique à un segment d'élèves du cycle gymnasial, il s'agit des élèves en 8^{ème}, donc en année terminale. Le test est passé en deux étapes de façon à pouvoir mettre en évidence le niveau de condition physique atteint par les élèves, ainsi que la méthodologie appliquée par les enseignants des unités d'enseignement impliquées dans l'expérience. Nous avons choisi ce thème car nous voulons nous arrêter sur le niveau que les élèves de 13-14 ans atteignent dans leur préparation physique, pour pouvoir ainsi contribuer au développement et à l'amélioration de leur condition physique, ainsi qu'à l'enrichissement du système d'évaluation des qualités motrices par les nouvelles épreuves proposées par le test Aahper.

Key words:

Physical condition, students, improvement, level of evaluation, Aahper test

Abstract:

We assumed that the application of the Aahper Test of physical condition to a segment of gymnasium 8th grade students in two distinct phases, will point out the level of the physical condition that is acquired, as well as the work methodology applied by the teachers in the scholar institutions involved in the experiment. By choosing this subject, we intend to point out the level of physical condition reached by 13-14 years old boys and to make thus a contribution to the improvement of their physical condition, as well as to improve the system of evaluating metrical qualities through new Aahper events.

Introduction:

On the basis of today's formulations, general physical training is looked upon as a capacity of organism to react in a favorable way to the different impulses of the medium. S. Celikovsky and collaborators consider that physical training and effort capacity are individual characteristics and therefore it must be taken in to consideration that they also include, on a larger or smaller scale, emotional, intellectual and social elements.

The study of the physical condition and its efficiency must start with the analysis of the motric dispositions, of the health condition, of the physical development and the way it has been acquired, of the external conditions, which will allow a rational and emotional relation with the activity itself.

APRECIEREA NIVELULUI CONDIȚIEI FIZICE LA BĂIEȚII DE 13-14 ANI, PE BAZA TESTULUI AAHPER

Macri Aurelia – Cristina
Universitatea din Pitești

Abstract:

We assumed that the application of the Aahper Test of physical condition to a segment of Gymnasium 8th grade students in two distinct phases, will point out the level of the physical condition that is acquired, as well as the work methodology applied by the teachers in the scholar institutions involved in the experiment. By choosing this subject, we intend to point out the level of physical condition reached by 13-14 years old boys and to make thus a contribution to the improvement of their physical condition, as well as to improve the system of evaluating metrical qualities through new Aahper events.

Cuvinte cheie:

Condiție fizică, elevi, îmbunătățire, nivel de evaluare, test Aahper.

Introducere:

Pe baza formulărilor valabile azi, pregătirea fizică generală este privită ca o capacitate a organismului de a reacționa optim la diferitele impulsuri ale mediului. S. Celikovsky și colaboratorii consideră că pregătirea fizică și capacitatea de efort sunt proprii individului în general și de aceea trebuie să se aibă în vedere că într-o măsură mai mare sau mai mică, ele includ și elementele emoționale, intelectuale și sociale.

Studiul condiției fizice și eficienței acesteia trebuie să pornească de la analiza aptitudinilor motrice, stării de sănătate, a modului de dezvoltare fizică, a condițiilor externe care permit o relație rațională și emoțională cu activitatea concretă.

Scopul cercetării:

Prin tema aleasă la elevii de 13-14 ani, evidențiem nivelul atins de aceștia în pregătirea fizică, dorim să contribuim la îmbunătățirea condiției fizice a acestora, precum și la îmbogățirea sistemului de evaluare a calităților motrice prin probe noi din testul Aahper.

Ipoteza de lucru:

Am presupus ca aplicarea testului AAHPER unui segment de elevi ai ciclului gimnazial (băieți clasa a VIII-a) în două etape distincte, va evidenția nivelul condiției fizice atins și metodologia aplicată de profesorii unităților școlare implicate în experiment.

Metode de cercetare:

Analiza literaturii de specialitate, observația pedagogică, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică de interpretare a datelor, metoda tabelară.

The aim of the research:

By choosing this theme for the special case of 13-14 years old students we illustrate the level they reach in physical training and we want to contribute to the improvement of their physical condition, as well as to enrich the system motric qualities evaluation through new events proposed in the Aahper Test.

Work Hypothesis:

The starting point of our application was the assumption that applying the AAHPET Test to a segment of gymnasium students (8th grade boys) in two distinct phases, will point out the level they reach in physical condition and the methodology that is being used by the teachers in the respective schools.

Methods of research:

The analysis of special sciences literature, the pedagogical observation, the pedagogical experiment, the statistic and mathematic method of data interpretation, the tabular method.

The content of the experiment:

Our research aimed at determining the level of physical condition of 8th grade boys studying in Pitesti (by using the events of the AAHPER Test). We applied the test in two phases (at the beginning and at the end of the scholar year), on a number of 200 students (from general schools: school nr.4, school nr.10 and school nr. 14, Pitesti), with the intention to survey, at the same time, the way they have progressed in the period between the two tests, under certain conditions: the applied training program has been the one proposed by the teachers of the 10 evaluated classes, according to the semester planning and without ignoring to echelon the educational institutions according to the development of the motric qualities in the 8th grade.

Our study was held during the scholar year 2003-2004, between September 2003 and May 2004. During 1 and 15 October 2003 we passed the initial test of the level of physical condition of 8th grade students. The final test, held between 1-15 May 2004 aimed at evaluating the students' level of physical condition at the end of the scholar year and at the end of a scholar cycle.

In what concerns the development of motric qualities, there are planned 4 learning units in the 8th grade, in order to develop motric qualities combined with speed and skill, and 6 lessons of motric qualities development combined with force and endurance. Basic motric qualities, speed, skill, force, endurance have not been planned in individual learning unities during the 8th grade period, but they are to be developed through the exercise of procedures and technical and tactical elements in other different events or sports.

The teachers who have effectively worked with the students involved in the research have developed the basic motric qualities, by using especially the skill exercises in athletics and handball.

As the 8th grade is the terminal year of gymnasium, we can appreciate if the model of the graduating

Continutul experimentului:

Cercetarea noastră a urmărit determinarea nivelului condiției fizice la băieții de clasa a VIII-a din orasul Pitești (utilizând probele testului AAHPER). Am aplicat acest test în doua etape (la începutul și finalul anului scolar), pe un număr de 200 elevi (de la școlile generale nr. 4, 10, 14 Pitești), dorind să observăm și modul cum aceștia au progresat în intervalul dintre cele două testări, în condițiile în care s-a aplicat programul de pregătire propus de profesorii celor 10 clase evaluate, conform planificării semestriale și respectând eșalonarea unităților de învățare pentru dezvoltarea calităților motrice la clasa a VIII-a.

Cercetarea noastră s-a desfășurat pe parcursul anului scolar 2003-2004, în perioada septembrie 2003 - mai 2004. În perioada 1-15 octombrie 2003 am realizat testarea inițială a nivelului condiției fizice a băieților de clasa a VIII-a. Testarea finală realizată în perioada 1-15 mai 2004, a urmărit evaluarea nivelului condiției fizice a elevilor la final de an școlar și la final de ciclu de învățământ.

În ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice, în clasa a VIII-a sunt programate unități de învățare principale (patru lecții), pentru dezvoltarea calităților motrice combinate viteza-îndemânare și șase lecții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate forță-rezistență. Calitățile motrice de bază viteza, îndemănare, rezistentă, forță nu au programate unități de învățare pe parcursul clasei a VIII-a, dar dezvoltarea lor se realizează prin intermediul exersării procedeelelor și elementelor tehnico-tactice din diferite probe sau ramuri sportive.

Cadrele didactice care au lucrat efectiv la clasă cu elevii cuprinși în cercetare, au dezvoltat calitățile motrice de bază folosind în special exersarea deprinderilor din atletism și handbal.

Clasa a VIII-a fiind an terminal al ciclului gimnazial, la finalul ei putem aprecia dacă modelul absolventului la acest ciclu de învățare a fost atins.

Pentru a realiza o judecată de valoare cu privire la nivelul de gestionare a volumului de activitate avut la dispoziție raportat, la cerințele obligatorii prevăzute de programa de specialitate, am avut posibilitatea de a studia procentajul acordat unităților de învățare din totalul de lecții pe ciclul gimnazial. Acesta se rezintă astfel:

Observăm că din totalul de 523 de lecții de educație fizică desfășurate la ciclul gimnazial, 73 au avut ca temă calitățile motrice - reprezentând 13,95% din total. Predominante au fost lecțiile cu tema - deprinderi motrice din atletism 175 - 33,46% și joc sportiv 119 - 23,75%.

pupil has been reached or not at the end of this scholar cycle.

In order to emit a judgment of value on the administration of the activity volume that is permitted in accordance with the compulsory demands stipulated by the curriculum, we had the possibility to study the percentage conceded to the learning units (from the total number of lessons in gymnasium). Table 1 presents it:

The Percentage of the Learning Units in Gymnasium

Nr. crt.	Number of lessons	Number of lessons	Percentage
1.	Motric qualities	73	13,95%
2.	Applicative useful skills	25	4,78%
3.	Athletics	175	33,46%
4.	Gymnastics	80	15,29%
5.	Game	119	22,75%
6.	Complementary alternative programs	35	6,69%
7.	Interior games	16	3,05%
	total	523	100%

Table 1

From a total of 523 lessons of Physical Education in gymnasium, 73 had as subject the motric qualities that are 13, 9%. The lessons on motric skills in Athletics prevailed, 175-33, 46%, and after these, the sport games, 119-23, 75%.

At the level of motric qualities, force has been given a greater number of lessons, being applicable in all motric activities the students participate at during the lesson and outside it, and it can determine students to act upon its development in leisure, independent activities.

Athletics exercises have been treated wholly as planned in the scholar planning. Of them, endurance running has been given 83 lessons and it has a major importance in maintaining health and physical condition.

La nivelul calităților motrice forța a beneficiat de un volum mai mare de lecții, având o mare aplicativitate în toate activitățile motrice la care participă elevii în lecție și în afara acesteia și poate determina elevii să acționeze asupra dezvoltării ei și în cadrul activității independente.

Exercițiile de atletism au fost abordate în totalitatea lor, așa cum sunt prevăzute în programa școlară. Dintre acestea, alergarea de rezistență cu un volum de 83 lecții are o mare importanță pentru menținerea stării de sănătate și condiția fizică.

Din tabelul 2 observăm, că între cele două testări, media rezultatelor s-a îmbunătățit la toate probele de control. Un progres remarcabil s-a realizat în proba de tracțiuni la bară de la 4,1 la 6,6 repetări; precum și în proba de săritură în lungime de la 76,77 inci la 88,58 inci.

Analiza profilului pentru testul de condiție fizică AAHPER

Rezultatele obținute la testare ne dau indicații asupra stării condiției fizice a subiecților și a evoluției acesteia.

Rezultatele probelor testului Aahper, în procente, se prezintă în felul următor:

La proba de tracțiuni la bară, la testarea inițială subiecții s-au situat la nivelul de 40% din potențialul maxim atribuit vârstei de 14 ani de specialiștii americani, iar la testarea finală, la nivelul de 65% din potențialul maxim realizând un proces semnificativ.

The Average of the Results Registered at the Initial and at the Final Test

Nr. crt.	Events	Initial test	Final test
1.	Tractions (nr.)	4,125	6,6
2.	Abdominal flexions(nr.)	38,875	47,475
3.	Relay race (sec.)	13,35	12,70
4.	Standing long jump (inch)	1,95 – 76,77	2,25 – 88,58
5.	50 meters run (sec.)	8,20	7,70
6.	Oina throw(m.)	37,177	44,251
7.	600 meters run (sec.)	2,32	2,25

Tabelul 2

It can be seen from the table that, between the two tests, the mean of results has improved in all events. A remarkable progress was reached in tractions –from 4,1 to 6,6 repetitions; as well as in standing long jump event, from 76,77 inch to 88,58 inch

La proba de flexii abdominale - nivelul testării inițiale a fost de 20% din potențialul maxim, iar la testarea finală 30%. Nivelul inițial este scăzut, iar progresul a fost minim, ceea ce arată greșeli de natură metodică în dezvoltarea calităților forța și rezistența la nivelul musculaturii abdominale.

În a treia probă testată, alergarea în naveta - rezultatul la testarea inițială s-a situat la nivelul de 5%, iar la testarea finală 10%; rezultate foarte slabe, care

Profile Analysis of the AAHPER Physical Condition Test

The results obtained at the test give us some clues about the status of the subjects' physical condition and its evolution.

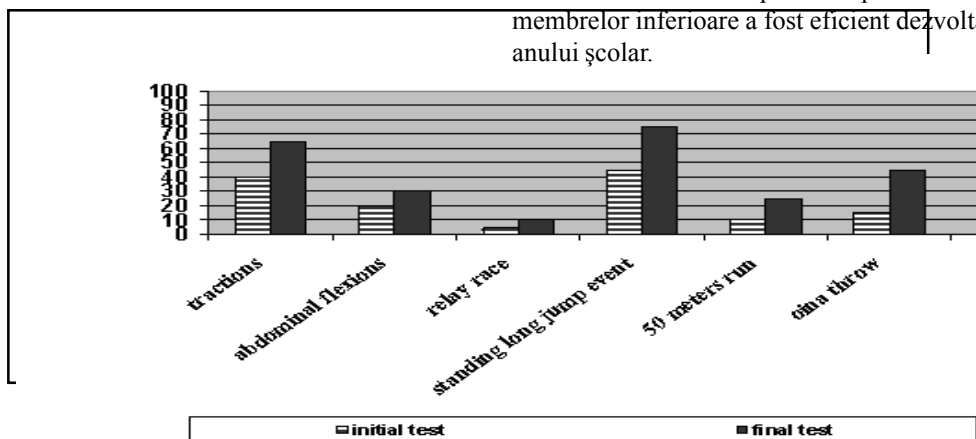


Table 1: Profile Analysis of the AAHPER Physical Condition Test

The results of the events of the Aahper test presented in percents are the following:

At the tractions event, at the initial test, the students had a result of 40% out of the maximum potential granted for the age of 14, by American specialists, whereas, at the final test, they had a result of 60% out of the maximum percentage, which shows a significant progress.

At the event of abdominal flexions, the level of the initial test was of 20% of the maximum potential, and at the final test it reached 30%. The initial level was low and the progress, at its turn, was minimum, which shows errors of methodology in developing the qualities of force and endurance of the abdominal muscles.

In the third type of event, the relay race- the initial result was of 5%, and the final result was of 10%; very low results, that demonstrate the insufficient development of speed and general mobility.

At the standing long jump event, the results were satisfactory, starting with a 45% initial test, and reaching the value of 75% at the final test. We can take the conclusion that the level of the inferior members was efficiently developed during the scholar year.

As for the fifth event –50 meters run- the initial test shows a level of 10%, reaching 25% at the final test. These results confirm the conclusions we made at the event number 3, the relay race, that is, the speed had not been efficiently developed both throughout the gymnasium and in the final year.

The oina throw event had the following results: 15% at the initial test, and 45% at the final one. By comparing it with the maximum of 100%, the result proves to be unsatisfactory, which means that the explosive force

demonstrează insuficienta dezvoltare a vitezei și mobilității generale.

La proba săritura în lungime de pe loc - rezultatele au fost mulțumitoare, plecând de la nivelul de 45% la testarea inițială și atingând valoarea de 75% în testarea finală. Putem aprecia că puterea la nivelul membrelor inferioare a fost eficient dezvoltată pe parcursul anului școlar.

În proba cu numărul 5 –alergare 50 m s-a plecat de la un nivel de 10%,ajungând în final la 25%. Aceste rezultate confirmă concluziile noastre la proba numărul 3 - alergarea de naveta, putând afirma încă o dată că, dezvoltarea vitezei nu s-a realizat eficient atât pe parcursul întregului ciclu gimnazial, cât și pe parcursul clasei a VIII-a.

Proba de aruncare a mingii de oină a adus următoarele date: testarea inițială 15%, iar testarea finală 45%. Comparând cu baremul de 100%, rezultatul final nu este satisfactor, demonstrând că forța explozivă a membrelor superioare și îndemânarea-coordonarea brațului și umărului, nu au fost lucrate suficient.

În alergarea pe 600m, rezultatele au fost de 10% - testarea inițială și 15% testarea finală.

Concluzii și recomandări:

Am constatat că la ciclul gimnazial calitățile motrice se abordează într-un număr de 73 lecții, ceea ce reprezintă 13,95% din totalul lecțiilor.

Analizând profilul testului de condiție fizică AAHPER, putem concluziona că rezultatele de la prima la cea de-a doua testare s-au îmbunătățit, exemplu: tracțiuni la bară (4,1 - 6,6), săritura în lungime de pe loc (1,95m - 2,25m), aruncarea mingii de oină (37,17m - 44,25m).

Totuși, comparând cu baremul în funcție de vârstă propus de specialiști, constatăm că la testarea inițială cu două excepții (tracțiuni la bară și săritura în lungime de pe loc), rezultatele sunt la un nivel minim (5%-20% din maxim); la finele anului școlar în evaluarea finală, rezultatele s-au îmbunătățit fără a se situa la un nivel mediu (50-75%), decât în 3 cazuri (tracțiuni la bară, săritura în lungime și aruncarea mingii de oină); în timp ce la celelalte patru probe nivelul atins nu a fost mai mare de 30% din maximum cerut de baremurile testului Aahper.

Putem spune că, raportată la scala de apreciere a testului Aahper, condiția fizică a băieților de clasa a VIII-a din școlile piteștene, se situează la un nivel mediu în ceea

of the superior members and the skill-coordination of the arm and shoulder had not been sufficiently worked upon.

In the 600 meters run, the results were of 10% at the initial test and 15% at the final one.

Conclusions and recommendations:

We could be able to remark that throughout the gymnasium, the motric qualities are studied in 73 lessons, which is 13,95% of the total number of lessons.

After having analyzed the profile of the AAHPER Test of Physical Condition, we can conclude that the results improved in the second test, for example: tractions (4,1 - 6,6), standing long jump (1,95m - 2,25m), oina throw (37,17m - 44,25m).

Yet, by comparing it with the official values proposed by specialists for this level of age, we can see that at the initial test, almost all the events had minimum initial results (5%-20%), with two exceptions (tractions and standing long jump); at the end of the year, at the final test, the results improved, but they did not reach the medium level (50-75%), excepted for the 3 events: tractions, standing long jump, oina throw, while the other four events reached a level with a value under 30% of the maximum required by the Aahper test.

We can then say that, reported at the evaluation scale proposed by the Aahper test, the physical condition of the 8th grade pupils in Pitesti schools, is situated at a medium level for the force of the arms and of the inferior members, and has a lower level in the events of force and endurance of the abdominal muscles and the speed and the general mobility, and especially in the case of general endurance.

Therefore we recommend to stimulate the students' motivation in the classes on the development of motric qualities by frequently using new attractive means, competitions, dynamic games, because it is well known that sometimes the methods are boring, which results in the loss of students' interest.

We recommend the necessity of applying the differential treatment of the students in valuable groups according to the value of the bio-motric level, during the lessons that have as objective to teach motric qualities. The reason for such a treatment is that, by knowing the weak points of each student, the teacher can improve his methodology and succeed in making a different dose of the effort according to each student's necessities. The students' stimulation to be promoted or to remain in the best value group, will be a further reason for their active participation at the lessons.

Another recommendation is for the gymnasium teachers: they should revise the methodology they apply in order to develop the motric quality of endurance (as it is the event that had the lowest level in our study).

privește probele de forță a brațelor și membrelor inferioare și la un nivel scăzut în ceea ce privește probele ce au vizat forța și rezistența musculaturii abdominale, viteza și mobilitatea generală și mai ales rezistența generală.

Recomandăm stimularea motivației elevilor în cadrul orelor cu tema de dezvoltare a calităților motrice prin folosirea frecventă a unor mijloace atractive, a întrecerilor, jocurilor dinamice, știut fiind faptul că uneori mijloacele alese sunt plictisitoare, ducând la dezinteres din partea elevilor.

Recomandăm aplicarea cerinței de tratare diferențiată a elevilor pe grupe de nivel valoric bio-motric, în lecțiile cu obiectiv de educare a calităților motrice, considerând că prin cunoașterea punctelor slabe ale fiecărui elev, profesorul va putea să-și îmbunătățească metodologia de acționare, realizând dozarea diferențiată a efortului după necesități. Stimularea elevilor pentru a promova sau a rămâne în grupa valorică bună, va fi un motiv în plus de participare activă la aceste lecții.

O alta recomandare o adresăm cadrelor didactice ce acționează la ciclul gimnazial și constă în revizuirea metodologiei aplicate pentru dezvoltarea calității motrice rezistența, al cărei nivel depistat a fost cel mai scăzut în cercetarea noastră.

Bibliografie:

ARDELEANU, T., (1982), Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Edit. IEFS, București;

DRAGNEA, A., (2002), Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Edit. Universității din Pitești, Pitești;

MACRI, C., A., (2002), Atletismul pentru școlari, Edit. Universității din Pitești, Pitești;

SIMION, G., (1988), Metodologia cercetării activității omului în mișcare, Edit. Universității din Pitești, Pitești;

*** (1989), Ghid metodologic de aplicare a programelor de educație fizică și sport; Învățământul gimnazial, Edit. Aramis Print, București;

*** (1989), Programa de educație fizică și sport pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional, Edit. Didactică și Pedagogică, București;

*** (1974), Educația fizică în școală, Edit. CNEFS, CCȘDT, București.

STUDY CONCERNING THE REPORT OF THE ANEROBIC NON LACTIC ACID AND THE FORECAST OF THE SPORTS PERFORMANCES

Simion Gheorghe, Vladu Larisa, Universitatea din Pitești

Key words: *anaerobic, sports activity*

Resume

The up-to-datedness of the theme:

The physiological support of the anaerobic effort:

When we talk about the physiological support of the anaerobic effort described in the specialty literature for more than 10 years, many authors such as Keul, Mader, Skimeer, emphasize through the usual laboratory experiments, the energetic possibilities of the sportsmen from different categories and sports branches. The studies concerning the lactate concentration have for a purpose it's checking in accordance with the intensity of the exercises, starting from the weakest to the most intense efforts categories. This point of view shows that there is a correlation between the lung's ventilation parameters (by increasing the volume of exhaled air determined the proportion of the exhaled air, rich in CO_2) and the increase of the inhaled air volume, which maintains a superior value for the cardio respiratory parameters per litter of inhaled air, concerning the lose of it's proportion in the same time with increase of the effort strength of the workouts before reaching their maximal value, which engender the quick increase of the lactate concentration starting from a minimal charge of 4 mmols/l. The study of the cardiac frequency curve shows the increase of the lactate concentration in accordance with the intensity of the workouts which contribute to the increase of the anaerobic capacity described by Keul being in correlation with: the increase of inhaled air volume rich in CO_2 (VCO_2); the sensitive increase on a mounting curve of the exhaled air volume after a normal exhale; the increase of the exhaled quantity of oxygen (O_2); the increase of the lactate concentration starting from 2 mmols/l, according with the intensity of the workouts.

The hypothesis of the research: we consider that the objective assessment of the anaerobic non lactic acid capacity contributes to the forecast and to the perspective of the organism's adaptation to effort in the professional sports practice.

The purpose of the research: is to make a comparative research between the students of Physical Education and Sports Faculty from the Pitesti University and the students of other faculties in order to forecast the future performances for the professional sports practice.

STUDIU PRIVIND RAPORTUL CAPACITĂȚII ANAEROBE ALACTACIDE ȘI PROGNOZA PERFORMANȚELOR SPORTIVE

Prof.univ.dr. Simion Gheorghe

Lect.univ.drd. Vladu Larisa

Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: anaerob, activitate sportivă

Actualitatea temei:

Suportul fiziologic în efortul anaerob:

Atunci când discutăm despre suportul fiziologic al efortului anaerobic descris în literatura de specialitate, de mai bine de 10 ani, numeroși autori printre care amintim pe Keul, Mader, Skimeer, etc, pun în evidență prin examenele de laborator uzuale, posibilitățile energetice ale sportivilor din diferite categorii și ramuri de sport.

Studiile elaborate privind lactatemia, au drept scop verificare acesteia în funcție de intensitatea exercițiilor, pornind de la cele mai slabe până la cele mai intense categorii de eforturi.

Determinarea acestui punct de vedere arată că există o corelație între parametrii de ventilație pulmonară (prin mărirea volumului de aer expirator) prin determinarea proporționalității aerului expirator bogat în CO_2 și creșterea conținutului de aer respirator care menține o valoare superioară la litru de aer inspirat a parametrilor cardiorespiratori, privind pierderea proporționalității acestuia odată cu mărirea puterii de efort a exercițiilor înainte de a atinge valoarea maximă a acestora, care se manifestă prin creșterea rapidă a lactatemiei pornind de la o sarcină minimă de 4 moli/l.

Studiu curbei frecvenței cardiace, se caracterizează prin creșterea lactatemiei în funcție de intensitatea exercițiilor prin care se mărește capacitatea anaerobe descrise de către Keul, aflată în corelație cu:

- creșterea volumului de aer respirat bogat în CO_2 (VCO_2);
- creșterea sensibilă pe o pantă ascendentă a volumului de aer expirat după o expirație normală;
- creșterea cantității de oxigen expirat (O_2);
- creșterea moderată a lactatemiei pornind de la 2 moli/l, în funcție de intensitatea exercițiilor.

Ipoteza cercetării: am considerat că evaluarea obiectivă a capacității anerobe alactacide contribuie la prognoza și perspectivele adaptării organismului la efort în practicarea sportului de performanță.

Scopul cercetării: este de a realiza o cercetare comparată între studenții Facultății de Educație Fizică și Sport Pitești și studenții facultăților fără profil în vederea predicției viitoarelor performanțe motrice pentru practicarea sportului de performanță.

Research methods: the study and the analysis of the specialty literature and the cross studies; the testing and control events method; the graphic and table method; the statistical and mathematic calculus method; the analysis and synthesis method; the educational experiment method; the comparative method.

Tests concerning the anaerobic capacity assessment: The establishment of the anaerobic capacity at sportsmen is made with the help of a number of methods which were put into practice by various authors (Keul, Mader, Conconi, Margaria – Kalamen). These methods use different ways of investigation in order to assess the anaerobic capacity at sportsmen.

The investigation and assessment method of the anaerobic capacity we used in our research is the strength test employed by *Margaria – Kalamen* since 1968. In this test, the sportsman situated at 6m distance from the stairs runs with maximum velocity jumping 3 steps at a time. At the stairs number 3 and 4 we placed 2 chronometers, which register the time of the sportsman in the 2 moments of the running.

The result of the test is calculated by applying the formula:

$$P = \frac{G \times 9,81 \times D}{T} \text{ or } P = \frac{G \times C \times D}{T}$$

In which P is the anaerobic strength of the sportsman; G – is the body weight in kg.; C = 9,81 – gravity acceleration; D – the distance between the first and the second chronometer expressed in meters; T – the time registered between the 2 chronometers (the time necessary to arrive from the 3rd to the 4th stair).

The organization and the deployment of the research:

The deployment of the experimental investigations took place between October 1st and November 1st 2006. We chose a brief investigation period for the anaerobic capacity of the students in order to eliminate all the disturbing and constraining elements, which could have intervened along with the increase of the experiment's duration. During this time we deployed practical activities and lessons in accordance with the requirements of the educational curricula for the students of the Physical Education and Sports Faculty as well as for the students of other faculties from the Pitesti University.

The results show an improvement of the average for the two tests (0.08 seconds at the third stair and 0.09 second at the fourth stair) for the students of the Physical Education and Sports Faculty in comparison with the results of the students from other faculties of the Pitesti University, where the average only records lower values (0.05 seconds at the third stair and 0.06 second at the fourth stair).

Hence, the values of the statistical – mathematical indicators for the group of the Physical Education and Sports Faculty's students, such as the fluctuation index have improved in both tests, starting from 5.694% and dropping to 5.000% - the chronometer at the third stair and from 10.27% for the initial test to 9.482 at the final test – fourth stair.

Metode de cercetare:

- studiul și analiza literaturii de specialitate și interdisciplinară;
- metoda testelor și probelor de control;
- metoda grafică și tabelară;
- metoda statistică și a calculului matematic;
- metoda analizei și sintezei;
- metoda experimentului pedagogic;
- metoda comparativă.

Teste privind evaluarea capacității anaerobe alactacide:

Determinarea capacității anaerobe la sportivi se realizează cu ajutorul mai multor metode de determinare ce au fost puse în aplicare de numeroși autori (Keul, Mader, Conconi, Margaria – Kalamen).

Aceste metode utilizează diferite modalități de investigație în vederea evaluării capacității anaerobe la sportivi.

Modalitatea de investigare și evaluare a capacității anaerobe pe care noi am folosit-o în cercetarea noastră este testul de putere pus în evidență de *Margaria – Kalamen* încă din 1968, în care sportivul la o distanță de 6 m în fața scării aleargă cu viteză maximă, parcurgând câte 3 trepte de-o dată. La scara 3 și 4 sunt plasate 2 cronometre care înregistrează timpul realizat de sportiv în cele 2 momente ale alergării.

Rezultatul testului se calculează aplicând formula: de mai sus. În care P – este puterea anaerobă a sportivului;

G – este greutatea corporală în kg.;

C = 9,81 – accelerația gravitațională;

D – distanța între primul și al doilea cronometru în metri;

T – timpul înregistrat între cele 2 cronometre (timpul de parcurgere a distanței dintre treapta a 3 și a 4-a).

Organizarea și desfășurarea cercetării:

Desfășurarea investigațiilor experimentale s-a realizat în perioada 1 octombrie 2006 – 1 noiembrie 2006. Am ales o perioadă scurtă de investigare a capacității anaerobe la studenți în vederea eliminării factorilor limitativi perturbatori ce pot apărea odată cu mărirea perioadei dintre testarea inițială și testarea finală. În intervalul dintre testarea inițială și testarea finală s-au desfășurat lecții și activități practice în conformitate cu cerințele programelor de învățământ atât la studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, cât și a studenților celorlalte facultăți din Universitatea din Pitești.

Analiza și interpretarea datelor:

Tabel cu rezultatele obținute de studenții Facultății de Educație fizică și Sport

Analyzing and interpreting the data:

Table with the results of the Physical Education and Sports Faculty's students

No.	Name	Age year	Weight (kg)	3rd stair	3rd stair	4th stair	4th stair
				T.I	T.F	T.I	T.F
1.	Ş.B.	21	75	1.50	1.43	1.94	1.85
2.	V.M.	22	65	1.69	1.58	1.89	1.80
3.	T.M.	22	66	1.44	1.37	1.75	1.68
4.	T.C.	21	65	1.56	1.49	1.83	1.75
5.	V.F.	22	90	1.56	1.48	1.80	1.72
6.	M.G.	22	80	1.63	1.54	1.75	1.68
7.	P.N.	23	79	1.50	1.40	1.75	1.69
8.	S.C.	22	70	1.56	1.47	1.85	1.76
9.	D.C.	22	74	1.62	1.56	2.00	1.87
10.	D.G.	22	63	1.44	1.36	1.69	1.57
11.	İ.P.	22	70	1.56	1.45	2.00	1.86
12.	İ.M.	22	89	1.75	1.67	1.83	1.74
13.	İ.M.	22	74	1.44	1.37	1.56	1.48
14.	M.T.	22	62	1.69	1.60	1.94	1.86
15.	G.T.	22	63	1.69	1.59	1.94	1.87
16.	M.A.	22	85	1.56	1.48	1.75	1.68
17.	N.A.	21	76	1.65	1.60	1.90	1.79
18.	P.M.	22	83	1.60	1.50	1.87	1.80
19.	P.D.	21	77	1.68	1.59	1.85	1.76
20.	P.C.	21	68	1.56	1.49	1.76	1.66
Average				1.58	1.50	1.83	1.74
Standard deviation				0.089	0.075	0.188	0.165
Fluctuation index %				5.694	5.000	10.27%	9.482
„t” TEST „t” Meaning				3.076 Significant for $t < 0,005$		2.610 Significant for $t < 0,01$	

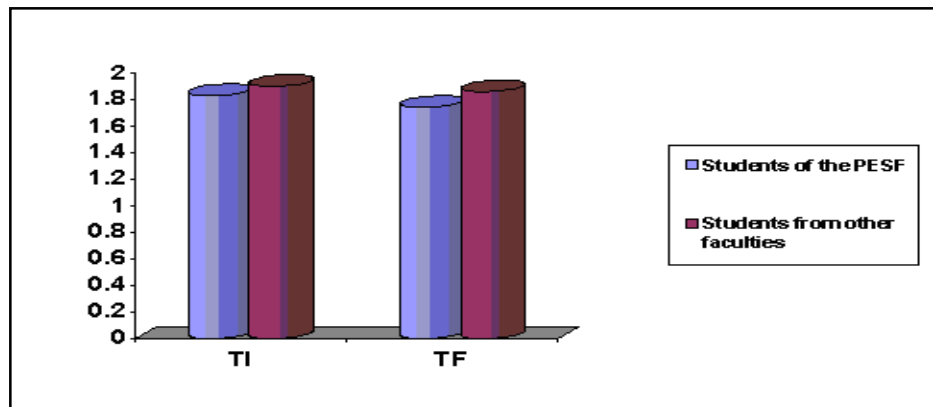
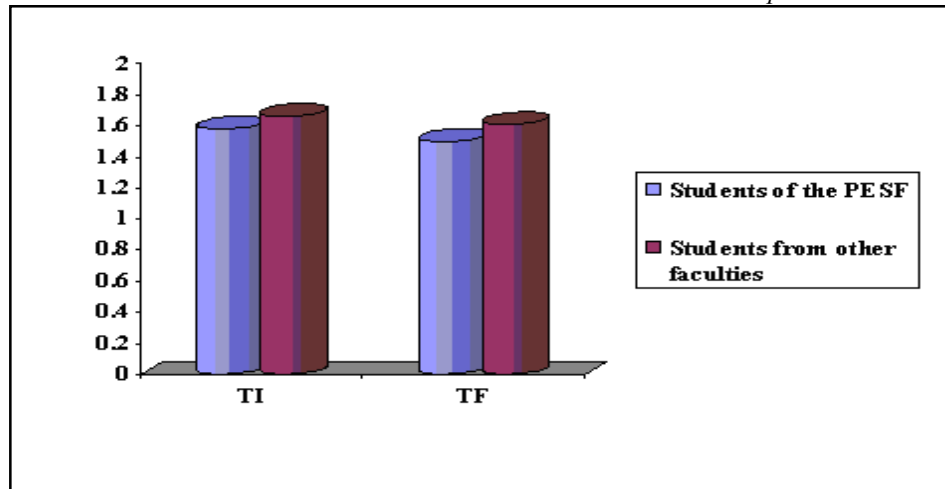
Analyzing and interpreting the data:

Table with the results of the Physical Education and Sports Faculty's students

No.	Name	Age year	Weight (kg)	3rd stair	3rd stair	4th stair	4th stair
				T.I	T.F	T.I	T.F
1.	Ş.B.	21	75	1.50	1.43	1.94	1.85
2.	V.M.	22	65	1.69	1.58	1.89	1.80
3.	T.M.	22	66	1.44	1.37	1.75	1.68
4.	T.C.	21	65	1.56	1.49	1.83	1.75
5.	V.F.	22	90	1.56	1.48	1.80	1.72
6.	M.G.	22	80	1.63	1.54	1.75	1.68
7.	P.N.	23	79	1.50	1.40	1.75	1.69
8.	S.C.	22	70	1.56	1.47	1.85	1.76
9.	D.C.	22	74	1.62	1.56	2.00	1.87
10.	D.G.	22	63	1.44	1.36	1.69	1.57
11.	İ.P.	22	70	1.56	1.45	2.00	1.86
12.	İ.M.	22	89	1.75	1.67	1.83	1.74
13.	İ.M.	22	74	1.44	1.37	1.56	1.48
14.	M.T.	22	62	1.69	1.60	1.94	1.86
15.	G.T.	22	63	1.69	1.59	1.94	1.87
16.	M.A.	22	85	1.56	1.48	1.75	1.68
17.	N.A.	21	76	1.65	1.60	1.90	1.79
18.	P.M.	22	83	1.60	1.50	1.87	1.80
19.	P.D.	21	77	1.68	1.59	1.85	1.76
20.	P.C.	21	68	1.56	1.49	1.76	1.66
Average				1.58	1.50	1.83	1.74
Standard deviation				0.089	0.075	0.188	0.165
Fluctuation index %				5.694	5.000	10.27%	9.482
„t” TEST „t” Meaning				3.076 Significant for $t < 0,005$		2.610 Significant for $t < 0,01$	

3rd stair

Reprezentarea grafică a mediei rezultatelor la treapta a – III-a



4th stair

Reprezentarea grafică a mediei rezultatelor la treapta a – IV-a

The „t” test is significant for both tests for the 0.005 and 0.01 soils, which means an increase of the anaerobic capacity of the investigated subject’s organism.

For the group of students from other faculties, the fluctuation index is 4.04% for the initial test and 3.478% for the final test for the third stair chronometer, while for the fourth stair this is 15.894% for the initial test and 15.910 for the final test, which means that for this test, the group is heterogeneous in what concerns the organism’s adaptation to the anaerobic efforts and which also shows a weak endurance capacity of the organism. This fact is also emphasized by the significance of the validity soil for the „t” test. The „t” test is significant for the „third stair” and non significant for the „fourth stair” test.

În urma rezultatelor obținute, se observă o îmbunătățire comparabilă a mediei celor două testări (0,08 secunde la treapta a treia și 0,09 secunde la treapta a IV-a), la grupa studenților de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, față de rezultatele studenților de la alte facultățile din Universitatea din Pitești, unde media nu a înregistrat decât valori mai mici (0,05 secunde la treapta a-III-a și 0,06 secunde la treapta a-IV-a).

Prin urmare valorile indicatorilor statistico-matematici, la grupa studenților de la Facultatea de Educație fizică și Sport, coeficientul de variabilitate s-a îmbunătățit la ambele testări, pornind de la 5,694% și scăzând la 5,000 % - cronometrul de la treapta a-III-a și de la 10,27 % la testarea inițială la 9,482 la testarea finală - treapta a IV-a.

Testul „t” este semnificativ la ambele testări, pentru pragul de 0,005 și 0,01 ceea ce înseamnă o creștere a capacității anaerobe a organismului subiecților investigați.

Conclusions:

1. This analysis of the testing result's values concerning the adaptation at the anaerobic efforts leads us to the conclusion that the diversification of the educational and practical – methodical program of the PESF students corresponds with the requirements of the organism's adaptation to this type of effort.
2. The adaptation of the other categories of students to the anaerobic effort doesn't have significant values concerning the organism's activity for this type of effort.
3. We believe that the anaerobic capacity's values can be improved through a multi-sportive activity in the weekly program as well as in a voluntary activity of physical workouts practice.

La grupa studenților de la alte facultăți, coeficientul de variabilitate este de 4,04% la testarea inițială și 3,478% la testarea finală, la cronometrul de la treapta a-III-a, în timp ce la treapta a-IV-a acesta este de 15,894% la testarea inițială și 15,910 la testarea finală, ceea ce înseamnă că la această testare grupul este neomogen, privind adaptarea organismului la eforturile anaerobe ceea ce arată o slabă rezistență a organismului la efort, fapt ce de altfel reiese și din semnificația pragului de veridicitate a testului „t”.

Testul „t” este semnificativ pentru testarea „treapta a-III-a” și nesemnificativ la testarea „treapta a-IV-a”.

Concluzii:

1. Această analiză a valorilor rezultatelor testării subiecților privind adaptarea la eforturile anaerobe alactacide ne conduce la concluzia că diversificarea programului didactic practico-metodic al studenților FEFS, corespunde cerințelor adaptării organismului la acest tip de efort.
2. Adaptarea celorlalte categorii de studenți la efortul anaerob alactacid, nu se încadrează la valori semnificative privind activitatea organismului la acest tip de efort.
3. Considerăm că valorile capacității anaerobe poate fi îmbunătățite printr-o activitate polisportivă atât în cadrul programului săptămânal cât și în activitate voluntară de practicare a exercițiilor fizice.

Bibliografie:

1. Bota, C., (2000) – Ergofiziologie, Edit. Globus, București.
2. Simion, Gh., (1999) - Metodologia cercetării activității omului în mișcare, Edit. Universității din Pitești.

BABY MASSAGE AND GYMNASTICS

Prep. univ. drd. Dumitru Andrei
Prep. Univ. Necşoi Cristina
F.E.F.S.– Catedra de kinetoterapie
Universitatea din Piteşti

Abstract

Baby massage and gymnastics are therapeutic playing methods that can also be considered the first steps towards socialization.

The stages of the baby massage: legs massage, abdomen and chest massage, arms massage, back massage.

Massage effects for babies: against constipation, headache caused by a cold, for the muscles loosening and relaxation and for calming down the baby.

By strengthening baby's health and thus contributing to his development, medical gymnastics represents an important factor in preventing and fighting against many diseases. Massage and gymnastics should not be performed in febrile states, agitation, and low –spirit, in case of infections, intoxications or bleedings or if pain appears while performing the motions.

Résumé

Le massage et la gymnastique du bebe sont des methods du jeux therapeutique et on peut les considerer aussi des moyens vers la civilisation.

Le massage pour le bebe: Etapes: le massage des pieds, le massage d'abdo et la poitrine, le massage des bras et le massage du dos.

Les effects du massage sont: previenne la constipation, la douleur de la tete survenue par une rhume, relaxation des muscles et pour calmer le bebe.

La gymnastique et le massage sont des moyens pour prevenir et lutter contre beaucoup de maladies. On ne doit pas faire le massage quand l'enfant est agite, dans le cas des infections, intoxications ou si la douleur est presente.

The first year of life is extremely important for babies since everything around them is new and ready to be explored. Touching is vital for babies, both physically and emotionally. In tropical countries, baby massage was an integrant part of raising children – oil use protects skin against the hot climate while caressing and stretching the body are usually considered to help infants grow faster (pediatrics researches demonstrated that premature babies have a more accelerated growth if they are constantly massaged). Tactile sense provides them a lot of information and helps them have an harmonious growth.

Massage consolidates communication and strengthens the relation between parent and child, by developing our own manner of touching and calming the baby.

MASAJUL ŞI GIMNASTICA SUGARULUI

Prep. univ. drd. Dumitru Andrei
Prep. Univ. Necşoi Cristina
F.E.F.S.– Catedra de kinetoterapie
Universitatea din Piteşti

Masajul si gimnastica sugarului sunt forme terapeutice de joaca, putand fi considerate primii pasii spre socializare.

Primul an din viata este important pentru bebelusi deoarece totul in jurul lor este nou si demn de a fii explorat. Atingerea este vitala la bebelusi, atat din punct de vedere fizic, cat si emotional. In tarile tropicale, masajul bebelusilor a fost o componenta integranta a cresterii copiilor – ungerea cu ulei protejeaza pielea de climatul torid in vreme ce mangaierile si intinderile corpului se crede in general ca ajuta pruncii sa creasca mai repede (cercetarile pediatrie au demonstrat ca "prematurii" au un ritm de dezvoltare accelerat daca sunt masati cu regularitate) Simtul tactil ii furnizeaza o multime de informatii si il ajuta sa se dezvolte mai frumos.

Masajul consolideaza legatura si comunicarea dintre parinte si copil si dezvolta propria maniera de atingere care sa asigure calmarea si linistirea copilului. Masajul practicat cu regularitate il ajuta sa doarma, sa se hraneasca mai bine si sa se bucure de noutatile aparute in noul an de viata.

EFFECTELE MASAJULUI LA SUGARI

- reduce agitatiea copilului si il calmeaza;
- relaxeaza muschii tonifiindu-i sporind motricitatea;
- deblocheaza articulatiile sporind mobilitatea;
- stimuleaza sistemul circulator, stimuland imunitatea si circulatia;
- creaza o stare de siguranta si incredere;
- ii regleaza pofa de mancare;
- stimuleaza digestia, diminuand si inlaturand colicii;

Regular massages help the baby to better sleep and eat and make him enjoy new things that appear in his life during his first year of life.

MASSAGE EFFECTS FOR BABIES

It reduces the baby's agitation and calms him down;
It relaxes the muscles by fortifying them and by increasing motility;

It unblocks the articulations by increasing mobility;

It stimulates the circulatory system, by stimulating immunity and circulation;

It creates a state of confidence and safety;

It regulates the appetite;

It stimulates digestion, by diminishing and removing the incidence of colic;

Without neglecting therapeutic effects, we shall expose the main rules for giving a baby massage.

Massage should be given only in a warm room, in a comfortable position both for mother and baby. The baby, naked, must be lain on a towel on the mother's legs, on the swaddling table or on his little bed.

We must use oil – normal or cosmetic, which is previously heat in the hollow of the hand – as it offers a double advantage: it nourishes the baby's skin that tends to be dry and it also “fluidizes” the hands movements.

Touching should not provoke tickling. The ideal thing is to caress the baby's skin with open palms, gently yet with sureness.

We should insist in the folds area as well as between the fingers and the toes.

In general, the movement should be made from the exterior towards the interior, from the extremities towards the heart.

Here is the ideal succession: we start from the toes by massaging each of them, then the soles and we go up to the legs and to the buttocks. Afterwards we start massaging the back. We do the same for the upper limbs, starting with the fingers: the first phalanx, the second phalanx, the palms, then the forearm, the arm, the shoulder, the neck. We keep the abdomen for the last.

In the area of the abdomen we should always apply the massage by using circular motions, from the left to the right.

It is preferable not to massage the faces of new born babies – sensorial stimuli are too intensive and however, by smiling and by making grimaces, they develop face mobility by themselves.

The massage rhythm varies according to the baby's temperament. After the first contacts and exploring, mother's hands shall “flow” spontaneously, being responsive to the first signs of pleasure of the baby and stopping when the latter starts to show signs of agitation.

Massage should become a habit such as the bath.

Fara a uita de efectele terapeutice, vom vedea care sunt regulile de baza in efectuarea masajului la sugari.

1. Masajul trebuie executat intr-o camera incalzita si intr-o pozitie confortabila atat pentru mama cat si pentru sugar. Copilul, dezbracat, se aseaza pe un prosopel fie pe picioarele mamei, fie pe masuta de infasat, fie in patut.

2. Se foloseste ulei - obisnuit sau cosmetic, care se incalzeste putin in causul palmelor - pentru ca ofera un dublu avantaj: hraneste pielea sugarului care are tendinta de a fi uscata si “fluidifica” totodata miscarile mainilor.

3. Atingerea nu trebuie sa provoace gadilatul. Ideal este sa se mangaie pielea bebelusului cu palmele deschise, cu blandete dar si cu siguranta totodata.

4. Trebuie insistat la nivelul pliurilor si intre degetele de la maini si picioare.

5. Miscarea trebuie executata in general de la exterior spre interior, de la extremitati spre inima.

6. Iata succesiunea ideala: se pleaca de la degetele picioarelor masandu-le pe rand, urmeaza talpile, se urca spre picioare, fese. Se trece apoi la spate. La membrele superioare se procedeaza in acelasi fel, incepand cu degetele: prima falanga, a doua falanga, palma, apoi antebrațul, bratul, umarul, gatul. Se lasa la urma abdomenul.

7. În zona abdomenului se maseaza intotdeauna cu miscari circulare, in sens orar.

8. De preferat sa nu se maseze fetzele celor foarte mici - stimulii senzoriali sunt prea intensi si oricum bebelusul prin grimase si zambete isi dezvoltă singur mobilitatea fetzei.

9. Ritmul masajului variaza in functie de temperamentul copilului. Dupa primele contacte si tatonari, mainile mamei vor “curge” spontan, receptive la semnalele de placere ale micutului , oprindu-se cand acesta da semne de nervozitate.

10. Masajul ar trebui sa devina un obicei curent asa cum e baia.

FAZELE MASAJULUI SUGARILOR

FAZA I-Masajul picioarelor

Inaceasta zona miscarile vor fi foarte blande,exercitand o presiune usoara in sensul intoarcerii sangelui catre cord, pentru a imbunatatii circulatia;se incepe de la sold pana la laba piciorului si inapoi, apoi cu palmele desfacute se executa miscari circulare injurul membrului inferior, de la degete catre coapsa.

FAZA II-Masajul abdomenului si pieptului

In zona abdomenului se executa miscari circulare cu palma deschisa, in sensul acelor de ceas.Masajul abdomenului poate avea un rezultat benefic prin ameliorarea disconfortului dat de prezenta gazelor in stomac si intestine si poate imbunatatii digestia ducand la ameliorarea si dispatitia durerilor date de colici.

THE STAGES OF THE BABY MASSAGE

STAGE I – Legs massage

In this area, movements will be gentle, exercising a soft pressure in the sense of the blood coming back to the heart, in order to improve circulation; we start from the hip to the pin and back, and afterwards with the open palms we execute circular motions around the lower limb, from the toes to the hip.

STAGE II – Abdomen and chest massage

In the abdomen area we execute circular motions with open palms, from the left to the right. The abdomen massage can have beneficent results by ameliorating the lack of comfort caused by the presence of gases in the stomach and in the intestine and it can improve digestion by ameliorating and removing the pain caused by colic.

The chest massage can be made with motions converging to the heart area. Hands are put on the center of the chest, we perform circular motions and we first go towards the shoulders, then down along the ribs extremities and we come back to the center.

STAGE III – Arms massage

For the arms, we apply the same techniques as for the legs: we execute a light pressure between the thumb and the forefinger and we massage as if we pushed the blood from the fingers to the shoulder; we should not forget about the rolling techniques, the circular motions around the arms keeping the same direction. We also massage the baby's palm, from the fingers to the joint, including fingers.

STAGE IV – Back massage

Babies like to be caressed and to be given a back massage, as this gives them an extreme pleasure. We massage from the behind to the nape of the neck along the spine with both hands held in parallel. Motions are slow and fluent.

Here are some techniques for controlling the small disorders specific to the first months of life:

In order to eliminate gases – the baby is lain on his back and we massage his tummy by executing circular motions from the left to the right, with open palms, for 10 minutes. We should not press too gently.

Against **constipation** – the baby in dorsal decubits will be held with one hand by one leg and will be lifted. Using the fingers of the other hand we massage the back side of the leg from the behind to the heels. We repeat 5 times and then we do to the other leg.

The baby is on his back, we gently press using two fingers on one side and on the other side of the navel maintaining the pressure for 2 minutes. Afterwards we gently massage the entire area by executing circular motions with open palms.

Masajul pieptului se poate face cu miscari care converg catre zona inimii. Mainile se aseaza pe centrul pieptului, se lucreaza circular sau intai spre umeri, apoi in jos pe marginea coastelor si se revine in centru.

FAZA III-Masajul bratelor

La brate se aplica aceleasi tehnici ca si la picioare: se executa o presiune usoara intre degetul mare si aratator si se maseaza ca si cum am impinge sangele de la degete catre umar; nu trebuie uitate miscarile de rulare, miscarile circulare in jurul bratelor pastrand aceeasi directie. Se maseaza si palma bebelusului, de la degete pana la incheietura, inclusive degetele.

FAZA IV -Masajul spatelui

Bebelusilor le place sa fie mangaiati si masati pe spate producandu-le o placere deosebita. Se maseaza dinspre fese spre ceafa de-a lungul coloanei vertebrale cu ambele maini tinute paralel. Miscarile sunt line si fluente.

Iata si cateva **tehnici pentru combaterea micilor tulburari** din primele luni de viata:

Pentru **eliminarea gazelor** – bebelusul este intins pe spate si se maseaza burtica executand miscari circulare in sens orar, cu palma deschisa timp de 10 minute. Apasarea nu trebuie sa fie prea usoara.

Impotriva constipatiei - bebelusul in decubit dorsal, se va apuca, cu o mana, de un picior si se va ridica. Cu degetele celeilalte maini se maseaza partea din spate a piciorusului de la fese spre calcaie. Se repeta de 5 ori apoi se trece la celalat picior.

- bebelusul pe spate, se apasa usor cu doua degete de-o parte si de alta a ombilicului mentinand presiunea timp de 2 minute. Apoi se maseaza cu delicatete toata zona executand miscari circulare cu palma deschisa.

- bebelusul este pozitionat ventral, se apasa usor, cu doua degete de-o parte si de alta a coloanei, la baza ei, putin deasupra feselor mentinand presiunea timp de 2 minute.

Pentru **relaxarea stomacului** si stimularea apetitului

- bebelusul in decubit ventral, se va ridica un piciorus apucand de calcai. Se va masa partea din fata a piciorului de la incheietura spre calcai. Se repeta si la celalat picior

Impotriva **durerii de cap** cauzate de raceala

- degetul mare al mainii este pozitionat intre sprancenele micutului si se executa o miscare de alunecare usoara spre radacina parului. Se repeta miscarea de 50 de ori alternand cu o miscare orizontala a degetelor de la mijlocul fruntii catre temple. Aceasta tehnica amelioreaza senzatia de

The baby is placed ventrally, we press gently, using two fingers on one side and on the other side of the spine, at its base, little above the behind and we maintain the pressure for 2 minutes.

In order to relax the tummy and to stimulate the appetite

the baby in dorsal decubitus, we shall lift one leg holding it by the heel. We shall massage the front side of the leg from the articulation to the heel. We repeat the procedure for the other leg, too.

Against headache caused by a cold

the thumb is placed between the baby eyebrows and we execute a motion of slight sliding towards the hair root. We repeat the motion 50 times, by alternating with an horizontal motion of the fingers from the center of the forehead towards the temples. This technique ameliorates the sensation of "heavy head" caused by a cold.

Fingers on the temples, moving them in a circular way

In order to clear the nose

This is done in 3 stages:

1 – we press gently with the thumbs the baby's forehead above the nose.

2 – we shall perform sliding motions, using the fingers, along the nose from the root to the nostrils

3 – this motion will be continued towards the exterior along the cheek bones to the ears. We repeat it 3 or 4 times.

For the muscles loosening and relaxation

lay the baby on his tummy and massage his back along the spine using both hands. Start from the shoulders and move your hands slowly towards the hips. Hands should be very close from one another, even overlapped. Do not forget about the behind. Repeat this 6 or 7 times. – lay the baby on his back and massage his legs starting with the toes. Continue the motion to the legs, then to the tummy, then go to the hands, to the arms and finally massage the back.

For calming down the baby

A recommended motion especially for the moments of anxiety.

Lay the baby on his tummy, then lift him by holding him with one hand under the thorax and the other under the tummy. Swing him gently back and forth with rhythmic motions for a few minutes.

Along with the massage, we can also execute baby gymnastics, which is indicated during the first month of life in order to correct certain deficiencies as well as in the purpose of a harmonious growth, using a wide range of schemes that influence the correct movements and postures. After the fetal position, a position that is practiced in a limited space, gymnastics invites the baby to fully enjoy the freedom that is offered to him by the new life environment. Basically, gymnastics aims at favoring the transition from uncontrolled motility during the first months of life to deliberate motility characterizing the gradual ageing of the nervous system.

Aceasta tehnica amelioreaza senzatia de "cap greu" cauzata de raceala.

- degetele pe temple, miscându-le in sens circular

Pentru desfundarea nasului

Se executa in 3 faze:

1 - se apasa usor cu degetele mari ale mainilor pe fruntea bebelusului deasupra nasucului.

2 – se vor executa miscari de alunecare, cu ajutorul degetele, de-a lungul nasului de la radacina catre nări

3 - miscarea se va continua spre exterior de-a lungul pomelilor catre urechi. Se repeta de 3-4 ori.

Pentru destinderea muschilor si relaxare

- aseaza bebelusul cu burtica in jos si maseaza-i spatele de-alungul coloanei vertebrale cu ambele maini. Pleaca de la umeri si misca mainile incet pana la solduri. Mainile trebuie sa fie foarte apropiate, ba chiar usor suprapuse. Nu uita fesele. Repeta de 6-7 ori. - intinde bebelusul pe spate si maseaza-i piciorusele incepand cu degetele. Continua miscarea la picioruse, apoi la abdomen, treci dupa aceea la manute, brate si in final maseaza spatele.

Pentru linistire

O miscare recomandata in special in momentele de anxietate. Aseaza-l cu burtica in jos apoi ridica-l tinandu-l cu o mana sub torace si cu cealalta sub burtica. Leagana-l usor inainte si inapoi cu miscari ritmice timp de cateva minute.

Asociat cu masajul se poate executa gimnastica sugarului care este indicata din primele luni de viata atat pentru corectarea unor deficiente, cat si pentru dezvoltarea armonioasa, folosind o gama larga de manevre care influenteaza posturile si miscarile corecte. Dupa pozitia fetala, o pozitie care se desfasoara intr-un spatiu limitat, gimnastica invata bebelusul sa se bucure din plin de libertatea ce ii este oferita de noul sau mediu de viata. In principiu gimnastica urmareste sa favorizeze trecerea de la motricitatea necoordonata descrisa in primele luni de viata la motricitatea voluntara corespunzatoare maturarii treptate a sistemului nervos. Cu cat sugarul se dezvolta mai de timpuriu si mai mult cu atat el se dezvolta mai bine.

Gimnastica se va incepe numai dupa ce bebelusul a implinit 3 luni, momentul cel mai potrivit fiind inainte de baie si intre mese astfel sugarul sa nu fie nici flamand si nici cu burtica plina dupa masa. Miscarile vor fii executate cu blandete crescand treptat in intensitate si amplitudine. Durata unei sedinte este la inceput de 3 minute apoi poate creste

The more the baby develops early, the more he develops better.

Gymnastics will only be initiated after the baby reaches the age of 3 months, the most proper moment for it being before the bath and between the meals so that the baby should be neither hungry nor too filled to satiety. Motions shall be executed gently, with a gradually increasing intensity and amplex. The duration of a session is at first of 3 minutes, and then it can increase up to 10-15 minutes. You must not try to rashly overcome the baby's resistance, because the ligament and musculature system articulations are ~~still~~ fragile.

The exercise positions must be as natural as possible, so that the baby shouldn't be forced to remain in positions that are uncomfortable to him. You will notice that by stimulating the motion pleasure by the exercises systematically performed, the baby's spontaneous motility will increase.

Physical exercises combined with massage relax the musculature, stimulates the peripheral circulation and the nervous endings, tones up the heart and lungs, helping to eliminate the tracheobronchial secretions (especially in the ~~case of respiratory system infections~~).

Although they can be performed at home, together with the mother, the exercises proposed and done by the kinetotherapists aim at the natural motions facilitation, correction and improvement having as a purpose a harmonious development, the forming of correct habits, the organism strengthening and health maintenance and improvement. Trained from a medical point of view, the kinetotherapist will take into consideration important aspects that the mother could not know but instinctively.

CONCLUSIONS

By strengthening baby's health and thus contributing to his development, medical gymnastics represents an important factor in preventing and fighting against many diseases.

The systematic use of physical exercises and massage has as an effect the baby's organism resistance which is very fragile because of the age. A progressive adaptation of the organism to the chosen means (physical exercise, massage) is imposed, adaptation that should allow the baby to get used to these exercises without exposing him to any harmful excessive practice.

Massage and gymnastics should not be performed in febrile states, agitation, and low -spirit, in case of infections, intoxications or bleedings or if pain appears while performing the motions.

creste treptat pana la 10-15 minute. Nu se va incerca sa se invinga cu bruschete opozitia sugarului ,pentru ca articulatiile aparatului ligamentar si musculature sunt inca fragile.

Pozitiile de lucru trebuie sa fie cat mai naturale, astfel incat bebelusul sa nu fie obligat sa stea in pozitii care nu ii fac placere. Se va observa ca prin stimularea placerii de miscare, prin exercitiile sistematice efectuate motricitatea spontana a copilului se va accentua.

Exercitiile fizice, combinate cu masajul relaxeaza musculatura, stimuleaza circulatia periferica si terminatiile nervoase, tonifica inima si plamanii, ajutand la eliminarea secretiilor traheobronsice (mai ales in cazul infectiilor cailor respiratorii).

Desi se pot efectua acasa, impreuna cu mama, exercitiile propuse si efectuate de catre kinetoterapeuti urmaresc facilitarea, corectarea si perfectionarea miscarilor naturale avand ca scop dezvoltarea armonioasa, formarea de deprinderi corecte, calirea organismului si mentinerea sau intarirea sanatatii. Pregatit din punct de vedere medical, kinetoterapeutul va lua in calcul aspecte importante, pe care mama nu are cum sa le cunoasca decat instinctiv.

CONCLUZII:

Întarind sanatatea copilului si contribuind la dezvoltarea lui, gimnastica medicala constituie un factor important in prevenirea si combaterea multor boli.

Folosirea sistematica a exercitiilor fizice si a masajului au ca efect rezistenta organismului sugarului care este foarte fragil datorita virstei. Se impune o adaptare progresiva a organismului la mijloacele alese (exercitiu fizic, masaj), care sa-i permita sa se obisnuiasca fara ca bebelusul sa fie expus unor suprasolicitari care sa-i dauneze.

Nu se efectueaza masaj si gimnastica in stari febrile, de agitare, o proasta dispozitie, in cazuri de infectii, intoxicatii sau hemoragii sau cand apar dureri in executarea miscarilor.

Bibliografie

- Căpraru Emil, Căpraru Herta, *Mama și copilul*, Ed. Medicală, București, 2005
- Chițimia E., Mihăilescu V., Niculescu C., *Puericultură și pediatrie*, Ed. Info-Team, 1997
- Geormăneanu M., *Terapie pediatrică*, Ed. IMECO, 1990
- Robănescu N., *„Reeducarea neuro-motorie”*, Ed. Medicală, București, 1992,
- [www. copilul.ro](http://www.copilul.ro)

THE STUDY WITH REGARD TO THE MARKETING PROGRAMS OF SPORTS CLUB

Prep.univ. Voicu Valentina, Universitatea din Pitesti

Key words: marketing program, objective, SWOT analysis, marketing mixtures, marketing audit, Gantt diagram, CPM, PERT.

Abstract:

The marketing program is vital for any sport structure's success. The most important thing of marketing program is necessity of its co-ordination with the other sport organization activities (like to obtain the performance, to organize the competitions, to obtain the financial resources). This program is subordinated of entire purpose of marketing actions, namely to satisfy as good as possible the sport spectators and to accomplish the market and efficiency objectives.

The program of marketing activities is seen and analyzed in the context of marketing planning. Marketing planning is a systematic, estimate and analytical process of marketing situation, it's the anticipation of future evolutions and stabilization of strategy and tactic actions being used to adopt the sport organization at market request. The objectives and results of marketing planning mean to elaborate a marketing plan. If the marketing plan contain a number of objectives, normally strategic ones, and a general marketing action necessary to accomplish them, the strategies elaborated on the marketing mixture and used by sport clubs represents marketing program. It depends on what has been stipulated in marketing plan and on the other hand it can detail and specify certain plan's elements and focus to obtain the best marketing mixture as possible.

Purpose: Efficient organization of marketing activity from sport club's environment based on marketing programs.

Assumption: Only in the terms in which any marketing actions (on short, middle or long term) integrate themselves in a strategy, based on a marketing program, the sport clubs will satisfy better the sport spectators, sport consumers and will realize their market and efficient objectives.

3. The program has to be comprehensive, namely it has to be complete and elaborate in every aspects.

4. The program has to contain an action plan, namely to contain time structure, to settle responsible for all the tasks, to settle the costs for all the program activities.

5. The program has to be flexible; namely, it can be modify, if the events ask for this.

6. The program must include a budgeted, namely the sum of money necessary for putting in practice every program activity.

PROGRAMAREA DE MARKETING ÎN CADRUL CLUBURILOR SPORTIVE

Preparator univ. Voicu Valentina, Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: program de marketing, obiectiv, analiza SWOT, SMART, audit de marketing, diagrama Gantt, CPM, PERT.

Introducere

Programarea este vitală pentru succesul oricărei structuri sportive. Importanța mare a programării activității de marketing decurge din necesitatea coordonării sale cu celelalte activități (obținerea performanței, organizarea competițiilor, obținerea de resurse financiare) și este subordonată scopului întregului marketing practicat de către aceasta, anume acela de a satisface cât mai bine spectatorii de sport, în condițiile realizării obiectivelor de piață și eficiență a structurii sportive.

Programarea activității de marketing trebuie văzută și analizată în contextul planificării de marketing. Planificarea de marketing este un proces sistematic de evaluare și analiză a situației de marketing existente, anticipare a evoluțiilor viitoare și de stabilire a acțiunilor strategice și tactice necesare pentru adaptarea organizației sportive la aceste evoluții. Obiectivul și rezultatul planificării de marketing înseamnă elaborarea unui plan de marketing. Dacă planul de marketing conține o suită de obiective, de regulă strategice, și acțiunile generale de marketing necesare pentru atingerea lor, strategiile elaborate pe elementele mixului și utilizate de clubul sportiv reprezintă programul de marketing. El depinde, pe de o parte, de prevederile planului de marketing, iar pe de alta parte, poate detalia și preciza anumite elemente ale planului, concentrându-se pe obținerea celui mai bun mix de marketing.

Scop: Organizarea eficientă și optimă a activității de marketing din cadrul clubului sportiv pe baza programării de marketing.

Ipoteză: Numai în condițiile în care orice acțiune (pe termen scurt, mediu și lung) se încadrează într-o strategie, care indică punctele de decizie, integrează și coordonează componentele mixului de marketing, incluzând toate activitățile ce trebuie realizate, cluburile sportive vor satisface la un nivel superior consumatorii de sport și își vor realiza obiectivele de piață și de eficiență.

I. Cerințele care asigură elaborarea unor programe de marketing corespunzătoare specifice cluburilor sportive

1. Programul să fie corespunzător pentru clubul sportiv, ceea ce înseamnă că el trebuie să corespundă resurselor acestuia, imaginii sale, obiectivelor ei și sub aspectul efortului și riscurilor pe care le presupune, astfel încât acestea să nu fie prea mari în raport cu scopul programului.

I. The requirements which provide marketing program's elaboration for sport club's environment

1. The program has to be according to sport club's environment, it has to correspond with its resources, its images, its objectives and regarding the risks and efforts, these are not suppose to be too big in comparison with program purpose.
2. The program has to be possible, namely it has to contain realistic objectives, and concentrate actions and efforts in order to accomplish the marketing objectives.
3. The program has to be comprehensive, namely it has to be complete and elaborate in every aspects.
4. The program has to contain an action plan, namely to contain time structure, to settle responsible for all the tasks, to settle the costs for all the program activities.
5. The program has to be flexible; namely, it can be modify, if the events ask for this.
6. The program must include a budged, namely the sum of money necessary for putting in practice every program activity.
7. The program must have a written form for removing any error and misunderstanding and for following the execution and control of program.
8. The program can be improved and not only modify because of an initial condition.

1. *Programul să fie realizabil*, adică să conțină obiective realiste, efort și acțiuni concentrate pentru atingerea obiectivelor.

2. *Programul să fie autocuprinzător*, în sensul că trebuie să fie complet și elaborat în toate amănuntele.

3. *Programul să includă un plan de acțiune*, adică să conțină eșalonarea în timp, pe responsabili și pe costuri a tuturor activităților programate.

4. *Programul trebuie să fie flexibil*, respectiv să poată fi modificat, dacă împrejurările o cer.

5. *Programul să includă un buget*, respectiv suma de bani necesară pentru transpunerea în practică a fiecărei activități a programului.

6. *Programul să aibă formă scrisă* pentru a ușura elaborarea, înlătura orice neînțelegere, permite să se insiste asupra elementelor neclare și pentru a putea urmări executarea și controlul lui.

7. *Programul să poată fi revizuit* și nu doar modificat din cauza schimbării unor condiții inițiale.

III. Metodologia elaborării programului de marketing

Pentru a obține programe de marketing bine fundamentate, elaborate și realizabile, este necesară respectarea cerințelor metodologice. În cadrul unei programări de marketing se utilizează atât metode de cercetare cât și metode de management și marketing.

Metodele de cercetare utilizate pot fi: metoda documentării, observația directă, observația indirectă, sondajul de opinie (chestionar, interviu), metoda statistică, logică, tabelară și grafică etc.

I. Marketing program's content		
Section	Content	Objectives
1.The resume	A synthetic presentation of recommended objectives and measures, about 3-5 pages.	Program's presentation, underline the key-elements used for management decisions.
2.Marketing situation	1.Sport club's analysis. 2.Market and sport consumer's analysis. 3.Competition's analysis. 4.Macro-environment sport club's analysis.	Information's presentation meaningful for the sport club's situation and for the environment components (politic, economic, social, technological).
3.SWOT analysis	1.Strengths and weaknesses of sport club's analysis 2.Opportunity's analysis 3.Essential threat's analysis.	Identification of the essential strengths, weaknesses, opportunities and the problems that can appear related with sport product, dealers etc. too.
4.Objective's program	Qualitative and quantitative expressions of what we have in view with this marketing program	Established the objectives which program intends to obtain.
5. Marketing mixtures	Elements of marketing mixtures: product, distribution, price and promotion	Actions modalities' presentation for obtaining the objective in every mix element.
6.Action plan	The activities. The duration of activities. The costs of activities. The responsible personnel.	The answers of questions: What will do?(activities) When will do?(duration) How much will cost?(costs) Who will do that?(personnel)
7.Budget	1. Costs. 2. Sales, incomes, estimate profits.	Establish the financial and commercial elements of the marketing program.
8.Estimate, adoption, control	1. Specification of wanted results. 2. Measurements of obtained results. 3. Results evaluation. 4. Improvements.	Identification to modalities in which we'll have in view that program does accomplish and the necessary corrector.

I The methodology of marketing program elaboration

In order to obtain a marketing program on serious basis, it is necessary to respect methodological requirements. In context of a marketing program are used research, management and marketing methods. Research methods used in program can be documentary method, direct and indirect observation, sounding opinion (questionnaire, interview), statistic methods, logical, graphics and tables methods. For elaborating the marketing program, it's used a variety of management and marketing methods that help to solve content problems or problems in any marketing program step and control stage.

The management and marketing methods are analysis methods (SWOT analysis, marketing revision), structural and coordination methods (Gantt diagram, Critical Path Method, Program Evolution and Review Technique) control methods. **Analysis methods** Marketing revision contain specification, gathering, elaboration, analyze and interpretation of information regarding the sport club and its business environment.

The purpose of marketing revision is to identify strengths and weaknesses' sport structure, opportunities and threats' intern or extern environment and to value marketing program activities. This method constitutes a solution useful in the beginning stage of program elaboration process, when you need to verify the marketing actions, program control or to avoid critical situations. The SWOT analysis is used for the marketing purpose on the basis on the information gathered with the help of it.

Pentru elaborarea programelor de marketing se folosește o gamă variată de metode de management și marketing care ajută la soluționarea problemelor legate de conținut, în diferite faze ale procesului de programare și control, astfel avem:

- **metode de analiză:** auditul de marketing, analiza SWOT;
- **metode de structurare și coordonare:** diagrama GANTT, metoda drumului critic, metoda PERT;
- **metode de control:** metode pentru controlul continuu (bugetele) și metode pentru controlul periodic (auditul de marketing).

Metode de analiză

Auditul sau revizia de marketing constă în precizarea, culegerea, prelucrarea, analiza și interpretarea datelor și informațiilor referitoare la întreprindere și mediul său. Scopul auditului este identificarea atuurilor și slăbiciunilor întreprinderii, oportunităților și amenințărilor mediului extern/intern de activitate al clubului sportiv și de a evalua activitățile programului de marketing. Această metodă constituie un demers util nu numai în faza de început – de analiză – a procesului de elaborare a programului, ci ori de câte ori este necesară verificarea acțiunilor de marketing, controlul relizării programului sau evitarea unor situații critice.

Factor's localization	Favorable	Factor's type	Unfavorable
Sports club (internal / inside environment)	STRENGTHS POINTS Quality of human resources related to the management and marketing components part. Data base and the constituted own information. The human resources attributions are distributed in accordance with the ability and necessities. The control and adjustment's utility as a marketing instrument. The well - defined informational system, including the informatic support. The decisional system is well-established within the authority section of the club. The sports club's notoriousness on sports market. The quality of the game / the ticket's costs at the stadium relation to be favorable. Sports products, performance sports branches, with results. The leader position in the sports results classification.		WEAK POINTS The financial resources for providing the utilities' payment. The quality and the endowing of the in-use base. The financial components part which is organized to ensure the necessary financial means on time. Unfavorable image of sports products (endanger life, provide violence, the doping). The quality of the game / the ticket's costs to be unfavorable. Too high costs for the maintaining of certain sports products on the market. The lack of coherent marketing policy. Non - performance sports product, with no real value.
External environment	OPPORTUNITIES Reduced competition or lack of competition. The high rhythm of market development. The high potential of the market / the target segment. Reduced authoritative-judicial obstacles for getting on the market. The collaboration relationship whit others sports clubs, associations, county sports offices, federations, etc. The developed market for material and sports equipment suppliers as well as the performance means of communications (internet, mobile phone). Sponsors interested in signing contracts for promoting their image with the help of the club's sportsmen. The collaboration relationship with the mass media.		THREATENINGS Very strong competition. Sports consumers with very low financial powers. Legislation that limits or hardens the getting on the market of the sports product, promoting a sports product. Political and economical instability. The market dominated by certain competitors. Taxing policy-sponsoring for providing the financial resources and for involving the state component part.

Chart two. The matrix of SWOT analysis, with examples

This analysis is marketing audit essence in which both elements that can encourage the sports structure in the activities carried on by the program (own strengths and market opportunities) and elements that can stop the development of certain marketing activities are underlined (own weaknesses and marketing threats).

The results of SWOT analysis represents the starting point for certain objectives making that are closer to the SMART requirements (Simple, Measurable, Adequate, Relevant, Tangent) and a market mixtures which develop and capitalize the strengths points and the occasions to the maximum, correct and eliminate the weak points and diminish or avoid the environmental threatening.(see chart 2).

Co-ordination and structural method

Because of the fact that a marketing program requires time and money, it has to be elaborated so as its concrete activities to be co-ordinate in time in each of them to be given the necessary amount of money.

Analiza SWOT este folosită pentru finalizarea auditului de marketing, pe baza informațiilor obținute cu ajutorul acestuia. Această analiză reprezintă sinteza auditului de marketing, în care sunt evidențiate atât elementele care pot favoriza structura sportivă în activitățile desfășurate prin program (atuuri proprii și ocazii ale pieței), cât și elementele care pot împiedica să realizeze anumite activități de marketing (slăbiciuni proprii și amenințări ale pieței). Rezultatele analizei SWOT reprezintă punctul de plecare pentru formularea unor obiective cât mai aproape de cerințele SMART (Simplu, Măsurabil, Adecvat, Relevant, Tangibil) și a unor mixuri de marketing care să dezvolte și să valorifice la maximum punctele forte și ocaziile, să corecteze sau să înlăture punctele slabe și să diminueze sau să evite amenințările mediului.(vezi tabelul2). Metodă de structură și coordonare.

Deoarece un program de marketing cere timp și bani, el trebuie să fie elaborat astfel încât activitățile sale concrete să fie coordonate în timp și să se aloce sumele necesare fiecăreia. Metodele folosite pentru structurarea și coordonarea programului au în vedere cu precădere activitățile planului de acțiune, detaliate pe perioade de timp și costuri.

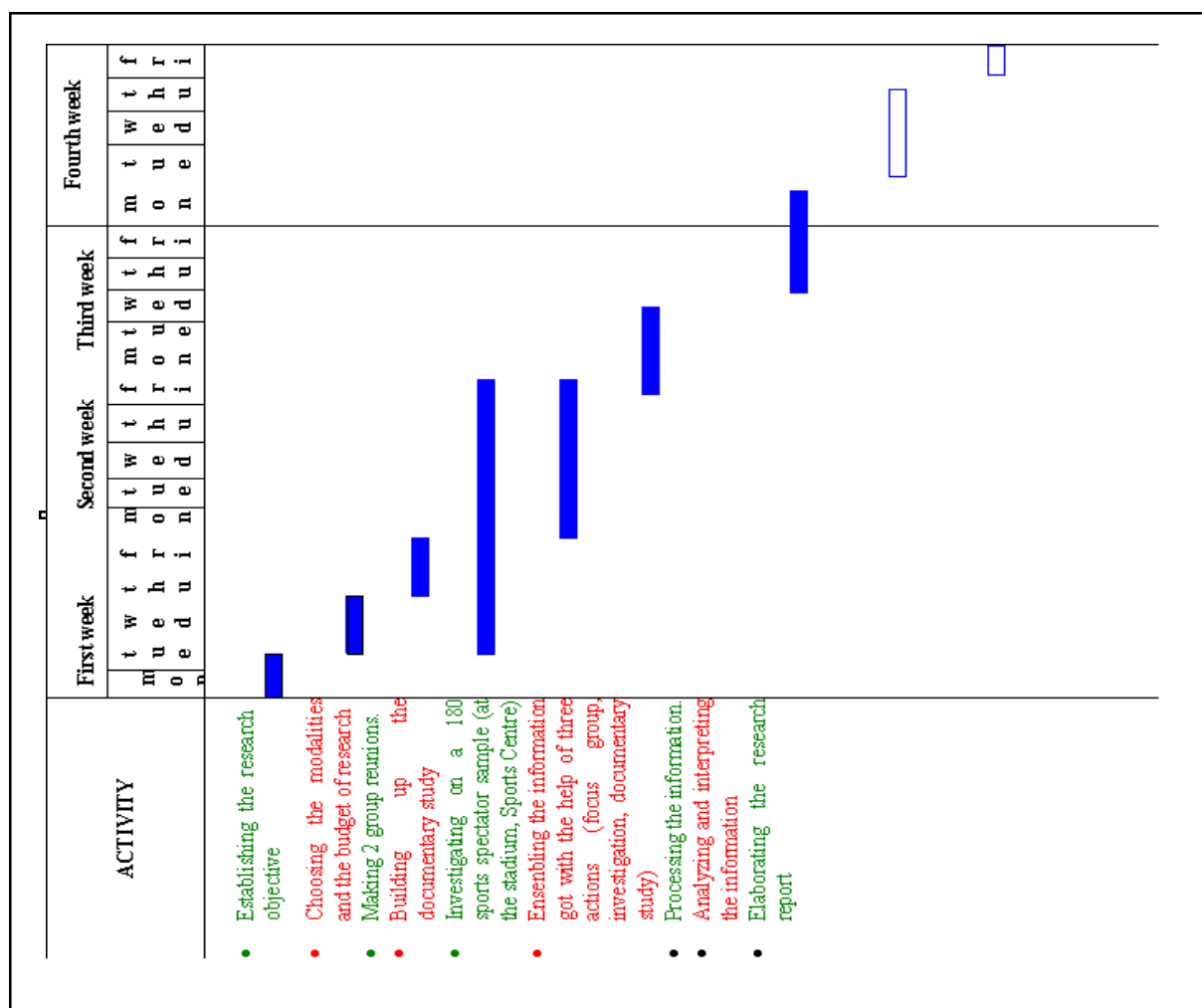


Figure 1 Example of a Gantt Diagram

Legend :
Completed activity



Activity that is about to be completed

The methods used for structuring and co-ordination the program takes into account, especially, the action plan's activities, detailed on periods of time and costs.

The methods used for structuring and co-ordination the program takes into account, especially, the action plan's activities, detailed on periods of time and costs.

Gantt diagram is a graphic representation on horizontal axis of the data for the beginning and ending program's activities. It focuses on the time factor, allowing the comparison of the results suggested in the program with the ones already obtained.

An example of a Gantt Diagram is from figure no.1, which represents the situation of a sports structure that proposes a market research to be made. In this given example, each activity of the research program is represented through a bar. The completion stage of the program can be easily visualized by shading or coloring the bars, which symbolize the activities according as they are being made.

The PERT / CPM method is used when a marketing program is more complex and the Gantt Diagram cannot present the whole activity development, allowing the network setting up and the correlation establishing between the program's activities.

The critical path method is exclusively based on the strict determination of each activity and costs, aiming at the establishing of the best duration of the program which is given by the summing up of the time for the existent activities on the critical path. These activities are critical and cannot be delayed or staggered. The length of a critical path is the shortest time interval in which the program can be completed.

The PERT method (Program Evolution and Review Technique) is an analyzing technique of the network used for co-ordination and controlling the complex programs. It is based on the probable assessment of the necessary time for completing each activity and the program's events. PERT makes the calculation of the necessary critical path. At present, the two methods are complementary, being considered as one method (PERT/CPM).

Chart no.3 Exemplifying the PERT method / organizing a concept until the starting moment

The critical path, in our example, represents the listing of the previous activities in the PERT method: A – B – E – H – J; its length being of 52 days, the sum of critical action duration.

Control methods. The continuous control aims at the checking whether the accomplishment is according to assessment or not. The instrument used for this type is the budget. The periodical control aims at the program's checking in order to improve them. The method used for this purpose is the marketing audit.

Diagrama Gantt este o reprezentare grafică, pe o axă orizontală, a datelor de începere și sfârșit a activităților programului. Ea se concentrează pe factorul timp, permițând compararea rezultatelor propuse prin program cu cele obținute.

Un exemplu de diagramă Gantt este din figura nr.3 care reprezintă cazul unei structuri sportive ce își propune să efectueze o cercetare de piață. În exemplu dat, fiecare activitate a programului de cercetare este reprezentată printr-o bară. Stadiul realizării programului poate fi vizualizat ușor, hașurând sau colorând barele care simbolizează activitățile, pe măsură ce ele sunt realizate.

Metoda PERT/CPM se folosește atunci când un program de marketing este mai complex și diagrama Gantt nu poate prezenta întreaga desfășurare a activității, permițând constituirea de rețele și stabilirea corelațiilor între activitățile programelor.

Metoda drumului critic (Critical Path Method) se bazează exclusiv pe determinarea stictă a fiecărei activități și a costului, urmărind stabilirea duratei optime a programului care este dată de însumarea duratelor activităților existente pe drumul critic. Activitățile aflate pe drumul citic sunt critice și nu pot fi întârziate sau decalate. Lungimea drumului critic este cel mai scurt interval de timp în care programul poate fi realizat.

Metoda PERT (Program Evolution and Review Technique) este o tehnică de analiză a rețelelor, utilizată pentru coordonarea și controlul programelor complexe. Ea se bazează pe estimarea probabilistică a timpului necesar pentru realizarea fiecărei activități și evenimentele programului. PERT face necesară calcularea drumului critic. În prezent, cele două metode sunt complementare, fiind considerate o singură metodă PERT/CPM.

Tabel nr.3 Exemplificare a metodei PERT – organizarea unui concept până în momentul începerii

Drumul critic în exemplu nostru reprezintă înșiruirea activităților imediat precedente din metoda PERT: A – B – E – H – J, lungimea sa fiind de 52 de zile, suma duratelor acțiunilor critice.

Metode de control. Controlul continuu are drept scop să verifice dacă realizările sunt conforme cu estimările. Instrumentul folosit pentru acest tip este *bugetul*. Controlul bugetelor are în vedere subdiviziunile bugetului de marketing. Capitolul *venituri* este evaluat prin prisma vânzărilor și profiturilor realizate pe produsul sportiv, piață, spectator de sport, consumator de sport, furnizori de echipamente sportive, intermediar și pe total. Capitolul cheltuieli este evaluat prin prisma costurilor pe produs, piață, servicii, medii publicitare.

Controlul periodic urmărește revederea programelor pentru a le îmbunătăți. Metoda folosită în acest scop este auditul de marketing.

Sym bol	Activity	The very previous activity	Duration (days)	Parallel action
A	Wording and advancing the suggestion	-	6	-
B	Approving the suggestion	A	4	-
C	Contacting the potential partners	A	4	B
D	Spreading projects, contracts, protocols	A	8	B,C
E	Defining contracts and protocols	B	4	-
F	Establishing the work group	E	4	-
G	Materializing, tasks, responsibilities, time, resources	E	4	-
H	Elaborating plans and programs	E	6	F,G
I	Ensuring long-lasting resources	H	14	J,K
J	Plan and program's applying	H	30	I,K
K	Ensuring short-lasting resources	H	6	I,J
L	Verifying , completing	J	4	-
M	Practical implementing of the program	-	-	-

Conclusions

1. The marketing program is very important for any sport organization. By its conception and content, the marketing program points out the decision points, integrates and coordinates marketing – mixture components, including all the activities that has to be done.
2. An efficient marketing program must respect certain requirements and it has a certain structure with logical steps. The program's steps are: resume, marketing situation, SWOT analysis, objectives' program, marketing mixture, action plan, budget, estimate - adoption - control. The quality of resume step's actions determines the quality and a correct form of marketing situation step's actions and so on, because of the marketing program is a complex system where every action is related somehow with the other actions.
3. In order to obtain a good founded elaborated and realistic marketing program is necessary to respect a specific methodology. The methodology supposes both research methods (direct or indirect observation, documentary study, questionnaire, interview, etc) and management and marketing methods (marketing revision, SWOT analysis, Gantt diagram, CPM, PERT). These methods help to solve the problems in every control and elaboration process' steps.

Concluzii

1. Programul de marketing este deosebit de important pentru orice organizație sportivă. Prin concepție și conținut, programul de marketing indică punctele de decizie, integrează și coordonează componentele mixului de marketing, incluzând toate activitățile ce trebuie realizate.
2. Un program de marketing eficient trebuie să respecte anumite cerințe și are o anumită structură cu etape logice, în care acțiunile se intercondiționează. Etapele sunt reprezentate de : rezumat, situația de marketing, analiza SWOT, obiectivul programului, mixul de marketing, planul de acțiune, evaluarea, adoptarea controlul și ajustarea programului.
3. Pentru a obține un program de marketing bine fundamentat, elaborat și realizabil este necesară respectarea unei metodologii specifice. Metodologia presupune, atât metode de cercetare clasice (observația directă/indirectă, studiu documentar, anchetă prin chestionar, interviu etc.) precum și utilizarea unor metode de management și marketing, care ajută la soluționarea problemelor în diferite etape ale procesului de programare și control. Principalele metode sunt: metodele de analiză (auditul de marketing, analiza SWOT), metodele de structurare și coordonare (diagrama Gantt, CPM, PERT) și metodele de control (bugetele și auditul de marketing).

Bibliografie

- Kotler Ph., - Managementul marketingului, ediția a IV-a, Edit. Teora, 2006
- Dăculescu P., - Cercetare de marketing, Edit. Brandbuilders, 2006
- Danciu, V., Zaharia, R., M., - Marketing, manual pentru clasa a XII- a, Edit. Economică Preuniversitară 2002
- Oprișan, V., - Marketing și comunicare în sport, Edit. Uranus, 2001.
- Colibaba – Evuleț, D., Frâncu, E., Larion, A., - Paradigma strategiei dezvoltării cluburilor sportive de performanță, Revista – Consiliul Științei Sportului din România , nr. 24 – 2001, pag.21.

THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROGRAMS IN THE BASKET-BALL GAME

Fleancu Julien Leonard

Key words: **basket-ball, program, psychological assistance**

LA MISE EN PLACE DES PROGRAMMES D'ASSISTANCE PSYCHOLOGIQUE DANS LES EQUIPES DE BASKET-BALL

Mots clef: basketball, programmes, assistance psychologique

RESUMÉ

Tout en prenant en compte l'importance de la préparation physique et du développement des habiletés techniques et tactiques, les composants psychologiques jouent un rôle déterminant pour gagner une compétition. Les mobilisations avant le concours, la lutte contre le stress et l'établissement des objectifs réalistes, la mentalité de vainqueur, la pouvoir de créer des images mentales et la mise en pratique des ceux-ci sont conjointement une partie intégrante du comportement sportif et de l'expression en jeu du sportif.

Le basketball peut être considéré un baromètre psychologique et les problèmes personnels se reflètent dans les performances.

Le but de cet ouvrage est d'optimiser la performance en basketball chez les équipes des juniors I à l'aide des programmes d'assistance psychologique.

Whereas of the research

Giving the due importance to the physical preparation and to the development of the technical and tactical abilities, we must emphasize the decisive role played by the psychological components in the process of winning a competition. The capacity to mobilize before the contest, to fight against stress and to establish realistic goals, the winner mentality, the power to create mental images as well as the practical application of all those are an integrating part of the behavior and expression of the sportsman in the game.

The basket-ball game can be considered a psychological barometer, as the personal problems in the life of the players are reflected in their performance.

The purpose of the research

The present research intends to optimise the performances in the basket-ball game with the help of the psychological assistance programs.

Thus, the optimization plan of the basket-ball players' performance will include the following steps (table no. 1):

IMPLEMENTAREA PROGRAMELOR DE ASISTENȚĂ PSIHOLÓGICĂ ÎN JOCUL DE BASCHET

Fleancu Julien Leonard

Cuvinte cheie: **baschet, program, asistență psihologică**

Abstract

Implementation of the psychological assistance programs in basketball teams

Key words: basketball, programs, psychological assistance

Without neglecting the importance of the physical preparation and development of the technical – tactic abilities, psychological component has a determinant role in winning of the competition. Mobilizations before the contest, fighting against stress and fixing realistic objectives, winning mentality, power of creating the mental images, and transposition in practice of these are one integrant part of the sporting behavior and statement in play.

Basketball may be considered a psychological barometer, the sporting problems reflecting in these performances.

This paper purpose to optimize the performance in basketball, at the junior I teams and the psychological assistance programs.

Premisele cercetării

Fără a neglija importanța pregătirii fizice și a dezvoltării abilităților tehnico-tactice, componenta psihologică are un rol determinant în câștigarea unei competiții. Capacitatea de a se mobiliza înainte de concurs, de a lupta împotriva stresului și de a-și fixa obiective realiste, mentalitatea de învingător, puterea de a-și crea imagini mentale, cât și transpunerea în practică a acestora sunt parte integrantă a comportamentului și exprimării în joc a sportivului.

Jocul de baschet poate fi considerat un barometru psihologic, problemele din viața personală a jucătorilor reflectându-se în performanțele acestora.

Scopul cercetării Cercetarea de față își propune optimizarea performanțelor în jocul de baschet cu ajutorul programelor de asistență psihologică.

Astfel planul de optimizare a performanței jucătorilor de baschet va cuprinde următoarele etape (tabelul nr.1):

1. Presenting the intervention in front of the team;
2. The team control;
3. The feedback for the team;
4. The elaboration of a preliminary project;
5. The coordination of a joined project;
6. Consolidation or extension.

The presentation in front of the team will take place along with the second stage – the team control at the first instruction session of the lot from the period before the competition. We will make the assessment of the players' sports performances by using the 360° feed-back technique (table no. 2).

Table no. 1 – The optimization plan of the basket-ball team's S.C.B. RÎMNICU VÎLCEA

performance

The stages of the intervention	Deployment/ Tools	Deployment/ Tools	Deployment/ Tools
1. Presenting the intervention in front of the team	Joint meeting		
2. The team control	Personality assessment test	The team's sports skills assessment (360° feedback)	The assessment of the results by the management team
3. The feedback for the team	The test results (Private meetings with each of the sportsmen)	The Tendex index for the previous competitive year (Private meetings with every player)	Presenting the objectives for each player
4. The elaboration of a preliminary project	The establishment of the objectives for the whole team	The establishment of the objectives for each team	Presenting the objectives for each player
5. The coordination of a joined project	Daily recording of the trainings	Recording of the Tendex index in the official games	Feed-back messages with information concerning the evolution of the players during the training sessions and in the last official game.
6. Consolidation or extension	The control over the plan	The control over the established objectives	Penalties/ Rewards Establishment of new objectives

This technique is borrowed from psychology and it is used for the training process of the employees and for the evaluation of the performances. The purpose of this system's implementation must be clearly established and communicated to all the involved persons. The assessment tools usually consist in questionnaires which are filled in by different evaluators. In the basket-ball game this method must be concentrated on the individual behaviors of the players and not on general features. Hence, the items in the questionnaires must be included in a specific context, by reducing the assessment errors, the assessment behaviors emerging from the vision and from the values of the basket-ball team. After the questionnaires filling, the data analysis will be usually made by external consultants with specialized soft-wares. We can obtain different types of reports which can include the assessment of every behavior of each basket-ball player, presented in a table of graph form so that the differences between the evaluators will be easy to identify. Once the individual reports finished, a general report including the results for each player will be elaborated and sent to the coach.

1. Prezentarea intervenției în fața echipei;
2. Controlul echipei;
3. Feedback-ul către echipă;
4. Elaborarea unui proiect preliminar;
5. Coordonarea unui proiect comun;
6. Consolidare sau extensie.

Prezentarea în fața echipei va avea loc la prima instruire a efectivului din perioada precompetițională împreună cu cea de-a doua etapă controlul echipei. Se va folosi evaluarea performanțelor sportive ale jucătorilor cu ajutorul tehnicii feedback 360 de grade (tabelul nr. 2).

Această tehnică este împrumutată din psihologie și este utilizată pentru formarea angajaților și pentru evaluarea performanțelor. Scopul implementării acestui sistem trebuie să fie clar formulat și să fie comunicat tuturor persoanelor implicate. Instrumentele de evaluare constau de obicei în chestionare, care sunt completate de diferiți evaluatori. În jocul de baschet această metodă trebuie concentrată pe comportamentele individuale al jucătorilor și nu pe trăsături generale. Prin urmare itemii chestionarelor trebuie să fie încadrați într-un context specific, reducându-se astfel erorile de evaluare, comportamentele de evaluare derivând din viziunea și valorile echipei de baschet. După aplicarea chestionarelor analiza datelor va fi realizată de obicei de consultanți externi, cu ajutorul unor programe software specializate. Se obțin mai multe tipuri de rapoarte, care pot include evaluările fiecărui comportament al fiecărui jucător de baschet în parte, prezentat în formă tabelară sau sub formă grafică, astfel încât să fie ușor de identificat diferențele dintre evaluatori.

Then, the coach and the psychologist will organize a group discussion with the whole team, and in this discussion the beneficiaries of the feed-back (in our case the players) will discuss the significance of the results and possible development actions at the team's level.

A feed-back for the team will follow after the accomplishment of those stages. At this stage, the players will receive the results of the assessments which will be communicated to them by using the charts. Besides the assessment results, the basket-ball players will receive also centralized charts including their results from the previous championship.

We must also emphasize that the effectiveness of the sportsmen during a basket-ball game can be assessed with the Tendex index presented by Colibaba Evuleț Dumitru in 1998. The formula is a ratio where the numerator is equal to the difference between the sum of the successful actions (scored points + won balls + decisive passes) and the sum of the unsuccessful actions (unsuccessful free throws+ unsuccessful throws+ number of lost balls), and the denominator is equal with the number of minutes the player was effectively in the field. The result is multiplied with the time bonification index granted to the players according with the number of minutes effectively played in the field.

Table no.2. **The traditional assessment of the performances versus the 360° feed-back assessment type (after Zoltan Bogathy, 2004)**

O dată generate rapoartele, se redactează un raport general care este trimis de antrenorului cu rezultate pentru fiecare jucător în parte. Apoi antrenorul împreună cu psihologul organizează discuții de grup cu întreaga echipă, în care beneficiarii feedback-ului (în cazul nostru jucătorii) discută semnificația rezultatelor și posibilele acțiuni de dezvoltare la nivelul întregii echipe.

După realizarea acestor etape urmează feedback-ul către echipă. În cadrul acestei etape jucătorii vor primi rezultatele evaluărilor, comunicându-li-se cu ajutorul fișelor. În afară de rezultatele evaluărilor, baschetbaliștii vor mai primi și o fișă centralizatoare cu prestațiile lor din campionatul precedent.

Trebuie precizat că eficacitatea sportivilor pe parcursul unei partide de baschet se poate calcula cu ajutorul coeficientului Tendex prezentat de Colibaba Evuleț Dumitru în 1998. Formula utilizată este un raport în care numărătorul este egal cu diferența dintre suma acțiunilor reușite, (puncte marcate+mingii câștigate+ pase decisive) și suma numărului de acțiuni nereușite (aruncări libere nereușite+aruncări nereușite+numărul de mingi pierdute), iar la numitor se înscrie numărul minutilor pe care sportivul le-a jucat în teren. Rezultatul obținut se înmulțește cu indicele de bonificație pentru timp acordat jucătorilor în funcție de numărul minutilor în care a evoluat în teren.

CRITERIA	THE TRADITIONAL ASSESSMENT OF THE PERFORMANCES	360° FEEDBACK PROCESSES
Goal	To offer to the subordinates a feedback concerning the previous performance and their potential in the superior's point of view	To offer a feedback concerning the performances, the behavior and the development needs.
Information sources	One evaluator – the superior, the boss.	Multiple evaluators – colleagues, subordinates, superiors, self-assessment, spectators and fans etc.
Confidentiality	The feedback is public.	The feedback is integrated by an external source, the individual assessments are confidential.
Contents	The behavior and the performance of the coach in obtaining the results with the team is reported.	The behavior and the performance of the coach in obtaining results with the basket-ball team and the development needs of the evaluated persons are reported.
The assessment method	The Likert evaluation tuning dial or other behaviorally anchored dials, combined with the qualitative comments.	Likert type assessment tuning dials.
Links with other decisions related with the human resources	Compensation and reward, promotion, tasks attribution, transfers, instruction and development	Identifying the development and instruction needs, the exploration of the career possibilities.
The philosophy at the basis of the process	The process is administrated by one party, concentration on the employee assessment, firm decision of the manager, top-down orientation	The beneficiary is the evaluator, he is concentrated on the employee development including the self assessment.
Context	In most of the cases the negotiation of the new contract takes place every year.	Continuous process.
Concerned employees	All the club's employees, starting from the general manager to the heads of departments, coaches and players.	Usually the employees of the club occupying managerial positions.

In the meetings between the coach and each sportsman, the assessment chart as well as the centralized chart will be provided. During the meetings, a standard formula will be used for the presentation of the results (initially there will be made positive remarks which will prepare the terrain for the criticism and the meeting will end with positive comments). Considering the analyzing feed-back meetings will be very frequent during the competitive year, we don't risk diminishing in time the positive effect of the sandwich formula.

The stage after the feed-back for the basket-ball team is the elaboration of a preliminary project in which the technical staff will prepare for each player a chart containing the established objectives for the next competitive year. In order to be effective, the established objectives must be accepted by the players. Hence, we recommend new meetings between the coach and each player.

Besides the fact that the objectives established by the technical staff must be specific, they must also include qualitative and quantitative elements. In order to have a credible feed-back source, the qualitative elements must relate with the quantitative ones and vice versa. For instance, for a basket-ball player who is on a pivot position, we have the following example (took from the assessment charts containing behavior descriptions): „He is very effective in the throws from under the panel, from the hook as well as from the semi-hook position and he is weaker in the frontal throws from semi-distance”, the poor percentage of the player in finalizing by frontal throws to the basket from semi-distance can be reported. Thus, the sportsman will have a real participation in the establishment of the objectives, knowing that he has to improve the present performances in the respective domain.

In the fifth stage we follow:

1. the evolution of each sportsman during the training sessions by filming them;
2. the weekly video watching of the training sequences;
3. the distribution of the specific charts which must contain information related with the players' evolution during the training sessions twice a month (during the private meetings);
4. providing the charts with statistical records, where the Tendex index obtained in the official game once a week at the first training session after the official game (collective and private meetings) also appears;
5. watching the official game;
6. qualitative comparisons with the sportsmen from the opponent teams and who are playing on the same positions once a month.

The last stage consists in the systematic control of the plan that must be provided by the technical staff. The control will take place once a month, when the technical staff will have to assess the evolution of the sportsmen and decide to future policy. They will draw conclusions related with the previous evolutions and the accomplishment or not of the established objectives.

Furnizarea fișei de evaluare, precum și a fișei centralizatoare va avea loc în ședințe dintre antrenor și fiecare sportiv în parte. În cadrul ședințelor, pentru comunicarea rezultatelor trebuie utilizată formula standard (inițial vor avea loc remarci pozitive care vor pregăti terenul pentru cele critice, ședința încheindu-se cu comentarii pozitive). Ținând cont că ședințele feedback de analiză se vor bucura de o mare frecvență pe parcursul anului competițional, nu riscăm ca efectul pozitiv al formei sandwich să fie diminuat în timp.

Etapă ulterioară a feedback-ului către echipa de baschet este cea de elaborare a unui proiect preliminar, etapă în care staff-ul tehnic va pregăti, pentru fiecare jucător în parte, o fișă cu obiectivele propuse pentru anul competițional care urmează. Pentru a avea eficiență, obiectivele propuse trebuie acceptate de jucători. În consecință se recomandă din noi ședințe între antrenor și fiecare jucător în parte.

În afară de faptul că obiectivele propuse de către staff-ul tehnic trebuie să fie specifice, indicat este să conțină elemente calitative și cantitative. Pentru ca sursa de feedback să se bucure de credibilitate, indicat este ca elementele calitative să fie raportate la cele cantitative și invers. De exemplu, pentru un jucător de baschet care evoluează pe postul de pivot avem următorul exemplu (preluat din fișele de evaluare cu descrieri comportamentale): „Este foarte eficient la aruncările de sub panou, atât din cârlig cât și semicârlig și sta mai prost la aruncările din față de la semidistanță”, se poate raporta procentajul slab al jucătorului la finalizarea prin aruncările la coș de la semidistanță din față. Astfel sportivul va avea o participare reală în stabilirea obiectivelor, conștient că trebuie să-și îmbunătățească performanțele prezente în domeniul respectiv.

În cadrul etapei a-V-a se urmărește:

1. evoluția fiecărui sportiv în parte, în timpul antrenamentelor prin filmarea lor;
2. vizionarea săptămânală a secvențelor de antrenament;
3. distribuirea de 2 ori pe lună a fișelor specifice care să conțină informații legate de prestațiile jucătorilor la antrenamente (în cadrul ședințelor particulare);
4. furnizarea o dată pe săptămână la primul antrenament după partida oficială a fișelor cu înregistrări statistice, în care să apară și coeficientul Tendex obținut la etapa oficială (ședințe colective și particulare);
5. vizionarea partidei oficiale;
6. comparații calitative o dată pe lună cu sportivii din echipele adverse care evoluează pe același post.

Ultima etapă constă în controlul sistematic al planului pe care trebuie să-l asigure staff-ul tehnic. Controlul va avea loc o dată pe lună, atunci când staff-ul tehnic va trebui să evalueze prestațiile sportivilor și să decidă asupra politicii de viitor. Se vor trage concluzii legate de prestațiile anterioare și de îndeplinirea sau nu a obiectivelor propuse. În cazul îndeplinirii lor procesul se va orienta spre perfecționare, stimulându-l pe jucător să-și îmbunătățească și mai mult performanțele. În caz contrar se vor înregistra împreună cu jucătorul cauzele pentru care nu s-au obținut performanța dorită și măsurile ce se impun în astfel de situații.

If the objectives are not accomplished, we will record along with the player the causes for which the desired performance was not accomplished and the measures to be taken in such situations.

Conclusions:

1. We consider that the results of the statistical processing of the employed measurement tools can be very useful for the increase of the performance, because they can provide useful information for this purpose and also because they can provide information about motivation, attitudes, depression, fatigue, confusion and succeeded percentages or the number of errors during a game;

2. Such relationships between the above mentioned elements and the scores marked in the assessment charts of the sports competitions can be obtained from the colleagues or from the technical staff as well as from each one of the players, according with the score obtained in the self – assessment process;

3. In the same time, we can make a statistical analysis of the specific habits where the players have obtained the greatest progress, the impact of the method on the attention, on the concentration, on the memory and on the stress (the relationship between the reduction of the uncertainty through feed-back and the occupational stress at sportsmen).

4. Moreover, the 360° feed-back systems contribute to the self-trust increase and also to increase the communication's effectiveness between the managers and the employees of the club.

5. In order to ensure the long term effectiveness of such feed-back programs, the basket-ball clubs must take seriously into consideration the repeating of the process.

Concluzii:

1. Consider că rezultatele prelucrării statistice ale instrumentelor de măsură utilizate pot fi deosebit de utile în scopul creșterii performanței, datorită faptului că ne pot oferi relații utile în scopul creșterii performanței, datorită faptului că ne pot da relații dintre motivație, atitudini, depresie, oboseală, confuzie și procentajele reușite, sau numărul erorilor pe parcursul unei partide;

2. Se pot obține relații dintre factorii amintiți mai sus și scorurile obținute la fișele de evaluare a competenței sportive, atât din partea colegilor sau a staffu-lui tehnic, cât și din partea fiecărui jucător, în funcție de scorul obținut la autoevaluare;

3. În același timp, se poate efectua o analiză statistică a deprinderilor specifice la care jucătorii au obținut progresele cele mai mari, impactul metodei asupra atenției, concentrării, memoriei și stresul (relația dintre reducerea incertitudinii prin feedback și stresul ocupațional la sportivi).

4. Mai mult sistemele de feedback 360 contribuie la creșterea încrederii și eficienței comunicării între manageri și ceilalți angajați ai clubului.

5. Pentru a asigura o eficiență pe termen lung a unor astfel de programe de feedback, cluburile de baschet trebuie să ia în serios în considerare repetarea procesului.

Bibliografie

1. **BOGATHY, Z.**, (2004), Manual de psihologia muncii și organizațională, Edit. Polirom, Iași.
2. **BOMPA, T.**, (2003), Performanța în jocurile sportive, Edit. Ex Ponto, București.
3. **BURRALL, P.**, (1996), Playing the post. Basketball skill and drills, Human kinetics, Virginia.
4. **COOK, B.**, (2002), Total Basketball fitness, Coaches Choice, USA.
5. **COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I.**, (1998), Jocuri sportive. Teorie și Metodică, Edit. Aldin, București.
6. **LUMSDEN, K.**, (1999), Complete book of drills for winning basketball, Prentice Hall, S.U.A.
7. **PREDESCU, T., GHÎȚESCU, G.**, (2001), Baschet. Pregătirea echipelor de performanță, Edit. SemnE, București.

INFLUENCE OF THE ABILITY OF SPACE-TIME ORIENTATION ON MOTOR SKILLS IN AEROBIC GYMNASTICS

Associate Professor Phd Tatiana Dobrescu The
University of Bacău
Professor Phd Florin Grapă The University of
Bacău

Abstract

La gymnastique aérobique exige une formation physique spécifique et une technique appropriée aussi bien. Systématiquement l'exécution de la routine pendant toutes les étapes de formation peut mener aux exécutions et aux satisfactions exceptionnelles.

Les capacités de l'orientation d'espace-temps sont un élément qui peut être sensiblement instruit avec des juniors III au moyen de formations choisies et rationalisées qui se concentrent sur le développement de multi compétence en employant différentes et complexes conditions.

Les niveaux élevés des capacités peuvent influencer l'acquisition, la consolidation, la période finie d'amélioration et de stabilité des nouvelles capacités de moteur et l'efficacité des actes et des activités aussi bien précédemment acquis de moteur.

Introduction

The aerobic gymnastics as a high performance sport represents the latest gymnastics branch, implying a wide range of participation and a great variety of technical aspects. It can be defined as the ability to perform continuously complex and high intensity movements and elements of high difficulty to music accompaniment (FIG). This sports branch requires a specific physical training and an appropriate technique as well. The systematically performing of routine during all training stages can lead to performances and outstanding satisfactions.

The success in performing this sports activity is influenced by some factors such as the level of coordination. This factor influences the fast and efficient performing of movements with high degree of difficulty in accordance with the specific objectives of the coaching.

A good coordination is the necessary condition for an appropriate performing of the motor programme, and depends on the accuracy of information provided by the sensory receptors.

The proportion between coordination abilities and motor abilities has an essential role in the technical and methodological approach to sports aerobics and allows the understanding of the relationship between sports performing and motor abilities development. Therefore a high level in these abilities favors a quick motor skills development.

INFLUENȚELE CAPACITĂȚII DE ORIENTARE SPAȚIO-TEMPORALĂ ASUPRA ABILITĂȚILOR MOTRICE ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ

Conf. univ. dr. Dobrescu Tatiana Universitatea din
Bacău
Prof. Univ. dr. Grapă Florin, Universitatea din
Bacău

Abstract

The aerobic gymnastics requires a specific physical training and an appropriate technique as well. The systematically performing of routine during all training stages can lead to performances and outstanding satisfactions.

The ability of space-time orientation is an element which can be significantly educated with juniors III by means of selected and rationalized trainings which focus on multi-skill development by using different and complex conditions. High levels of ability can influence the acquisition, consolidation, improvement and stability over time of the new motor abilities and the effectiveness of previously acquired motor acts and activities as well.

Introducere

Gimnastica aerobică de performanță reprezintă cea mai tânără ramură a gimnasticii, având o largă paletă de participare și o mare varietate a conținutului tehnic. Ea este definită ca fiind abilitatea de a executa continuu mișcări specifice complexe și elemente de mare dificultate, cu intensitate mare pe un acompaniament muzical (FIG). Acest sport are la baza dezvoltării o pregătire fizică specifică, cât și realizarea unei tehnici corespunzătoare, care realizată în mod sistematic în toate etapele de pregătire, poate duce la obținerea unor performanțe ce pot da satisfacții deosebite practicantilor acestui sport.

Unul din factorii care condiționează succesul înregistrat în această activitate sportivă, este nivelul de coordonare care poate influența execuția rapidă, precisă și eficientă a mișcărilor cu diferite grade de dificultate, în concordanță cu obiectivele specifice antrenamentului sportiv.

O bună coordonare reprezintă condiția necesară execuției cât mai fidel cu putință a programului motric stabilit, ea depinzând, la rândul său, de precizia informațiilor provenite de la analizatori.

Raportul dintre aptitudinile coordinative și abilitățile motrice joacă un rol esențial în demersul tehnico-metodologic din sportul aerob, permițând înțelegerea relației între prestația sportivă și dezvoltarea aptitudinilor motrice. Astfel, în cazul existenței unui nivel ridicat al acestor aptitudini, procesul de formare a abilităților motrice este mai rapidă.

Material and method

Taking into account the fact that aerobic gymnastics is a less studied sports field which implies as a technical requirement a good ability of space-time orientation, the starting **hypothesis** assumes that by using selected and rationalized means during the training sessions of the junior gymnasts we can enhance the psychomotricity parameters (particularly the ability of space-time orientation) and we can positively influence their motor support, thus leading to the optimization of the technical training process.

Research methods

The research implied the following methods: bibliographic documentation, observation, observational

experiment, test method, and graph and statistical-mathematical method.

The research was carried out at „Universitatea Bacau” Sports Club, the Aerobic Sport section, and involved 15 girls aged between 9-11 years (Juniors III). This is a proper age for quick acquisitions and assimilations at all levels.

The initial tests were carried out in October 2005 and the final ones in June 2006, and comprised 4 test of general psychomotricity (takeoff and space orientation, agility, „Matorin”, speed of movement and space orientation) and 2 tests of specific psychomotricity (technical elements: double turn and 2 air turn)

Within the research we designed and use some exercise patterns for facilitating the acquisition of the specific sports technique, designed mainly for the beginners. The organized means were selected from the free exercises using specific apparatus (nets, trampolines, pit, mats, mirror, and audio-video equipment)

The gradual introduction of work formations from simple (parallel lines, semicircles) to complex ones (circles, chess) and the frequent changes in main travel direction imply the use of various motor activities, necessary for both individual and team performing. ponent.

Material și metodă

Pornind de la ideea că studiul de față se realizează într-un sport mai puțin studiat, care are în conținutul tehnic la nivelul celor patru grupe de dificultate elemente care necesită o bună capacitate de orientare spațio-temporală, în cercetarea de față am plecat de la **ipoteza** conform căreia aplicarea unor mijloace specifice educării capacității de orientare spațio-temporale, bine selecționate și raționalizate în cadrul antrenamentelor la nivelul gimnaștilor juniori, va influența pozitiv suportul motric al acestora, contribuind la optimizarea procesului de pregătire tehnică.

Metode de cercetare Pentru a surprinde aspectele metodologice ale studiului am folosit metoda documentării bibliografice, observația, metoda experimentului constatativ, metoda testărilor, metoda statistico-matematică și grafică.

Cercetarea s-a efectuat la C.S. Universitatea Bacău, secția de Sport Aerobic pe un o grupă de 15 fete de 9-11 ani (juniori III), vârstă propice unor achiziții rapide pe toate planurile și acumulări din cele mai neașteptate.

Testările inițiale s-au efectuat în luna octombrie 2005 iar cele finale în iunie 2006, corespunzătoare perioadei pregătitoare și au constatat în 4 probe de psihomotricitate generală (detentă și orientare în spațiu, agilitate, proba „Matorin”, viteză de deplasare și orientare în spațiu) și 2 de psihomotricitate specifică (elementele tehnice: double turn și 2 air turn) În cadrul cercetării am conceput și aplicat o serie de structuri de exerciții în scopul ușurării procesului de însușire a conținutului tehnic specific sportului, valabilă pentru gimnaști începători.

Mijloacele sistematizate au fost selecționate din rândul exercițiilor libere și la diferite aparate speciale (plasă elastică, trambuline, groapa amortizantă, saltele, oglindă, mijloace audio-video). Introducerea treptată a formațiilor de lucru de la cele mai simple (linii paralele, semicercuri) la cele mai complicate (cercuri, șah), precum și schimbările frecvente ale direcției principale au oferit posibilitatea folosirii unui volum bogat motric, necesar atât acțiunilor individuale cât și acțiunilor colective, specifice probelor de grup. Jocurile și ștafetele aplicative cu introducerea în conținutul lor a acțiunilor de învârtire, de ocolire, de ghemuire în scopul executării unor influențe asupra analizatorului acustico - vestibular, introducerea diferitelor sărituri, întoarceri gradate de 90°, 180° și 360° în faza de zbor au constituit mijloace la fel de importante în educarea acestei componente ale coordonării.

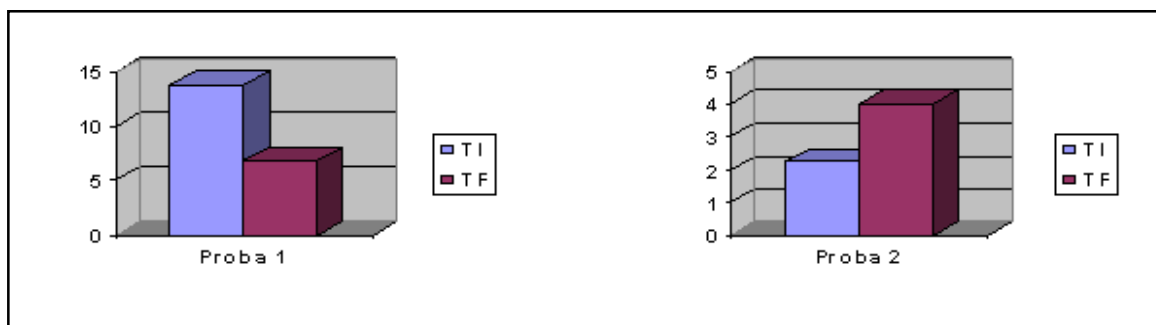
The games and relay races which imply spinning, turning around, and squatting activities for influencing the auditory-vestibular organs, the use of different jumps, and 90, 180 or 360 degrees air turns represent important means in training this coordination com

Results

The final test results of our research showed an improvement of the average values of the motor ability. The investigated subjects' ability of space-time orientation enhanced. The indexes of dispersion indicated a low deviation rate from the average values in the final tests. It is revealed that the average results pertaining to the first

Rezultate

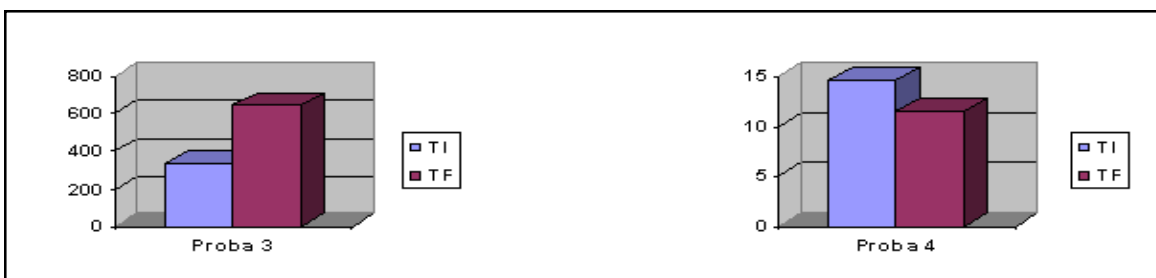
La finele cercetării se constată o creștere a valorilor medii la testările finale la toate probele ce au vizat aptitudinile motrice, ceea ce relevă o îmbunătățire a capacității de orientare spațio-temporală al subiecților studiați, iar indicatorii de dispersie demonstrează un grad redus al abaterii de la valorile medii la testările finale. Astfel constatăm că diferența mediilor la prima probă de 6,94 cm și apropierea de mai puțin de un punct de punctajul maxim la cea de-a doua probă confirmă faptul că structurile operaționale folosite în cadrul antrenamentelor pe perioada cercetării au fost bine selecționate și riguros raționalizate.



test are convergent within an interval of 6.94 cm and the second test results are very close - less than 1 point - to the maximum. This fact confirms that the operational structures used through out the research training sessions were well selected and rigorously rationalized. The final results in the third test compared with the initial averages show that the turn in the longitudinal axe increased with 310 degrees, and the landing precision increased with 1.1 points.

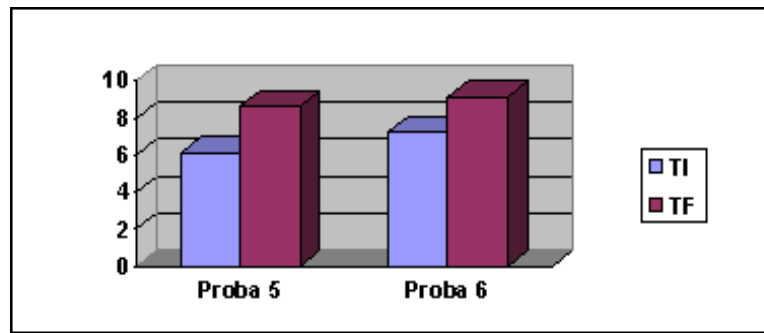
La proba a treia se constată la testarea finală o creștere rotației în ax longitudinal cu 310 ° față de valoarea medie inițială și a preciziei aterizării cu 1,1 puncte în condițiile în care aceste progrese au fost însoțite și de reducerea gradului de dispersie a valorilor finale.

De asemenea se constată o scădere a timpului de execuție a traseului la finele studiului din proba a patra și totodată o apropiere de valoarea medie a execuțiilor întregului colectiv de sportivi.



At the same time, these progresses were accompanied by the diminution of the dispersion rate of the final values

În urma desfășurării celor două probe specifice conținutului tehnic, aprecierile din punct de vedere al execuției au crescut cu 2,5 respectiv 1,9 puncte ceea ce atestă veridicitatea modelelor operaționale administrate pe parcursul studiului efectuat.



When considering the two specific tests for the technical elements, the evaluation of performance increased with 2.5 and respectively 1.9 points, a fact that demonstrate the appropriateness of the operational structures used throughout our research.

Conclusions

After the results analysis, the following **conclusions** can be drawn:

1. The ability of space-time orientation is an element which can be significantly educated with juniors III by means of selected and rationalized trainings which focus on multi-skill development by using different and complex conditions.
2. High levels of ability can influence the acquisition, consolidation, improvement and stability over time of the new motor abilities and the effectiveness of previously acquired motor acts and activities as well.
3. The designed movement patterns performed methodically and regularly during the training sessions improved the investigated subjects' ability of space-time orientation (see graphs 1- 4).
4. After awarding the marks for the technical execution during test 5 and 6, the results demonstrate an improvement of the degree of generalization concerning the skills acquired during the training sessions as regards the coordination skills.
5. As a final conclusion, we can state that since the motor abilities develop the coordination skills, the latter, and especially the ability of time-space orientation, represent a basic premise for their acquisition, improvement and generalization.

Concluzii

În urma efectuării înregistrărilor și interpretării rezultatelor s-au desprins următoarele concluzii:

1. Capacitatea de orientare spațio-temporală este o componentă care se poate educa considerabil la vârsta juniorilor III, prin antrenamente cu un conținut bine selecționat și raționalizat, vizând formarea a cât mai multor deprinderi, repetate în condiții diversificate și de complexitate sporită.
2. Dezvoltarea la un nivel superior a acestei aptitudini, influențează în mare măsură însușirea, consolidarea, perfecționarea și stabilitatea în timp a actelor motrice noi dar și efectuarea eficientă și în condiții variate a actelor și acțiunilor motrice dobândite anterior.
3. Modelele operaționale propuse și aplicate în cadrul antrenamentelor în mod sistematic și ritmic au condus la îmbunătățirea indicatorilor privind capacitatea de orientare spațio-temporale ale sportivilor studiați fapt relevat prin graficele numărul 1-4.
4. Rezultatele obținute prin aprecierile cu note în urma executării elementelor tehnice din cadrul probelor 5 și 6 demonstrează o îmbunătățire a gradului de generalizare a deprinderilor însușite în cadrul antrenamentelor pe perioada cercetării privind educarea capacităților coordinative la sportivii studiați.

În concluzie putem afirma că dacă abilitățile motrice dezvoltă aptitudinile coordinative, acestea din urmă,

1. respectiv capacitatea de orientare în spațiu și timp, constituie una din premisele fundamentale ce permite asimilarea, perfecționarea și generalizarea lor.

BIBLIOGRAFIE

1. Dobrescu T., 2005, Predispoziții favorizante pentru selecția și orientarea în gimnastica aerobică Editura Performantica, Iași
2. Dobrescu T., 2005, Modelarea în gimnastica aerobică de performanță Editura Tehnopress, Iași
3. Epuran M., 2005, Metodologia activităților corporale, FEST, București
4. Hirtz P., 1979, Koordinatizer-motorischer Reaktionfachigkeiten in Theorie und raxis der Koerperkultur, Beiheft I
5. Tudor V., 1999, Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare, componente ale capacității motrice”, Ed. RAI București.

**THE DETERMINATION OF THE UNO CONCEPT “2005
– THE INTERNATIONAL YEAR FOR SPORT AND
PHYSICAL EDUCATION”**

**Univ. lect. dr. Mihailescu Nicolae
University of Pitesti**

In the 90's the United Nations Organization (UNO) developed a programme in order to consolidate its relationships with the civil society promoting the relations intensification with the NGO, the private sector, the Parliaments, the universities, the spiritual and religious communities. The UNO recognized their role and importance in creating a better world – the central objective of the organization in the adaptation stage to a new era. In this context, during the activities survey concerning the year 2000, the UNO recognizes the role and importance of the sport in the achievement of the human development from the point of view of the accomplished way of a better world, peace promotion and cooperation for the development of all global zones.

Establishing that the physical education and sport are not yet considered one of the social – educative components with a significant impact in creating a better world and like instruments of actions for development and peace, the UNO promotes a programme to evidence its valences in the human becoming named “Sport, another mean of education, health, development and peace promotion”.

The programme promotion is sustained by arguments resulted from official documents, studies and research performed internationally in the last decade of past century. Among these I mention the following:

- The physical education and sport practicing is a fundamental right for all (The International Charter of Physical Education and Sport, UNESCO, 1978, art.1):
- The slighting of the physical education turns out to be more expensive then their practicing. The growth of the physical activities participating with 25 % leads to a growth of productivity with 1 – 3 % (2 – 5 dollars for every invested dollar): it reduces the health costs with 778 mil dollars. All that may happen under the circumstances of the direct cost for the encouragement of the physical exercises practice wouldn't go over 191 mil dollars (B. Ridd – The Physical Education World Summit, (1995 and the international level inquest concerning the state and the statute of the physical education in school, 1999);
- Many researches showed that when more physical education classes are introduced in the syllabus, many pupils improve their grades, intellectual performances and the ability to obtain knowledge is considerable better (R. Sherpa and R. Lavelle – 1994 R. Shetard – 1999);
- The sport and leisure represent 1, 5 % from the BIP of the European Union (EU – 1998).

**DETERMINĂRIILE CONCEPTULUI ONU 2005
– ANUL INTERNAȚIONAL PENTRU SPORT ȘI
EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Lect. Univ. dr. Mihăilescu Nicolae
Universitatea din Pitești**

În anii '90 Organizația Națiunilor Unite (ONU) dezvoltă un program menit să întărească legăturile sale cu societatea civilă prin care promovează intensificarea relațiilor cu ONG-urile, sectorul privat, parlamentele, universitățile, comunitățile religioase și spirituale, cărora le-a recunoscut rolul și importanța în crearea unei lumi mai bune – obiectivul central al organizației în etapa de adaptare la o nouă eră. În acest context, în cadrul bilanțului activităților pe anul 2000, ONU recunoaște rolul și importanța sportului în realizarea dezvoltării umane privită din perspectiva țintei de realizare a unei lumi mai bune, de promovare a păcii și cooperării pentru dezvoltarea tuturor zonelor globului.

Constatând că sportul și educația fizică nu sunt considerate încă între componentele social–educative cu un impact semnificativ în crearea unei lumi mai bune și ca instrumente de acțiune pentru dezvoltare și pace, ONU promovează un program de punere în evidență a valențelor acestora în devenirea umană sub genericul “ Sportul încă un mijloc de promovare a educației, sănătății, dezvoltării și păcii”. Promovarea programului este susținută de argumente reieșite din documente oficiale, studii și cercetări efectuate la nivel mondial în ultimul deceniu al secolului trecut dintre care amintim:

- practicarea educației fizice și sportului este un drept fundamental pentru toți” (Carta Internațională a Educației Fizice și Sportului, UNESCO, 1978, art. 1);
- neglijarea orelor de educație fizică se dovedește mai costisitoare decât practicarea lor. Creșterea cu 25% a participării la activități fizice conduce la o creștere de productivitate de 1-3% (2-5 dolari pentru fiecare dolar investit), reduce costurile de sănătate cu 778 mil. dolari în condițiile în care costul direct pentru încurajarea practicării exercițiilor fizice nu ar depăși 191 mil. dolari (B. Ridd – Summit-ul Mondial de Educație Fizică, 1995 și ancheta la nivel internațional privind starea și statutul educației fizice în școală, 1999);
- mai multe studii au arătat că atunci când în programa școlară sunt introduse mai multe ore de educație fizică numeroși elevi își îmbunătățesc notele, performanțele intelectuale, iar capacitatea de a dobândi cunoștințe este considerabil mai bună (R. Sherpa și R. Lavelle –1994, R. Shepard –1999);
- sportul și timpul liber reprezintă 1,5% din PIB-ul Uniunii Europene (UE –1998).

Considering that “sports is the best school of life”, the General Secretary of UNO (Kofi Annan) proposes, to the General Board of UNESCO (Paris, 08. 01.2003) the adoption of a resolution concerning the social-formative valences of the physical education and sport. In the same context, Adolf Ogi – the special councilor for sport of the general secretary of UNO – realizes a report called “Sport for Development and Peace, for the achievement of the Millennium Declaration purposes”, where the versatile valences of the sport were spotlighted, concerning the development and peace; it was said that sport means work, health, education, science, economy and jobs. This report is advanced for development and approval to the General Board of UNO.

Combined in session, the General Board of UNO, adopts on 3.11.2003, the 58/5 Resolution concerning the declaration of the year 2005 as “the International Year of the Physical Education and Sport”. By the content of the Resolution it has recalled to the governments, international organizations and community groups from everywhere, that:

- They should keep their promises concerning the human right for sport, development and peace;
- The sport practice rules are life lessons for the society too, where the tolerance, the cooperation, the integration are necessary to get the success together;
- The fundamental values of the sport have the correspondent in the United Nations Charter principles;
- Sport removes the obstacles, it includes and does everything very accessible;
- The people of all nations love sport; the fitness, fair-play, team, sport, performance values, that sport operates which are universal.

In this context, many more organizations of the UNO system tried a summoning concerning the solving possibilities of the UNO Objectives through sport to render the politicians, governments, the world people, concerning the aspects of the physical education and sport utilization in their mission in the diverse areas where they are working, as well as the health stability, education, jobs opportunity, for the tolerance and the respect for the human rights promotion.

The foreseen manifestations within the framework of the UNO concept “2005 – The International Year of Physical Education and Sport”, had the mission to praise its contribution to the achievement of the development objectives in the new millennium, the educative valences of the sport being recognized in individual community and national plan, as well as in the world, universal plan. Its contribution to the nation’s cohesion for the achievement of the overall objectives and for the development of the investments from the specific sub-structure is underlined:

- In individual / personal plan, sport means specific abilities to a world where the social integration of the person and health is desired as a praises of better life, for development and progress;
- In the economic and social development plan, it is praised the physical education and sport role in the improvement of the health state of the collectivities, notions and world.

Considerând că “sportul este cea mai bună școală a vieții”, Secretarul General al ONU (Kofi Annan) propune Adunării Generale a UNESCO (Paris, 08.01.2003) adoptarea unei rezoluții asupra valențelor pe care le presupune sportul, orientată în direcția reconsiderării prin amplificare a valențelor social-formative ale sportului și educației fizice. În același context, Adolf Ogi –consilierul special pentru sport al secretarului general al ONU –realizează un raport sub genericul “Sport pentru Dezvoltare și Pace, spre realizarea scopurilor Declarației Mileniului”, în care s-au evidențiat valențele polivalente ale sportului puse în slujba dezvoltării și păcii, s-a apreciat că sportul înseamnă muncă, sănătate, educație, știință, economie și locuri de muncă, raport pe care îl înaintează spre dezvoltare și aprobare Adunării Generale a ONU.

Întrunită în sesiune, Adunarea Generală a ONU adoptă, la 3.11.2003, Rezoluția 58/5 cu privire la declararea anului 2005 drept “Anul internațional al Sportului și Educației Fizice”. Prin conținutul Rezoluției s-a reamintit guvernelor, organizațiilor internaționale și grupurilor comunitare de pretutindeni că:

- trebuie să-și țină promisiunile cu privire la dreptul omului la sport, dezvoltare și pace;
- regulile practicării sportului sunt lecții de viață și pentru societate, în care toleranța, cooperarea, integrarea sunt necesare pentru obținerea succesului împreună;
- valorile fundamentale ale sportului au corespondent în principiile Cartei Națiunilor Unite;
- sportul înlătură barierele, include și face totul foarte accesibil;
- popoarele tuturor națiunilor iubesc sportul; valorile de fitness, fair –play, echipă, sport, performanță cu care operează sportul sunt universale.

În acest context, mai multe organizații ale sistemului ONU au încercat o mobilizare cu privire la posibilitățile de rezolvare a obiectivelor ONU prin sport pentru a sensibiliza oamenii politici, guvernele, popoarele lumii cu privire la aspectele utilizării sportului și educației fizice în slujba misiunii lor în diversele domenii în care activează, cât și pentru menținerea sănătății, educație, creare de locuri de muncă, pentru promovarea toleranței și a respectului față de drepturile omului.

Manifestările preconizate în cadrul conceptului ONU „2005 – Anul Internațional al Sportului și Educației Fizice” au avut menirea să pună în evidență contribuția acestora la realizarea obiectivelor pentru dezvoltare în noul mileniu, recunoscându-i-se sportului valențele educative în plan individual, comunitar și național, precum și în cel mondial, universal, subliniindu-se contribuția acestuia la coeziunea națiunilor pentru realizarea obiectivelor globalizării și pentru dezvoltarea investițiilor în infrastructura specifică:

- în plan individual /personal sportul înseamnă abilități specifice unei lumi în care se dorește integrarea socială a persoanei și sănătate ca premisă a unei vieți mai bune, pentru dezvoltare și progres;

In this vision and from the globalization perspective, the 58/5/2003 Resolution underline fundamental aspects concerning:

- The sportive activities represent an ideal ground to promote and develop the motivation and self surpass ability of the individual in a pleasant way and without encroachment;
- Sport represents an opportunity of any individual to self-evaluation, to feel how he should react under the competition pressure, in stress conditions, when you lose or win;
- Sport helps the person to become the master of its own future, and gives it a meaning;
- Sport reflects the society and by promoting the values for sport in society, this will be the mirror of the life, with the human continuity, tolerance and understanding perspective, for a world with universal values of peace, friendship and collaboration;
- The non-verbal communication specific to the sport, gives the opportunity to create some bond bridge between nations, in real time and with the smallest economic prices.

The contribution of the physical education and sport to the fundamental objectives achievement of the UNO in the Global Development Millennium acts at each level of the fundamental aspects previously mentioned by the formulated objectives on activity directions (the primary school for all, the equality between sexes promotion, the decrease of the infantile mortality, the decrease of extreme poverty and starvation, the improvement of the mothers' health, fighting the 21st century's diseases, a lasting environment, a development and peace partnership) as well as the promoted programmes (sport for refugees, sport for impoverish, sport for the homeless children, sport for peace).

The activities and manifestations organized for the promotion of the "2005, The International Year of Physical Education and Sport" concept, permitted to the scientific, educative and cultural forums, from every where to bring in the politicians, governments, people all over the world attention the benefits brought by sport and physical education in the development process, in general and, particularly, the benefits of the physical education and sport as a promotion mean of the education, the way that the success projection reflects in social and economic plan, in human development and world peace.

Within the framework of the scientific, educative and cultural boards took place international conferences with diverse and significant geographic subject and spreading (Sports and development, economy, ethics, culture – Germany; Sport and health – Tunisia; Sport and culture – Australia; Sport and peace – Russia; The following second step – Zambia; Sport and development – Japan; Sport and education – Thailand; Sport and the leader woman – the USA; Sport and development II – Switzerland), with the following purposes:

- în plan economic și al dezvoltării sociale se evidențiază rolul sportului și educației fizice în îmbunătățirea stării de sănătate a colectivităților, a națiunilor, a lumii.

În această viziune și din perspectiva globalizării, Rezoluția 58/5/2003 subliniază aspecte fundamentale potrivit cărora:

- activitățile sportive reprezintă un teren ideal pentru a promova și dezvolta motivația și capacitatea de autodepășire a individului într-un mod plăcut și fără ingerințe;
- sportul reprezintă o oportunitate a fiecărui individ de a se autoevalua, de a simți cum anume trebuie să reacționeze sub presiunea competiției, în condiții de stress, atunci când pierzi sau câștigi;
- sportul facilitează persoanei să devină stăpânul propriului viitor, căruia să-i dea un sens;
- în sport se reflectă societatea și, prin promovarea valorilor pentru sport în societate aceasta va fi oglinda vieții, cu perspectiva continuității umane, a toleranței și înțelegerii, pentru o lume cu valori universale de pace, prietenie, colaborare;
- comunicarea nonverbală, specifică sportului, oferă oportunitatea creării unor punți de legătură între popoare, în timp real și cu cele mai mici costuri economice.

Contribuția sportului și educației fizice în realizarea obiectivelor fundamentale ale ONU în Mileniul Dezvoltării Globale se manifestă la nivelul fiecăruia dintre aspectele fundamentale menționate anterior atât prin obiective formulate pe direcții de activitate (învățământ primar pentru toți, promovarea egalității între sexe, reducerea mortalității infantile, reducerea sărăciei extreme și a foametei, îmbunătățirea sănătății mamelor, combaterea bolilor secolului XXI, un mediu înconjurător durabil, un parteneriat pentru dezvoltare și pace), cât și prin programele promovate (sportul pentru refugiați, sportul pentru săraci, sportul pentru copii străzii, sportul pentru pace).

Activitățile și manifestările organizate pentru promovarea conceptului „2005, Anul Internațional al Sportului și Educației Fizice” au permis forurilor științifice, educative și culturale de pretutindeni să aducă în atenția politicienilor, guvernelor, a oamenilor de pe tot globul avantajele aduse de sport și educație fizică în dezvoltare în general și, în particular, beneficiile sportului și educației fizice ca mijloc de promovare a educației, modul în care proiecția succesului se răsfrânge în plan social, economic, în dezvoltarea umană și pacea mondială

În cadrul organismelor științifice, educative și culturale s-au organizat și desfășurat conferințe internaționale cu tematici și răspândire geografică diverse și semnificative (Sporturi și dezvoltare, economie, etici, cultura – Germania; Sport și sănătate – Tunisia; Sport și cultură – Australia; Sport și pace – Rusia; Următorul pas II – Zambia; Sport și dezvoltare – Japonia; Sport și educația – Thailanda; Sport și femeia conducător – SUA; Sport și dezvoltare II – Elveția), prin care:

- It is underlined that sport means health and personal abilities in individual plan;
- It is recognized the sport's role and its contribution to the different communities union;
- It's suggested the positive impact of the physical education and sport in determination the peace and collaboration relations, in the development and health of the community.

Considering that the physical education and sport have a major contribution in formative plan by educating the self confidence, teamwork promotion, by communication, participation discipline, and respect, friar-play, scientific, cultural and international educative events showed the contribution of two areas in the social sphere of the third millennium, to the long life human development and world peace.

The 58/5/2003 Resolution called "Sport as a mean of education, health, development and peace promotion", generated in Romania, the adoption of the National Programme "2005, The International Year of the Physical Education and Sport (IPES), a programme whose objectives followed the promotion of the collaboration and partnership between all the possible social factors (the sport structures, the schools and universities, the family, the local communities, the decision factors from the public and private sectors, etc.) in a synergic and functional complementarities which will determine the setting of the physical education and sport in the right place and to bring it close to everyone. The national programme accomplished by the public and private sectors parameters, included three big categories of activities, developed at national and local level: reunions and manifestations; information and promotion campaigns; meetings, sportive and educative competitions and manifestations. We mention in this context The International Conference with a significant theme "The Physical Education and Sport Role in Educational System" where the scientific community, brought solid arguments concerning the reconsideration of the physical education and sport role, in the context of the importance that those domains have them and in the moulding and permanent moulding of the individual and human collectivities.

The role and valences of the sport and physical education are essential for the general education of the individual by their contribution for health and physical development, but also because of the fact that:

- They are means of education promotion destined to contribute to the achievement of the important development and peace objectives;
- By their specific contents and organizations;
- They promote and other self confidence and respect, the social development promotion;
- They prepare people for emulation (to win o to lose), to cooperate and to work together – as base elements of the civically democratic education.

- se subliniază că sportul înseamnă în plan individual abilități personale și sănătate;

- se recunoaște rolul sportului și contribuția sa la unirea diferitelor comunități;

- se evidențiază impactul pozitiv pe care sportul și educația fizică îl au în determinarea relațiilor de pace și colaborare, în dezvoltarea și sănătatea comunității.

Considerându-se că sportul și educația fizică au o contribuție majoră în plan formativ prin educarea încrederii în sine, promovarea lucrului în echipă, prin comunicare, participare, disciplină, respect, fair-play, evenimentele științifice, culturale și educative internaționale au demonstrat contribuția celor două domenii în sfera socială a mileniului trei, la dezvoltarea umană durabilă și la pacea mondială.

Rezoluția 58/5/2003 „**Sportul ca mijloc de promovare a educației, sănătății, dezvoltării și păcii**” a generat în România adoptarea **Programului național „2005, Anul Internațional al Sportului și Educației Fizice” (AISEF)**, program ale cărui obiective au urmărit promovarea colaborării și parteneriatului între toți actorii sociali posibili (structurile sportului, școlile și universitățile, familia, comunitățile locale, factorii de decizie din sectoarele public și privat, ș.a) într-o complementaritate funcțională și sinergică care să conducă la așezarea sportului și educației fizice la locul convenit și aducerea acestora la îndemâna tuturor. Programul național, realizat de parteneri și sectorul public și privat, a cuprins trei mari categorii de activități desfășurate la nivel național și local: reuniuni și manifestări; campanii de informare și de promovare; întâlniri, competiții și manifestări sportive și educative. Subliniem în acest context Conferința internațională cu o temă semnificativă „Rolul educației fizice și sportului în sistem educațional”, în care comunitatea științifică și nu numai, a adus argumente solide în privința reconsiderării rolului educației fizice și sportului în contextul importanței pe care aceste domenii le au în formarea și formarea continuă a individului și colectivităților umane.

Rolul și valențele sportului și educației fizice sunt esențiale pentru educația generală a individului atât prin contribuția pe care o au la sănătate și dezvoltare fizică, dar și pentru că:

- sunt mijloace de promovare a educației menite să contribuie la realizarea obiectivelor largi de dezvoltare și pace;

- prin conținuturile și organizarea lor specifică:

- favorizează o cultură a păcii, a dialogului și armoniei, a egalității sociale între sexe;
- sprijină și asigură încrederea și respectul față de sine, promovarea dezvoltării sociale;
- pregătește oameni pentru emulație (să câștige sau să piardă), să coopereze și să lucreze împreună –ca elemente de bază ale educației civice și democratice;

Rolul sportului și educației fizice *trebuie să fie universal recunoscut și promovat în țările membre ONU* (Forumul mondial pentru educație, 2000 – Dakar, Comunicatul miniștrilor sportului și educației fizice, 2003 –Paris, Carta Internațională a Educației fizice și Sportului, 1978 – UNESCO).

The physical education and sport should be recognized and promoted universally in the member countries of UNO (The World Forum for Education, 2000 – Dakar, The Physical Education and Sport Ministers communicate, 2003 – Paris, The International Charter of Physical Education and Sport (1978 – UNESCO). In the context of what we mentioned before, but also from the point of the manifestation of a misunderstanding trend of the role, place, and statute of the physical education and sport in educational system and, not only, as an integrant part and fundamental instrument of the moulding and permanent moulding concerning the health and physical education, obtaining the necessary values for the social cohesion and intercultural dialogue, as an instrument of communications an social mobilization.

The responsibility of the sports and physical education valences promotion is a duty for the domain's specialists, the specialists from other domains (schoolmasters, teachers, doctors, psychologists, sociologists, educators, etc.), the speciality organization and those with formative and educative role, the government and non-government institutions for sport and those with tasks in physical education and sport domain, the universities, the scientific, educative and cultural forums, etc.

The achievement of the physical education and sport role and valences is conditioned by the adoption and implementation of some measures that contribute essentially the achievement of the conceptual, normative, financial and material support needed for this. From this perspective, taking into account the arguments resulted from the documents of the international and national organisms, the manifestations that took place on the occasion of the celebration of the International Year for Sport and Physical Education, and not only, we consider that the superior level achievement of the formative and educative valences of the physical education and sport in our country will be facilitated if the following proposals and suggestions are taken into account:

- The elaboration, a probation and implementation of national strategic programme concerning the development of the substructure necessary for the achievement of the activities specific to physical education and sport for all at parameters requested by the social and formative needs specific to the modern society. In order that, it is necessary to create a juridical and normative framework which facilitates and stimulates (even determines the compulsoriness) the implication of the local communities, the private sector and the state sector
- The increase of the physical education lessons in primary, secondary and high – school curriculum, a proposal grounded on the scientific argument that only a number of three interventions a week with means specific to the physical education can determine cumulative effects, in formative and development plan with characteristic features of continuity. We mention that the measure can have anticipated effects any accompanied by a system of quality control, direct with clarity on objectives and characterized by exigency, efficiency, stability, durability and safe from political influences.

În contextul celor de mai sus, dar și al manifestării unei tendințe de neînțelegere a rolului, locului și statutului educației fizice și sportului în sistemele de formare și formare continuă, considerăm necesară sublinierea importanței reconsiderării îmbunătățirii rolului, locului și statutului educației fizice și sportului în sistem educațional și nu numai, ca parte integrantă și instrument fundamental al formării și formării continue vizând sănătatea și dezvoltarea fizică, dobândirea valorilor necesare coeziunii sociale și dialogului intercultural, ca instrument de comunicare și mobilizare socială.

Responsabilitatea promovării valențelor sportului și educației fizice revine specialiștilor domeniului, specialiștilor din alte domenii (învățători, profesori, medici, psihologi, sociologi, pedagogi, etc), organizațiilor de specialitate și celor cu rol formativ și educativ, instituțiilor guvernamentale și neguvernamentale pentru sport și celor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului, universităților, forurilor științifice, educative și culturale, etc.

Îndeplinirea rolului și valențelor educației fizice și sportului este condiționată de adoptarea și implementarea unor măsuri menite să contribuie esențial la realizarea suportului concepțional, normativ, financiar și material necesar pentru aceasta. Din această perspectivă, luând în considerare argumentele reieșite din documentele organismelor internaționale și naționale, din manifestările desfășurate cu ocazia celebrării anului internațional al Sportului și Educației Fizice și nu numai, considerăm că realizarea la un nivel superior a valențelor formativ-educative ale educației fizice și sportului în țara noastră va fi facilitată dacă se vor lua în considerare următoarele propuneri și sugestii:

- elaborarea, aprobarea și implementarea unui program strategic național privind dezvoltarea infrastructurii necesare realizării activităților specifice educației fizice și sportului pentru toți la parametri solicitați de cerințele social-formative specifice societății moderne. În acest scop este necesară crearea unui cadru juridico-normativ care să favorizeze, să stimuleze (și chiar să determine obligativitatea) implicarea comunităților locale, a sectorului privat și a statului;
- mărirea numărului de ore de educație fizică în învățământul primar, gimnazial și liceal la minimum 3 ore/săptămână în curriculum obligatoriu, propunere fundamentată pe argumentul științific că numai un număr de minimum trei intervenții pe săptămână cu mijloace specifice educației fizice poate determina efecte cumulative în plan formativ și al dezvoltării cu caracteristici de continuitate. Apreciem că măsura poate avea efecte scontate numai însoțită de un sistem de control al calității orientat cu claritate pe obiective, caracterizat de exigență, eficiență, stabilitate, durabilitate și ferit de influențe politice;
- modificarea cadrului normativ necesar (și acolo unde este cazul, crearea acestuia) pentru a favoriza diversificarea și amplificarea finanțării activităților sportive și de educație fizică după modelul european;

- The modification of the normative framework requested (and where it is the case, its creation) to promote the diversification and amplification of the physical education and sport resources after the European Model.

- Greater investments to promote the formative valences of the physical education and sport.

- The elaboration of a system of formation, permanent formation and operational managers' promotion exclusive on the base of competences and abilities (the elimination of the political influences).

- The recognition in our country of the physical education and sport as a fundamental domain of formation of a young generation taking into account the following:

- The international and national certified and recognized valences by investigations researches and document elaborated by the qualified organisms;

- The experience of the developed states that are members of the European Council and European Community;

- The impact demonstrated in economic and fasting development plan of the individual achieved by physical education and sport means;

- The scientific arguments formulate by the organisms and personalities with specific competences, at national and international level.

- investiții semnificativ mai mari pentru promovarea valențelor formative ale sportului și educației fizice;

- crearea unui sistem de formare, formare continuă și promovare a managerilor operaționali exclusiv pe bază de competențe și abilități (eliminarea influențelor politice);

- recunoașterea în țara noastră a educației fizice și sportului ca domeniu fundamental de formare a tinerei generații având în vedere:

- valențele dovedite și recunoscute pe plan internațional (și național) prin studii, cercetări și documente elaborate de organisme abilitate;

- experiența statelor dezvoltate, membre ale Consiliului Europei și Comunității Europene;

- impactul demonstrat în plan economic și de dezvoltare durabilă al individului realizat prin mijloacele sportului și educației fizice;

- argumentele de ordin științific formulate de organisme și personalități cu competențe specifice, pe plan național și internațional.

BIBLIOGRAFIE

1. Carta internațională a Educației Fizice și sportului (1978), UNESCO.
2. Rezoluția 58/5/2003, „Sportul ca mijloc de promovare a educației, sănătății, dezvoltării și păcii” prin care se declară „2005, Anul Internațional al Sportului și Educației Fizice”.
3. Ogi, A. - Discurs la Colocviul „Națiunile Unite și sportul în slujba dezvoltării și păcii” (2004), Agenția Națională pentru Sport, București.
4. The Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, (2004), The World Health Organisation.
5. Programul Național „2005, Anul Internațional al Sportului și Educației Fizice” (2004).
6. Resolution on Health Promotion and Health lifestyles, (2004), The World Health Organisation.
7. Concept International Year of Sport and Physical Education, (2005), ONU, Office of Geneva.
8. Memorandum of Understanding, (2005), International Olympic Committee.