

Volume 20 No: 3 September 2008

CITIUS



ALTIUS

FORTIUS



**Journal of Physical Education and Sport
(JPES)**



UNIVERSITY OF PITEȘTI

Editor University of Pitești

ISSN: 1582 - 8131



TABLE OF CONTENT

CONTRIBUTIONS CONCERNING THE ANAEROBIC CAPACITY OPTIMIZATION IN 400 M RUNNERS

Liliana. Mihailescu University of Pitesti, Romania,
Physical Education and Sport Faculty

THE MANAGER AND THE NECCESSITY OF THE MANAGEMENT PROFESSIONALISM IN THE SPORTIVE ORGANIZATIONS

Nicolae MIHAILESCU, University of Pitesti,
România, Physical Education and Sport Faculty

FORMS OF PRACTICING PHYSICAL EXERCISES AND THEIR USE IN ORGANIZING THE LEISURE ACTIVITIES

Toma Geanina, Toma Stefan University of Pitesti

ASSESSING THE QUALITY OF INSTRUCTION IN THE LESSON OF PHYSICAL EDUCATION AT PRIMARY LEVEL IN VIEW OF THE GENERAL MOTILITY

Cojanu Florin - University of Pitesti

HOW DO WE PLAY BEACH-VOLLEY?

By Niculescu Ionela From the University of Pitesti
And by Malusaris G., From the University of Athens

THE GAME TACTICS IN BEACH-VOLLEY

By Niculescu Mugurel, and by Vladu Larisa,
From the University of Pitesti

TACTICAL TRAINING INSIDE THE PERFORMANCE HANDBALL

By Iancu Aurel from the University of Târgoviste
Mihăilă Ion, Pitesti University.....

EVALUATION INSIDE THE GAME OF VOLLEY

By Niculescu M And by Vladu L.
From the University of Pitesti

THE PASSIVE POSTURE AND PERFORMANCE INSIDE SPORT

By Georgescu L.,And by Niculescu I.,
From the University of Pitești

CONVERTING THE INSTRUCTIONAL STRATEGIES IN THE PROCESS OF TRAINING OF THE JUNIOUR CANOE PRACTICERS

By Toma Ștefan and Toma Geanina
From the University of Pitești

CUPRINS

CONTRIBUTII IN OPTIMIZAREA CAPACITATII ANAEROBE LA ALERGATORII DE 400m

Mihăilescu Liliana
Universitatea din Pitesti

.....18

MANAGERUL ȘI NECESITATEA PROFESIONALIZĂRII MANAGEMENTULUI ÎN ORGANIZAȚIILE SPORTIVE

Prof. univ. dr. Mihăilescu Nicolae – Universitatea din Pitești - F.E.F.S.

..... 24

FORME DE PRACTICARE A EXERCITIILOR FIZICE ȘI UTILIZAREA LOR ÎN ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE LOISIR

.....28

EVALUAREA CALITĂȚII INSTRUIRII ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR DIN PERSPECTIVA MOTRICITĂȚII GENERALE

Cojanu Florin – Universitatea Pitești 34

CUM JUCĂM BEACH-VOLLEY?

Niculescu Ionela Universitatea din Pitești
Malusaris G., Universitatea din Atena 38

TACTICA DE JOC ÎN BEACH-VOLLEY

Niculescu Mugurel, Vladu Larisa,
Universitatea din Pitești 42

PREGĂTIREA TACTICĂ ÎN HANDBALUL DE PERFORMANȚĂ Iancu Aurel Universitatea Valahia din Târgoviște, Mihăilă Ion Pitesti Univsizy

..... 46

EVALUAREA ÎN JOCUL DE VOLEI

Niculescu M.,Vladu L.,Universitatea din Pitești
..... 51

POSTURA PASIVĂ ȘI PERFORMANȚA ÎN SPORT Georgescu L.,Niculescu I., Universitatea din Pitești

..... 55

CONVERTIREA STRATEGIILOR INSTRUCTIIONALE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL CANOIȘTILOR JUNIORI

Toma Ștefan, Toma Geanina,
Universitatea din Pitesti 58

THE ACTIVE-DYNAMIC ELONGATIONS INSIDE THE GAME OF VOLLEY-BALL By Niculescu I., And by Georgescu I., From the University of Pitesti	ELONGAȚIILE ACTIVO-DINAMICE ÎN JOCUL DE VOLEI Niculescu I., Georgescu I., Universitatea din Pitești	62
THE PASSIVE ELONGATIONINS INSIDE THE SPORTING TRAINING By Vladu L., And by Niculescu M., The University of Pitesti	ELONGAȚIA PASIVĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV Vladu L., Niculescu M., Universitatea din Pitești	67
THE KINETOTHERAPEUTIC TREATMENT-A PART OF THE AUTISM THERAPY By Toma Stefan, Ciucurel Constantin, Iconaru Ioana Elena From the Pitesti University	TRATAMENTUL KINETOTERAPEUTIC – PARTE INTEGRANTĂ A TERAPIEI AUTISTULUI Toma Ștefan, Ciucurel Constantin, Iconaru Ioana Elena Universitatea din Pitești	70
THE PHYSICAL TRAINING-A DECISIVE FAC- TOR IN THE BASIC STAGE OF THE 9-11 YEARS OLD SKYERS' PREPARATION By Univ. Assist. Dr. Cătănescu Andeea, from the Uni- versity of Pitești And by Univ. Dr. Cătănescu Cornel, from the Pitești University	PREGĂTIREA FIZICĂ FACTOR DETERMINANT ÎN ETAPA DE BAZĂ A ANTRENAMENTULULUI SCHIORILOR DE 9 – 11 ANI Asist univ. drd. Cătănescu Andreea, Unversitatea din Pitești Lect. Univ. Dr. Cătănescu Cornel, Unversitatea din Pitești	75
ELABORATING THE EXPERIMENTAL MODEL FOR DEVELOPING THE COORDINATION ABILITIES IN BASKETBALL AT THE AGE OF 11- 13 YEARS OLD By Univ. Dr. Lect. Cătănescu Cornel University of Pitești	ELABORAREA MODELULUI EXPERIMENTAL PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR CO- ORDINATIVE ÎN BASCHET LA 9 - 11 ANI Lect. Dr. Univ. Cătănescu Cornel Universditatea din Pitești	80

CITIUS



ALTIUS

FORTIUS



**Journal of Physical Education and Sport
UNIVERSITY OF PITEȘTI ROMANIA**

JPES

INTERNATIONAL INDEX

- The „CITIUS ALTIUS FORTIUS ” Journal is nationally acknowledged by C.N.C.S.I.S., being included in the C category publications,, CODE 354
- The electronic edition, On-line variant of the Journal is internationally acknowledged, being indexed in the international data base: (BDI)

Index Copernicus, Journal Master List



EDITORIAL COLLEGE

HONORARY PRESIDENT OF SCIENTIFIC COUNCIL BOARD

Prof. Tudor O. Bompa, Ph.D. Professor Emeritus, York University, Toronto,

**The World Leader in Athletes' Training PO Box 95, Sharon, On, L0G 1V0, Canada
tel: +1 905-478-2666, tudor.bompa@sympatico.ca Ph.D. State University of New York / Free
University of Brussels**

THE REVIEWER TEAM

Professor Niculescu Mugurel, PhD –Dean, Faculty of Physical Education and Sport Pitești

**Professor Robert Donatelli, Ph.D, PT, OCS, National Director of Sport Rehabilitation for
Physio-therapy. associates in Suwanee, GA, University Rocky Mountain, USA**

Professor Lador Ioan, PhD - Romanian Ministry of Education, Department Director

**Professor Georgescu Luminița, MD, PhD, Vice-Dean Faculty of Physical Education and Sport
Pitești**

Professor Colibaba Evuleț Dumitru, PhD - Faculty of Physical Education and Sport Pitești

Professor Sbenghe Tudor, PhD - Faculty of Physical Education and Sport Pitești

Professor Simion Gheorghe Ph.D - Faculty of Physical Education and Sport Pitești

Maitre de conference Denis Parissot - Universite Sophia Antipolis, Nice, France

Maitre de conference Bernard Massiera - Universite Sophia Antipolis, Nice, France

**Professor Kotzamanidis Christos Ph.D - Departament of Physical Education and Sport Sci-
ence Aristotle University Thessaloniki Greece, Refery in international journal, JSS, BJSM,
JSMS, MPC**

**Associate professor Malousaris Grigoris – National and Kapodistrian University of Athens,
Faculty of Physical Education and Sport Science**

Professor Zakas Athanasios Ph.D - Aristotle University Thessaloniki Greece

Professor Gloria Rata, PhD – Sport Science of Movement and Health Faculty Bacău

Professor Pacurar Alexandru, PhD - Faculty of Physical Education and Sport Galați

**Professor Manolachi Viaceslav, PhD - The National Institute of Physical Education and Sport
Chișinău, Moldova Republic**

**Professor Ciorba Constantin, PhD – The National Institute of Physical Education and Sport
Chișinău, Moldova Republic**

**Professor Ilin Grigore, PhD – The National Institute of Physical Education and Sport Chișinău,
Moldova Republic**

THE EDITORIAL BOARD

Associate professor Crețu Marian, PhD – Editor-in-chief, on-line journal

Associate professor Mihăilă Ion, PhD - Editor-in-chief, print journal

Professor Mihailescu Liliana, PhD – Editor, Scientific consultant

Associate professor Niculescu Ionela, PhD– Editor, Scientific consultant

Associate professor Badescu Victor, PhD - Editor

Associate professor Fleancu Leonard, PhD - Editor

THE EDITORIAL RESIDENCE

The UNIVERSITY OF PITEȘTI

The Physical Education and Sport Faculty of Pitești,

Research Centre of Human Performance:

str. Gheorghe Doja nr 41, telefon fax 0248/220116

Contact - Marian Crețu - email: marian.cretu@upit.ro

EDITOR

Fianu Sorin – University of Pitești - sorin.fianu@eup.ro



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

Information for the Authors

The *Journal of Physical Education and Sport (JPES)* edited by The University of Pitești tries to occupy a front place on the background of the Physical Education and Sports publications from Romania. With the purpose of selecting the best materials to be published in our Journal, the editorial board decided that **all the manuscripts sent to be published be read by 2-3 independent reviewers**.

The manuscripts selection is done in function of the lectors' comments and decisions. The four forms of decision regarding the received manuscripts are the following:

- **The ab initio rejection**, by the editing committee, without the manuscripts being forwarded to the lectors (in the case of severe faults of writing/content, thematics)
- **Accepting the manuscript without modifications;**
- **Basically accepting the manuscript, with minor modifications;**
- **Accepting the manuscript, but with major modifications.**

The decision will be communicated to the respective author in a strictly anonymous form. During the **peer-review** process, the lectors will evaluate elements from the *Evaluation Protocol* table, one which makes direct reference to having published a manuscript considered an original article.

1	The originality of the investigation	20 points
2	Scientific topicality	15 points
3	Aplicability in the current practices	15 points
4	The quality of the design of the study	10 points
5	The quality of the results disclosure	10 points
6	The clarity and depth of discussions	10 points
7	The clarity of conclusions	10 points
8	The accuracy and timely quotes and bibliography	5 points
9	The general writing and editing quality of the manuscript	5 points

On the basis of these considerations from the *Evaluation Protocol*, the manuscripts will be given a number of maximum points. A number of points of <50 leads to rejection, while if over 70, the article is to be published. If between 50-70, the article needs some punctual modifications.

The lectors' / peer-review-s' comments will be objective, clearly and decidedly formulated, without discrediting/ rallying the authors of the manuscript. General and unsustained affirmations will be avoided; on the other hand, text examples will be given and concrete suggestions will be made in order to improve the manuscript.

More information <http://www.efsupit.ro>

With profound consideration, Univ. Lect. Dr. Marian Cretu , Editor-in-chief of the Electronic Edition of the Journal of Physical Education and Sport (JPES)

CAF –Journal of Physical Education and Sport Address: Gheorghe Doja 41 , 110253 Pitești - Romania, Tel./ Fax: (+40248) 220116
Email: marian.cretu@upit.ro / WebSite: www.upit.ro



CITIVS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

Informații pentru autori

Revista *Journal of Physical Education and Sport (JPES)* edited by University of

Pitești se străduiește să ocupe un loc de frunte în peisajul publicațiilor din domeniul educației fizice și sportului din România. În scopul alegerii celor unei bune manuscrise pentru a fi publicate în revista noastră, colegiul de redacție a decis ca **toate manuscrisele înaintate spre publicare să fie lecturate de către 2-3 review-eri independenți.**

În funcție de comentariile și deciziile lectorilor se va decide și selecționa manuscriselor înaintate redacției. Cele patru forme de decizie privind manuscrisele înaintate sunt următoarele:

- **respingerea ab initio**, de către redacție, fără înaintare către lectori (în cazul deficiențelor grave de redactare/continut, tematică)
- **acceptarea fără modificări** a manuscrisului
- **acceptarea de principiu, cu modificări minore**, a manuscrisului,
- **acceptarea, cu modificări majore**, a manuscrisului.

Decizia va fi comunicată autorului corespondent într-o formă strict anonimă. În cursul procesului de **peer-review**, lectorii vor evalua elementele din tabelul *Protocol de Evaluare* pentru ca un manuscris din categoria *articol original* să devină publicabil.

1	Originalitatea investigației	20 puncte
2	Actualitatea științifică	15 puncte
3	Aplicabilitatea în practica curentă	15 puncte
4	Calitatea design-ului studiului	10 puncte
5	Calitatea expunerii rezultatelor	10 puncte
6	Claritatea și profunzimea discuțiilor	10 puncte
7	Limpezimea concluziilor	10 puncte
8	Acuratetea și actualitatea citatelor/bibliografiei	5 puncte
9	Calitatea redactării și editării manuscrisului în general	5 puncte

Pe baza acestor aprecieri din *Protocolul de Evaluare*, manuscrisele vor primi un **scor**, maxim de 100 puncte. Un scor <50 duce la respingere, iar peste 70 articolul devine publicabil. Un scor între 50 – 70 presupune efectuarea unor modificări punctuale

Comentariile lectorilor/peer-review-erilor vor fi la obiect, formulate limpede, tranșant și fără a discredita/ironiza autorii manuscrisului. Se vor evita afirmațiile generaliste, nesustinite; în schimb, vor fi date exemplificări din text și vor fi făcute sugestii concrete de îmbunătățire a manuscrisului.

Nota: Regulamentul redacțional detaliat de funcționare îl puteți găsi și la <http://www.efsupit.ro>

Cu deosebită considerație, Redactor șef EE, Conf.univ.dr.Marian Crețu ,
Editor al - CAF – *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*

CAF – *Journal of Physical Education and Sport* Address: Gheorghe Doja 41 , 110253 Pitești -
Romania, Tel./ Fax: (+40248) 220116
Email: marian.cretu@upit.ro / Web Site: www.upit.ro



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

Reviewing process

Stage 1

Articles must be sent in electronic format, in English (CD or by e-mail at marian.cretu@upit.ro and printed hardcopies (for cross-reference) at: Gheorghe Doja 41, Pitești, Jud.Argeș, România

Stage 2

The article sent for publishing will be accompanied by a short personal presentation and a professional CV of no more than 120 words which must contain complete contact details, including those necessary for technical correspondence (phone and fax).

Stage 3

The editors select the materials complying with the technical editing norms. The rest of the materials are eliminated from the reviewing process.

Stage 4

At least two members of the Editorial Council and the Scientific Council are to make an initial assessment of the scientific relevance of the article and nominate the reviewers to produce an informed opinion.

Stage 5

The *peer review* takes place, involving two reviewers (per article) with expertise in the specific domain that is being addressed.

Stage 6

Materials respecting the scientific standards are going on a waiting list for publication. Materials in need of further development for achieving the scientific rigor will be returned to the author for modifications. Materials that cannot achieve the minimum of scientific quality are rejected.

Stage 7

Materials are awaiting publication according to their order on the publishing list.

Stage 8

After the approval of the proposed article and its publishing in the magazine, the author will receive a free copy of the issue.

The authors are responsible for clarifying the copyrights of the various information contained in the articles.

Important General Aspects

The declarations page will be sent by post, together with the manuscript and will briefly enclose the following aspects:

- name, postal address, phone numbers, fax number, email of the respective author;
- a declaration showing that all authors read the paper, contributed to it and gave their permission for their name to be included as co-authors;
- a declaration mentioning that the manuscript was neither previously published, nor simultaneously sent for publication to a different magazine. If some illustrations, graphics or parts of the text have been already published, the source must be entirely declared, and the written permission of the author or editing house in possession of the copyrights must be provided ;
- If the paper implies clinical research, this must be in conformity with the directive lines of the Helsinki Declaration, and must have the *ethical aproval signed* by the special committee from inside the institution where the study was effectuated, while for the experiments done on the line of the Physical Education and Sports the author must bring the assent of the institution for having the experimental data obtained there made public. The subjects' identity must be kept secret, both in pictures as in the texts.
- conflict of interest declaration, affidavit;
- the aware and signed consent of the study participants (for studies of a medical nature)
- the declarations must be signed by all authors.
- the copyright declaration is independently signed by each author.



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

Proces de recenzare

Etapa 1

Articolele se trimit obligatoriu în română și engleză în format electronic (CD sau e-mail la adresa marian.cretu@upit.ro și imprimate pe hartie marțor, (pentru recenzori) pe adresa revistei: Gheorghe Doja 41, Pitești, Jud. Argeș, România

Etapa 2

Articolul trimis în format electronic spre publicare va fi însoțit de o scurtă prezentare personală, un scurt CV profesional, ce nu va depăși 120 de cuvinte, dar care, obligatoriu, va conține date complete de contact, inclusiv cele de corespondență electronică, telefonică și fax.

Etapa 3

Editorul selectează materialele ce respectă rigorile de tehnoredactare. Celelalte materiale sunt eliminate din procesul de recenzare.

Etapa 4

Cel puțin 2 membri din Consiliul editorial (Redactorii șefi) fac o evaluare inițială a relevanței științifice a articolului și stabilesc nominal referenții care să se pronunțe pe fond.

Etapa 5

Se desfășoară faza de evaluare *peer review*, în care sunt implicați 2 referenți (pentru fiecare articol), cu capacitate de expertiză în domeniul propus spre dezbateră.

Etapa 6

Materialele care respectă standardele științifice intra pe lista de așteptare pentru publicare. Cele care pot respecta rigoarea științifică impusă prin efectuarea unor modificări de către autor, sunt returnate acestuia pentru a le completa. Materialele care nu pot respecta minimul de calitate științifică sunt respinse.

Etapa 7

În ordinea listei de așteptare, articolele sunt publicate în revista.

Etapa 8

După acceptarea articolului propus spre publicare și apariția acestuia în revista, autorul va primi un exemplar contra cost

Autorii sunt responsabili de clarificarea dreptului de utilizare a informațiilor cuprinse în articole.

Aspecte generale importante

Pagina de declarații. Va fi trimisă *prin poștă* odată cu manuscrisul și va cuprinde succint următoarele aspecte:

- numele, adresa poștală, numerele de telefon, fax, e-mail ale autorului corespondent;
- declarație din care să rezulte că toți autorii au citit lucrarea, că au contribuit la ea, și că și-au dat permisiunea ca numele lor să fie incluse drept co-autori;
- declarație din care să rezulte că manuscrisul nu a fost publicat anterior și că nu va fi trimis simultan spre publicare la alta revistă. Dacă unele ilustrații, grafice sau părți din text au fost publicate anterior, trebuie să se declare sursa în întregime, și să se obțină permisiunea scrisă a autorului respectiv sau a editurii care deține dreptul de copyright;
- dacă lucrarea implică cercetare clinică, trebuie să se conformeze liniilor directoare din Declarația de la Helsinki, și să aibă *aprobarea etică semnată* a comisiei de specialitate din cadrul instituției unde s-a efectuat studiul iar pentru experimentele efectuate pe linia educației fizice și sportului să existe acordul instituției ca datele experimentale obținute pot fi făcute publice. Identitatea subiecților trebuie ascunsă, atât în poze cât și în text.
- declarație de conflict de interese, pe propria răspundere;
- consimțământul informat, semnat, al pacienților participanți la studiu; (pentru studii de natură medicală)
- declarațiile trebuie semnate de toți autorii.
- declarația de copyright se semnează separat de către autori

(Pentru informații suplimentare, vă rugăm consultați <http://www.efsupit.ro> Journal



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

MODEL

Copyright Transfer Statement

Each author warrants that his submission to the Work is original and that he or she has full power to enter into this agreement. Neither this Work nor a similar work has been published elsewhere in any language nor shall be submitted for publication elsewhere while under consideration by JPES. Each author also accepts that the JPES will not be held legally responsible for any claims of compensation. Authors wishing to include figures or text passages that have already been published elsewhere are required to obtain permission from the copyright holder(s) and to include evidence that such permission has been granted when submitting their papers. Any material received without such evidence will be assumed to originate from the authors.

We are in agreement with the statements and we accept scientific and legal responsibility of the article.

Name

Date

Signature

Declarație de copyright

Fiecare autor declară pe propria răspundere ca materialele prezentate sunt originale și acceptă aceasta ca condiție de publicare. Se declară că nici un alt material similar publicat în oricare altă limbă nu a fost prezentat la o altă revistă sau conferință științifică alta decât JPES, De asemenea fiecare autor acceptă că nu JPES are responsabilitate legală pentru orice neînțelegere sau plângere de natură legală și solicitarea de compensații.

Autorii care doresc să publice figuri, grafice, tabele sau pasaje de text care deja au fost publicate sunt rugați să obțină permisiunea deținătorului de copyright și dovada ca această permisiune a fost acordată. Orice material primit fără o astfel de dovadă va fi asumat ca original

Sunt de accord cu prezentul angajament și accept responsabilitatea științifică și legală a articolului

Nume

Data

Semnătură



**CITIUS
ALTIUS
FORTIUS**

JPES
University of Pitești, ROMANIA

Editing rights. Publishing the article is conditioned by accepting the fact that the editor has the right to rectify the text, with the purpose of bettering the clarity and linguistic style or to bring it to the standards of page imposition.

The „proofs” pages. The manuscript will be sent back to the respective author, with the correction marked by the readers. After the required modifications are done, the manuscripts must be returned to the editorial office in term of 48 hours, via e-mail. All questions put by the readers have to be solved or answered. Please send all corrections in the same e-mail message, as no afterwards correction are possible.

The editing process and the publishing acceptance. The authors will be informed about the reception of every manuscript. All manuscripts are peer-reviewed. The publishing decision is announced in maximum 2 months form the manuscript's receival. In such a case, the editor estimates the jurnal edition when that manuscript is likely to appear.

Colored printing. There is an additional tax for colored printing. If the authors wish their illustraions to appear in colors inside the pages of the journal, the editor will be previously consulted. If the article is accepted, the press will provide information regarding the estimate price of the publication.

THE JOURNAL STRUCTURE

The journal structure: editorials, scientific communications, original articles, topicalities from the international literature of this field of interest.

Orientation articles

Content: general, timely information on the theoretical and/or practical issues (the field of interest literature magazine).

Dimensions: maximum 10 pages (if necessary, the article can be divided to be published into consecutive issues).

Format: compact text (not under the form of schema), without or with little subchapters.

Bibliography: recent (75% of the titles being from the last 5 years), with precedence over the articels published *in extenso*, quoting little summaries, manual chapters or entire books, introduced in the text.

Original articles

Content: fundamental or experimental researches

Dimensions: 6-8 pages, with 4-5 illustrating materials (texts, graphics or figures).

Format: introduction (the actual status of the problem, premises and the research purpose), material and methods, results, discussions, conclusions (numbered, synthetically written and refering strictly to the personal observations). Text introduced *bibliography* (see below).

Study case

Content: observations/studies which are either exceptional or which raise /clarify a problem from the category of those ending in a confirmation, evolution etc).

Dimenonsi: 3-5 pages, with 1-2 original illustrations

Format: the case presentation, comments

Text introduced *bibliography* (see below).

Instructions for writing articles or papers.

The materials sent for publication will be written in the MS Word programme. The graphics, drawings, tabels will be inserted in the Word document.

Writing the article:

- **page set-up:** A4 format, margins: top= 2cm, bottom =2cm, left =2cm, right =2cm

- **font :** Times New Roman, size=10, (one row, for text) ; size=12, (bold, maxim 90 characters, in capital letters, align= center) fot the title.



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

Drepturile redacționale. Publicarea articolului este condiționată de acceptarea faptului ca redactorul are dreptul de a corecta textul, în scopul îmbunătățirii clarității și stilului lingvistic, sau de a-l aduce în limitele impuse ale paginajului.

Paginile „proofs”. Manuscrisul va fi trimis înapoi la autorul corespondent, cu corecturile însemnate de referenți. După realizarea modificărilor cerute, manuscrisele trebuie înapoiate la redacție în termen de 48 ore, pe e-mail. Se va răspunde complet la orice întrebare pusă de referenți. Vă rugăm trimiteți toate corecturile în același mesaj de e-mail, deoarece alte corecturi ulterioare nu vor mai fi posibile.

Procesul redacțional și acceptarea spre publicare. Autorii vor fi informați de recepționarea fiecărui manuscris. Toate manuscrisele sunt peer-reviewed. Decizia de publicare va fi anunțată în maxim două luni de la primirea manuscrisului. În acest caz, redactorul va estima exemplarul revistei în care va apărea respectivul articol.

Tipărirea color. Pentru tipărirea color se percepe taxa suplimentară. Dacă autorii doresc ca ilustrațiile lor să apară color în revista, se vor consulta anterior cu redactorul. Dacă articolul este acceptat, tipografia va furniza autorului informații privind costul estimativ al publicării.

STRUCTURA REVISTEI

Structura revistei: editoriale, comunicări științifice, articole originale, actualități din literatura internațională de specialitate.

Articole de orientare

Conținut: informație generală de actualitate axată pe probleme teoretice și/sau practice (revista literaturii).

Dimensiuni: maximum 10 pagini (la nevoie, articolul poate fi împărțit pentru a fi publicat în numere consecutive).

Format: text compact (nu schematizat), fără sau cu puține subcapitole.

Bibliografie: recentă (75% titluri din ultimii 5 ani), cu prioritate pentru articole publicate *in extenso*, citând puține rezumate, capitole de manual sau cărți în întregime, introdusă în text.

Articole originale

Conținut: cercetări fundamentale sau experimentale

Dimensiuni: 6-8 pagini, cu 4-5 materiale ilustrative (texte, grafice sau figuri).

Format: introducere (starea actuală a problemei, premisele și scopul cercetării), material și metode, rezultate, discuții, concluzii (numerotate, redactate sintetic și strict referitoare la constatările personale).

Bibliografia introdusă în text (vezi mai jos).

Studiu de caz

Conținut: observații studii de excepție sau care pun/clarifică o problemă, din categoria celor care se încheie cu o confirmare, evolutivă etc).

Dimensiuni: 3-5 pagini, cu 1-2 ilustrații originale

Format: prezentarea cazului, comentarii,

Bibliografie în text (vezi mai jos).

Instrucțiuni pentru redactarea articolelor sau lucrărilor

Materialele trimise pentru publicare vor fi redactate în programul MS Word. Se vor folosi obligatoriu caractere românești. Graficele, desenele, tabelele vor fi inserate în documentul Word

Redactarea articolului:

- **setarea paginii:** format A4, margini: top= 2cm, bottom =2cm, left =2cm, right =2cm

- **font :** Times New Roman, size=10, (la un rând, pentru text) ; size=12, (bold, maxim 90 de caractere, cu majuscule, align= center) pentru titlu.

- **numele și prenumele** întreg al autorilor însoțit de datele care indică apartenența la o anumită instituție (size=10)

- **afilierea instituțională**, adresa instituției (culese cu corp italic, size=10)



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

- **full first and last name** of the authors, accompanied by the data indicating affiliation to a certain institution (size=10)
- **institutional affiliation**, the address of the institution (italic letters, size=10)
- **English and Romanian summary** of maximum 200 words and **key words** (size=10, bold)
- **English title, summary and key words** (size=10)
- **Key words** (3-5) from the **data basis nomenclatory of the Academic Journals Database, Scietific information Scirus, ScienceDirect sau Scopus** for indexing articles **full text** inside the categories from the data basis
- **a summary** preferably structured on the purpose, material, methods, results, discussions and conclusions.
- no abbreviations are allowed! use acronims, written in capital letters, only if a term is recurrent inside the text and attention is paid to explaining the term at its first use.
- the **paper text** will be structured the following way: introduction, material and method, results, conclusions or discussions
- **underlines** will be either in bold or italics, avoiding an actual line usage
- avoid terms borrowed from different languages for those translated into Romanian and largely accepted by our special field literature; if this is not possible, use italics; also, use the units of the metric system and the accepted abbreviations.
- **TABELS** Are counted consecutively, in the order of their appearance, in arabic figures. It is recommended to reduce the tabels use to the minimum. The same data cannot be present both under tabels as under graphics. All tabels must have a title placed right above it. Any tabel must be mentioned at least once in the text (as told in Table 1). Tabels are placed as close to the place of the first quoting as possible. They are placed horizontally centered and cannot go beyond a 150 mm width. The tabel data are written with a TNR 10 pt. Font. Before and after the tabel a free line of 10 pt. Is to be left.
- **FIGURES**
All illustrations (graphics, schemes, diagrams, photographs etc) will be given the generic name of figures. The figures are sequentially counted, in their order of appearance, in arabic numbers. All figures must have a title, placed right under the figure. Any figure must be mentioned at least once in the text (as told in Table 1). Figures are realised with a TNR 10 pt font. It is recommended to place the figures in the text as close to the first quoting as possible. Figures cannot be drawn directly in the Word document. They must be imported, either as image files (jpg, bmp, tiff, etc), or as objects (ppt). Black and white images are sent only in high contrast and the color one, in high resolution. In the case of graphics, the curbes must be identified by the way they symbolize points and not by the thickness or color of the lines. It is preferable that the number of figures be reduced to that which is strictly necessary for understanding the text. Before and after each figure o free row of 10 pt is to be left. The figure must be written in the same language as that of the article. It is not accepted for the paper to be written in English or French and the figures text to be in Romanaiian, for example.
- the **bibliography** will be put together in the Oxford system (adapted as bellow), the bibliographic list will not contain titles which were not mentioned in the text.
- indicate the number of the bibliographic reference** in the text, when the idea was borrowed, between brackets.
- the **bibliographic list** will be put together alphabetically, by taking into account the authors' names:
 1. **example of quoting a magazine article inside a bibliography**-authors, name, the surname initial, publishing year, article title, accepted acronim of the magazine (italics), volume, first and last page;
 2. **example for a treaty or a monography**-authors' names, year of appearance, chapter title, editing house, the title of the book, city, pages:
Booth F. W., Baldwin K.M., (1995), Muscle plasticity: energy demanding and supply processes. In: Rowell LB, Shepherd JT (eds). *Handbook of physiology*. Oxford University Press, New York, pp 1076-1121

The authors take full responsibility regarding the content of the articles sent for publishing by signing a commitment-declaration.

Additional information, as well as sending the articles is obtained or done using the following addresses:

- **Conf.univ.dr. Marian Crețu**
Editor-in-chief EE, CAF, FEFS Pitești
Tel: 0745145557
e-mail: marian.cretu@upi.ro

- **Conf.univ.dr. Ion Mihăilă**
Editor-in-chief ET, CAF, FEFS Pitești
Tel : 0723298288
e-mail: paulmihaila@yahoo.com



CITIUS

ALTIUS

FORTIUS

JPES

University of Pitești, ROMANIA

- **rezumat în limba română și engleză** de maximum 200 de cuvinte și **cuvintele cheie** (size=10, bold)
- titlul, rezumatul și cuvintele cheie în limba engleză (size=10)
- **cuvintele cheie** (3-5) să fie cuprinse în **nomenclatorul bazelor de date Academic Journals Database, Scietific information Scirus, ScienceDirect sau Scopus** pentru indexarea articolelor **full text** în categoriile existente în bazele de date
- **rezumatul** de preferință structurat pe scop, material și metode, rezultate, discuții și concluzii
- nu se utilizează prescurtări; folosiți acronime, sub formă de caractere capitale, numai dacă un termen revine de mai multe ori în text și aveți grijă să le explicați la prima utilizare
- **textul lucrării** va fi structurat în: introducere, material și metodă, rezultate, concluzii sau discuții
- **sublinierile** vor fi de tip bold sau italic, evitându-se sublinierile cu linii
- evitați termenii împrumutați din alte limbi preferând traducerea românească acceptată în literatură; dacă acest lucru nu este posibil, culegeți-i cu corp italic; folosiți unitățile sistemului metric și prescurtările acceptate
- **TABELE** Se numerează consecutiv, în ordinea apariției, cu cifre arabe. Se recomandă reducerea la minimum a numărului de tabele. Nu se acceptă prezentarea acelorași date atât sub formă de tabele, cât și sub formă de grafice. Toate tabelele trebuie să poarte un titlu, amplasat deasupra tabelului. Orice tabel trebuie menționat cel puțin o dată în text, (ex. așa cum reiese din Tabelul 1). Tabelele se amplasează cât mai aproape de locul primei citări. Se amplasează centrat pe orizontală și nu pot depăși lățimea de 150 mm. Datele din tabel se scriu cu font TNR 10 pt. Înainte și după tabel se lasă câte un rând liber de 10 pt.
- **FIGURI** Toate ilustrațiile (grafice, scheme, diagrame, fotografii, etc.) vor purta denumirea generică de figuri. Figurile se numerează consecutiv, în ordinea apariției, cu cifre arabe. Toate figurile trebuie să poarte un titlu, amplasat sub figură. Orice figură trebuie menționată cel puțin o dată în text, (ex. așa cum reiese din Figura 1). Inscricționarea figurilor se realizează cu font TNR 10 pt. Se recomandă amplasarea figurilor în text cât mai aproape de prima citare. Nu se admite desenarea figurilor direct în documentul Word. Ele trebuie importate, fie ca fișiere imagine (jpg, bmp, tiff, etc.), fie ca obiecte (ppt). Imaginile alb-negru se trimit numai cu contrast puternic iar cele color cu o rezoluție mare. În cazul graficelor, curbele trebuie identificate prin modul diferit de simbolizare a punctelor și nu prin grosimea sau culoarea liniilor. Este de preferat ca numărul figurilor să fie redus la strictul necesar pentru înțelegerea textului. Înainte și după fiecare figură se lasă câte un rând liber de 10 pt. Textul din figuri trebuie redactat în aceeași limbă în care este redactat articolul. Nu se acceptă ca lucrarea să fie redactată în limba engleză sau franceză, iar textul din figuri să fie redactat în limba română.
- **bibliografia** va fi alcătuită în sistemul Oxford (adaptat ca mai jos), lista bibliografică nu va conține titluri care nu au fost inserate în text
- **indicați în text numărul titlului bibliografic** de pe lista citărilor, acolo unde ideea a fost preluată, între paranteze
- **lista bibliografică** va fi întocmită în ordinea alfabetică a inițialei numelor autorilor :

1. **exemplu de citare în bibliografie a unui articol dintr-o revistă** - autori, nume, prenumele cu inițiale, anul publicării, titlul articolului, prescurtarea acceptată a revistei (italic), volumul, prima și ultima pagină:

2. **exemplu pentru tratat sau monografie** - numele autorilor, anul apariției, titlul capitolului, editorii, titlul cărții (italic), localitatea, paginile:

Booth F. W., Baldwin K.M., (1995), Muscle plasticity: energy demanding and supply processes. In: Rowell LB, Shepherd JT (eds). *Handbook of physiology*. Oxford University Press, New York, pp 1076-1121

Autorii își asumă toată răspunderea în ceea ce privește conținutul articolelor trimise spre publicare prin semnarea unui angajament - declarație

Informații suplimentare precum și trimiterea articolelor se va face la următoarele adrese:

- **Conf.univ.dr. Marian Crețu**

Redactor șef EE, JPES

Tel: 0745145557

adresa e-mail: marian.cretu@upi.ro

- **Conf.univ.dr. Ion Mihăilă**

Redactor șef ET, JPES

Tel : 0723298288

adresa e-mail: paulmihaila@yahoo.com



*CITIUS
ALTIUS
FORTIUS*

JPES
University of Pitești, ROMANIA

Lista orientativă a tematicii promovate de JPES

Character of the publications - Scientific Scientific disciplines:

Physical education and Sport

- o Adapted Physical Activity
- o Biomechanics
- o Combat Sports and Martial Arts
- o Comparative PE and Sport
- o Coaching Science
- o Games
- o Individual Sports
- o Kinanthropometry
- o Kinesiology
- o Military sports
- o Motor Learning and Control
- o Neuromotor Psychology
- o Philosophy of Sport
- o Political Science of Sport
- o Sociology of Sport
- o Sport and Exercise Physiology
- o Sport and Exercise Psychology
- o Sport Facilities
- o Sport for All
- o Sport History
- o Sport Information
- o Sport Management
- o Sport Pedagogy
- o Sports Law
- o Sports Medicine

Carcaterul revistei – științific Discipline științifice:

Educație Fizică și Sport

- Activități fizice adaptate
- Biomecanică
- Sporturi de luptă și Arte marțiale
- Educație Fizică versus Sport
- Știința antrenamentului sportiv
- Jocuri Sportive
- Sporturi Individuale
- Kinantropometrie
- Kinosiologie
- Sport militar
- Învățare motrică
- Psihologie neuromusculară
- Filosofia Sportului
- Știința de politică a sportului
- Sociologia Sportului
- Sport și fiziologia exercițiului fizic
- Sport și psihologia exercițiului fizic
- Baze sportive, echipamente, instalații
- Sportul pentru toți
- Istoria Sportului
- Sport și informație
- Management în Sport
- Pedagogia Sportului
- Legislație în Sport
- Medicină Sportivă

CONTRIBUTIONS CONCERNING THE ANAEROBIC CAPACITY OPTIMIZATION IN 400 M RUNNERS

Liliana. Mihailescu

University of Pitesti, Romania, Physical Education and Sport Faculty

Key words: Track and field, anaerobic capacity, optimization

Abstract

The optimization of the anaerobic capacity is a major objective in the 400 m runners training. This research proposes a didactical strategy focused on specific objectives concerning the velocity, endurance velocity and specific force development, particular contents and methodologies, corroborated with evaluation instruments which allow analyzing the efficiency of the strategy component's, approved by a longitudinal experimental research.

Introduction

- In the track and field events that are based on anaerobic effort, the sportive performance and the level of the specific fatigue are limited or supported by the followings mechanisms of the fatigue (E., Newsholme, T., Leech, 1988, cited by I., Dragan in 1998, pg. 147-151): the decomposition of PC in 5 – 35 sec. effort; the circulating glucose decomposition, in the central fatigue way; the decomposition of some amino – acids and the penetration of the triptofen in the brain, in the central fatigue way;

- The specific effort of the 400 m event is an alactacid anaerobic one in about 20 %, lactacid anaerobic 70 – 75 % and 5 – 10 % aerobic;

- The diagnostic evaluation of the parameters, specific to the anaerobic effort capacity of the 400 m runners, realized in the beginning and during the specific training gives objectively marks in the approach of the anaerobic capacity optimization strategies specific to each athlete. The evaluation instruments are considered as a valuable control tests and, the most indicated, after some preview researchers (A., Drăgan, 2002, pg.170-176; L., Mihailescu, 2005, pg.36-41) are: the Szogy - Cherebetiu test; the determination of the T.E.A. (the total effort achieved) on 20 and 45 seconds (alactacid index); the Wingate test with the determination of the fatigue index; ten jumps without running; 300 m running.

Content, Methodology

The anaerobic capacity of the 400 m runners is the determinant factor of the sportive performance and, can be optimized by a didactical strategy focused on objectives which can concern the growing of the adaptation possibilities specific to the physiologic and mechanic systems which can promote the evolution level of the athlete in the specific effort of this event (S., Israel, 1995, pg.81-91; D., Lentz, A., Hardyk, 2003, pg..5-7; 30-34; 36-42; 52-67).

CONTRIBUTII IN OPTIMIZAREA CAPACITATII ANAEROBE LA ALERGATORII DE 400m

Mihăilescu Liliana

Universitatea din Pitesti

Abstract

The optimization of the anaerobic capacity is a major objective in the 400 m runners training. This research proposes a didactical strategy focused on specific objectives concerning the velocity, endurance velocity and specific force development, particular contents and methodologies, corroborated with evaluation instruments which allow analyzing the efficiency of the strategy component's, approved by a longitudinal experimental research.

Cuvnte cheie: *atletism, capacitate anaerobă, optimizare*

Introducere

În probele de atletism în care efortul este de tip anaerob, performanța sportivă și nivelul de oboseală specifică sunt favorizate sau limitate de următoarele mecanisme ale oboselii (E., Newsholme, T., Leech, 1988, citați de I., Drăgan în 1989, pg.147-151): depleția de CP în eforturile de 5-35 de sec.; depleția de glucoze circulante, în cazul oboselii centrale; depleția unor aminoacizi și pătrunderea triptofanului în creier, în cazul oboselii centrale.

Efortul specific probei de 400m este unul anaerob alactacid în proporție de cca.20%, anaerob lactacid de cca. 70-75% și de 5-10% aerob. Evaluarea diagnostică a parametrilor specifici capacității anaerobe de efort a alergătorilor de 400m, realizată în debutul pregătirii specifice și pe parcursul acesteia, oferă reperele obiective în abordarea strategiilor de optimizare a capacității anaerobe a fiecărui atlet. Instrumentele de evaluare au valoare de probe de control și, cele mai indicate, conform unor cercetări anterioare (A., Drăgan, 2002, pg.170-176; L., Mihailescu, 2005, pg.36-41) sunt: testul Szogy-Cherebetiu, determinarea T.T.R.(travaliul total realizat) pe 20 și 45 sec.(indicele alactacid); testul Wingate cu determinarea indexului de oboseală; decasalt fără elan; 300m.

Conținut, metodologie

Capacitatea anaerobă de efort a alergătorilor de 400m este factorul determinant al performanței sportive și poate fi optimizată printr-o strategie didactică centrată pe obiective, care să vizeze creșterea posibilităților adaptative ale sistemelor fiziologice și mecanice (S., Israel, 1995, pg.81-91; D., Lentz, A., Hardyk, 2003, pg..5-7; 30-34; 36-42; 52-67) ce favorizează nivelul e manifestare a sportivului în efortul caracteristic acestei probe.

Considerăm că la baza adoptării unor strategii instructionale de optimizare a capacității de efort anaerob trebuie să stea estimarea posibilităților adaptative ale sportivilor, atât în plan funcțional cât și motric, ca necesitate obiectivă preliminară în elaborarea obiectivelor strategiei antrenamentului sportiv în această direcție.

We consider that the usage of some instructional strategies of the anaerobic effort capacity optimization should be based on the estimations of the adaptation possibilities of the athletes, in motive and functional plan, as a preliminary objectively necessity in the sportive training strategy objectives elaboration.

This research is based on a longitudinal experimental research, realized as a case study, on two athletes, a woman and a man, components of the National Olympic Team, that I had trained them in different periods: 2002 – 2008, and 1996 – 2000.

In order to realize a correct directing of the training from the energy view point, this paper proposes the maximum using of the macro energy deposits from the striated muscles, white fibers and, the increasing of the adaptation capacity to the massive accumulation of the lactic acid from the muscles that are involved in the effort, by using a didactic strategy focused on this objective.

From the methodological view point, this objective has been materialized in the development / increasing of the velocity endurance capacity, strategy that has been realized for both athletes by using the repetition methods, materialized in three action systems where the work distances were between 100 – 600 m, rest time between the repetitions are between 1 – 5 minutes and between series 5 – 15 minutes.

The action system “A” where $I < B < 1 - 3$ min, used in autumn training period in different forms:

- 3 x 4 x 60 m; 4 x 100 m; 3 x 4 x 60 m; I 90 %; b 1, 2 min – 30 sec., B 3 – 5 min.;
- 10 x 200 m B 2 min. R.W. or 6 – 4 x 600 m I 80 – 85 % B 3 – 6 min.;
- 10 x 150 m a. R. I 90 %, B 2 min.;
- 5 – 6 x 300 m B 1- 2 min. (100 m W + 100 R 80 % + 100 m R 100 %);
- 3 – 4 x 300 – 200 m, B 3 – 5 min.

The action system “B”, the passing from the medium I to an $I > B$ and B that can't allow the full recovery. In this case the fatigue appears faster and the effort is closer to the “stress” one. The work forms were the following:

- 3 – 4 x 300 m, B 5 – 8 min.;
- 2 x 600 m or 2 x 400 m, B 8 x 10 min.;
- 500 – 300 – 200 m; B 5 – 15 min.;
- 3 x 200 m, B 5 min + 200 m 100%;
- 500 – 300 – 500 m, B
- 2 x 300 m; 2 x 200 m, p 5 min, P 8 – 10 min.

The action system “C”, where the I is maximal and the $B >$. The effort is a “stress” one and it was used in the pre - competition periods, where 1,5 – 2 weeks before the competition. The work forms:

- 2 - 3 x (4 – 5 x 100 m), B 1,30 min – 30 sec; B 5 – 10 min.;
- 300 m – 200 m – 100 m, B 10 – 12 min, I 100 %;
- 2 x 400 m b 10 – 12 min, I 100 %;
- 500 – 300 – 500 B 8 – 10 min, with a speed running higher then the race model in 400 m.

Lucrarea se bazează pe o cercetarea experimentală longitudinală, sub forma studiului de caz, pe doi sportivi (un atlet și o atletă), componenți ai lotului național/ olimpic, ce s-au pregătit în perioade diferite: 2002-2008, respectiv 1996-2000.

Pentru dirijarea corectă a antrenamentului din punct de vedere energetic lucrarea propune folosirea la maximum a depozitelor macroergice din musculatura striată, fibrele albe și creșterea capacității de adaptare la acumulările masive de acid lactic din musculatura implicată în efort, prin utilizarea unei strategii didactice centrată pe acest obiectiv.

Metodologic acest obiectiv s-a materializat în strategia dezvoltării/creșterii capacității de rezistență de viteză, strategie care s-a realizat, pentru ambii atleți, prin utilizarea metodei repetărilor, concretizată în trei sisteme de acționare în care distanțele de lucru au fost cuprinse între 100-600 m, pauzele dintre repetări sunt de 1-5 minute și între serii de 5-15 minute.

• **Sistemul de acționare „A”,** în care $I < P < 1-3$ min, utilizat în perioada pregătitoare de toamnă, în diferite forme de lucru:

- 3x4x60m; 4x100m; 3x4x60m ; I 90% ; p 1.2 min.-30 sec., P 5-3 min.;
- 10x200m P 2min M.L. sau 6-4x 600m I 80-85% P 3-6 min.;
- 10x150m A a I 90%, P 2 min.;
- 5-6x300m P 1-2 min(100m M + 100 Al 80% + 100m Al 100%);
- 3-4x300-200m, P 3-5 min.

• **Sistemul de acționare „B”,** trecerea de la I medie la $I > P$ și P care să nu permită revenirea completă. În acest caz oboseala intervine mai repede, efortul fiind apropiat de cel „de stres”. Formele de lucru au fost următoarele:

- 3-4x300m, P 5-8 min.;
- 2x600m sau 2x 400 m, P 8-10 min.;
- 500-300-200m; P 5- 15 min.;
- 3X200m, P 5min + 200m100%;
- 500-300-500m, P min.;
- 2x300; 2x 200m, p 5 min, P 8-10 min.

• **Sistemul de acționare „C”,** în care I maximă și $P >$. Efortul este „de stres” și a fost utilizat în perioadele pre-competiționale, cu până la 1,5-2 săptămâni înaintea competiției. Variantele de lucru:

- 2-3x (4-5x100m), P 1,30 min -30 sec; P 5-10 min.;
- 300m-200m-100m, P 10-12 min, I 100%;
- 2x400m P 10-12 min, I 100%;

500-300-500 P 8-10 min cu un tempoul mai rapid decât modelul de cursă pe 400m

În ceea ce privește dezvoltarea/creșterea forței musculare, strategia didactică utilizată a urmărit atât forța maximă (absolută) cât și rezistența de forță și forța elastică, considerate suport al exprimării capacității de viteză (viteza de demaraj, viteza de deplasare, rezistența de viteză) și componentă a capacității anaerobe.

From the muscular force development / increasing view point, the didactic strategy, used, was based on the maximal force as well as on the force endurance and elastic force. All this were considered as a support of the velocity capacity exprimation (starting velocity, running velocity, endurance velocity) and a component of the anaerobic capacity.

From the methodological view point, this objective was materialized in the development / increasing of the specific force capacity strategy, a strategy that has been achieved, for both athletes, by using the weight lifting method, with three methodic proceedings (the maximal and over maximal efforts method, the explosive efforts method, the middle efforts method), the pliometric method and the dynamic – isotonic method.

The objective of the force development in the 400 m runners training was focused on the development of the muscular power at the lower limbs level and to the force endurance from the para vertebral and abdominal muscle level.

The action system used for the maximal force development was based on the weight lifting method with flexion exercises until 90°, tip toe risings and weight lift snatching. The work principle was a pyramidal one by increasing and diminution the charge and working in series of 8 – 2 repetitions, step by step until the maximum charge and then the diminution to 80 %, 2 training lessons / week. I used this type of training in the first 6 – 8 training week and then I used the dynamic isotonic method.

The action system used for the muscular power development, has had as a work principle the overcome of some external resistance by a internal force of the athlete, at the same time with a resulted dynamic movement that (B.,George; Dintman and Robert D. Ward, 1999, pg. 46-64; 82-104) is specific to the running technique mechanism.

The used means were:

- thrust walk with 30 – 50 % of the athlete force, expressed by an execution of the genuflexion; 10 - 15 steps, 3 - 6 series in a pyramidal system, test time 3 – 5 min., 2 training / week;
- running with dragging a weight, “sledge”, with 15 – 25 % of the athlete maximal force, expressed by an execution of the genuflexion, on a 30 – 60 m distance, in series of 2 – 4 repetitions, b 3 – 5 min, B 5 – 8 min;
- jumped strides with charge (a vest with sand) representing maximum of the athlete weight, practiced on the grass, on the land or on the cinder, on distances between 30 – 100 m, in 3 – 5 repetitions series.

The action system for the elastic force development was based on the pliometric method or the shortening – stretching cycle. This method supposes that a muscular chain should work, first in a stretching way of yielding / stretching faze, followed by an isometric moment and a concentric faze of worsening / shortening. It is indicated that before the trainings in the pliometric method it should develop the muscular flexibility using two types of stretching: static and dynamic.

Metodologic acest obiectiv s-a materializat în strategia dezvoltării/creșterii capacității de forță specifică, strategie care s-a realizat, pentru ambii atleți, prin utilizarea metodei halterofilului, cu trei procedee metodice (metoda eforturilor maxime și supramaximale; metoda eforturilor explozive; metoda eforturilor mijlocii), a metodei pliometriei și a metodei izotoniei- dinamice.

Obiectivul strategiei de dezvoltare a forței în antrenamentul alergătorilor de 400m a fost focalizat pe dezvoltarea puterii musculare la nivelul membrelor inferioare și a rezistenței de forță la nivelul musculaturii paravertebrale și abdominale.

Sistemul de acționare pentru dezvoltarea forței maxime, s-a bazat pe metoda halterofilului cu exerciții de genuflexiune până la 90°, ridicări pe vârfuri și smuls cu haltera. Principiul de lucru a fost piramidal cu creșterea și descreșterea încărcăturii, în serii de 8-2 execuții, treptat până la maximum de încărcătură și descreșterea la 80%, 2 antrenamente/săptămână. Acest tip de antrenament a fost utilizat în primele 6-8 săptămâni de pregătire după care s-a trecut la metoda izotoniei dinamice.

Sistemul de acționare pentru dezvoltarea puterii musculare, a avut ca principiu de lucru învingerea unei rezistențe externe printr-o forță internă a sportivului, cu producerea unei mișcări dinamice, (B.,George; Dintman and Robert D. Ward, 1999, pg. 46-64; 82-104) specific mecanismului tehnicii de alergare.

Mijloacele utilizate au fost: mers fandat cu îngruieri de 30-50 % din forța maximă a sportivului, exprimată printr-o execuție la genuflexiune, 10-15 pași, 3-6 serii în sistem piramidal, p 3-5 min., 2 antrenamente/săptămână; alergare cu tractarea unei greutăți, „săniuța”, cu îngruieri de 15-25 % din forța maximă a sportivului (exprimată printr-o execuție la genuflexiune), pe distanțe de 30-60m, în serii de 2-4 repetări, p 3-5 min, P 5-8 min; pași săriți cu îngruieri (vestă cu nisip) de maxim 15% față de greutatea sportivului, executați pe iarbă sau pământ sau zgură, pe distanțe de 30-100m, 2-4 serii de 3-5 repetări.

Sistemul de acționare pentru dezvoltarea forței elastice, s-a bazat pe metoda pliometriei sau a ciclului de întindere–scurtare, metodă ce presupune solicitarea unui lanț muscular sau grupe musculare, mai întâi printr-o fază excentrică de cedare/întindere, urmată de un moment izometric și de o fază concentrică de învingere/scurtare (B.,George; Dintman and Robert D. Ward, 1999, pg. 68-81). Este indicat ca înaintea începerii antrenamentelor în metoda pliometriei să se dezvolte flexibilitatea musculară folosindu-se două tipuri de întindere: statică și dinamică.

Studiile lui Verhoshanski, (1979,2000) au pus în evidență că înălțimea ideală pentru dezvoltarea unei viteze maxime și trecerea de la forța excentrică la cea concentrică este 0,80m și pentru dezvoltarea forței dinamice maxime este de 1,1 m. De aceea s-a folosit în pregătirea celor doi atleți exercițiile recomandate de metodă, la nivelele al III-lea, al IV-lea și al V-lea, astfel:

- *exercițiile de nivelul al III-lea*, intensitate submaximală: multisalturi pe două picioare și pe un picior, pe teren plat (iarbă, zgură sau pământ) și/sau trepte, 3-30 execuții, 3-5 serii, p 3-5 min.

Verchosanschy (1979,2000) studies had emphasized that the ideal high for the development of a maximal velocity and the passing from the stretching force to the concentric one is 0,80 m. In the same direction, to develop the maximal dynamic force is necessary a 1, 1 m high. That's why we used in the training of the two athletes the exercises recommended by the pliometric method at the 3rd, 4th, and 5th level:

- the 3rd level exercises, under maximal intensity: multi jumps on two and one leg, on a flat ground (grass, cinder or land) and / or stairs, 3 – 30 executions, 3 – 5 series, 3 – 5 min. rest time. These means had been used in a permanent way, in all training periods, after adaptation meso-cycle, 1 – 3 trainings / week;
- the 4th level exercises, very high intensity: depth jumps 0,80 – 1,20 m, 10 – 15 executions, 3 – 6 series, 5 – 8 min. rest time. These exercises had been used in the training and before competition periods, 2 trainings / week;
- the 5th level exercises, maximal intensity: jumps over high obstacles (0,84 – 1,05 m high hurdles and 0,40 – 0,60 m between them), 5 – 12 obstacles, 4 – 10 series, rest time: 1min, 5 – 10 minutes. These exercises had been used after the absolute force developing stage and in the before competition period, in 1 – 2 trainings / week.

Results, Discussions

The evaluation instruments that I used in order to analyze the effects of the presented action system (independent variables), concerning the dependent variable, the anaerobic effort capacity, were the following:

- the Szogy / Cherebetiu test, the TEA (the total achieved effort) on 20 and 45 sec determination on the maximum watt too; the alactacid index; the muscular effort efficiency (the Rosetti index);
- the Wingate test, the determination of the anaerobic global power on 3 sec, the maximal power on 5 sec. and the stress index (S.I.);
- the long jump without running, the anaerobic power of the lower limbs musculature, the start power;
- Ten jumps without running, the anaerobic power of the lower limbs musculature, power endurance;
- 500 m; 300 m; 200 m; B. 10 m;
- 400 m; competition result.

During two years of training, where the specified action system were used the two athletes recorded better and better values of the evaluation instruments, according table 1,2.

Table 1. The physiological index value during the two year of research

M/F/ Year	T.F.A. 20"		T.F.A. 45"		Max. Wat		Alactacid Index		The Rosetti Index		The stress Index	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
M/1	15,42	16,11	27,80	31,63	70,00	72,40	0,4	0,6	2,8	3,2	45,0	42,8
M/2	17,84	20,46	29,26	32,85	77,00	77,80	0,5	1,2	3,6	3,8	43,2	40,6
F/1	14,60	14,54	20,34	21,94	37,40	39,00	0,8	1,0	2,6	3,0	49,3	47,0
F/2	16,92	18,11	21,60	22,65	40,00	52,00	1,2	1,5	3,5	4,1	46,3	44,1

- *exercițiile de nivelul al IV-lea*, intensitate foarte mare: sărituri în adâncime 0,80-1,20m, 10-15 execuții, 3-6 serii, p 5-8 min. Aceste exerciții au fost utilizate în perioadele pregătitoare și pre-competiționale, 2/săptămână;
- *exerciții de nivelul al V-lea*, intensitate maximală: sărituri peste obstacole înalte (garduri de 0.84-1,05 m înălțime și 0,40-0,60 m între ele), 5-12 obstacole, 4-10 serii, p1-min, P 5-10 min. Aceste exerciții au fost utilizate după etapa de dezvoltare a forței absolute, inclusiv în perioada competițională, în 1-2 antrenamente/ săptămână.

Rezultate, discuții

Instrumentele de evaluare utilizate pentru analiza efectelor pe care le-au avut sistemele de acționare prezentate (variabilele independente), asupra variabilei dependente, capacitatea anaerobă de efort, au fost următoarele:

- **testul Szogy- Cherebetiu**, determinarea T.T.R.(travaliul total realizat) pe 20 și 45 sec. și a wat maxim; indicele alactacid; randamentul travaliului muscular (indicele Rosetti),
- **testul Wingate**, determinarea puterii globale anaerobe, pe 30 sec, a puterii maxime pe 5 sec și a indexului de oboseală (I.O.);
- **săritura în lungime fără elen**, puterea anaerobă a musculaturii membrelor inferioare, puterea de demaraj;
- **decasalt fără elan**, puterea anaerobă a musculaturii membrelor inferioare, rezistență de putere;
- **500m -300m - 200m, P:10 min;**
- **400m, rezultat în competiție.**

Pe parcursul unei perioade de doi ani de pregătire, în care s-au aplicat respectivele sisteme de acționare, cei doi sportivi au înregistrat valori din ce în ce mai bune la instrumentele de evaluare, conform tabelelor 1,2.

Din analiza rezultatelor la cicloergometru, proba „Szogy- Cherebetiu”, pe parametrii indicatorilor sistemului de evaluare folosit, (tabelul1) constatăm că sistemele de acționare induc creșteri ale puterii musculare (wat.max.,TTR/20 și 45”) și implicit îmbunătățiri ale indicelui alactacid (creșteri de la 0,4 la 1,2 la M, respectiv de la 0,8 la 1,5 la F.), prin variabilele independente ale acestora.

Tabelul 1. Valoarea indicilor fiziologici pe parcursul celor doi ani de cercetare

From the results analyze recorded in the Szogy – Cherebetiu test, on the parameters of the evaluation system indicators used (table 1) it comes out that the action systems provide by the independent variable the muscular power growth (max. watt T.E.A./20 and 45 sec.) and therefore developments of the alactacid index (breeding from 0.4 to 1.2 / M, and 0.8 to 1.5 – F).

The stress index (I. Dragan, 2002, p. 174) is lower on both athletes, a fact that represents the global anaerobic capacity and maximal power of the athletes increasing form a year to another comparing with the lowers power of them. On the other hand, we can see that the stress index values indicate the relative and maximal power decline.

The determined parameters values are not at the mark level required by the specific effort of this event (excellent), which supposes a 30.47 – 0.11 x G T.A.F./20”, respectively 56.83 – 0.0207 x G values for T.A.F./45” (I. Dragan, 2001, p. 173).

Table 2. The results value at the motive tests, the result obtained in the competition, during two research years

M/F/ Year	Long jump without running		Ten jumps		500,300,200m B: 10 min		400m in competition	
	1	2	1	2	1	2	1	2
M/1	2,82	2,96	29,2 5	30,80	72,3 38,1 24,5	70,3 37,6 24,0	49,14	48,11
M/2	3,01	3,08	31,0 0	32,40	70,2 37,0 23,6	68,4 36,5 23,2	47,82	47,53
F/1	2,20	2,34	23,9 0	25,20	74,2 40,4 27,8	73,0 39,8 27,1	53,82	52,32
F/2	2,40	2,51	26,5 0	26,80	72,6 40,0 27,5	71,8 39,5 26,4	51,87	50,50

Simultaneously with the cycle - ergo meter test and in the same evaluation periods I have study the evaluation of the athletes in three motive tests specific to the monitored capacity. The dynamic values are presented in table 2.

Corroborating the results obtained by the studied athletes in both evaluation category tests (table 1,2) I noticed that there is a correspondence relation between the level of the determined indexes from the Szogy – Cherebetiu test and the specific motility tests. So, the rising of the motility watt has correspondence with the rising from the long jump without running, at both athletes. The optimization of the T.F.A./45” and the Rosetti index, alactacid and the optimization of the stress index, is reflecting in better and better results obtained from the standard training “500 – 300 – 200 m, B:10 min”, and from the competition, in both cases.

The determination of the “t” test values for analyze of he differences significations between test emphasizes the existence of some significant differences between the values of the first test from the first year of the experiment and second test from the second year of the experiment.

Randamentul travaliului muscular determinat prin indicele Rosetti indică creșteri ale acestuia de la 2,8 (mediu) la 3,8 (bine) la M și de la 2,6 la 4,1, adică de la „mediu” la „foarte bine” la F.

Indexul de oboseală (I.,Drăgan, 2002, pg.174) scade la ambii atleți, fapt ce reprezintă atât creșterea capacității anaerobe globale și a puterilor maxime (wat. max.) ale atleților, de la un an la altul, în raport de ceea mai mică putere a fiecăruia dintre ei, cât și rata declinului puterii relative la puterea maximă.

Valorile parametrilor determinați nu sunt însă la nivelul calificativului solicitat de egogeneza specifică acestei probe („excelent”), care impune un TTR/20” de 30,47-0,11xG , respectiv valori de 56,83-0,0207xG pentru TTR/ 45”(I.,Drăgan, 2002, pg.173).

Tabelul 2. Valoarea rezultatelor la testele de motricitate și rezultatul în concurs, pe parcursul celor doi ani de cercetare

În paralel cu probele pe cicloergometru și în aceleași perioade de evaluări s-a cercetat și evoluția atleților la trei probe de motricitate specifice capacității monitorizate și valorile dinamicii acestora este prezentată în tabelul 2.

Coroborând rezultatele înregistrate de atleții studiați în ambele categorii de probe de evaluare (tabelele 1,2) am observat că există o relație liniară de corespondență între nivelul indicilor determinați în proba „Szogy- Cherebetiu” și a celor din probele de motricitate specifică. Astfel, creșterea waturului maxim are corespondență cu creșterea rezultatelor la săritura în lungime fără elen, la ambii atleți. Optimizarea TTR/35” și a indicilor Rosetti, alactacid și a indexul de oboseală, se reflectă în rezultatele din ce în ce mai bune din antrenamentul standard „500-300 -200m, p: 10 min” și în competiție, în ambele cazuri.

Determinarea valorilor testului „t”, pentru analiza semnificației diferențelor dintre testări pune în evidență existența unor diferențe semnificative între valorile primei testări, din anul întâi al experimentului și celei de a doua testări, din anul al doilea al experimentului.

Conclusions

The work hypotheses are confirmed by the results of the research.

- The maximum usage of the macro – energetic deposits from the striated muscles, the white fibers and the rising of the adaptation capacity to the lactic acid massive accumulations in the muscles that are involved in the effort determines the rising of the anaerobic effort capacity by using a didactic strategy focused on this objective. The content of the action systems, the volume, the intensity and the hardness of the used means proved to be efficient.

- The development/rising of the specific muscular force using didactic strategies focused on operational objective which concern the maximal straight (absolute) as well as the straight endurance and elastic straight, as a support of the velocity endurance), determines the optimization of the anaerobic capacity. This optimization is determined too by the usage of the weight lifting method, with three methodic proceedings (the maximal and over maximal efforts method; the explosive efforts method; the middle efforts method) the plyometric method and the dynamic – isotonic method.

- There is a correspondence straight relation between the level of the indexes determined in the Szogy / Cherebetiu test and those from the specific motility tests. So, the maximal watt rising has correspondence with the long jump without running results rising, at both athletes; the optimization of the T.F.A./45” and Rosetti indexes, alactacid and the stress index is reflected in better and better results from the standard training “500 – 300 – 200 m”, B.10 min and in the competition.

Bibliography

George, B., Dintman and Robert D. Ward, 1988, The # speed improvement program for athletes, Sport Speed, a. Division Human Kinetics, S.U.A, în traducere, 1999, // „Program de îmbunătățire a vitezei sportivilor”, S.D.P., 410-412, Edit. MTS- CCPS, București, pg. 31-104.

Lentz, D., Hardyk, A., 2000, Trening for speed, agility, and quickness, of Human Kinetics, în traducere, 2003 , // „Antrenamentul de viteză și exerciții pentru dezvoltarea acesteia”, seria SDIP, Edit. ANS, INCS, București.

Concluzii

Rezultatele cercetării confirmă ipotezele de lucru.

- Folosirea la maximum a depozitelor macroergice din musculatura striată, (fibrele albe)

și creșterea capacității de adaptare la acumulările masive de acid lactic din musculatura implicată în efort determină creșterea capacității anaerobe de efort, prin utilizarea unei strategii didactice centrată pe acest obiectiv.

- Conținutul sistemelor de acționare, volumul, intensitatea și duritatea mijloacelor utilizate s-au dovedit eficiente.

- Dezvoltarea/creșterea forței musculare specifice prin strategii didactice centrate pe obiective operaționale care să vizeze atât forța maximă (absolută) cât și rezistența de forță și forța elastică, ca suport al exprimării capacității de viteză (viteza de demaraj, viteza de deplasare, rezistența de viteză) și utilizarea metodei halterofilului, cu trei procedee metodice (metoda eforturilor maxime și supramaximale; metoda eforturilor explozive; metoda eforturilor mijlocii), a metodei pliometriei și a metodei izotoniei- dinamice, determină optimizarea capacității anaerobe.

- Există o relație liniară de corespondență între nivelul indicilor determinați în proba „Szogy-Cherebetiu” și a celor din probele de motricitate specifică. Astfel, creșterea waturii maxime are corespondență cu creșterea rezultatelor la săritura în lungime fără elen, la ambii atleți; optimizarea TTR/35” și a indicilor Rosetti, alactacid și a indexul de oboseală, se reflectă în rezultatele din ce în ce mai bune din antrenamentul standard „500-300 -200m”, p:10 min” și în competiție.

Bibliografie

Drăgan, I., 1989, Practica Medicinii Sportive, Edit. Medicală, București, pg.147-151.

Drăgan, I., 2002, Medicină Sportivă, Edit. Medicală, București, pg.170-174.

Israel, S.,1995, Stimuli variabili de antrenament pentru dezvoltarea capacității speciale de performanță, // Teoria antrenamentului, SP 359-360-361, Edit. MTS-CCPS, Bucuresti pg.81-91.

Mihăilescu, L., 2005, Experiențe în dirijarea științifică a antrenamentului în probele de efort anaerob la atletism, Buletin Științific F.E.F.S. Pitești, vol. I, pg.36-41.

Schmidtbleicher, D.,Hemmling, G., 1995, Efectele antrenamentului în care se utilizează o combinație de acțiuni musculare maxime, asupra forței maxime și forței explozive, în Teoria antrenamentului, SP 359-360-361, Edit. MTS-CCPS, București, pg. 123-128.

Verhoshanski, I.V., 1988, Bazele pregătirii fizice speciale a sportivilor, în traducere, // Metodologia antrenamentului, 2000, Edit. MTS-CCPS, București, pg.331.

Verhoshanski, I.V., 2000, Antrenamentul specific de forță, în traducere, // în Metodologia Antrenamentului, Edit. MTS-CCPS, București, pg. 189-197.

THE MANAGER AND THE NECCESSITY OF THE MANAGEMENT PROFESSIONALISM IN THE SPORTIVE ORGANIZATIONS

Author: Nicolae MIHAILESCU

Affiliation: University of Pitesti, România, Physical
Education and Sport Faculty

Abstract

The scientific management of the activity from the physical education and sport area proposes people with real competences with solid specialty and management knowledge's. This desideratum refers to the management professionalism and the management promotion based on knowledge's. In this paper are presented the arguments and the action directions that are necessary in the management professionalism by the implementation of the management based on knowledge's.

Key words: Management, manager, sportive organizations, management professionalism.

Introduction

The physical education and sport domain is one of the most performance by its essence it self is enough to remember that the valorization of the sportive activities process means performance which is evaluated in direct competition. The performance achievement supposes alike activities from the physical education and sport domain, as well as from the specific management of the sportive organizations. The two mentioned activities category, the specialty and the managerial one, are complementary. The management has the role to create the necessary framework and to sustain the achievement of the base activities of the organization in the performance level. The practical action of managerial management supposes the existence of some people which fulfill, in an organized way, activities specific to the management process.

The managerial management is a complex process which is realized by many activities, attributions and tasks, determined in a managerial way, which are realized by the people with competences for these actions.

The managers of the sportive organizations are those people assigned to fulfill prevision, organization, coordination, training and control attributions by some instruments specific to the management. These are specialists that provide an organized management process corresponding to the management science and scientific management percepts.

MANAGERUL ȘI NECESITATEA PROFESIONALIZĂRII MANAGEMENTULUI ÎN ORGANIZAȚIILE SPORTIVE

**Prof. univ. dr. Mihăilescu Nicolae – Universitatea din
Pitești - F.E.F.S.**

Rezumat.

Conducerea științifică a activității în domeniul educației fizice și sportului presupune persoane cu competențe delegate și care să posedă cunoștințe solide de specialitate și de management. Realizarea acestui deziderat presupune profesionalizarea managementului și promovarea managementului bazat pe cunoștințe. În lucrare sunt prezentate argumente și direcțiile de acțiune necesare profesionalizării managementului prin implementarea managementului bazat pe cunoștințe.

Cuvinte cheie

Management,, manager, organizații sportive, profesionalizarea managementului

Introducere

Domeniul educației fizice și sportului este unul performanțial prin însăși esența acestuia. Este suficient să amintim că valorizarea produsului activităților sportive presupune performanța, evaluată în competiție directă. Realizarea performanței presupune deopotrivă activități în domeniul educației fizice și sportului, cât și în cel al managementului specific organizațiilor sportive. Cele două categorii de activități menționate, de specialitate și manageriale, sunt complementare, managementul având rolul de a crea cadrul necesar și de a susține realizarea activităților de bază ale organizației la nivelul performanțial preconizat. Acțiunea practică de conducere managerială presupune existența unor persoane care îndeplinesc în mod organizat activități specifice procesului de management.

Conducerea managerială este un proces complex care se realizează prin numeroase activități, atribuții și sarcini, distincte și determinate managerial, care sunt întreprinse de persoanele cu competențe delegate în acest scop. Managerii organizațiilor sportive sunt acele persoane desemnate să îndeplinească atribuții de previziune, organizare, coordonare, antrenare și control prin intermediul instrumentelor specifice managementului. Aceștia sunt specialiști care fac procesul de management să se desfășoare corespunzător preceptelor științei managementului științific.

Exercițiul conducerii în domeniul educației fizice și sportului trebuie privit ca un fenomen de grup care implică un proces de influențare, de acțiune asupra componentei umane și care presupune o puternică responsabilitate individuală. Calitatea actului de conducere este determinată de o serie de elemente specifice ce pot și considerate componente necesare ale personalității

Content, methodology

The complexity of the managerial activity realized in the modern society conditions leads to the management's professionalism idea in the physical education and sport domain, too. Concerning the managerial work professionalism, E. Mihuleac (1999), says that: *"for managers the process has a double professionalism: on one hand, concerning their base profession, and on the other hand, from managerial function exigency, which supposes solid knowledges in the management science domain and adequate skills necessary in their application"*. The knowledge and the utilization of the management scientific instruments in the sportive organizations management framework provide a bigger success then the using of some intuitive means.

The compared management studies and analyses had emphasized the fact that in the developed countries, the management professionalism is considered as a reform, change element, which concerns the creation and the development of a professional managers group. The objective of the management professionalism is to make more efficient the formation and perfection processes that involve people which are taking the management responsibility of the sportive organizations in the direction of some foreseen objectives. From this point of view, the managerial professional formation and the permanent formation of the people with managerial attributions in the sportive organizations has to be considered stringent necessities and a condition of the management professionalism.

The politics reconsiderations concerning the promotion and implementation of some professional management concerning the formation and perfection of the managerial training in physical education and sport domain has to refer to at least the following senses:

- the reconsideration of the role, place and balance of the education discipline concerning the management in the license university studies framework;
- the organization of the Master studies in the physical education and sport specific management in physical education and sport faculties, as well as the doctoral studies, too;
- the organization of some professional perfection forms recognized at university level for the people that want to perfect it self the knowledges and for those who have the obligation of making these kinds of classes.

The management professionalism doesn't refer only to the people that have managerial competences. By the activity contents, the physical education and sport teachers and coaches exerts provisional, organization, resources ensurance, specific processes management, evaluation managerial attributions, in order to provide the base activities development at the foreseen performances.

From this perspective, the management professionalism supposes actions developed for:

managerului: capacitatea managerială, calitățile, cunoștințele și aptitudinile managerului, modalitățile de exprimare a potențialului managerului.

Complexitatea activității manageriale desfășurată în condițiile societății moderne conduce la ideea profesionalizării managementului și în domeniul educației fizice și sportului. E. Mihuleac (1999), referindu-se la profesionalizarea muncii manageriale, afirmă că *„pentru manageri procesul se prezintă cu o dublă profesionalizare: pe de o parte, privind profesia lor de bază, pe de alta, din exigențele funcției manageriale, care reclamă cunoștințe solide în domeniul științei conducerii și aptitudini adecvate necesare aplicării lor”*. Cunoașterea și utilizarea instrumentelor științifice de conducere în cadrul managementului organizațiilor sportive asigură un succes mai mare decât utilizarea cu predilecție a mijloacelor intuitive.

Studiile și analizele de management comparat au evidențiat faptul că în țările dezvoltate profesionalizarea managementului este considerată ca un element al reformei, al schimbării, care vizează crearea și dezvoltarea unui corp profesionist de manageri. Obiectul profesionalizării managementului este acela al eficientizării formării și perfecționării persoanelor care își asumă responsabilitatea conducerii organizațiilor sportive în direcția realizării unor obiective previzionate. Din acest punct de vedere, formarea profesională managerială și formarea continuă a persoanelor cu atribuții manageriale în organizațiile sportive trebuie considerate necesități stringente și condiții ale profesionalizării managementului.

Reconsiderarea politicilor în ce privește promovarea și implementarea unui management profesional privind formarea și perfecționarea pregătirii manageriale în domeniul educației fizice și sportului trebuie să vizeze cel puțin următoarele sensuri:

- reconsiderarea rolului, locului și ponderii disciplinei de învățământ ce vizează managementul în cadrul studiilor universitare de licență;
- organizarea studiilor de masterat în managementul specific domeniului educației fizice și sportului în cadrul facultăților de educație fizică și sport, precum și a celor doctorale;
- organizarea unor forme de perfecționare profesională recunoscute la nivel universitar pentru persoanele care doresc să-și perfecționeze cunoștințele și pentru cei care au obligația urmăririi unor astfel de cursuri.

Profesionalizarea managementului nu vizează numai persoanele care au competențe manageriale delegate. Prin conținuturile activității, profesorii de educației fizică și antrenorii sportivi exercită și atribuții manageriale de previzionare, de organizare, de asigurare a resurselor, de conducere a proceselor specifice, de evaluare, menite să susțină desfășurarea activităților de bază la nivelul performanțelor preconizate.

Din această perspectivă, profesionalizarea managementului presupune acțiuni dezvoltate pentru:

- formarea inițială și perfecționarea continuă privind profesia de bază a specialiștilor în educație fizică și sport;

- the initial formation and continue perfection concerning the base profession of the physical education and sport specialists;
- the initial formation concerning the management knowledges as a base for the development of some new capacities, knowledges and skills, as well as the expression ways of the supposed manager;
- the professional perfection concerning the development of the existing capacity concerning influences to:
 - the organization, by the formation as a specialist in the area;
 - the individual concerning the carrier opportunities (recognition, promotion, reward);
 - the permanent formation concerning the accumulation of new knowledges, transformation and evaluative adjustment of the existing ones;
 - the improvement of the manager profession based on personal experience and the one accumulated from the bosses, mentors, collaborators, etc.

In the context of the preview information's our studies concerning the sportive organizations management from physical education and sport domain, as well from the compared management concerning the management in the specific system from the European Community countries and the extrapolation of these in the socio - economical context specific to the Romanian society, can constitute arguments concerning the necessity of the implementation in the university activity practice of a new concept concerning the formation and perfection of the specialists in the specific management from the physical education and sport domain.

We consider that this desideratum will be realizable if the actions will be focused on the following directions:

1. The including in the university specialized formation of some compulsory modules that will visa the base training in management, as a premises of the complex formation and to ensure a selection base for post/university perfection in the sportive activity management domain;
2. The including in the post - perfection procedures of some profound forms of the specialization and research in the specific management of the sportive activities;
3. The creation of some recognized institutional framework where the managers will:
 - 3.1. continue the formation and perfection in the sportive activities management domains;
 - 3.2. can train and perfect, if they did not profit, yet, to a training in this domain;
4. To organize complementary training forms recognized for the people that are susceptible to become managers in the sportive activities management domains.
5. The managerial component from the university license, master and doctoral studies framework, will

- formarea inițială privind cunoștințele de management ca bază pentru dezvoltarea unor noi capacități, cunoștințe și aptitudini, precum și a modalităților de exprimare a potențialului managerial;
- perfecționarea profesională privind îmbunătățirea capacității existente vizând influențe:
 - asupra organizației, prin formarea ca profesionist în domeniu;
 - asupra individului privind oportunitățile carierei (recunoașterea, avansarea, recompensarea, etc.);
 - formarea continuă privind acumularea de noi cunoștințe, transformarea și adaptarea evolutivă a celor existente, etc.;
 - îmbogățirea profesiei de manager pe baza experienței personale și a celei acumulate transmise de la șefi, mentori, colaboratori, etc.

În contextul informațiilor prezentate anterior, studiile noastre privind managementul organizațiilor sportive din domeniul educației fizice și sportului, precum și cele de management comparat privind managementul în sistem specific în țările Comunității Europene și extrapolarea acestora în contextul socio – economic specific societății românești, pot constitui argumente în susținerea necesității implementării în practica activității universitare a unui nou concept privind formarea și perfecționarea specialiștilor în managementul specific domeniului educație fizică și sport.

Considerăm că acest deziderat va fi realizabil dacă se va acționa în următoarele direcții:

1. Cuprinderea în programele de formare universitară specializată a unor module obligatorii care să vizeze pregătirea de bază în management, ca premisă a formării complexe și a asigurării bazei de selecție pentru perfecționarea post – universitară în domeniul managementului activității sportive.
2. Cuprinderea în programele post licență a unor forme de aprofundare a specializării și de cercetare în managementul specific domeniilor activității sportive.
3. Crearea unui cadru instituțional recunoscut pentru ca managerii în funcție:
 - 3.1. să continue formarea și perfecționarea în domeniile managementului activității sportive;
 - 3.2. să se poată pregăti și perfecționa, dacă nu au beneficiat încă de o pregătire în acest domeniu.
4. Să se organizeze forme de pregătire complementară recunoscute pentru persoanele susceptibile de a ocupa funcții în domeniile managementului activității sportive.

4. be described by credits that correspond to these components, in accordance with E.C.T.S.

Conclusions

1. The management professionalism, in the physical education and sport domain is a determination generated by the profound economical, social, juridical - political and technological transformations that the Romanian society is passing represents a task of the scientific management and the performant organizational activity achievement;

2. The performant managerial management promotion from the physical education and sport area is possible only if there are managers with solid speciality and management knowledge, with skills and abilities in this sense and who will have the opportunity to a continue perfection.

3. The effect of the new concept promotion concerning the professionalism of the management and the practicing of a management based on knowledge leads to significant changing's: the amplification of the functionality at the organization and system level; the significant improvement of the activity organization and managerial decisions; the quality increasing of the managerial services and products; the improvement of the sportive organization public image.

Concluzii

1. Profesionalizarea managementului, în domeniul educației fizice și sportului, determinare generată de profunde transformări economice, sociale, politico – juridice și tehnologice prin care trece societatea românească este o cerință a conducerii științifice și a realizării unui activități organizaționale performante;

2. Promovarea conducerii manageriale performante în domeniul educației fizice și sportului este posibilă numai în măsura în care vor exista manageri cu solide cunoștințe de specialitate și de management, cu aptitudini și abilități în acest sens și car vor avea posibilitatea să se perfecționeze continuu;

3. efectele promovării noului concept privind profesionalizarea managementului și practicarea unui management bazat pe cunoștințe, conduce la schimbări semnificative: amplificarea funcționalității la nivelul de organizație și la nivel de sistem; îmbunătățirea semnificativă a organizării activității și a deciziilor manageriale; creșterea calității produselor și serviciilor organizaționale; îmbunătățirea imaginii publice a organizației sportive.

Bibliografie

1. Androniceanu, A., (2004) – *Noutăți în managementul public*, edit. Universitară, București;
2. Johns, G. - (1998) - *Comportament organizațional - înțelegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii*, traducere, edit. Economică, București;
3. Mihăilescu, N., (2004) – *Pledoarie pentru formarea managerilor în activitatea sportivă*, în revista „*Citius, Altius, Fortius*”, nr. 2/ 2004, edit. Universității din Pitești
4. Mihăilescu, N., (2006) – *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, edit. Universității din Pitești;
5. Mihuleac, E. - (1999) - *Știința managementului - teorie și practică*, edit. Tempus, București;

FORMS OF PRACTICING PHYSICAL EXERCISES AND THEIR USE IN ORGANIZING THE LEISURE ACTIVITIES

Toma Geanina, Toma Stefan

University of Pitesti

Key words: sports, spare time, game, leisure, types of exercises

Abstract.

During childhood the need for movement associates in optimal conditions with the need (mood) for playing. Gymnastics, game, sports, spare time activities are considered means of physical education in most of the works. Gymnastics makes use of natural but, moreover built physical exercises; game uses relatively freer movement, partially directed through certain competing rules and many people consider it an attractive activity. This satisfies the need for movement and action and represents the main instrument for forming and developing the child's personality; tourism differs from the other means and methods of physical education through a larger applicability and through its direct resembling to life conditions; sports is a multi layered social phenomenon, a valuable means for satisfying the needs for healthy rest and fun.

Rezumat.

La vârsta copilăriei, nevoia de mișcare se asociază în condiții optime cu nevoia (cheful) de joacă. Gimnastica, jocul, sportul, turismul, activitățile de loisir sunt considerate în majoritatea lucrărilor mijloace ale educației fizice. Gimnastica utilizează exerciții fizice naturale, dar mai ales construite; jocul utilizează mișcarea relativ mai liberă dirijată parțial prin anumite reguli de întrecere și mulți îl consideră o activitate atrăgătoare. Acesta satisface nevoia de mișcare și acțiune și constituie principalul instrument de formare și dezvoltare a personalității copilului; turismul se deosebește de celelalte mijloace și metode de educație fizică printr-o aplicativitate mai mare și prin asemănarea lui directă cu condițiile vieții; sportul este un fenomen social multilateral, un prețios mijloc pentru satisfacerea necesităților de odihnă sănătoasă și distracție.

Introduction

The current paper is proposing to identify the time budget of the young pupil and the way we can include in his daily activities a set of programmes by which to cover a period of the young pupil's free time with motility activities, to solicit him physically, as well as intellectually. The last years' researches show us that under the influence of the family, mass-media sources, fast-food exodus, the existing in almost every house of a personal computer, the child is no longer interested to play outside being mostly interested in sedentary activities which take place inside the house.

By our proposed programmes, we are trying to educate and to orientate the young children and to encourage them to spend their free time with different kind of physical exercises, games, which allow them to exploit the maximum of their motility possibilities and their creativity.

FORME DE PRACTICARE A EXERCITIILOR FIZICE ȘI UTILIZAREA LOR ÎN ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE LOISIR

Toma Geanina, Toma Stefan

Universitatea din Pitesti

Key words: sports, spare time, game, leisure, types of exercises

Introducere

Lucrarea de față își propune identificarea bugetului de timp al școlarului mic și modul în care se poate introduce în activitatea zilnică a acestuia un set de programe prin care să putem acoperi o perioadă din timpul lui liber cu activități motrice care să-l solicite atât intelectual cât și fizic. Cercetările din ultimii ani ne arată faptul că sub influența familiei, mijloacelor mass-media, exodului fast-food-urilor, prezența aproape în fiecare casă a unui computer conectat la Internet, copilul nu mai știe să se joace în aer liber fiind preocupat mai mult de activitățile de interior cu caracter sedentar.

Prin programele propuse de noi încercăm să-l educăm și să-l orientăm să-și valorifice timpul liber prin mișcare, forme de exerciții diferite, prin joc, în care să-și exploateze la maxim posibilitățile motrice și creativitatea.

Obiectivele lucrării

1. Cunoașterea locului pe care activitățile de loisir îl ocupă în bugetul de timp al copiilor aflați la vârsta școlarului mic și cercetarea preferințelor pentru anumite activități;
2. Cunoașterea modului în care diferitele forme de practicare a exercițiilor fizice din cadrul lecțiilor de educație fizică sunt folosite de copii în timpul lor liber;
3. Cunoașterea relațiilor cauzale dintre faptele obiective, (condiții materiale, sociale, ecologice etc.) preferințele, conduită, operaționalizare etc., care însoțesc utilizarea jocului ca mijloc educațional-formativ;
4. Determinarea timpului de solicitare în regimul diurn a elevilor din ciclul primar și stabilirea obiectivelor instructive susceptibile a fi realizate în timpul lor liber;
5. Elaborarea pachetelor de activități, aplicarea în practică și adnotări privind efectele lor asupra principalelor disponibilități bio-psiho-sociale;
6. Evaluarea calității și eficienței programelor prin prisma dimensiunilor sanogenetice, motrice și psihice măsurate.

Ipotezele de lucru

1. Credem că dacă timpul liber pe care-l au la dispoziție copii din ciclul primar poate fi nominalizat și mai bine valorificat atunci consumarea lui se va face în scopul rezolvării unor obiective (ținte didactice) instructive bine precizate. În acest sens educația fizică și sportul dispune de numeroase metode, materiale, mijloace.

Working sample, the place and the conditions for running the research

In the research were included 70 children of young age (7-12 years) from General School no. 11, Pitesti, divided into two groups: the *experimental group* (n = 35), for which a programme of physical activities was implemented, specifically applied three times a week outside the hours of physical training and a *control group or witness group* (n = 35), which had normal physical activities as of the normal programme (two hours of physical training per week). For a good conduct of the experiment we worked together with specialized teachers from General School no. 11. Teaching materials from the school (the school yard, gymnastic banks, fixed ladders and the vaulting horse, rounder balls, volleyball balls, basketball balls, handball balls, mattresses, pennants, medicinal balls, stakes) were used as well as personal endowment (sacks of cloth, elastic, field tennis balls, ping-pong balls, plastic circles, skipping rope, balloons, sashes, wooden spoons, bottles with sand, whistles, sticks, pencils, white sheets, glasses single-use).

The research model has been a mixed one, intrasubject and intersubject, meaning that the evolution of the children included in the experimental batch was traced on a period of 6 months (October 2007 - April 2008) as well as the way the evolution of these children had a different development than other children of same age, to eliminate the effect of sweeping.

In line with the objectives set out were measured and appreciated more variables, grouped into several broad categories, which are shown above:

- I. Personal data
- II. Family details and environmental practice of the physical activities (the data were obtained from the application of the specially designed questionnaire)
- III. Anthropometrically Indexes
- IV. General motility skills (measured by specific motility tests)
- V. Psycho-motility skills (measured by specific motility tests)
- VI. Habits and preferences with regard to the practice of leisure activities (data were obtained from the application of interest questionnaire specially designed)

Given the previously stated, in conjunction with practical results, we can assert that *our assumptions were fully confirmed*, and this finding is reflected in the following conclusions:

Results

A. Family details and environmental practice of the physical activities (the data were obtained from the application of the specially designed questionnaire):

1. We can conclude that in terms of demographic variables (health, family composition, living conditions), there are no differences between children of the two groups, experimental and control, fact which can be seen from the corresponding results.

1. Dacă vom cerceta și cunoaște trebuințele și preferințele copiilor pentru formele de practicare a exercițiilor fizice, atunci vom putea proceda corect în stabilirea ținutelor didactice care pot fi atinse în timpul liber.
2. Credem că dacă instituțiile care se ocupă de educația copiilor din ciclul primar vor face oferte de programe și pachete de activități cu obiective instructive bine precizate atunci efectele acestora asupra disponibilităților bio-psiho-sociale ale elevilor vor fi mai evidente.

Eșantionul de lucru, locul și condițiile de desfășurare a cercetării

În cercetare au fost incluși 70 de copii de vârstă școlară mică (7-12 ani) de la Școala Generală nr. 11, Pitești, împărțiți în două grupe: *grupa experimentală* (n=35), pentru care a fost implementat un program de activități fizice specific, aplicat de 3 ori pe săptămână în afara orelor de educație fizică și *grupa de control sau martor* (n=35), care și-a desfășurat activitatea după programul normal (2 ore de educație fizică pe săptămână).

Pentru o bună desfășurare a experimentului am colaborat cu cadrele didactice de specialitate de la Școala Generală nr. 11. S-au folosit materialele didactice atât ale școlii (sala de sport, terenurile din curtea școlii, bănci de gimnastică, scări fixe, lada și capra de gimnastică, mingi de oină, mingi de volei, mingi de baschet, mingi de handbal, saltele, fanioane, mingi medicinale, gărdulețe, jaloane) cât și cele din dotarea personală (saci de pânză, elastic, mingi de tenis de câmp, mingi de ping-pong, cercuri de plastic, coardă, baloane, eșarfe, linguri de lemn, sticle cu nisip, fluier, bastoane, creioane, coli albe, pahare de unică folosință).

Modelul cercetării a fost unul mixt, intrasubiect și intersubiect, în sensul că a fost urmărită atât evoluția unor copii incluși în lotul experimental pe o perioadă de 6 luni (Octombrie 2007 - Aprilie 2008), cât și modul în care evoluția acestora a diferit de evoluția altor copii de aceeași vârstă, pentru a elimina efectul maturării.

În acord cu obiectivele formulate au fost definite apreciate și măsurate mai multe variabile, grupate în câteva mari categorii, pe care le prezentăm în continuare:

- I. Date personale:
- II. Coordonatele familiale și de mediu ale practicării activităților fizice (datele au fost obținute în urma aplicării chestionarului special conceput)
- III. Indici antropometrici:
- IV. Aptitudini motrice generale (măsurate prin probe motrice specifice)
- V. Aptitudini psihomotrice (măsurate prin probe motrice specifice)
- VI. Obişnuințe și preferințe în ceea ce privește practicarea activităților de loisir (datele au fost obținute în urma aplicării chestionarului de interese special conceput)

Ținând seama de cele afirmate anterior coroborat și cu rezultatele practice, putem susține că *ipotezele noastre s-au confirmat pe deplin*, iar această constatare se reflectă în următoarele concluzii:

- Under the aspect of demographic data and family coordinates and environmental practice of sport we can conclude that in the initial phase there were no significant difference between the children in the experimental group and those in the control group (Chi-square = 1374, d.f. = 2, $p = 0.0503$, Chi-square = 0850, d.f. = 1, $p = 0.356$), but after completing the proposed experiment no significant differences were noticed, which was to be expected given their nature to be harder to modify (Chi-square = 6171, d.f. = 4, $p = 0.0187$, Chi-square = 0407, d.f. = 1, $p = 0.523$).

B. Anthropometrically Indexes:

- By applying the instruments of inferentially statistics for the index **Figure**, for the witness group, achieving the "t test" for two pairs samples we did not receive any significant difference between the initial measurements and the final ones ($t = -1.712$, d.f. = 34, $p = 0.096$), for the experimental group, achieving "t test" for two samples pairs, we also did not receive any significant difference between the initial measurements and the final ones ($t = -1.961$, d.f. = 34, $p = 0.058$), we see that the measurements for the figure have not registered a significant increase between the two stages in any one of the two groups, and achieving "t test" for two independent samples (witness batch - experimental batch) for the final phase of testing we have not achieved a statistically significant result, the average in the experimental batch (139.20) does not significantly differ from the average in the witness batch (139.66) ($t = 0.307$, d.f. = 68, $p = 0.760$).
- By accomplishing the "t test" for two sample pairs and applying instruments of inferentially statistics for the index **Weight**, we did not receive any significant difference between the initial measurements and the final ones for the witness group ($t = -1.712$, d.f. = 34, $p = 0.096$) or experimental group ($t = -1.961$, d.f. = 34, $p = 0.058$). We can notice that for weight measurements have not experienced a significant increase between the two stages in any one of the two groups, although Wilcoxon test result is insignificant ($p > 0.732$), from the rankings table (No 67) we can see that three subjects in the experimental group have recorded a decrease in their weight, while in the control batch neither one experienced a weight decrease.
- Regarding the anthropometrically indexes, the results of the statistical inferential analysis have not revealed any significant difference between the measurements at the first test and the measurements in the second test, for neither one of the two groups (experimental or control) natural thing if we have in view the intervention the effect of ageing of children.

Rezultate

A Datele personale, coordonatele familiale și de mediu ale practicării activităților fizice (*datele au fost obținute în urma aplicării chestionarului special conceput*).

1. Putem concluziona că sub aspectul variabilelor demografice (starea de sănătate, componența familiei, condițiile de locuit), nu există diferențe între copiii din cele două grupe, experimentală și de control.

2. Sub aspectul datelor demografice și al coordonatelor familiale și de mediu ale practicării sportului putem concluziona că în faza inițială nu a existat nici o diferență semnificativă între copiii din grupul experimental și cei din grupul de control, (Chi-pătrat=1,374, d.f.=2, $p = 0.503$, Chi-pătrat=0,850, d.f.=1, $p = 0.356$), dar nici după finalizarea experimentului propus nu s-au constatat astfel de diferențe semnificative, lucru de așteptat de altfel având în vedere natura mai greu modificabilă a acestora (Chi-pătrat=6,171, d.f.=4, $p = 0.187$, Chi-pătrat=0,407, d.f.=1, $p = 0.523$).

B. Indici antropometrici:

1. Aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru indicele **Talie**, pentru grupul martor, realizând „testul t” pentru două eșantioane perechi nu s-a obținut nici o diferență semnificativă între măsurătorile inițiale și cele finale ($t = -1.712$, d.f.=34, $p = 0.096$), pentru grupul experimental, realizând „testul t” pentru două eșantioane perechi, de asemenea nu s-a obținut nici o diferență semnificativă între măsurătorile inițiale și cele finale ($t = -1.961$, d.f.=34, $p = 0.058$), observăm că măsurătorile pentru talie nu au înregistrat o creștere semnificativă între cele două etape, în nici una dintre cele două grupe, realizând și „testul t” pentru două eșantioane independente (lot martor – lot experimental) pentru faza de testare finală nu am obținut un rezultat statistic semnificativ; media pe lotul experimental (139,20) nu diferă semnificativ de media pe lotul martor (139,66) ($t = 0.307$, d.f.=68, $p = 0.760$).

2. Realizând „testul t” pentru două eșantioane perechi și aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru indicele **Greutate**, nu s-a obținut nici o diferență semnificativă între măsurătorile inițiale și cele finale nici pentru grupul martor ($t = -1.712$, d.f.=34, $p = 0.096$) nici pentru grupul experimental ($t = -1.961$, d.f.=34, $p = 0.058$). Observăm că măsurătorile pentru greutate nu au înregistrat o creștere semnificativă între cele două etape, în nici una dintre cele două grupe, deși rezultatul testului Wilcoxon este nesemnificativ ($p > 0.732$), din tabelul rangurilor(nr. 67) observăm că trei subiecți din grupul experimental au înregistrat o scădere în greutate, iar în lotul de control nici unul.

C. Aptitudini motrice generale (măsurate prin probe motrice specifice)

1. Pentru grupa experimentală aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru variabila **Alergare de viteză 20m**, și realizând testul Wilcoxon pentru două eșantioane perechi, în 23 de cazuri rangurile sunt pozitive, ceea ce înseamnă că la aproximativ două treimi dintre copii (65,71%) s-a înregistrat un progres între testarea inițială și cea finală, dar nu același lucru s-a întâmplat și în cazul subiecților din grupa martor unde în 16 cazuri rangurile sunt negative, ceea ce înseamnă că doar

B. General motility skills (measured by specific motility tests)

1. For the experimental group by applying the tools of inferentially statistics for the variable **Running Speed 20m**, and achieving Wilcoxon test samples for two sample pairs, in 23 cases we have positive ranking, which means that approximately two thirds of the children (65.71%) experienced a progress between initial testing and final testing, but not the same thing happened in the witness group where in 16 cases the rankings are negative, meaning that only for 16 children a progress has been made between the initial testing and final testing and the difference is statistically significant (Wilcoxon test: $z = -4199$, $p < 0.0005$). By accomplishing Mann-Whitney test for two independent samples (asymmetric distribution), we have found a significant difference between the two groups at the final test ($z = -2987$, $p = 0.0003$), improved performance was noticed in the experimental group.
2. By applying the instruments of inferentially statistics for the variable **Abdominal exercises**, in witness group, and by achieving the Wilcoxon test for two pair samples, in 20 cases we have positive ranking, which means that 20 children have made progress between the initial testing and the final testing, in the experimental group, in most cases we have positive ranking (97.14%), which means that almost all children have made progress between the initial testing and final testing, the difference is statistically significant (Wilcoxon test: $z = -5133$, $p < 0.0005$). By accomplishing the Mann-Whitney test for two independent samples (asymmetric distribution), we have found a significant difference between the two groups at the final testing ($z = -2153$, $p = 0.0031$), improved performance was noticed in the experimental group.
3. By applying the instruments of inferentially statistics and performing the Mann-Whitney test for two independent samples (asymmetric distribution) for the Trial, we have found a significant difference between the two groups at the final testing ($z = -6389$, $p < 0.0005$), improved performance was noticed in the experimental group.

C. Psycho-motility skills (measured by specific motility tests)

1. Given the fact that the distributions depart from the normal distribution, for Taping examination, we applied the non-parametric test Mann-Whitney for two independent samples (witness batch - experimental batch) and at the final testing we obtained a significant statistically result more pronounced in the experimental batch. ($z = -3.216$, $p = 0.001$)
2. By accomplishing the "t test" for two independent samples (witness batch - experimental batch) to **Slalom with points** examination, at the final testing the average for the experimental batch (22.46) is significantly lower ($t = 9289$,

la 16 copii s-a înregistrat un progres între testarea inițială și cea finală iar diferența este statistic semnificativă (testul Wilcoxon: $z = -4,199$, $p < 0,0005$). Realizând testul Mann-Whitney pentru două eșantioane independente (distribuții asimetrice), am găsit o diferență semnificativă între cele două grupuri la testarea finală ($z = -2,987$, $p = 0,003$), îmbunătățirea performanței a fost mai accentuată la grupul experimental.

2. Aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru variabila **Ridicări de trunchi**, la grupa martor, realizând testul Wilcoxon pentru două eșantioane perechi, în 20 de cazuri rangurile sunt pozitive, ceea ce înseamnă că la 20 copii s-a înregistrat un progres între testarea inițială și cea finală, la grupa experimentală, în majoritatea cazurilor rangurile sunt pozitive (97,14 %), ceea ce înseamnă că aproape toți copiii au înregistrat un progres între testarea inițială și cea finală, diferența este statistic semnificativă (testul Wilcoxon: $z = -5,133$, $p < 0,0005$). Realizând testul Mann-Whitney pentru două eșantioane independente (distribuții asimetrice), am găsit o diferență semnificativă între cele două grupuri la testarea finală ($z = -2,153$, $p = 0,031$), îmbunătățirea performanței a fost mai accentuată la grupul experimental.

3. Aplicând instrumentele statisticilor inferențiale și realizând testul Mann-Whitney pentru două eșantioane independente (distribuții asimetrice) pentru proba **Naveta**, am găsit o diferență semnificativă între cele două grupuri la testarea finală ($z = -6,389$, $p < 0,0005$), îmbunătățirea performanței a fost mai accentuată la grupul experimental.

D. Psihomotricitate (măsurate prin probe motrice specifice)

1. Dat fiind faptul că distribuțiile se abat de la distribuția normală, pentru proba **Taping**, am aplicat testul neparametric Mann-Whitney pentru două eșantioane independente (lot martor – lot experimental) iar la testarea finală am obținut un rezultat statistic semnificativ mai pronunțată în lotul experimental. ($z = -3,216$, $p = 0,001$).

2. Realizând „testul t” pentru două eșantioane independente (lot martor – lot experimental) pentru proba **Slalom cu pătrățele**, la testarea finală media pentru lotul experimental (22,46) este semnificativ mai mică ($t = 9,289$, d.f.=44,71, $p = 0,000$) comparativ cu media pentru lotul martor (25,20), fapt ce corespunde unei îmbunătățiri a performanței.

3. Realizând testul neparametric Mann-Whitney pentru două eșantioane independente (lot martor – lot experimental) și aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru proba **Slalom cu rostogolirea mingii printre jaloane**, s-a obținut un rezultat statistic semnificativ ($z = -5,450$, $p = 0,000$) pentru faza de testare finală și putem afirma că îmbunătățirea performanței a fost semnificativ mai pronunțată pentru subiecții din grupa de experiment.

4. Aplicând instrumentele statisticilor inferențiale pentru proba **Aruncare la ținta fixă** ($p > 0,05$), la testarea finală, o diferență semnificativă se constată însă (Chi-pătrat=9.030, d.f.=3, $p = 0,029$), realizând și testul semnului, remarcăm că un progres între etapa inițială și cea finală s-a înregistrat și în grupul martor pentru un număr de 17 copii ($p < 0,0005$); dar nu a fost la fel de pronunțat precum progresul din lotul experimental, unde 27 de copii și-au îmbunătățit performanța ($Z = -5,004$, $p < 0,0005$).

1. , d.f. = 44.71, $p = 0.000$) compared with the average for the witness batch (25.20), which corresponds to an improved performance.
2. By accomplishing the non-parametric test Mann-Whitney for two independent samples (witness batch - experimental batch) and by applying the instruments of inferentially statistics for **Slalom with rolling the balls among stakes** examination, we have achieved a statistically significant result ($z = -5450$, $p = 0.000$) for the final testing phase and we can assert that improved performance was significantly more pronounced for subjects in the experimental group.
3. By applying the instruments of inferentially statistics for **Throwing to a fixed target** examination ($p > 0.05$), at the final testing, a significant difference was found (Chi-square = 9,030, d.f. = 3, $p = 0.029$), achieving also the sign test, we can notice that a progress between the initial stage and the final stage was recorded in the witness group as well, to a number of 17 children ($p < 0.0005$), but was not as pronounced as the progress of the experimental group, where 27 children had their performance improved ($Z = -5004$, $p < 0.0005$).

E. Habits and preferences with regard to the practice of leisure activities (data were obtained from the application of interest questionnaire specially designed)

1. By applying the instruments of inferentially statistics in relation to the sign test to the **exercises and to outdoor games**, we have noticed that for the control group the preferences have not changed between the two trials ($p > 0.05$). For the experimental group we can see a difference before - after for the most of the motion games: **blind man's bluff** ($p = 0.001$), 11 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial stage, **cops and robbers** ($p = 0.016$), 7 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial; **hopscotch** ($p = 0.016$), 7 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial; **the castle** ($p < 0.0005$), 18 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial; **Kingdom, kingdom have to warrior** ($p = 0.016$); 7 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial stage; **Simon says** ($p = 0.031$); 6 children said that they are practicing this game more in the final stage compared with the initial stage; **the countries** ($p = 0.031$), also by applying the "z test" of the difference between two independent proportions for the experimental group compared with the control group, in the final stage of testing, we obtained statistically significant differences ($p < 0.05$) for the following motion games: **blind man's bluff** ($z = 8.231$), **cops and robbers** ($z = 5.285$), **the castle** ($z = 19.286$), ; **Kingdom, kingdom have to warrior** ($z = 2.386$), **Simon says** ($z = 6.293$), **the countries** ($z = 4.480$).

E. Obişnuinţe şi preferinţe în ceea ce priveşte practicarea activităţilor de loisir (datele au fost obţinute în urma aplicării chestionarului de interese special conceput)

1. Aplicând instrumentele statisticilor inferenţiale reeritor la **exerciţiile şi jocurile de exterior** testul semnului am remarcat că pentru grupa de control preferinţele nu s-au schimbat între cele două testări ($p > 0,05$), Pentru grupul experimental însă, se poate observa o diferenţă înainte-după pentru majoritatea jocurilor de mişcare: **baba-oarba** ($p = 0,001$); cu 11 copii au afirmat mai mult faptul că practică acest joc în etapa finală comparativ cu etapa iniţială; **raţele şi vânătorii** ($p = 0,016$); **şotron** ($p = 0,016$); cu 7 copii au afirmat mai mult faptul că practică acest joc în etapa finală comparativ cu etapa iniţială; **castel** ($p < 0,0005$); cu 18 copii au afirmat mai mult faptul că practică acest joc în etapa finală comparativ cu etapa iniţială; **ţară, ţară vrem ostaşi** ($p = 0,016$); cu 7 copii au afirmat mai mult faptul că practică acest joc în etapa finală comparativ cu etapa iniţială; **prinselea pe statui** ($p = 0,031$); cu 6 copii au afirmat mai mult faptul că practică acest joc în etapa finală comparativ cu etapa iniţială; **ţările** ($p = 0,031$); în etapa de testare finală, am obţinut diferenţe semnificative statistic ($p < 0,05$) pentru următoarele jocuri de mişcare: **baba-oarba** ($z = 8,231$); **raţele şi vânătorii** ($z = 5,285$); **şotron** ($z = 4,786$); **castel** ($z = 19,286$); **ţară, ţară vrem ostaşi** ($z = 2,386$); **prinselea pe statui** ($z = 6,293$); **ţările** ($z = 4,480$);

2. Aplicând instrumentele statisticilor inferenţiale la analiza timpul alocat săptămânal practicării activităţilor în aer liber sau sportive, , nu s-a înregistrat nici o modificare semnificativă a acestui buget de timp între cele două etape experimentale ($p > 0,05$), variaţiile individuale fiind foarte mici, deşi nici pentru grupa experimentală diferenţa înainte-după nu a atins pragul de semnificaţie statistică şi nici diferenţele între cele două grupe nu sunt semnificative ($p > 0,05$), lucru explicabil de altfel prin faptul că angajamentul stabil faţă de practicarea unui sport presupune continuitate dar se pot face însă o serie de observaţii prin prisma creşterii timpul dedicat plimbării.

Concluzii 1. Ca fenomen social integrat în microsistemul social, activităţile de loisir îndeplinesc şi o funcţie comună, pe care o întâlnim şi la alte fenomene - integrarea socială a individului are loc în conformitate cu natura şi potenţele societăţii concrete, în care oamenii vor vieţii şi prin activitatea cărora va vieţii însăşi societatea respectivă. 2. Prin rolul atribuit de societate acestor activităţi, se depăşesc dimensiunile unor activităţi de agrement, înscriindu-se în vastul program de pregătire şi formare a copiilor pentru viaţă. 3. Integrarea optimă într-un mediu social nu se întemeiază numai pe o corectă dezvoltare a facultăţilor intelectuale, respectiv, pe posibilitatea evoluţiei fireşti pe direcţia valorilor morale, ştiinţifice, etc. ci în mod necesar şi pe dezvoltarea fizicului, pe realizarea unui organism sănătos, fortificat, armonios structurat, capabil să facă faţă oricărei sarcini sociale. 4. În contextul actual al sarcinilor care trebuie să le rezolve şcoala, alături de celelalte componente educaţionale şi activităţile de loisir se vor include în programul formării personalităţii omului în concordanţă deplină cu exigenţele de azi şi de mâine ale societăţii actuale.

1. By applying the instruments of inferentially statistics **on the analysis of weekly time practice of outdoor activities or sports**, in the initial phase of testing, there were no significant differences between the experimental group and the witness group in relation with the regards the weekly practice of sport activities ($p > 0.05$), for witness group, there was no significant change in this time budget between the two experimental stages ($p > 0.05$), individual variations being very small, although no difference for the experimental group before-after did not reach the threshold and the statistical significance of any differences between the two groups are not significant ($p > 0.05$), which could otherwise be explained by the fact that the stable commitment to practicing a sport implies continuity of the activity, but we can make a series of observations in the light of a growth in the time dedicated to cycling, walking, scooter cycling, roller scating, time that almost doubled between the two stages of the experiment.

Bibliography

1. **BORGATTA, E., F.**, (2000), Encyclopedia of Sociology, editor – in - chief, Rhonda Montgomery, New York.
2. **GEORGESCU, L., TOMA, G., MARINESCU, A., CĂTĂNESCU, A., COJANU, F., FIEROIU, E.**, (2006), Intensive programme for outdoor sports education, Edit. Universitaria Craiova.
3. **GRAHAM, G.**, (2001), Teaching Children Physical Education – becoming a master teacher (second edition), Human Kinetics.
4. **GRATTON, C., JONES, I.**, (2004), Research methods for sport studies, Edit. Horrizontes, Lisboa, Portugal
5. **TOMA, G.**, (2006), The contents of spare time activities At 4th grade pupils Conferința Internațională Timișoara, Noiembrie.
6. **TOMA, G., TOMA, ȘT.**, (2008), The contents of spare time activities of primary school children, Internațional Convention on Science, Education and Medicine in sport, (ICSEMIS), August 1st – 5st, Guangzhou, China.

Bibliography

1. **ANDRONACHE, G.**, (2003), Desfășurarea lecțiilor de educație fizică din învățământul superior folosind mijloace din gimnastica aerobică de întreținere, Conferință Științifică Internațională „Curricula specifică învățământului superior”, Noiembrie, Universitatea din Pitești.
2. **ANDRONACHE, G.**, (2004), Realizarea unor activități sportive și de loisir în cadrul manifestărilor Simfonia Lalelelor, Conferința Științifică Internațională, ediția a XIII-a, „Educație prin sport, Mișcare pentru sănătate”, Octombrie, I.N.C.S., București.
3. **ANDRONACHE, G., TOMA ȘT.**, (2003), Desfășurarea lecțiilor de educație fizică ținând cont de opțiunile elevilor, Conferință Științifică Internațională „Curricula specifică învățământului superior”, Noiembrie, Universitatea din Pitești.
4. **BOTA, A.**, (2004), Activitati motrice de timp liber, Note de curs, ANEFS, Bucuresti.
5. **BOTA, A.**, (2006), Exerciții fizice pentru viață activă - activități motrice de timp liber, Edit. Cartea Universitară, București.
6. **CERGHIT, I.**, (2006), Metode de învățământ, Edit. Polirom, Iași.
7. **COLIBABA, E., D.**, (2007), **Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport**, Edit. Universitaria, Craiova.
8. **DUCA, M., A.**, (2003), Aplicațiile exercițiului combinat, Edit. Printech, București.
9. **JINGA, I., NEGRET – DOBRIDOR, I.**, (2004), Inspectia scolara si design-ul instructional, Edit. Aramis Print, Bucuresti.
10. **NĂSTASE, V., D., DELCEA, M., BUTNARIU, M., ANDRONACHE, G., CĂTĂNESCU, A., NICOLAU, E., NĂSTASE, T., AL.**, (2003), Activitățile recreative ale studenților din Universitatea din Pitești, Conferință Științifică Internațională „Curricula specifică învățământului superior”, Noiembrie, Universitatea din Pitești.
11. **TOMA, G.**, (2006), Jocul în ontologia dezvoltării ființei umane, Revista Viitorul, nr. 12, Edit. Universitaria, Craiova.
12. **TOMA, G.**, (2006), Jocul mijloc al educație fizice și sportului, Analele Universității din Oradea, Fascicula Educație fizică și sport, Mai, Edit. Universității din Oradea.
13. **TOMA, G.**, (2006), Jocul un mijloc de petrecere a timpului liber, Revista Citius Altius Fortius, anul VI, nr. 10 (1), Pitești.
14. **TOMA, G.**, (2006), Volumul și conținutul activităților de loisir la elevii de clasa a III a, Conferință Internațională „Educația prin mișcare și kinetoterapia pentru ameliorarea calității vieții”, vol. I, Noiembrie, Universitatea din Pitești.
15. **TOMA, G.**, (2008), Eșecul și reușita școlară, „60 ani de învățământ superior în Brașov”, Sesiunea Internațională Jubiliară de comunicări Științifice, „Activitățile motrice dirijate – limite și perspective”, Februarie, Brașov.

ASSESSING THE QUALITY OF INSTRUCTION IN THE LESSON OF PHYSICAL EDUCATION AT PRIMARY LEVEL IN VIEW OF THE GENERAL MOTILITY

Cojanu Florin - University of Pitesti

INTRODUCTION: The quality of the training is provided only by teaching strategies that focus on their objectives recorded value (quality) in the proportion of the Instructional objectives have been met. This implies the total elimination of improvisation and ballast of the strategy of training or choosing those who compete operational approaches to achieving operational objectives target. The quality of instruction or training quality (CI) can be calculated by the following formula:

$$CI = EN / O. OP. P.$$

- **CI** - quality of instruction;
- **RO** – results;
- **O.OP.P** - proposed operational objective.

This report can only be calculated if the objectives of training (operational-intermediate-final) specify the concrete behavior and the proposed performance this is done through evaluation of evidence which emphasizes effective content design.

PURPOSE OF PAPER: Assessing the quality of instruction in the lesson of physical education at primary level.

EXPERIMENTAL REPRESENTATION:

In the period from 1 October 2007-21 December 2008 I applied learning content units listed in Table. 1 in 3 schools (School no. 3 Campulung, No School. 11 Pitesti, Titești School).

EVALUAREA CALITĂȚII INSTRUIRII ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA NIVELUL CICLULUI PRIMAR DIN PERSPECTIVA MOTRICITĂȚII GENERALE

Cojanu Florin –
Universitatea Pitești

INTRODUCERE: Calitatea activității de instruire este asigurată doar de strategiile didactice focalizate pe obiective care își consemnează valoarea (calitatea) numai în proporția în care obiectivele instructionale au fost îndeplinite.

Acest aspect presupune eliminarea totală a improvizației și balastului din strategia de instruire sau alegerea acelor demersuri operaționale care concură la realizarea obiectivelor operaționale vizate.

Calitatea instruirii sau antrenamentul calitativ (CI) se poate calcula după următoarea formulă:

$$CI = RO/O. OP. P.$$

CI – calitatea instruirii;

RO – rezultat obținut

O.OP.P – obiectiv operațional propus.

Acest raport poate fi calculat numai dacă obiectivele de pregătire (operaționale –intermediare-finale) precizează concret comportamentul performanțial propus și acest lucru se realizează prin intermediul unor probe de evaluare care sunt subliniază eficient conținutul proiectat.

SCOPUL LUCRĂRII: Evaluarea calității instruirii în lecția de educație fizică la nivelul ciclului primar.

DEMERSUL EXPERIMENTAL:

În perioada 1 Octombrie 2007-21 Decembrie 2008 am aplicat conținuturile unităților de învățare prezentate în tabelul nr. 1 în cadrul a 3 școli (Școala nr. 3 Câmpulung, Școala nr. 11 Pitești, Școala Țițești).

Tabelul nr. 1 – Succesiunea unităților de învățare la clasa I

Table. 1 - Sequence of units of learning from class

Nr. crt.	UNIT LEARNING
1.	Elements of the organization and orientation space-time
2.	Running speed and citizenship education
3.	Mini basketball and development of communication
4.	Learning game oina processes and traditions
5.	Developing natural harmonious with music
6.	Learning haul, push, traction and development teambuilding's
7.	Learning basic motric - jump and development of communication
8.	Learning to balance practice and the ability
9.	Learning skill of pass-catch and mathematical calculation

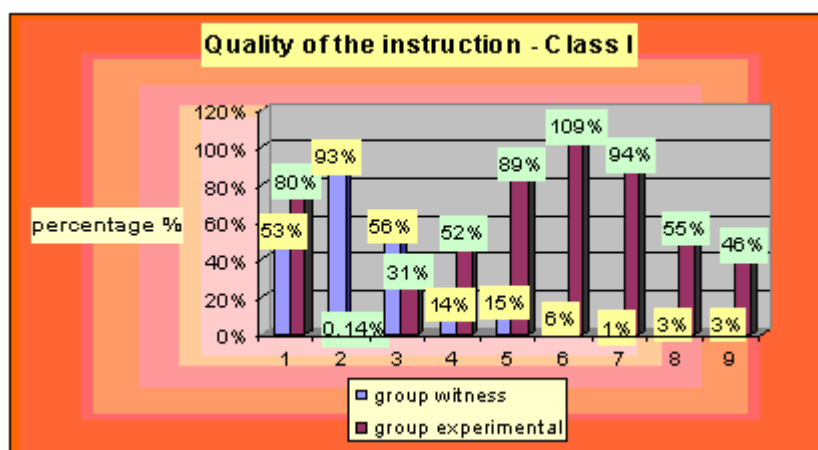
At the beginning and end of the period was designed to assess the contents proposed, and recorded the difference between the two tests was the quality of education calculated by the report ($CI = EN / O. OP. P.$) for the nine trials that are part of the profile Motric general. We have made measurements on a sample of 100 children, so the group witness, and the experimental (50 for each class - I / II) which originated from six schools (4 urban and 2 rural).

Evidence of valuation for general Motric were: running 20 feet (1), long jump (2), the test is 4 times (3), the test of agility (4), maintenance test (5), stomach (6), Push-ups (7), the target ball (8), mobility (9).

RESULTS AND INTERPRETATION:

First class quality of the instruction is given in the table below:

Motric general – Group Witness									
Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Output initial	5.704	122.70	7.71	26.32	13.3	7.69	6.56	7.65	1.74
Final result	5.574	125.4	8.60	25.14	14.38	7.44	7.43	6.26	1.93
Performance achieved	0,13	2,7	0,89	1,18	1,08	0,25	0,87	1,39	0,19
Objective proposed	0.5	2	1	2	3	6	3	3	1
The quality of training	26%	135%	89%	56%	36%	4.1%	29%	46.3%	19%
Motric general - Group Experiment									
Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Output initial	5.602	120.4	7.68	25.94	16.3	7.44	7.65	6.92	3.35
Final result	4.996	122.86	7.43	23.32	19.02	13.98	10.42	9.50	3.90
Performance achieved	0,61	2,46	0,25	2,62	2,72	6,54	2,77	2,58	0,55
Objective proposed	0.5	2	1	2	3	6	3	3	1
The quality of training	122%	123%	25%	131%	90.6%	109%	92.3%	86%	55%



No graphic. 1 - The quality of training - Motric general / class

The quality of training surprise in a graphical report of the effectiveness of its objectives and achieved. The dynamics of comparative results of the experimental groups and witnesses for the nine samples which comprise the general profile Motric class, are as follows: To arm the remark percentages better at the second trial, compared with the experimental: long jump (123%); test in 4-stroke (89%).

La începutul și finalul perioadei s-a realizat o evaluare a conținutului propus, iar diferența înregistrată între cele două testări a reprezentat valoarea calității instruirii calculată după raportul ($CI = RO/O. OP. P.$), pentru cele nouă probe care fac parte din profilul Motricității generale. Am efectuat măsurători asupra unui eșantion de 100 de copii, atât la grupa martor, cât și la cea experimentală (câte 50 pentru fiecare clasă - I/II) care au provenit din șase școli (4 din mediul urban și 2 din mediul rural).

Probele de evaluare pentru Motricitatea generală au fost: alergare pe 20 de metri (1), săritură în lungime (2), testul în 4 timpi (3), testul de agilitate (4), testul de menținere (5), abdomen (6), flotări (7), minge la țintă (8), mobilitate (9).

REZULTATE SI INTERPRETARE:

La clasa I procentul calității instruirii este prezentat în tabelul de mai jos:

Grafic nr. 1 – Calitatea instruirii – Motricitate generală/clasa I

Calitatea instruirii surprinde într-un mod elocvent raportul eficienței dintre obiectivul propus și cel realizat. Dinamica comparativă a rezultatelor obținute de grupele martor și experimentală pentru cele nouă probe ce compun profilul Motricității generale la clasa I, se prezintă astfel:

Pentru **grupa martor** se remarcă procentaje mai bune la două probe, comparativ cu cea experimentală:

For the experimental group notes other seven samples: running 20 meters→ (122%); test of agility (131%); test maintenance (90.6%), abdomen (109%), push-ups (92.3%); ball target (86%); mobility (55%).

➤ săritură în lungime (123%); testul în 4 timpi (89%).

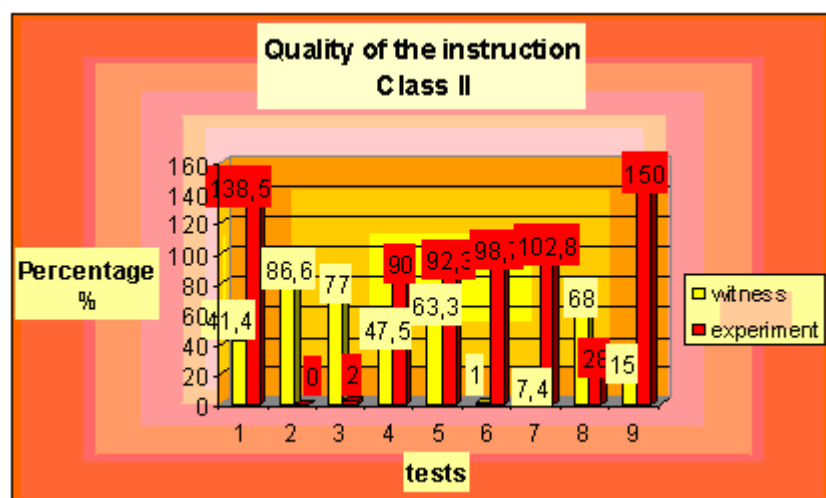
Pentru **grupa experimentală** se remarcă celelalte șapte probe astfel:

➤ alergare pe 20 de metri (122%); testul de agilitate (131%); testul de menținere (90,6%); abdomen (109%); flotări (92,3%); minge țintă (86%); mobilitate (55%).

Class II of the quality of instruction is given in the table below

La clasa a II-a procentul calității instruirii este prezentat în tabelul de mai jos:

Motric general – Group Witness									
Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Output initial	5.770	122.92	7.32	27.62	16.6	7.06	6.66	7.90	1.40
Final result	5.484	124.66	8.86	25.72	12.80	7.14	7.03	5.86	1.70
Performance achieved	0,29	2,6	1,54	1,9	3,8	0,08	0,37	2,04	0,3
Objective proposed	0,7	3	2	4	6	8	5	3	2
The quality of training	41,4 %	86,6%	77%	47,5%	63,3%	1%	7,4%	68%	15%
Motric general – Group Experiment									
Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Output initial	5.644	126.00	7.64	27.54	13.7	7.76	6.22	8.56	2.12
Final result	4.67	122.56	7.68	23.94	19.24	15.66	11.36	9.40	5.12
Performance achieved	0,97	-3,44	0,04	3,6	5,54	7,9	5,14	0,84	3
Objective proposed	0,7	3	2	4	6	8	5	3	2
The quality of training	138,5%	0%	2%	90%	92,3%	98,7%	102,8%	28%	150%



No graphic. 2 - Quality education - Motric general / Class II

Grafic nr. 2 – Calitatea instruirii – Motricitate generală/clasa II

Calitatea instruirii surprinde într-un mod

elocvent raportul eficienței dintre obiectivul propus și cel realizat. Dinamica comparativă a rezultatelor obținute de grupele martor și experimentală pentru cele nouă probe ce compun profilul Motricității generale la clasa a II-a, se prezintă astfel:

Pentru **grupa martor** se remarcă procentaje mai bune la două probe, comparativ cu cea experimentală:

-săritură în lungime (86,6%); testul în 4 timpi (77%), minge la țintă (68%)

Pentru **grupa experimentală** se remarcă celelalte șapte probe astfel:

- alergare pe 20 de metri (138,5%); testul de agilitate (90%); testul de menținere (92,3%); abdomen (98,7%); flotări (102,8%); mobilitate (150%).

The quality of training surprise in a graphical report of the effectiveness of its objectives and achieved. The dynamics of comparative results of the experimental groups and witnesses for the nine samples which component profile Motric general class II, are as follows:

To arm the remark percentages better at the second trial, compared with the experimental: long jump (86.6%); test in 4-stroke (77%), the target ball (68%).

For the experimental group notes other seven samples: running 20 meters (138.5%); test of agility (90%); test maintenance (92.3%), stomach (98.7%), push-ups (102.8%), mobility (150 %).

CONCLUSIONS:

1. Class I, for the group witness in the case of profile parameters Motric general, differences are observed in the case of larger samples 2 and 3 (long jump and test in 4-stroke)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\bar{x}$ initially	5.704	122.70	7.71	26.32	13.3	7.69	6.56	7.65	1.74
$\bar{x}$ end	5.574	125.4	8.60	25.14	14.38	7.44	7.43	6.26	1.93

2. Class I, the experimental group, between initial and final testing in the case of profile parameters Motric general, differences are observed more in evidence 1, 4, 5, 6, 7 and 8 (Running speed, agility test, maintain, Abdomen, push-ups and Ball at Target).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\bar{x}$ initially	5.602	120.4	7.68	25.94	16.3	7.44	7.65	6.92	3.35
$\bar{x}$ end	4.996	122.86	7.43	23.32	19.02	13.98	10.42	9.50	3.90

3. Class II, the group witness in the case of profile parameters Motric general, differences are observed in the case of larger samples 4, 5 and 8 (agility test, test and maintain the target ball).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\bar{x}$ initially	5.770	122.92	7.32	27.62	16.6	7.06	6.66	7.90	1.40
$\bar{x}$ end	5.484	124.66	8.86	25.72	12.80	7.14	7.03	5.86	1.70

4. Class II of the experimental group, between initial and final testing in the case of profile parameters Motric general, differences are observed more in evidence 1, 4, 5, 6, 7, 8 and 9.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
$\bar{x}$ initially	5.644	126.00	7.64	27.54	13.7	7.76	6.22	8.56	2.12
$\bar{x}$ end	4.67	122.56	7.68	23.94	19.24	15.66	11.36	9.40	5.12

CONCLUZII:

1. **La clasa I**, pentru grupa martor în cazul parametrilor **profilului Motricității generale**, se observă diferențe mai mari în cazul probelor 2 și 3 (Săritura în lungime și Testul în 4 timpi)

2. **La clasa I**, la grupa experimentală, între testarea inițială și finală în cazul parametrilor **profilului Motricității generale**, se observă diferențe mai mari în cazul probelor 1, 4, 5, 6, 7 și 8 (Alergare de viteză, Testul de agilitate, Menținere, Abdomen, Flotări și Minge la țintă).

3. **La clasa a II-a**, pentru grupa martor în cazul parametrilor **profilului Motricității generale**, se observă diferențe mai mari în cazul probelor 4, 5 și 8 (Testul de agilitate, Testul de menținere și Minge la țintă).

4. **La clasa a II-a** la grupa experimentală, între testarea inițială și finală în cazul parametrilor **profilului Motricității generale**, se observă diferențe mai mari în cazul probelor 1, 4, 5, 6, 7, 8 și 9.

R E F E R E N C E S :

- COLIBABA, E. D., (2007), Praxiologie and Design, Edit. Universitaria Craiova,
- COLIBABA, E. D. (1996) Teaching design and implementation of its scientific work in sports performance in sports science magazine, no. 2
- COMĂNESCU, I. Lectures for Teaching school, Edit. Impremeria West of Oradea
- CRISTEA, S. (2000), Dictionary of pedagogy, Edit Point, Bucharest
- CUCOȘ, C (2002), Pedagogy, Edition II, edit. Polirom, Iasi
- DRAGOMIR P., E. SCARLAT (2004) - Physical Education School, Publishing and Pedagogic Departments, Bucharest,
- IONESCU, M. (1982), Lesson between the project and achievement, Edit. Dacia, Cluj-Napoca
- JINGA, I. (1994), Effective training, Edit. Editis, Bucharest
- NICULESCU M. (2006), Departments - course, Edit. Univ. Pitesti
- RADU, I. T; EZECHIL, L. (2006), Didactic-training theory, Edit. Paralela 45, Pitesti
- RAȚĂ G. (2004) - Didactic physical education school, Edit. Alma Mater, Bacau
- VLASCEANU, L. (1983) Educational Design, In I. Cerghit, op. quoted, p. 249, Bucharest

HOW DO WE PLAY BEACH-VOLLEY?

By Niculescu Ionela
From the University of Pitesti
And by Malusaris G.,
From the University of Athens

Key words : *beach-volley, specializing, anticipation.*

General aspects: - a non-specialized player may fulfil just as well both the role of the attacker and that of the defense player. In such a context, the player who serves the ball takes care of the defense and his partner is in charge of the attack. Teams (beginner teams) usually use a total or a partial specializing. un jucător nespecializat, poate îndeplini la fel de bine rolul de atacant sau apărător.

On an international level, many teams choose a total specializing, combined with the partial one, especially at the end of matches, in function of the tactics of the opposite team and of the serve evolution.

1. Optimizing (specializing) the game

The competition beach volley is already an often played sport all around the world. A complex training is necessary, taking into account the difficulty of this sand-played game. The key of success is perfecting your defense, where you have to have a minimum of 60% well managed actions. The couple applying adequate strategy and wishing for creativity is often the one obtaining victory. The main issue is that of defining the type of energy to be used, with direct connection to the players' specializing:

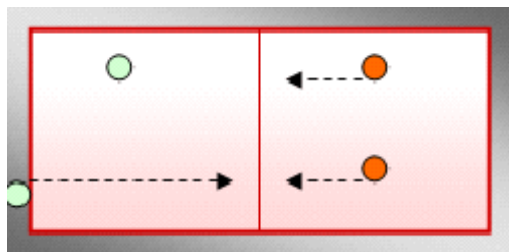
1.1. Total specializing, which involves a series of considerations:

- Each player's strong points are fully exploited;
 - The attacker is physically very solicited;
 - The opponent is growing used to the other team's attack and service;
 - It is easier to annihilate;
- Smaller chances for surprise actions

1.2. Partial specializing:

- Multiple tactical actions;
- The judicious share of the physical effort;
- The attack is much more varied;

It presupposes a very complex training of the two players, both in attack, as in defense



CUM JUCĂM BEACH-VOLLEY?

Niculescu Ionela
Universitatea din Pitești
Malusaris G.,
Universitatea din Atena

Cuvinte cheie: *beach-volley, specializare, anticipare.*

Generalități: - un jucător nespecializat, poate îndeplini la fel de bine rolul de atacant sau apărător. În acest context, jucătorul care servește, se ocupă de apărare, iar partenerul său de atac. De obicei, echipele utilizează o specializare totală sau parțială. Puține echipe joacă fără specializare (echipele debutante).

Pe plan internațional, multe echipe optează pentru o specializare totală, combinată cu cea parțială, mai ales la finalul seturilor, în funcție de tactica echipei adverse și de evoluția serviciului.

1. Optimizarea (specializarea) jocului

Voleiul de plajă competițional este deja un sport mult frecventat pe mapamond. Este necesară o pregătire complexă, ținând cont de dificultatea jocului desfășurat pe nisip. Cheia succesului, este perfecționarea în apărare, unde trebuie să ai minimum 60% din acțiuni reușite. Cuplul, care aplică o strategie adecvată și dorește creativitate, adesea obține victoria. Problema principală este de a defini, ce strategie trebuie aplicată, privind specializarea jucătorilor:

1.1. Specializarea totală, prezintă o serie de amendamente:

- punctele forte ale fiecărui jucător sunt exploatate la maxim;

- atacantul este foarte solicitat fizic;
- adversarul se obișnuiește la atacul și serviciul advers;
- este mai ușor de anihilat;
- posibilități mai mici de acțiuni surpriză.

1.2. Specializare parțială:

- multiple acțiuni tactice;
- repartizarea judicioasă a efortului fizic;
- atacul este mult mai variat;
- presupune o pregătire foarte complexă a ambilor jucători atât în atac cât și în apărare.

1.3. Fără specializare:

- specifică echipelor debutante;
- cei doi jucători trebuie să aibă o tehnică corespunzătoare, atât la atac cât și la relația serviciu – preluare;
- punctele forte sunt insuficient explorate.

I.3. Without specializing:

- Specific to the debutant teams;
- The two players must have appropriate technique, both when attacking and when using the service-take-over relation;

The strong points are insufficiently explored

I.3. Without specializing:

- Specific to the debutant teams;
- The two players must have appropriate technique, both when attacking and when using the service-take-over relation;
- The strong points are insufficiently explored.

II. The tactics of the attack and defense procedures:

II.1. The high falling or jump serve – a procedure often used by most players. The construction of the opposite attack depends on its efficiency. This type of serve is weather influenced (wind, rain, strong sun).

Tactical use:

- Establishing the player we serve at;
- The player who did any previous mistakes will be served at;
- The ball is to be hit in between the players or in corners;
- The long serve will be alternated with the short one;
- Serving after some rest time is to be avoided;
 - The better the team, the higher the risk one has to take.

II.2. Blockage – element realised by only one player inside the beach volley. Points can be won easily, under the condition that some rules be respected (jumping to the ball if the serve is placed over the net, late detachment, at a high step, covering one direction etc.).

Tactical use:

- Maximal focus if the serve is over the net;
- Net come-back if the ball is too far. The attack position must be a low one;
- The ball landing must allow for the ball to be served to someone else, after blockage;
- One has to jump later in case of taller passes (the player will think „1003”, and then takes place the detachment);
- For the alternated attacks, one has to jump into one direction (diagonal) and move the blockage at the last moment, in order to cover another (straight) direction.

II.3. The defense player – has a decisive role in beach – volley, as it is very important to place yourself in accordance with the opposite blockage and anticipate the next ball move.

Tactical use :

- anticipation;
- position tricks, left-right movements, just before covering the appropriate area;
- stability of the strong attacks;
- a sure go for the passed ball.

II.4. Synchronizing the blockage relation – defense, is a sure success. There are more than one strategies:

- Straight blockage/ diagonal defense

II. Tactica principalelor procedee de atac și apărare:

II.1. Serviciu de sus planat sau din săritură – procedeu des utilizat de majoritatea jucătorilor. De eficiența lui depinde construcția atacului advers. Este influențat de starea vremii (vânt, ploaie, soare puternic).

Utilizare tactică:

- fixarea jucătorului pe care v-om servi;
- se va servi în continuare pe jucătorul care a greșit anterior;
- se va servi între jucători, sau pe colțurile terenului;
- se va alterna serviciul lung cu cel scurt;
- se va evita greșeala serviciului după timpul de odihnă;
- cu cât echipa este mai bună, cu atât trebuie asumat, risc mai mare.

II.2. Blocajul – element care la beach volley se realizează de un singur jucător. Se pot face puncte ușor, cu condiția să se respecte anumite reguli (săritură la minge, dacă pasul este pe fileu, desprinderea întârziată, la pas înalt, acoperirea unei direcții, etc.).

Utilizare tactică:

- concentrare maximă dacă pasul este pe fileu;
 - retragere din fileu, dacă pasa este foarte departe.
- Poziția în apărare trebuie să fie joasă;
- aterizarea, să permită pasarea mingii, după blocaj;
 - la atacul din pase înalte, se va sări mai târziu (jucătorul va repeta în gând „1003”, după care urmează desprinderea);
 - la atacurile alternate, se va sări pe o direcție, (diagonală) iar în ultimul moment, se va deplasa blocajul, pentru acoperire altei direcții (drept).

II.3. Jucător în apărare – jucătorul de apărare este decisiv, în beach – volley. Este foarte important să te plasezi corespunzător față de blocajul advers și să anticipezi viitoarea direcție a mingii.

Utilizare tactică:

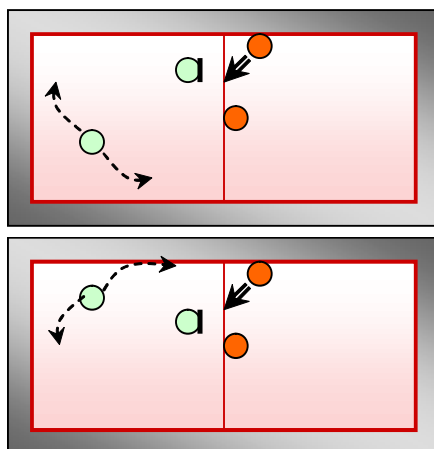
- anticiparea;
- fentele de așezare, mișcări stânga dreapta, înainte de a acoperi zona convenită;
- stabilitate în apărare pentru atacurile în forță;
- stabilitatea momentului de plecare, spre mingea plasată.

II.4. Sincronizarea relației blocaj – apărare, reprezintă succesul asigurat. Există mai multe strategii:

- Blocaj pe drept/apărare diagonală

The blockage covers the area along the line, while the attacker is exclusively focused on the diagonal and anticipates the attack direction.

Blocajul acoperă zona de-a lungul liniei, în timp ce aparatorul se concentrează exclusiv pe diagonală și anticipează direcția de atac.

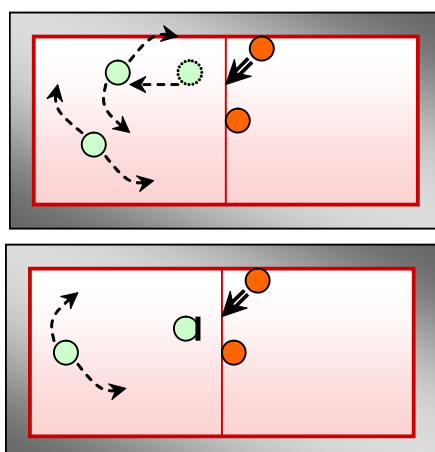


- Diagonal blockage/straight attack

- Blocaj pe diagonală/apărare pe drept

The blockage covers the diagonal part, while the defense player is focused on the field side which is closer to the line and anticipates the attack direction.

- False blockage



- Blocarea falsă

The blocking persons pretends he blocks and then places himself into the area previously established with the defense player, who covers the other half of the field.

Blocajul se prefacă că blochează, apoi se repliază în zona convenită cu apărătorul, care acoperă cealaltă jumătate a terenului.

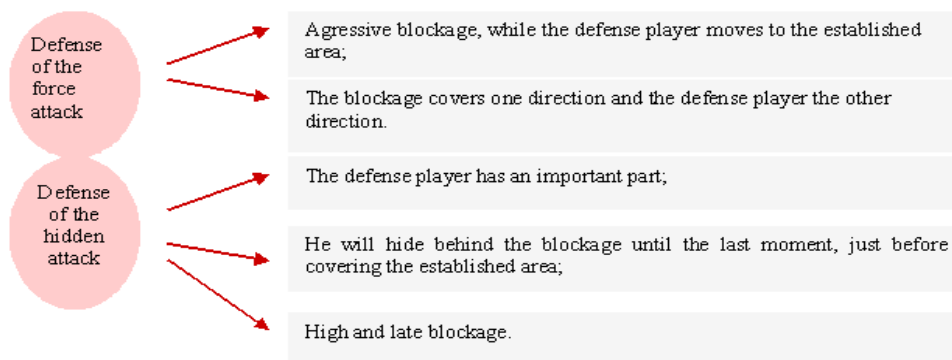
The blockage is placed on the main hit axe (which comes to end the attacker's forceful entry), while the attacker is in charge of the balls deviated from the blockage.

Blocajul se plasează pe axa principală de lovire (prelungire a cursei de elan a atacantului), în timp ce apărătorul, în poziție centrală se ocupă de preluarea mingilor deviate din blocaj.

The defense player has a better game vision and can give directions to the blocker. Although there are more strategies of the defense game, one must not exclude the possibility of changing the previously established strategy. By analysing the opposite take-over, we notice that each player has priority means of attack and defense:

Apărătorul are o viziune mai bună asupra jocului și poate da indicații blocajului. Deși există mai multe strategii ale jocului de apărare, nu trebuie exclusă posibilitatea de a schimba strategia convenită.

Analizând preluarea adversă, vom observa că fiecare jucător are procedee de atac și apărare prioritare:



THE MUSCULAR TRAINING OF THE SUPERIOUR LIMBS			
			
Technical description: from backwards to the gymnastics box, back support. Bending and stretching the arms.	Technical description: from a forward position with legs apart, the left foot forward, the right arm up, hold of the ends of an elastic band. Taking the arm forward and comeback. The same exercise for the left arm.	Technical description: from a down position, legs apart and with the back resting on the gymnastics box, two hands throw of the medicinal ball from above one's head.	Technical description: two players facing one another, two hands passing of the medicinal ball from above one's head.
Dosage: 3-5 SERIES X 14 repetitions.	Dosage: 3-5 SERIES X 21 repetitions.	Dosage: 3-5 SERIES X 21 ball throws (3 kg)	Dosage: 3-5 SERIES X 21 ball throws (3 kg)
Variants: same exercise with bended knees. Same exercise with support on the fixed ladder.	Variants: same exercise executed simultaneously with both arms.	Variants: same exercise: two facing two; throw of the medicinal or basket from one person to another.	Variants: same exercise with throw of the medicinal ball from jumping. Same exercise with a throw of the basket ball from above using both hands.
Methodical indications: - the elbows are kept near the body; - straight back.	Methodical indication: - arms stretched; - the body slightly pushed forward.	Methodical indications: - the throwing of the ball is made from above head, with stretched arms.	Methodical indications: - the ball throw takes place from above one's head, with stretched arms and the palms are pulling the ball to the ground. - in launching the ball, the move is spontaneously plyometrics- the excentric phase followed by a concentric phase; - the accent is put on moving the ball in a posterioir plan in order to stretch the muscles.

THE MUSCULAR TRAINING OF THE INFERIOUR LIMBS			
			
<i>Technical description:</i> board jumps, starting on two legs and landing on two legs, with the knees to the chest.	<i>Technical description:</i> jumps starting on both legs and landing on both legs, over the fences.	<i>Technical description:</i> two legs jumps from one circle to another.	<i>Technical description:</i> long jumps from a knees bent position.
<i>Dosage:</i> 3-5 SERIES X 21 repetitions.	<i>Dosage:</i> 3-5 SERIES X 10 repetitions.	<i>Dosage:</i> 3-5 SERIES X 10 repetitions.	<i>Dosage:</i> 3-5 SERIES X 10 repetitions.
<i>Variant:</i> same exercise with jumps on one leg and then on the other.	<i>Variant:</i> the same exercise with jumps on one leg and then on the other, over fences.	<i>Variant:</i> the same exercise with jumps on one leg and then on the other, in circles.	<i>Variant:</i> the same exercise jumping on one leg and then on the other.
<i>Methodical indications:</i> - landings on the front part of the leg; - vertical jumps.	<i>Methodical indications:</i> - the body is kept in a vertical position and the knees are bent forward; - the landing is done on the toes; - the arms are used for take-off.	<i>Methodical indications:</i> - the body is kept in vertical position and the knees are bent forward; - the arms are used for take-off.	<i>Methodical indications:</i> - body extension during take-off; - the landing is done on the toes; - the arms are used for take-off.

Instead of conclusions:

- From those presented above, we can't not notice the complexity of this sport, which is well organised at an international level ;
- Specializing imposes itself from the very beginning, without neglecting the muscular training ;
- Optimizing the defense strategies, which is priority inside the game of beach volley;
- Anticipation becomes a must, when blocking, but especially for the defense female volley players.

În loc de concluzii:

- Din cele prezentate, constatăm complexitatea acestui sport, care este bine organizat pe plan mondial;
- Specializarea, se impune de la început, fără a neglija pregătirea musculară ;
- Optimizarea strategiilor în apărare, care este prioritară în beach-volley;
- Anticiparea devine obligatorie, la blocaj, dar mai ales a jucătoarelor din apărare.

Bibliografie:

1. Niculescu I., (2006) - *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.
2. Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.
3. Niculescu, M, Vladu, L- Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești, 2005.
4. Selinger, A., Ackermann-Blount, J., (1992) – *Power volleyball*, Paris, Editura Vigot.
5. *Swis Volley*, mai/2008
6. Viera, B., Ferguson, B.J. (2001) – *Volley-ball*, Editura Vigot, Paris.
7. Weineck, J., (2003) - *Manuel d'entraînement sportif*, Editions Vigot, Paris.
8. www.frvolei.ro

THE GAME TACTICS IN BEACH-VOLLEY

By Niculescu Mugurel,
And by Vladu Larisa,
From the University of Pitesti

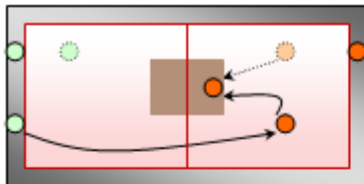
General aspects:

The game of volley asks for a permanent orientation inside the field area and taking into consideration the other members of the team, as well as the ball. Beach-volley raises some orientation challenges, since the reference points are scarce under free air. The absence of the floor and of the ceiling considerably complicates distance, ball speed and trajectory approximation. At the beginning of the beach-volley season, an important aspect is that of quickly finding indices in free space. And, as always, by creating, be become creators.

The game shaped training is a useful way of forming players. The interest is thus kept raised, not to mention the players' challenged imagination and continuous focus on each ball, aspects which are accompanied by the joy brought by each point won.

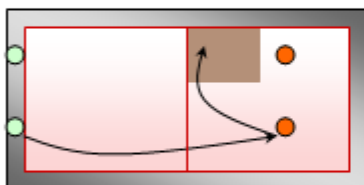
I. Games can be used for bettering the main procedures:

I.1. Two players games for taking over the service:



Technical description:

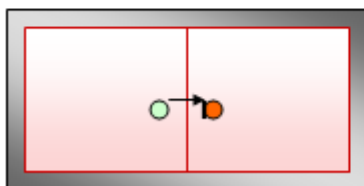
- Dividing the players into 2 groups of equal number;
- The service goes from group A to B, in turns;
- Points are scored when the take-over cannot be made in the area marked on the ground;
- The player who made the shooting goes back into defense;
- A 15 points game.



Technical description: „Which pair takes over the serve in a move decide winner.”

A twoonagainst two game. One of the pairs is to receive the ball, the other to serve it. The team that awaits for the ball is set on only one side of the net in a field of 3X9 m. Inside the same field there is a marked area, where the balls are to fall if correctly received and if these ball lifted to the net. Each time a ball is correctly received, a point is awarded to the respective team. Each faulty service is repeated, the second pupil at service alimentering his team colleague with balls, to increase density. After 20 services, the roles are reversed, the number of correct take-overs being summed up and compared at the end of the set. In the next sets, the respective pairs change fields, with the same target surface for take-overs.

I.2. Games for blockage training:



Technical description: „Who better blocks the thrown balls”

This game will be used for blockage learning so that when executing it, players can take into consideration the intentions and execution of the opposite player of similar height he is in 1 to 1 with, the two being on the 2 different sides of the net and having one ball at their disposal. The net is lifted at the height of the pupils' knuckle when they are having their arms up. One of the pupils tries, from a position close to the net, to throw the ball in the opposite field, where his colleague has to block it. 15 points sets are played. This game can also be organised in a different variant where jumps are introduced while throwing or blocking.

TACTICA DE JOC ÎN BEACH-VOLLEY

Niculescu Mugurel,
Vladu Larisa,
Universitatea din Pitesti

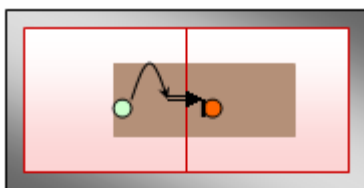
Generalități:

Voleiul cere o orientare în orice moment în spațiul terenului, în raport cu coechipierii, bineînțeles, în raport cu mingea. Voleiul de plaja ridică anumite provocări de orientare pentru ca punctele de referință sunt mai rare în aer liber. Absența podelei și a plafonului complică considerabil aprecierea distanțelor, vitezei mingii și a traiectoriilor. La începutul sezonului de plaja, este deci important de a-și regasi repede indiciile în aer liber. Și, că întotdeauna, creând devenim creatori.

Antrenamentul sub formă de joc, reprezintă o modalitate utilă în pregătirea jucătorilor. Se menține interesul crescut și imaginația, sportivilor, concentrarea pe fiecare minge și bucuria punctului câștigat.

I. Se pot utiliza jocuri pentru perfecționarea principalelor procedee:

I.1. Jocuri pentru preluarea serviciului în doi jucători:

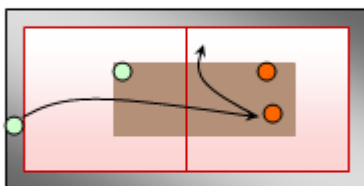


Technical description: „Who better blocks and autodribbles“

A one on one game, each in a field of 3X2 m, near the net. This game field represents the action area of the autodribbling of each player, when executing the blockage. The game unfolds in the following manner: one player lifts his own ball for attack and then either hits it in the normal game surface or slightly passes it in the game field of his opposite colleague who is at blockage.

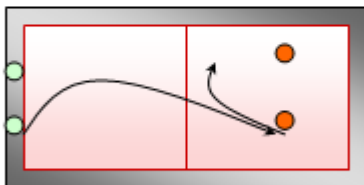
The defense player will execute the blocking jump with the intention of stopping the attack, but at the same time ready to go for the ball placed inside his field. The one who first reaches 21 points wins the set. The defense player-attacker roles are changed every 5 points.

I.3. Games for defense training:



Technical description: „Who better defends the surface“

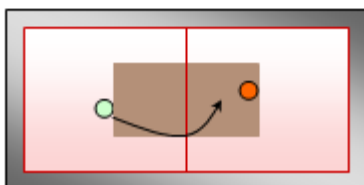
It takes place on the field, one of the players being inside a marked surface of 2-4 m in length and depth. The other player is to serve, in order to send the ball to his colleague's surface. If he succeeds, he gains one point and if the ball is taken over or falls outside the respective surface, then his opposite player is awarded one point. A good ball is the one which, after take-over still has a trajectory allowing it to still be played. One player is to serve and the other one to defend 5 balls. The set is played until reaching 21 points.



Technical description: „Which team takes-over the opposite team's serve in a more precise manner“

The game can be organised in two teams of two players each. One of the teams is placed in a row meant to take-over the serve and the other one is to serve from the back line, on the other side of the net. The take-over team will execute correct and precise take-overs, afterwards sending the ball in zone 3, thus winning one point. The serve team will serve 6 times, obtaining points at the other team's mistakes of take-over. The team having the most points wins the set. 3 out of 3 sets can be played this way. The field lay-out and serve execution process will be established by the teacher in function of the take-over teaching necessities.

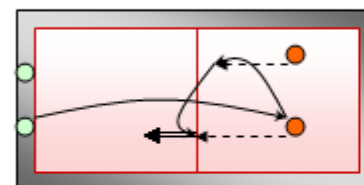
I.4. Games for serve training:



Technical description: „Who serves in a more precise manner“

A one to one game on a field of 3X3 m, at a 3m distance from the net. One point is obtained if by alternative serves from one's field, the ball falls in the other's field. Sets of 21 points are played, then the fields are changed. 2 out of 3 sets are played, after which the serve from behind the small field (6 m from the net) is executed.

The same game can be organised by moving the field to larger distances, executing the serve from one's field, from behind it and then from the serve space.



Technical description: „The team with the most difficult serve“

Teams of 2 players. During the first set one of the teams is to serve and the other team to take-over. For the next set, roles are exchanged. The serving team, each player having one ball, executes the serve in the same players' order all throughout the respective set, with the intention of scoring a point straight from the serve or at least to have the other team in difficult work for each of the take-overs. The take-over team will try to respond by also executing an attack ball for each serve. Points are awarded to the serve team when the opposite team cannot take-over, or succeeds in doing this, but cannot turn each ball into an attack one; the defense team is offered points when the other team does not serve properly or when the ball is taken-over and sent into the opposite field by an attack hit. The set is played up to 21 points. The winner is the one obtaining the majority of points. In function of the training stage and the teams' inclinations, the game can be made more complex, by hardening the serve or take-over. The take-over has to arrange the organising of the game with short passes forward or above one's head.

Instead of conclusions:

Accomplishing a tactical training according to demands of the modern beach-volley starts from a well taken care of physical preparation. One important aspect is that of constantly strengthening the body by training, in order to avoid the problems specific to the beach-volley solicitations. Reactualising, adapting and modifying the content and manner of usage of the diverse training methods has undoubtedly contributed to improving the training process inside each instruction level and competition age category.

Inside the process of physical preparation one is to look for the bettering of the motrical qualities considered from the general form of manifestation point of view and to work on the muscular groups and chains involved in the more difficult technical executions which are to be consolidated or/and perfected.

In conclusion, in order to have a tense game it is indeed necessary to constantly work on and improve the indices of physical training and to optimize the specific training by use of attractive forms and means.

În loc de concluzii:

Realizarea unei pregătiri tactice în conformitate cu cerințele beach-volley-ului actual, are la bază o pregătire fizică bine pusă la punct. Este important să întărim regulat corpul antrenându-ne, pentru a evita problemele specifice solicitărilor beach-volley-ului. Reactualizarea, adaptarea și modificarea conținutului și modului de utilizare a diverselor metode de antrenament au contribuit nemijlocit la perfecționarea procesului de antrenament în cadrul fiecărui nivel de instruire și categorie de vârstă competițională.

În cadrul pregătirii fizice se va urmări îmbunătățirea calităților motrice în forma lor generală de manifestare precum și prelucrarea grupelor și lanțurilor musculare implicate în execuții tehnice mai dificile ce urmează să fie consolidate sau perfecționate.

În concluzie, pentru a avea un joc cu randament crescut este absolut necesară îmbunătățirea permanentă a indicilor pregătirii fizice și optimizarea antrenamentului specific prin forme atractive.

STRENGTHENING MUSCULAR EXERCISES			
			
Technical description: from a down dorsal position with the knees put together, the tips of the legs held by the expalier, also holding a disc at chest level, lifting the trunk at 90° and comeback.	Technical description: from a down position facing the gymnastics box with the trunk outside the support surface, hands at the backhead, legs held by the expalier, lifting and comeback of the trunk.	Descriere tehnică: From one leg standing and having the other one bent, arms bending and maintained isometrics (same exercise with the hold of the other leg against the wall).	Technical description: Two legs jumping over the gymnastics box.
Dosage: 3-5 SERIES X 10 repetitions.	Dosage: 3-5 SERIES X 10 repetitions.	Dosage: 3-5 SERIES X 10 repetitions.	Dosage: 3-5 SERIES X 10 repetitions.
Variants: the same exercise without weight, arms at the ceafă, and twisting the body from left to right, while lifting.	Variants: the same exercise, one disk at hand.	Variante: the same exercise with one arm support on the fixed ladder.	Variante: the same exercise with fences, jumps on one leg and then on the other.
Methodical indications: - straight back; - the lift is realized rapidly and without pauses. - the legs with the whole sole on the ground.	Indicații metodice: - straight back; - arms with elbows kept apart; - the basin tidely fixed on the gymnastics box.	Methodical indications: - the elbows are kept near the body; - straight back.	Methodical indications: - the body is kept in a vertical position and the knees are bend; - the landing is done on the first half-toe; - the arms are used for take-off.

Bibliography:

1. Niculescu I., (2006) - *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.
2. Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.
3. Niculescu, M, Vladu, L- Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești, 2005.
4. Selinger, A., Ackermann-Blount, J., (1992) – *Power volleyball*, Paris, Editura Vigot.
5. *Swis Volley*, mai/2008
6. Viera, B., Ferguson, B.J. (2001) – *Volley-ball*, Editura Vigot, Paris.
7. Weineck, J., (2003) - *Manuel d'entraînement sportif*, Editions Vigot, Paris.
8. www.frvolei.ro

TACTICAL TRAINING INSIDE THE PERFORMANCE HANDBALL

By Iancu Aurel from the University of Târgoviște
And by Mihăilă Ion Pitesti University

Key words: *method, tactical training, strategy*

Abstract: *In this paper, we present the problems connected to the learning of technical and tactical actions specific to sports games, by starting with two strategies frequently used by coaches: 1) the presentation of motor tasks and sub-tasks that will assure the passage from one sequence to the other; 2) the emphasizing of the diversity of learning contents for the same technical-tactical action and for the same game situation.*

In this context, tactical training can be divided into four stages: the learning and improving of the different elementary individual and collective technical and tactical actions; the mastering of many tactical combinations, relatively simple, characteristic to the situations specific to sports competitions; the development of the capacity to use technical and tactical skills, depending on the individual possibilities; the development of the capacity to elaborate the attack and defense plans, depending on the opponent's feeble or weak points and on its applying variants, depending on the concrete competition situations.

Introduction

Obtaining performances of superior parameters in the great competitions has underlined a series of aspects which characterize the sport games practiced by the best teams in the world, aspects that offer us the possibility to present some directions to be developed in the future years.

As a consequence, we consider that underlining and knowing these tactics by those who dedicate their activity to forming and preparing players and performance teams, is quite a necessity. On the contrary, there is the risk of approaching trainings from the position and orientation no longer corresponding to the needs of the game such as it is practiced by the great teams.

The game of handball is an ensemble of specific actions, systematically tied together, in which the player consciously adjusts his or her relations with the opponents, team members, time, space and the ball game (I. Negulescu, 2000). This takes place at great speed and has a dynamic character. It can be considered as a synthesis of the basis motric habits, such as: running, jumping, catching and throwing the ball. The game of handball can be learned and practiced easily due to the fact that most technical procedures are based in their execution on natural moves and the ball manipulation is realized by hand-use.

During the game may also appear a series of more complicated moves, such as feints, direction changes or those changes specific to the defense game. All motric activities from during the game, either complicated or simple ones, have a large influence over the psycho-motricity and contribute to the harmonious somatic development of those practicing the game of handball.

PREGĂTIREA TACTICĂ ÎN HANDBALUL DE PERFORMANȚĂ

Iancu Aurel Universitatea Valahia din Târgoviște

Mihăilă Ion Universitatea din Pitesti

Cuvinte cheie: metodă, pregătire tactică, strategie

Abstract. *In this paper, we present the problems connected to the learning of technical and tactical actions specific to sports games, by starting with two strategies frequently used by coaches: 1) the presentation of motor tasks and sub-tasks that will assure the passage from one sequence to the other; 2) the emphasizing of the diversity of learning contents for the same technical-tactical action and for the same game situation.*

In this context, tactical training can be divided into four stages: the learning and improving of the different elementary individual and collective technical and tactical actions; the mastering of many tactical combinations, relatively simple, characteristic to the situations specific to sports competitions; the development of the capacity to use technical and tactical skills, depending on the individual possibilities; the development of the capacity to elaborate the attack and defense plans, depending on the opponent's feeble or weak points and on its applying variants, depending on the concrete competition situations.

Introducere

Obținerea unor performanțe la parametri superiori în marile competiții au scos în evidență o serie de aspecte ce caracterizează jocurile sportive practicate de cele mai bune echipe din lume, aspecte care ne dau posibilitatea să prezentăm unele direcții în care se vor dezvolta. Ca urmare, considerăm că prin evidențierea și cunoașterea acestor caracteristici de către cei ce-și dedică activitatea formării și pregătirii jucătorilor, dar și a echipelor de performanță reprezintă o necesitate. În caz contrar, există riscul unei abordări a pregătirii de pe pozițiile unor orientări și obișnuințe care nu mai corespund cerințelor jocului practicat de marile echipe. Jocul de handbal reprezintă un ansamblu de acțiuni specifice, corelate sistematic, în care jucătorul își reglează în mod conștient relațiile cu adversarii, coechipierii, timpul, spațiul și mingea de joc (I. Negulescu, 2000). Acesta se desfășoară în mare viteză, are un caracter dinamic. El poate fi considerat ca o sinteză a deprinderilor motrice de bază, ca: alergarea, săritura, prinderea și aruncarea. Jocul de handbal poate fi învățat și practicat cu ușurință datorită faptului că majoritatea procedurilor tehnice sunt bazate în execuția lor pe mișcările naturale, iar manevrarea mingii se realizează cu mâinile. În timpul jocului apar și o serie de mișcări mai complicate, cum sunt fentele, schimbările de direcție sau cele specifice jocului de apărare. Toate activitățile motrice, simple sau complicate, din timpul jocului au o mare influență asupra psihomotricității și contribuie la dezvoltarea somatică armonioasă a celor care practică jocul de handbal

One can notice a development of the players' technical-tactical skillfulness, which allows for the exact application of some game systems both during the attack as in the defense. Through this, the arbitrary game is about to disappear. The number of technical errors is dropping, though the game rhythm has increased a lot and is sustained all throughout the time of the match (I. Kunst-Ghermănescu și colab., 1983).

The tactical combinations between two or three player are timely used, with the purpose of creating some over-numeric relations in favor of the attackers and of occurrence of some clear gate throwing situations or occasions.

The individual action is subordinated to the ideas of the collective game of attracting the attacker, respectively the two defense players, which leads to an over-numeric relation in some other attack areas.

The sport games are activities of motric performance, where the behavior of the individual involved in the movement is expressed by the increased capacity to control motric acts, to lead his body and some objects fast and precisely, while the performance is given by the players' skillfulness to solve the problems and situations imposed by the competition.

If learning is all that overlaps with the spontaneous and born reactivity, becoming by means of repetition or strengthening a relatively permanent acquisition, inside the sport games, next to the motric gestures learning, realized at the level of motric aptitudes and habits, one imposed thing is the use of all knowledge, aptitudes and habits in view of solving the tactical situations created either by the opponent or by the team colleague. Under such conditions, we may assert that inside sport games learning is intelligently motric, and it presupposes creativity and inventiveness in solving the problems appearing during the contest.

Content:

Inside the process of learning the specific technical and tactical actions, several strategies can be approached, in function of the instruction level and the players' particularities.

1. Presentation of the major and less important motric tasks, which are to ensure the passing from one sequence to another; communication of the level of task solving, expressed through the execution quality; appreciation of the way of using the technical-tactical action learned in various game situations.

2. Underlining the diversity of the learning contents for the same technical-tactical action, under the same circumstances; one may give as an example the take-over/ ball passing modalities. In this case, one can identify two models: a *formal* one, where the gesture-like forms are valued, and a *functional* one, where the accent is placed on the space-time organization and solving the tactical situation. Inside this strategy, the *motric tasks* can be classified into: reproduction tasks or tasks of applying some motric solutions; tasks requiring discovery by placing one in a certain *game situation*, choosing a variant out of 2,3 known ones; tasks imposing solution search, *typical situations of problem solving*.

Se observă o creștere a măiestriei tehnico-tactice a jucătorilor, care permite aplicarea cu exactitate a unor sisteme de joc în atac și apărare. Prin aceasta, jocul întâmplător este pe cale de dispariție. Numărul de greșeli tehnice este în scădere, deși ritmul de joc a crescut mult și este susținut pe toată durata partidei. (I. Kunst-Ghermănescu și colab., 1983).

Combinațiile tactice între doi și trei jucători sunt folosite în mod oportun, cu scopul creării unor raporturi supranumerice în favoarea atacanților și apariția unor situații clare de aruncare la poartă.

Acțiunea individuală este subordonată ideii jocului colectiv de atragere asupra atacantului respectiv a doi apărători, ceea ce conduce la apariția unui raport supranumeric în alte zone ale atacului.

Jocurile sportive sunt activități performanțiale motrice, în care comportamentul individului angajat în mișcare se exprimă în capacitatea sporită de stăpânire a actelor motrice, de conducere cu viteză și precizie a propriului corp și a unor obiecte, iar performanța este dată de măiestria sportivilor de a rezolva problemele și situațiile pe care le reclamă competiția.

Dacă învățarea este tot ceea ce se suprapune peste reactivitatea spontană și înăscută, devenind prin repetare sau întărire o achiziție cu caracter de relativă permanență¹, în jocurile sportive, pe lângă învățarea gestual motrică, realizată la nivel de deprinderi și priceperi motrice se impune utilizarea tuturor cunoștințelor, aptitudinilor și deprinderilor în vederea rezolvării de situații tactice, create de adversar sau coechipier. În aceste condiții putem afirma că în jocurile sportive învățarea este inteligent motrică și presupune creativitate și inventivitate în rezolvarea problemelor apărute pe parcursul derulării întrecerii.

Conținut

În învățarea acțiunilor tehnico – tactice specifice pot fi abordate mai multe strategii, în funcție de nivelul de instruire și particularităților sportivilor.

1. Prezentarea sarcinii motrice majore și a subsarcinilor care vor asigura trecerea de la o secvență la alta; comunicarea nivelului de rezolvare a sarcinii, exprimat prin calitatea execuției; aprecierea modului de utilizare a acțiunii tehnico - tactice învățate în diferite situații de joc.

2. Punerea în evidență a diversității conținuturilor învățării pentru aceeași acțiune tehnico-tactică, în aceeași împrejurare – de exemplu, modalitățile de preluare / transmiterea mingii. În acest caz se pot identifica două modele: unul *formal*, în care sunt valorificate formele gestuale și unul *funcțional*, în care se pune accent pe organizarea spațio-temporală a acțiunii și rezolvarea situației tactice. În cadrul acestei strategii, sarcinile motrice pot fi clasificate în: sarcinile de reproducere sau de aplicarea unor *soluții motrice*; sarcini care necesită descoperirea prin *punerea în situație*, alegerea unei variante de 2,3 cunoscute; sarcini care impun găsirea unor soluții, *situații tip rezolvare de probleme*.

În jocurile sportive întâlnim acțiuni de cooperare și de opoziție simultane, motiv pentru care putem vorbi de un flux permanent de informații, de recepționare și luare de decizii, o *adevărată rețea de comunicare între jucători*.

We find cooperation and simultaneous opposition actions inside sport games, a reason for speaking of a permanent information, reception and decision taking flux, a *true communication network between players*.

In the very language of the game, we find a repertoire of actions and individual tactical combinations (such as the "marking of a goal" and its opposite) and a syntax made up of collective action principles ("pass" and "go" and so on). These actions and tactical combinations must be up for debate in connection with the action areas, either the free ones or the ones to be avoided, these being determined by the field space conditions and by purpose, possible contacts or the ball position. The defensive action principles to be respected are the following:

- ball possession;
- passing the ball towards the gate;
- occupying the free spaces;
- center attacks;
- balancing the attack and helping the team to prevent a counter-attack;
- exploiting situations of numeric superiority, placing players in the goalkeeper's visual field;
- isolating the strong attacker;
- distracting the opponents' attention from the planned action.

AS principles of defensive action, here's what one must keep in mind: preventing the attackers to enter the free spaces; preventing the ball passing towards the gate etc. In such a context, the tactical training can be divided into four stages:

1.learning and perfecting the different elementary technical-tactical actions, either collective or individual ones;

2.mastering several tactical combinations, relatively simple ones, but characteristic to the typical situations of the sport contests;

3.developing the ability to use the technical-tactical habits in function of the individual possibilities;

4.developing the ability to elaborate the attack and defense plan in function of the opponent's strong or weak points and of applying its variants with direct connection to the concrete contest situations.

The tactical training methods are divided, by the criteria of the essential tasks, into four main groups

Methods targeting *the planned forces allocation, precise execution of the technical-technical combinations and overcoming the problematic contest conditions*. In this case, each player or the whole team will be presented the defense and attack system selected for the game (with the corresponding variables determined by speed, movements amplitude and collective actions specific to that system), as well as the possible variants of opposite counter-actions. These tasks are imposed during the training targeting an increase of the dynamics and intensity of actions, the increase of effort volume by prolonging the game time and of fighting for a certain result, a development of the players' ability to be immediately action integrated, especially in the case of the sport games whose rules allow the change of players during the competition.

În *limbajul jocului* distingem un *repertoriu* de acțiuni și combinații tactice individuale (de exemplu, marcajul și demarcajul) și o *sintaxă* constituită din principii de acțiune colectivă ("dă și du-te" ș.a). Aceste acțiuni și combinații tactice trebuie să fie analizate în raport cu zonele de acțiune, libere sau de evitat, care sunt determinate de condițiile spațiale ale terenului și de scop, contacte posibile sau poziția mingii. *Principiile de acțiune ofensivă* care trebuie respectate sunt:

- posesia mingii;
- transmiterea mingii spre poartă;
- ocuparea spațiilor libere;
- atacarea centrului;
- echilibrarea atacului și reechilibrarea echipei pentru prevenirea unui contraatac;
- exploatarea situațiilor de superioritate numerică, așezarea jucătorilor în câmpul vizual al portarului;
- izolarea atacantului puternic;
- distragerea atenției adversarilor de la acțiunea proiectată.

Ca *principii de acțiune defensivă*, sunt de reținut: împiedicarea atacanților de a pătrunde în spațiile libere; împiedicarea transmiterii mingii spre poartă, etc.

În acest context, *pregătirea tactică* poate fi împărțită în patru etape:

1. *învățarea și perfecționarea diferitelor acțiuni tehnico-tactice elementare, individuale și colective;*
2. *stăpânirea mai multor combinații tactice, relativ simple, caracteristice situațiilor tipice ale întrecerii sportive;*
3. *dezvoltarea capacității de utilizare a deprinderilor tehnico-tactice în funcție de posibilitățile individuale;*
4. *dezvoltarea capacității de elaborare a planului de atac și apărare în funcție de punctele forte sau slabe ale adversarului și de aplicare a variantelor acestuia în funcție de situațiile concrete din concurs.*

Metodele de pregătire tactică se împart, după criteriul sarcinilor esențiale, în patru mari grupe:

Metode care vizează repartizarea planificată a forțelor, a execuției precise a combinațiilor tehnico-tactice și a depășirii condițiilor problematice din concurs. În acest caz, se va prezenta fiecărui jucător sau echipei în ansamblu, sistemul de atac și apărare ales (cu variabilele determinate de viteză, de amplitudinea mișcărilor și de acțiuni colective specifice sistemului respectiv), precum și posibilele variantele de contra-acțiuni ale adversarilor. Alte sarcini care se impun în cadrul antrenamentelor vizează creșterea dinamismului și intensității acțiunilor; creșterea volumului de efort prin prelungirea duratei de joc și a luptei pentru un anumit rezultat, dezvoltarea capacității sportivilor de a se integra imediat în activitate, mai ales în cadrul jocurilor sportive al căror regulament permite schimbarea jucătorilor pe parcursul derulării competiției. Metode de utilizare oportună a procedeelor tehnice în cadrul combinațiilor tactice. Această categorie de metode urmărește perfecționarea tehnicii, pentru o mai simplă utilizare a sa în condiții variabile prin folosirea adversarilor pasivi, semiactivi sau activi, introducerea unor adversari care acționează cu o intensitate crescândă și ale căror acțiuni seamănă cu cele ale viitorului adversar oficial, dezvoltarea gândirii tactice, a creativității și a spiritului de inițiativă.

Methods of *opportunistic use of the technical procedures inside tactical combinations*. This method category aims at perfecting the technique, for a less complicated use in variable conditions by making appeal to passive, semi-active or active opponents, by introducing opponents acting with increased intensity and whose actions are much alike those of the future official adversary, and by developing tactical thinking, creativity and the initiative.

In order to allow the player to apply the corresponding tactical schemes in the most appropriate conditions to the future competition it is recommended to act in accordance with the preferential tactical plan all throughout the competition, also taking into account the specific variants and combinations. Mainly due to the tactical thinking, the players can correctly reproduce and precisely evaluate a tactical situation, seize its type, foresee the opponent's intentions, appreciate his position, initiate tactical actions to be executed on the field. The tactical thinking is developed and manifested during training and is dependant on a good technical, physical and psychological preparation. Methods of *improving the capacity of collaborating with colleagues*. A good players collaboration inside sport games is basically important, as is the mutual understanding between players, the judicious use of their possibilities, the conscious subordination of each player's activity to the main objective, victory gaining. Special attention must be paid to improving the relations between players under increased stress and tiredness. In this regard, reserve players will be introduced on the field, first at the beginning of the competition or exactly at the moment when the final result of the meeting can be foreseen, then during the decisive moments of some friendly competitions; in order to facilitate the team integration of reserve players, special attention will be given to the main technical-tactical actions during tactics learning; on the basis of these, the players will gradually enlarge the repertory, thus pricing the exercises and team collaboration variants. Methods of *improving the capacity to pass from one game system to another during the sport contest*. These aim at developing the players' ability to easily pass from one game system to a different one, from some tactical defense or attack actions to some others, in function of the tactical plan; this change can be determined either by some signals established by the coach, or by the sudden alteration of the game conditions, due to the opponent's use of some unexpected combinations, which harden the counter-conditions of the tactical plan previously established. It is also recommended to organize competitions with adversaries who have different styles of competition approach.

Conclusions:

At the moment of establishing the game strategy, the action rules established by the code rules are to be considered, preceded by a good up to date on the attack and defense systems and of their application variants, that is, the game managing and organizing rules, which are in fact the very essence of strategy. An ensemble view on the tactics specific to the game is to reveal the following types of tasks: a gesture based model of reproducing movement, principles or rules of practical action, global typical game situations, and situations presupposing problem solving.

Pentru a permite sportivului să-și pună în aplicare schemele tactice corespunzătoare în condițiile cele mai apropiate de cele competiționale viitoare i se recomandă să acționeze în timpul întrecerii în conformitate cu planul tactic preferat, ținând seama de variantele și combinațiile sale specifice. Datorită, în principal, gândirii tactice, sportivii pot să-și reproducă corect și să evalueze cu precizie o situație tactică, să perceapă tipul acesteia, să prevadă intențiile adversarului, să aprecieze poziția acestuia, să inițieze acțiuni tactice și să le execute pe teren.

Gândirea tactică, se dezvoltă, se manifestă și se formează în cursul antrenamentului și este dependentă de o bună pregătire tehnică, fizică, psihologică.

Metode de perfecționare a capacității de colaborare cu coechipierii.

În jocurile sportive, buna cooperare a sportivilor are o importanță fundamentală, la fel ca și înțelegerea reciprocă dintre jucători, utilizarea judicioasă a posibilităților lor; subordonarea conștientă a activității fiecărui sportiv față de obiectivul principal, obținerea victoriei. O atenție cu totul specială trebuie acordată perfecționării relațiilor dintre sportivi în condiții de solicitare crescută și oboseală. În acest sens, vor fi introduși pe teren jucătorii de rezervă, mai întâi la începutul competiției sau exact în momentul în care deja se poate prevedea rezultatul final al întâlnirii, apoi în momentele decisive ale unor competiții amicale; pentru a facilita integrarea în echipă a jucătorilor de rezervă, în învățarea tacticii o atenție deosebită se va acorda acțiunilor tehnico-tactice principale, pe baza cărora jucătorii își vor lărgi treptat repertoriul valorificând exercițiile și variantele de colaborare cu coechipierii.

Metode de perfecționare a capacității de trecere de la un sistem de joc la altul, pe parcursul derulării întrecerii sportive. Acestea urmăresc dezvoltarea capacității sportivilor de a trece cu ușurință de la un sistem de joc la altul, de la anumite acțiuni tactice de atac sau apărare la altele în funcție de planul tactic; această schimbare poate fi declanșată fie de anumite semnale stabilite de antrenor, fie prin modificarea bruscă a condițiilor de joc datorită utilizării de către adversar a unor combinații neașteptate, care îngreuiază acțiunile de contracarare a planului tactic stabilit anterior. De asemenea se recomandă organizarea unor competiții cu adversari care au stiluri diferite de a aborda întrecerea.

Concluzii

În stabilirea strategiei de joc se vor avea în vedere regulile de acțiune stabilite prin regulament, precedate de o bună informare asupra sistemelor de atac și apărare și a variantelor acestora de aplicare, regulile de gestiune și organizare a jocului, care constituie de fapt, esența strategiei. O privire de ansamblu asupra tacticii specifice jocurilor ne relevă următoarele tipuri de sarcini: model gestual de reproducere a mișcării, principii sau reguli de acțiune practică, situații globale tipice de joc, situații care presupun rezolvare de probleme.

In such a context, none of the previously presented tactics improving models is decisive for the players' integrate training. Only a judicious combination of these methods with the general preparation system, particularized in function of each player's characteristics, will lead to perfection and to highly efficient tactical actions.

În acest context, nici una din metodele de perfecționare tactică prezentate anterior nu este decisivă pentru pregătirea integrală a sportivilor. Numai o combinare judicioasă a acestor metode cu sistemul general de pregătire, particularizat la caracteristicile fiecărui joc sportiv, conduce la perfecțiune și la acțiuni tactice de mare eficiență.

Bibliography :

1. Dragnea A., Teodorescu-Mate S., Teoria Sportului, Editura FEST, București, 2002
2. Epuran M., Holdevici I., Tonița F., Psihologia sportului de performanță – teorie și practică, Editura FEST, 2001
3. Ghermănescu K.I. și colab., Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și pedagogică, București, 1983
4. Naglaka A., Pregătirea tactică sportivă, Metodologia antrenamentului, MTS-CCPS, București, 2000
5. Predescu T., Ghițescu G., Baschet. Pregătirea echipelor de performanță, Editura Semne, București, 2001
6. Teodorescu S., Volei – efort competițional, planificare, Editura Printech, București, 2000

By Niculescu M
And by Vladu L.
From the University of Pitesti

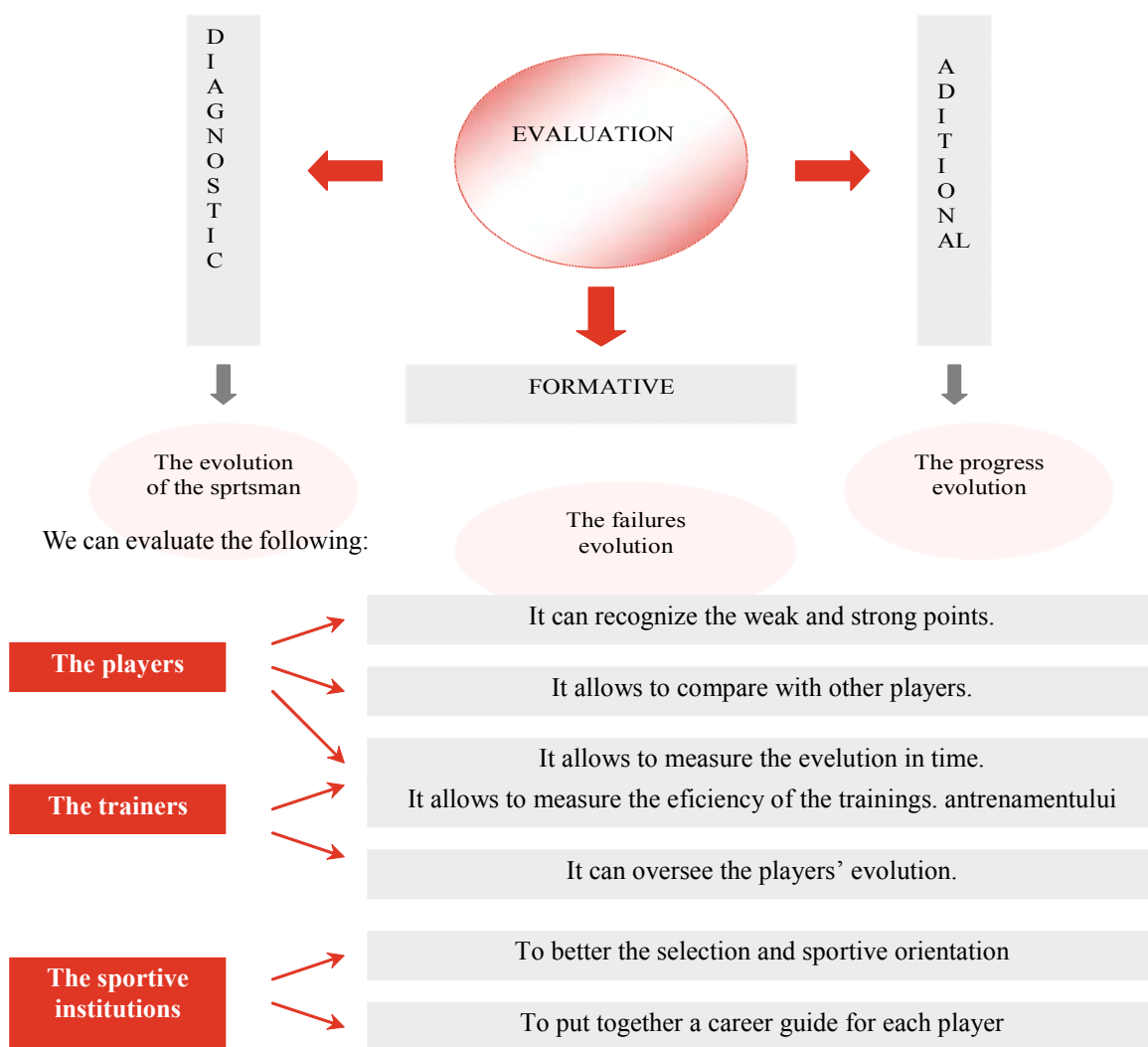
Niculescu M.,
Vladu L.,
Universitatea din Pitești

1. General aspects: the evaluation is useful and allows to notice the female volley players' progress in both training and competitions. It also helps to realize that a certain sportsman or woman is of a certain level, that he or she consciously participates in his or her own development.

There are three types of evaluation:

1. Generalități: evaluarea este utilă și permite observarea progreselor înregistrate de sportive, în antrenament și competiție. Ea ne ajută de asemenea, să constatăm că un sportiv este de un anumit nivel, că participă conștient la propriul progres.

Există trei tipuri de evaluare:



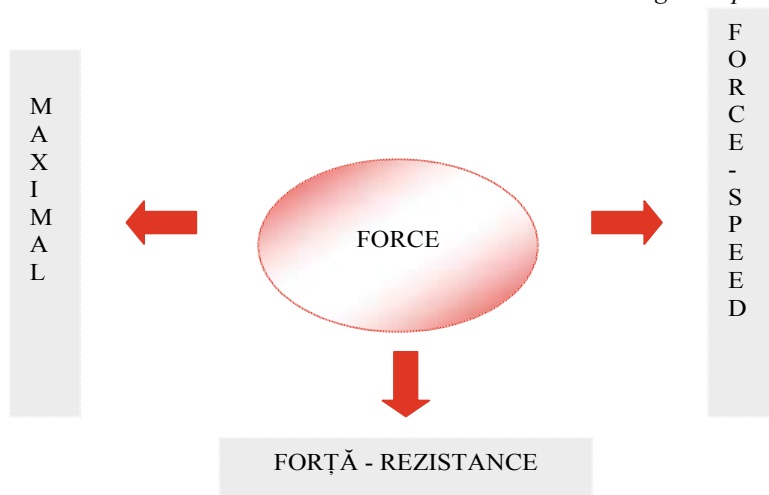
Considering the specifics of the game of volleyball, it is necessary to pass through numerous evaluations of force (the inferior train) and movement speed, which are requisites for this sport game.

Ținând cont de specificul jocului de volei, este necesar de a realiza numeroase evaluări, de forță (trenul inferior) și viteză de deplasare, calități indispensabile acestui joc sportiv

2. Measuring force: generalities:

2. Evaluarea forței – generalități

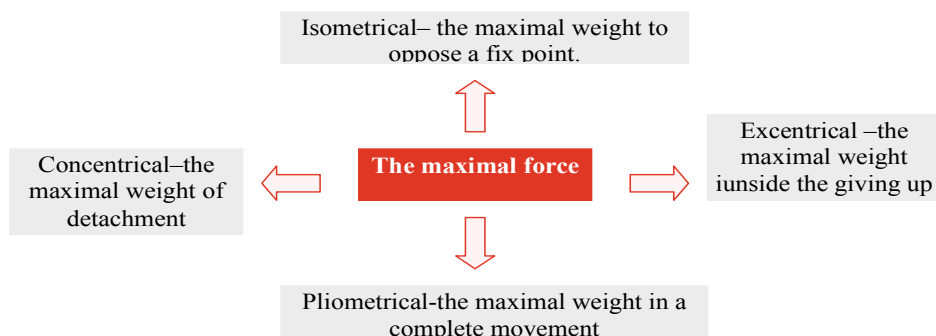
2.1. Se disting trei tipuri de forță:



2.1. There are three types of force:

A) the maximal force is of 95-97% of RM (the weight the sportsman can lift once).

a). Forța maximală – este de 95 – 97% din RM (greutatea pe care sportivul o poate ridica o singură dată).



B) Force-speed (power)- the maximal speed at which the sportsman can handle a weight. It is to be found in throws, jump, sport games (handball, volleyball).

b). Forța – viteză (putere) – viteza maximă cu care sportivul poate mobiliza o încărcătură. Se regăsește în aruncări, sărituri, jocuri sportive (handbal, volei).

C) The force-resistance-capacity to maintain the established charge for as much as possible.

c). Forța – rezistență – capacitatea de a menține, cât mai mult posibil încărcătura stabilită.

2.2. Tests specific to the evaluations:

2.2. Teste specifice evaluărilor

2.2.1. The maximal concentric force is obtained by underlining the relation between the number of repetitions and the lifted weight. There are more than one formulas:

2.2.1. forța maximală concentrică: se obține, evidențiind relația între numărul de repetări și încărcătura ridicată. Există mai multe formule:

RM	% max force	Authors	Formulas
1	100	Brzychi	$F_{\max} = \frac{poids \times 100}{102,78 - (2,78 \times RM)}$
2	97,4	Epley	$F_{\max} = [RM \times poids \times 0,033] + poids$
3	94,9		
4	92,4	Lander	$F_{\max} = \frac{poids \times 100}{101,3 - (2,67123 \times RM)}$
5	89,8		
6	87,6	O'Connel et al.	$F_{\max} = poids \times [1 + (0,025 \times RM)]$
7	85,5		
8	83,3		
9	81,1		
10	78,9		

2.2.2. The relation: concentric-plyometric; in order for a volley ball player to be considered inside the performance norms, the value of the concentric coefficient must be approximately the same as the plyometric one. This can be proved by use of the Zanon test.

2.2.2. Relația concentric – pliometric, pentru ca un voleibalist să fie considerat corespunzător pentru performanță, trebuie ca valoarea indicelui concentric să fie aproximativ egală cu a celui pliometric. Acest lucru se poate demonstra cu ajutorul testului Zanon.

The **Zanon test** has the role of establishing, by means of a Mathematical equation, a comparison between the maximal concentric force and the level of plyometric force.

Thus, a sportsman is considered as balanced if the concentric force coefficient is equal to the plyometric force coefficient. The evaluation criteria of these indices is, inside the Zanon test, the performance realized by knees flexion with the weight on one's shoulders retrospect to the body weight.

Concentric force coefficient or relative force = the flexion performance/the body weight

The plyometric force is evaluated through a deep jump. The test presupposes a deep jump on a high surface situated at a level of 20 cm from ground, from which the deep jump is executed, followed by the maximal vertical jump. The test is redone with a deep jump from a 30 cm's level, then of 40 cm and so on, until the vertical jump performance begins to drop.

2 are the most important values:

- the best take-off;
- the maximal fall height.

Thus,

The fall height = The plyometrics force coefficient

In order to properly evaluate, the value of the Relative force is compared to the value of the Fall height. One can take as a reference value the maximal performance realized by a 70 Kg sportsman –Relative force =2 (flexion with 140 Kg).

- The plyometric force =85 cm (the fall height).

The comparison Concentric force –Plyometric force is done by the following formula, recommended by Zanon: *the sportsman's relative force/the ideal force=the best fall height/85*

For a 70 kg sportsman: *the sportsman's relative force/2=the best fall height/85*.

For a sportsman lifting 100kg and realizes his best jump from 40 cm, the relative force is of $100/70=1,42$, thus:

$$\frac{1,42}{2} = \frac{40}{85} \quad \text{adică} \quad 0,71 \text{ și } 0,47$$

One can clearly notice a disequilibrium in favor of the concentric force, with a work recommendation for the plyometric force.



Testul Zanon - are ca scop stabilirea printr-o ecuație matematică compararea forței maxime concentrice și nivelul de forță pliometrică .

Astfel un sportiv este considerat ca echilibrat dacă indicele de forță concentrică este egal cu indicele de forță pliometrică. Criteriul de evaluare a acestor indici propus de Zanon este performanța realizată la genuflexiunea cu haltera pe umeri raportat la greutatea corporală

Indice Forță concentrică = $\frac{\text{performanța la genuflexiune}}{\text{greutatea corporală}}$
sau forța relativă

Forța pliometrică – este evaluată prin săritură în adâncime. Testul presupune săritură în adâncime de pe o suprafață înaltă situată la un nivel de 20 cm de sol, de pe care se execută săritura în adâncime, urmată de săritură maximă pe verticală. Se reia testul cu săritura în adâncime de la 30 cm, apoi 40 cm și așa mai departe până când performanța săriturii pe verticală începe să scadă.

2 valori sunt importante:

- cea mai bună detentă
- înălțimea de cădere maximă de la care

s-a realizat

Astfel:

Înălțimea de cădere = Indicele de forță pliometrică

Se compară pentru evaluare valoarea Forței relative cu valoarea înălțimii de cădere . Ca reper de comparație se poate lua performanța maximă realizată de un sportiv de 70 Kg - Forță relativă = 2 (genuflexiune cu 140 Kg)

- Forța pliometrică = 85 cm (

înălțimea de cădere)

Comparația Forță concentrică – Forță pliometrică se face după următoarea formulă recomandată de Zanon

$$\frac{\text{forța relativă a sportivului}}{\text{cea mai bună înălțime de cădere a sportivului}} = \frac{85}{\text{cea mai bună înălțime de cădere a sportivului}}$$

Pentru un sportiv de 70 Kg

$$\frac{\text{forța relativă a sportivului}}{2} = \frac{85}{\text{cea mai bună înălțime de cădere a sportivului}}$$

Pentru un sportiv care ridică 100 kg și realizează cea mai bună săritură de la 40 cm, forța relativă este $100 / 70 = 1,42$ astfel :

$$\frac{1,42}{2} = \frac{40}{85} \quad \text{adică} \quad 0,71 \text{ și } 0,47$$

Se observă clar un dezechilibru în favoarea forței concentrice, cu recomandarea de lucru pentru forța pliometrică.

The abdominal resistance test

Descriere: the sportsman executes trunk lifts from a down position with feet bended at 90 degrees, the sole on the ground, counting the number of correct repetitions during 20-60 seconds. The lift will be done up to maximum 30 degrees.



The pull-up

Description: the pull-up is done with the chin over the bar by the complete bending of the arms, with a free hold from above or from a lower position. The come-back is done until the complete stretching of the arms in a hanging position.

Score: the total number of correct repetitions.

Throwing the medicinal ball



The sportsman is seated with the back to the gymnastics box and not to the wall, in order to better allow for the arms extension in launching the medicinal ball due to elbow stretching;

The launching position: down, knees bended, 3 medicinal balls of 3 kg each, a tape measure on a 10 m wall.

Three consecutive moves are executed by each player, the measurement is done in cm-s.

Testul de duranță abdominală

Descriere: Sportivul execută ridicări ale trunchiului din culcat cu picioarele îndoite 90 de grade, cu talpa pe sol, înregistrându-se numărul de repetări corecte în timp de 20 – 60 de secunde. Ridicarea se va face până la maxim 30 grade.

Testul de tracțiuni

Descriere: Tracțiunea se execută cu bărbia peste bară prin îndoirea completă a brațelor, cu priză liberă de sus sau de jos. Revenirea se face până la întinderea completă a brațelor în atârnat.

Punctaj: numărul total de repetări corecte.

Aruncarea mingii medicinale

Sportivul este așezat cu spatele la lada de gimnastică și nu la un perete pentru a permite mai bine extensia brațelor în lansarea mingii medicinale datorită întinderii coatelor;

Poziția de lansare: așezat cu genunchii întinși, 3 mingi medicinale de 3 kg, fiecare, o ruletă desfășurată de la perete 10 m;

Se execută trei încercări consecutive de fiecare sportiv, măsurarea se face în cm.

În loc de concluzii

Prima concluzie este că evaluarea în sportul de performanță este obligatorie, indiferent că este vorba de calități motrice specifice, evoluția jucătorilor în teren sau alte situații;

Testele de mai sus sunt confirmate pe plan internațional, deci pot fi abordate cu maximă încredere;

Din cele prezentate se constată că baza materială necesară realizării testelor este minimală, deci cu mare caracter de aplicativitate.

Instead of conclusions

The first conclusion would be that the evaluation is requisite inside the performance sport, no matter if it's with regard to the motor abilities or other situations;

The above tests are confirmed on an international plan, so they can be approached with maximum trust;

From what was previously presented, we may conclude that the material basis necessary to realizing these tests is minimal, and thus, of a great degree of applicability.

Bibliography:

1. Cayla J., J., Lacrampe, R., (2007) – *Manuel pratique de l'entraînement*, Edit. Amphora.
2. Goffroy C., (2005) – *Guide des étirements du sportif*, Prefaces de Houiller G. Et Damiano C., collection SPORT+
3. Niculescu I., (2006) – *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.
4. Niculescu, M., (2002) – *Volei-de la teorie la practică*, Pitești, Editura Universității din Pitești.
5. Niculescu, M., Vladu, L- *Volei de la A la Z*, Edit. Universității din Pitești, 2005.
6. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A., (2006) – *Condiția fizică și sănătatea*, Editura Universitaria, Craiova.
7. Selinger, A., Ackermann-Blount, J., (1992) – *Power volleyball*, Paris, Editura Vigot.
8. *Swis Volley*, mai 2008
9. Viera, B., Ferguson, B.J. (2001) – *Volley-ball*, Editura Vigot, Paris.
10. Weineck, J., (2003) – *Manuel d'entraînement sportif*, Editions Vigot, Paris.
11. www.frvolei.ro

THE PASSIVE POSTURE AND PERFORMANCE INSIDE SPORT

By Georgescu L.,
And by Niculescu I.,
From the University of Pitești

General aspects:

The muscle capacity to lengthen in some limits and to come back to the initial dimension after the stretching force stops is what defines the muscular elongation. In a state of repose, the muscle normally is under a slight tension, determined by its tonicity characteristic; sectioning the tendons determines a moderate shortening. The extreme amplitude positions adopted for passive elongations are assimilated with the articular postures used in certain sports and inside kinetotherapy.

They are most often used after accidents and immobilizations, as the conjunctive elements maintaining the articulation can be naturally stretched or fibrosed.

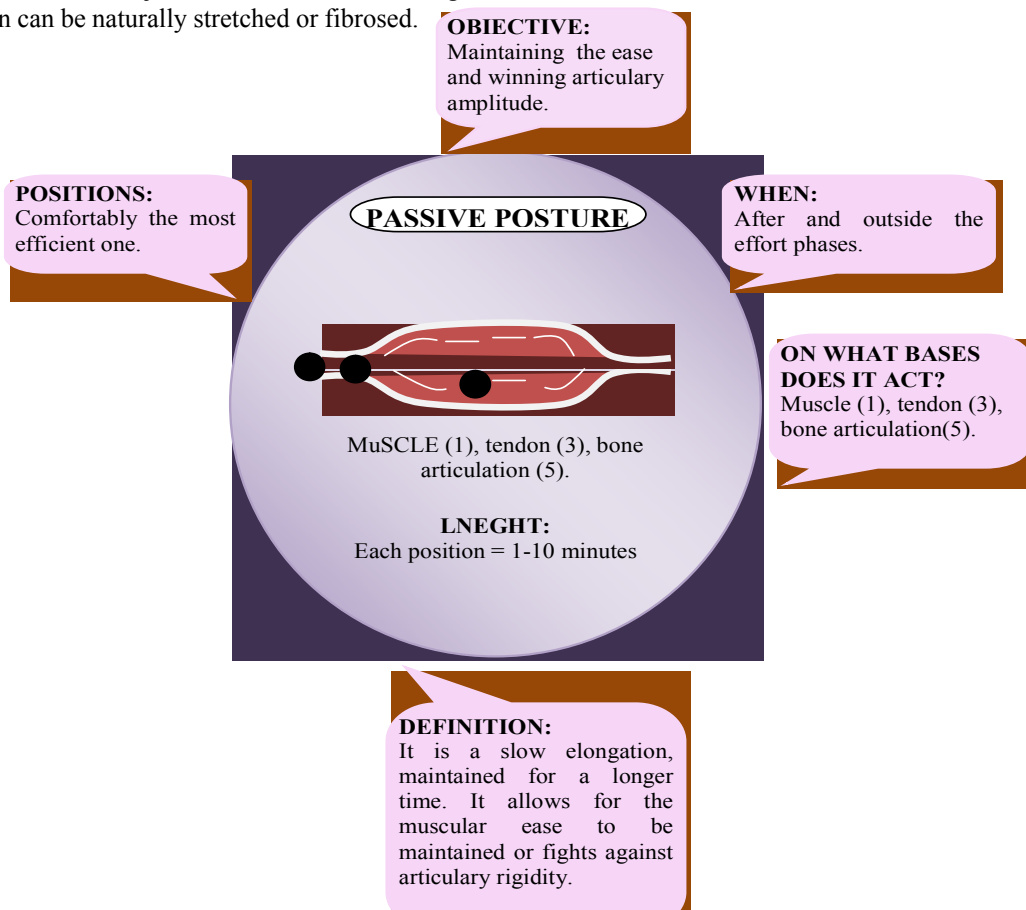
POSTURA PASIVĂ ȘI PERFORMANȚA ÎN SPORT

Georgescu L.,
Niculescu I.,
Universitatea din Pitești

Generalități:

Capacitatea mușchiului de a se lungi în anumite limite și a reveni la dimensiunea inițială, după încetarea forței de întindere definește elongația musculară. În stare de repaus, mușchiul se află în mod normal sub o tensiune ușoară, determinată de proprietatea sa de tonicitate, secționarea tendoanelor determină o scurtare moderată. Pozițiile cu amplitudine extremă adoptate pentru întinderile pasive sunt asimilate cu posturile articulare utilizate în anumite sporturi și în kinetoterapie.

Cel mai des, sunt utilizate după accidente și imobilizări deoarece elementele conjunctive care mențin articulația pot fi în mod natural întinse sau fibrozate.



The lack of movement and immobilization are at the basis of the muscular rigidity. The passive mobilizations, coupled with the passive elongations, or posts will allow for the elimination of these articular blocks and for the renewal of the wellness state.

Postura = the slow elongation (the articular rigidity is cast away) where the amplitude has a more important role than in the case of the passive elongations (the articulation is kept passive). The posture time is equal to the time of complete relaxation.

Lipsa de mișcare și imobilizarea, stau la baza rigidității articulare. Mobilizările pasive, cuplate cu întinderile pasive, sau posturi vor permite eliminarea acestor blocaje articulare și reluarea stării de funcționare.

Postura = alungirea lentă (se înlătură rigiditatea articulară) unde amplitudinea, are rol mai mare, decât în cazul elongațiilor pasive (se asigură menținerea pasivă a articulației). Timpul posturii, este egal cu cel necesar obținerii relaxării totale.



For the passive postures, (which go towards maximal amplitude) muscular areas, membranes and articulations are trained under tension and it is from this point of view that the action speed must be a small one. Muscular relaxation must also be present.

Objectives:

- The increase of the articular amplitude (one must control the relation elongation pain –muscular relaxation);
- It helps to free the post-traumatic fibrosed tissues;
- It favours the venose and limphatic running of the arms and inferior limbs.

Additional notions:

- The adopted positions must be comfortable, so that the desired posture can be maintained without problems;
 - An appropriate posture can be obtained if the respective person has a relaxed position;
 - The massages are important, as a preparing basis for the posture;
 - The length is important and must be easily manipulated.
- In order to maintain the posture, it is necessary to begin with 2-3, up to 10 minutes.

The usage methodology:

- A comfortable starting position;

În cazul posturilor pasive (care caută amplitudine maximă) sunt antrenate zone musculare, membrane și articulații, sub tensiune și din acest considerent, viteza de acționare trebuie să fie lentă. Nu trebuie să lipsească relaxarea musculară.

Obiective:

- creșterea amplitudinii articulare (trebuie controlată relația: durere de alungire – relaxare musculară);
- ajută la eliberarea țesuturilor fibrozate post-traumatice;
- favorizează demarajul venos și limfatic al brațelor și membrelor inferioare.

Noțiuni suplimentare:

- pozițiile adoptate, trebuie să fie confortabile, pentru ca postura dorită să fie menținută fără probleme;
 - o postură convenabilă, se poate obține, dacă persoana are o poziție destinsă;
 - importante sunt mesajele, ca bază pregătitoare pentru postură;
 - durata este foarte importantă și trebuie manevrat ușor.
- Pentru menținerea posturii, este necesar să începem cu 2-3 minute, până la 10 minute.

Metodologia utilizării:

- poziție de plecare – confortabilă;

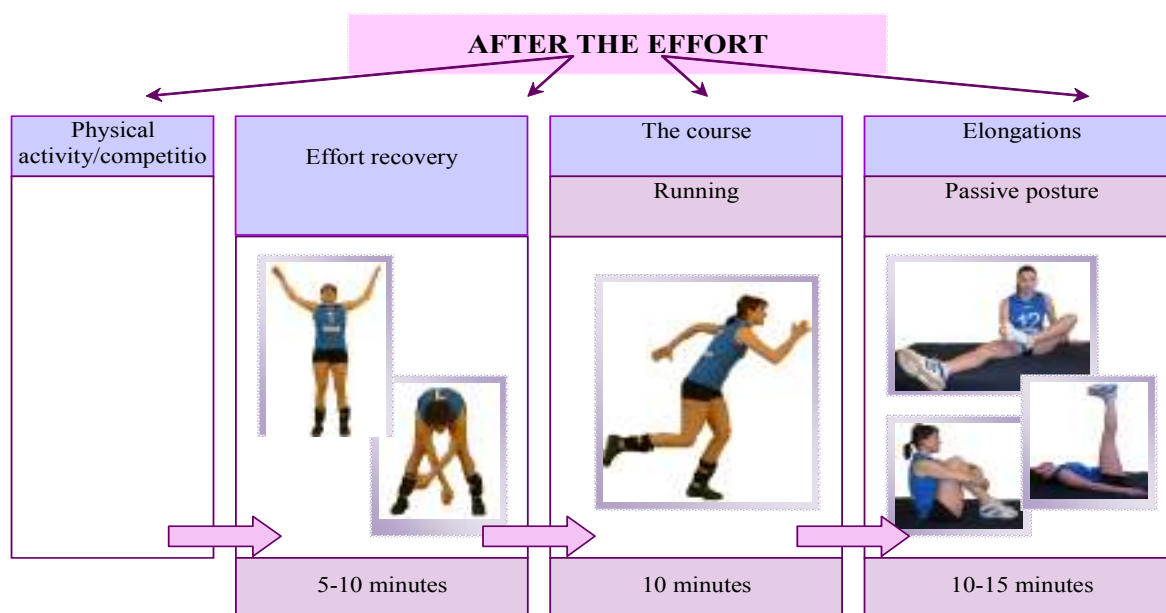


the basin position must be as correct as possible, with a view to establishing the fix and mobile point, not to mention a good elongation;

- the exterior force (one's own body weight or the help of another person) will trigger the action of a slow, progressive, without pause elongation until reaching a maximal, tolerated by the organism, one;
- relaxation;
- redoing the exercise, alternating the position of the limbs;

- poziția bazinului, trebuie să fie cât mai corectă, în vederea stabilirii punctului fix și mobil, precum și pentru o bună alungire;

- forța exterioară (greutatea propriului corp, sau ajutorul altei persoane) va declanșa acțiunea de întindere lentă, progresivă, fără pauză până la obținerea unei alungiri maxime, tolerate de organism;
- relaxare;
- reluarea exercițiului, alternând poziția membrelor;
- dozare: $1-3 \text{ X/zi} = 1-3 \text{ X/antrenament} = 10 \text{ min/zi}$.



Instead of conclusions:

The passive posture allows for maintaining the muscular ease or gaining the articular amplitude which are requisites inside the performance sport;

The posture time is always equal to the time of complete relaxation.;

The action speed must be small ;

The working positions must be a comfortable habit.

În loc de concluzii

Postura pasivă permite menținerea supleței musculare sau câștigarea amplitudinii articulare, atât de necesare sportului de performanță;

Timpul posturii este egal întotdeauna cu cel necesar oținerii relaxării totale;

Viteza de acționare trebuie să fie lentă;

Pozițiile de lucru trebuie să fie de obicei confortabil.

Bibliography:

1. Cayla J., J., Lacrampe, R., (2007) – *Manuel pratique de l'entraînement, Edit. Amphora.*
2. Goffroy C., (2005) – *Guide des etirements du sportif, Prefaces de Houiller G. et Damniano C., collection SPORT+*
3. Niculescu I., (2006) - *Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova*
4. Niculescu, M., (2002) – *Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.*
5. Niculescu, M, Vladu, L- *Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești, 2005.*
6. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A., (2006) – *Condiția fizică și sănătatea, Editura Universitaria, Craiova.*
7. Selinger, A., Ackermann-Blount, J., (1992) – *Power volleyball, Paris, Editura Vigot.*
8. Swis Volley, *mai2/2008*
9. Viera, B., Ferguson, B.J. (2001) – *Volley-ball, Editura Vigot, Paris.*
10. Weineck, J., (2003) - *Manuel d'entrainement sportif, Editions Vigot, Paris.*
11. www.frvolei.ro

CONVERTING THE INSTRUCTIONAL STRATEGIES IN THE PROCESS OF TRAINING OF THE JUNIOR CANOE PRACTICERS

By Toma Ștefan and Toma Geanina

From the University of Pitești

Key words: strategy, training, canoe, juniors

Abstract: In the practice of this sport it was often noticed that the training used technology is no longer appropriate, furthermore, there is a more and more stringent need for having a more objective control over sport evolution during the training and contest. At the same time, it has been noticed that choosing some solutions and testing them directly over the sport player inside the training has in most cases, is not only time consuming until the effects are shown, but it also has an unpredictable input in most cases, the negative modifications not being rapidly corrected. In order to amend such situations, the performance sport specialists were obliged to appeal to a series of innovative technologies.

The paper brings into discussion and tries to restructure the training strategies of the junior canoe practitioners, by extrapolating the elements characteristic to the didactical-scientific planning or to the instructional design. This innovative evolution of thought and of methodological activation ensures the rigor and preciseness of solving the instructional objectives proposed, by putting aside the useless activities and the futile elements from the training process.

Introduction

Once the degree of phenomena and highly varied procedures knowledge appearing in the practice of sports raises, one can clearly also notice that the technology used is no longer appropriate, and that the need to have a more objective control over the sport evolution during training and contest becomes a more ardent one.

At the same time, it has been observed that next to the fact that they are indeed time consuming until the effects appearance during training, the part of solutions taking and their direct application on the sportsman, mostly have an unforeseen impact, the negative modifications not being able to be rapidly corrected. In order to remedy such situations, the performance sport specialists were forced to make appeal to a series of new technologies.

The issue of the performance canoe players' instruction has crossed, just as in the case of other sports, the limits of the possible and achievable, or better said, it has moved from an empirical approach, from the pioneering period to a more and more stringent accent place on the scientific aspect. If in the beginning of the years 1990 and even 2000 the importance of the Mondial Coupe Kingdoms was pretty reduced, while today there are still one, maximum two contests of major objective, that is the European and World Championship, plus the National Championship and the Selection Criteria for the Olympic Lot.

CONVERTIREA STRATEGIILOR INSTRUȚIONALE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL CANOIȘTILOR JUNIORI

Toma Ștefan, Toma Geanina,

Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: *strategie, antrenament, canoe, juniori, concurs*

Abstract:

În practica sportului s-a constatat că de multe ori tehnologia utilizată în pregătire nu mai corespunde, în plus a apărut din ce în ce mai stringentă nevoia de a avea un control cât mai obiectiv asupra evoluției sportivului în timpul pregătirii și concursului.

În același timp s-a observat că în pregătire, alegerea unor soluții și experimentarea lor direct asupra sportivului, pe lângă consumul mare de timp până la apariția efectelor, poartă în majoritatea cazurilor o amprentă imprevizibilă modificărilor negative neputând fi corectate rapid. Pentru remedierea unei astfel de situații, specialiștii în domeniul sportului de performanță, au fost obligați să apeleze la o serie de tehnologii novatoare.

Lucrarea pune în discuție și încearcă să restructureze strategiile de pregătire a canoiștilor juniori, prin extrapolarea elementelor caracteristice proiectării didactice științifice sau designului instrucțional. Această evoluție novatoare de gândire și activare metodologică asigură rigoarea și precizia rezolvării obiectivelor instrucționale propuse înlăturând activitățile inutile și "balastul" din procesul de antrenament.

Introducere

Pe măsura cunoașterii din ce în ce mai profunde a fenomenelor și proceselor de o mare varietate care apar în practica sportului s-a constatat că de multe ori tehnologia utilizată în pregătire nu mai corespunde, în plus a apărut din ce în ce mai stringentă nevoia de a avea un control cât mai obiectiv asupra evoluției sportivului în timpul pregătirii și concursului.

În același timp s-a observat că în pregătire, alegerea unor soluții și experimentarea lor direct asupra sportivului, pe lângă consumul mare de timp până la apariția efectelor, poartă în majoritatea cazurilor o amprentă imprevizibilă modificărilor negative neputând fi corectate rapid. Pentru remedierea unei astfel de situații, specialiștii în domeniul sportului de performanță, au fost obligați să apeleze la o serie de tehnologii novatoare.

Problema instruirii canoiștilor de performanță a depășit ca și în cazul altor ramuri de sport granițele posibilului, mai bine zis a trecut de la abordarea empirică, de la perioada de pionierat, la o științificare din ce în ce mai stringentă. Dacă la începutul anilor 1990, chiar și 2000 ponderea regatelor de Cupă Mondială era destul de redusă, astăzi nu mai avem unul maxim două concursuri de obiectiv major, respectiv Campionat European și/sau Mondial, plus Campionatul Național și Criteriul de selecție pentru Lotul Olimpic.

At the present moment, at the level of high performance sport players, the training approach is no longer concentrated on only two major objectives, since just as important are the World Cup phases offering money prizes but which first of all are, unlike the European Championship, qualification Criteria for the Olympic games.

Today, there are situations when the sportsman has to touch 2, even 3 peaks of sporting shape, all throughout one competition year, without any strictness and a strategic training approach based on combining the three M-s: (Means, Methods and Materials); this desiderate cannot be accomplished.

The research premises

We consider that inside the actual stage of development, the educational sciences have substantially enriched their instructional systems by exploring, solving, natural and especially praxiological potencies, leading to serious transformations of the instruction processes.

Knowing this process is essential in changing the mentality with regards to the process of instructing the players. Some of these averages have a mostly cognitive vocation; some others, pragmatic-vocational and others well defined active-formative. Some of the systems will remain tributary to the ides of knowledge passing on, of teacher-centered training, while others, on the contrary, will borrow features which are common to the scientific investigation or will provide performance by increasing the efficiency of the instruction process; some will allow for the possibility of individual forming.

Material and method

In the following lines we have included the instruction strategies (the assembly of methods, means, materials, organizing forms, rules and principles), applied to the junior lot of canoe II, in accordance with the purposes and objectives of the present doctorate study.

These strategies have been converted into rigorous preparation programs, having the quality to solve the main instructional objectives, targeted on training components and the contents they impose, which means that our methodological endeavor is part of the path (objective-contents-methods-evaluation) specific to the didactical-scientific projects.

One aspect that we consider to be very important is represented by the fact that the programs proposed and presented by us target the methodological components and aspects which are essential to the training of the junior II canoe practicians, training of an authentic content, while the indicators of the recommended solicitations have been established on the basis of some objective measurements.

Results

In order to prove the efficiency of the proposed training program, we were interested in whether or not there was a significant difference between the experimental and control group after the training was put into practice and with direct connection to the anthropometric indices and results obtained in the specific physical trials.

With this purpose in mind, we have applied the "T Test" for independent groups. We will analyze these differences, by presenting the basic descriptive statistical indices and the "T Test" for the variables included in the study.

În momentul de față la nivelul sportivilor de mare performanță abordarea pregătirii nu se mai axează doar pe două obiective majore, obiective la fel de primordiale fiind și etapele de Cupă Mondială, care oferă premii în bani dar în primul rând spre deosebire de Campionatul European sunt Criterii de calificare pentru Jocurile Olimpice.

Astăzi sunt situații în care Sportivul trebuie să atingă 2 chiar 3 vârfuri de formă sportivă pe parcursul unui an competițional, fără o rigoare și o abordare strategică a pregătirii axată pe combinarea celor „3M” (Mijloace, Metode, Materiale), acest deziderat nu poate fi îndeplinit.

Premisele cercetării

Considerăm că în etapa actuală de dezvoltare științele educaționale și-au îmbogățit substanțial sistemele instrucționale cu potențialități explorative, rezolutive, naturale și mai ales praxiologice, care au condus la transformări serioase, ale proceselor de instruire.

Cunoașterea acestui sistem este esențială în schimbarea mentalității despre procesul de instruire al sportivilor. Unele dintre aceste medii au o vocație predominant cognitivă; altele pragmatice - vocaționale iar altele acționale formative bine conturate. Unele dintre sisteme vor rămâne tributare, ideii de transmitere a cunoștințelor, de formare magistrocentristă, altele dimpotrivă vor împrumuta trăsături comune investigației științifice sau vor furniza obținerea de performanță prin sporirea eficienței procesului de instruire; unele vor acorda posibilitatea formării individuale.

Material și metodă

În rândurile de mai jos sunt surprinse strategiile (ansamblul de metode, mijloace, materiale, forme organizatorice, reguli, principii) de instruire, aplicate, la Lotul de juniori canoe II, în concordanță cu scopurile și obiectivele prezentei lucrări de doctorat.

Aceste strategii au fost convertite în programe de pregătire riguroase, care au calitatea de a rezolva principalele obiective instrucționale vizate pe componentele de antrenament și conținuturile pe care acestea le impun, ceea ce înseamnă că demersul nostru metodologic se înscrie pe traseul (obiective – conținuturi – metode - evaluare) specific proiectării didactico - științifice.

Un aspect, spunem noi important, este reprezentat de faptul că programele propuse și prezentate de noi vizează componentele și aspectele metodologice esențiale ale pregătirii canoștilor juniori II (punctele cheie), cu un conținut autentic, iar indicatorii solicitărilor recomandate au fost stabiliți pe baza unor măsurători obiective.

Rezultate

Pentru a putea proba eficacitatea programului de antrenament propus, am fost interesați dacă după implementarea acestuia există o diferență semnificativă între grupa experimentală și grupa de control în ceea ce privește indicii antropometrici și rezultatele obținute la probele fizice specifice. În acest scop am aplicat „testul t” pentru eșantioane independente. Vom analiza în continuare aceste diferențe, prezentând indicatorilor statistici descriptivi de bază și „testul t” pentru variabilele incluse în studiu.

The advantage of the process which adapts to the specific canoe effort is found in the increase of the aerobic effort capacity (VO_2 max between 62, 21% at test I and respectively 74, 82% in the test II). The metabolic adaptation is expressed by the modifications functional parameters (F.C and T.A) which show an increase of the cellular metabolism from one testing to another.

The anaerobic effort capacity, expressed by 2 metabolic parameters T.T.R./45" and T.T.R./10", varied between 44 – 83% in the initial testing and respectively of 61% and 86% in the final testing.

The "T Test" showed us that although the values registered by the experimental lot at the anthropologic parameters (height, anvergure, weight) were higher than the values registered by the witness lot, the difference between the two groups not being statistically significant ($p > 0,05$ for all the considered parameters).

The "T Test" for two independent groups showed that there is a significant difference between the experimental and the control group, with regard to the average time obtained in the stimulator trial at a 1000m distance- the test trial on fry land ($t = 3,951$, d.f. = 19, Sig. = 0,001). For the experimental group, the average time obtained was of 4.36,66, better than the average time (not so good) obtained by the sportsmen in the control group (5.35,55).

Conclusions

1. The traditional approaches of the training used even today by some trainers have many times proven to be at the basis of good and very good performances, but this fact does not mean that they cannot be improved and perfected.

2. By simplifying a little those previously affirmed, one can practically sustain that from the dispute between the old and new approaches of the training and competition theory and technology, the high level sport performance is generated.

3. Implementing the modern technologies of planning and forming sportsmen in general and canoe players in particular, will ensure that great and not so largely expected performances are achieved during great competitions.

4. It is imperatively necessary to underline the fact that the most important factor ultimately implied in this extremely complex endeavor, is the very performer; without him, none of the modern technologies can be applied or efficient.

5. The instructional strategies are put into practice by operational structures (learning units, exercise sets which can in their turn be converted into concrete instruction programs adapted to each particular individual) in what concerns the volume, intensity, complexity and length of exercises.

6. Developing the kаяac and canoe in our country also, as well as the actual tendencies lead us to believe that the results obtained by now at a world level can be maintained and especially improved if we are to future militate for the application of some innovative technologies inside the process of sportsmen instruction from the very initial phases, respectively in children's and juniors' case. With such a regard, the trainers' activity will be oriented into the following directions:

Avantajul procesului adaptativ la efortul specific din canoe se regăsește în creșterea capacității de efort aerobe (VO_2 max cuprins între 62, 21% la testarea I și respectiv 74, 82% la testarea II). Adaptarea metabolică este exprimată prin modificările parametrilor funcționali (F.C. și T.A.) care atestă o intensificare a metabolismului celular de la o testare la alta.

Capacitatea de efort anaerobă, exprimată prin 2 parametrii metabolici T.T.R./45" și T.T.R./10", a variat între 44 – 83% în testarea inițială și respectiv 61% și 86% în testarea finală.

„Testul t” ne-a arătat că deși valorile înregistrate de lotul experimental la parametrii antropometrici (talie, anvergură, greutate) au fost mai ridicate decât valorile înregistrate de lotul martor, diferența dintre cele două grupe nu este statistic semnificativă ($p > 0,05$ pentru toți parametrii considerați).

„Testul t” pentru două eșantioane independente ne-a arătat că există o diferență semnificativă între grupa experimentală și grupa de control în ceea ce privește timpul mediu obținut la proba de simulator pe distanța de 1000 de metri – proba de control pe uscat ($t = 3,951$, d.f. = 19, Sig. = 0,001). Pentru grupa experimentală timpul mediu obținut a fost de 4.36,66, mai bun (mai scăzut) decât timpul mediu obținut de sportivii din grupa de control (5.35,55).

Concluzii

1. Abordările tradiționale ale pregătirii folosite și astăzi de unii antrenori s-au dovedit a fi de multe ori generatoare de performanțe bune și foarte bune, dar acest lucru nu înseamnă că, acestea, nu pot fi îmbunătățite și perfecționate.

2. Simplificând puțin cele afirmate anterior practic din disputa dintre vechile și noile abordări ale teoriei și tehnologiei antrenamentului și competiției se generează performanța sportivă la nivel înalt.

3. Implementarea tehnologiilor moderne de planificare și pregătire a sportivilor în general, și a canoistilor în mod special, vor face ca la competițiile de mare anvergură, să se realizeze performanțe pe care puțini dintre cei implicați în fenomen le-ar fi anticipat.

4. Este eminamente necesar să subliniem faptul că până la urmă cel mai important factor implicat în acest demers extrem de complex este performerul înșiși fără de care practic toate tehnologiile novatoare nu pot fi aplicate și deci nici eficiente.

5. Strategiile instructionale sunt concretizate prin structuri operaționale (unități de învățare, seturi de exerciții care la rândul lor pot fi convertite în programe de instruire concrete adaptabile la fiecare individ în parte) în ceea ce privește volumul, intensitatea, complexitatea, durata exercițiilor.

6. Dezvoltarea kаяacului și canoei, în țara noastră, în ultimi ani și tendințele actuale ne fac, să considerăm, că rezultatele obținute, până acum, pe plan mondial se pot menține, dar mai ales îmbunătăți, dacă, pe viitor, vom milita, mai ales pentru utilizarea unor tehnologii novatoare, în procesul de instruire al sportivilor, încă din fazele inițiale de pregătire, respectiv de la copii și juniori. În acest sens activitatea antrenorilor va fi axată pe următoarele direcții:

- Orienting the training towards the continuous development of the basic motric qualities, this training being used both during the stage of gymnasium stimulators, as in the proper water work.
 - A very important aspect of the dry land training is its focus on one program that will have as objective obtaining a high level of speed-force resistance. The specific, water training will be centered on some execution of the rowing cycles, as correct as possible, and later on, on the performance water preparation, thus stressing the improvement of the specific speed-force resistance.
 - By the use of some new technologies we will also target the orientation of the row technique towards a perfect movements unification and coordination with the view of reaching the maximum performance.
- Orientarea pregătirii spre dezvoltarea continuă a calităților motrice de bază, această pregătire menținându-se, atât, în perioada de pregătire de pe simulatoare în sală cât și în perioada de lucru pe apă.
 - Un aspect foarte important al pregătirii, pe uscat, este axarea acesteia pe un program ce va urmări dezvoltarea la un nivel înalt a rezistenței în regim de viteză – forță.
 - Pregătirea specifică, pe apă, se va axa pe o tehnică de execuție a ciclurilor de vâslit, cât mai corectă, și ulterior pregătirea performanțială pe apă, va pune accent pe dezvoltarea rezistenței specifice în regim de viteză - forță.
 - Prin utilizarea unor tehnologii novatoare se va urmări, de asemenea, orientarea tehnicii vâslitului spre o unificare și o coordonare perfectă a mișcărilor în vederea realizării unui randament maxim.

Bibliography:

1. **BOMPA, T.O., DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L., (2003)**, Serious Strength Training, Human Kinetics, 2nd edition , Champaign, IL – USA
2. **WEINECK, J., (2003)**, Manuel d'entraînement, Editions Vigot, 4 -eme edition, Paris.
3. **ZATSIORKI, V., (2000)**, Biomechanics in sport, performance enhancement and injury prevention, Olympic Encyclopaedia of Sports Medicine, vol. IX, Blackwell Science, Londra.
1. **BOMPA, T., (2001)**, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Edit. Ex Ponto, București, Pag. 145-152.
2. **CERGHIT, I., (2006)**, Metode de învățământ, Edit. Polirom, Iași.
3. **CIUCUREL, C., (2005)**, Fiziologie, Edit. Universitaria Craiova.
4. **COLIBABA, E., D., (2007)**, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria, Craiova.
5. **TOMA, ȘT. ALECU, A., (2006)**, Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaiaciști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006.
6. **TOMA, ȘT., (2004)**, Dimensiunea modelului de concurs în canoe, Revista Viitorul, nr. 9/2004, Craiova.
7. **TOMA, ȘT., (2004)**, Importanța și necesitatea psihogramei în kaid - canoe, Universitatea din Pitești, Facultatea de educație Fizică și Sport, Buletin Științific, vol 1.
8. **TOMA, ȘT., ALECU, A., (2006)**, Monitorizarea oboselii prin teste de laborator la kaiaciști de performanță, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
9. **TOMA, ȘT., (2004)**, Modelarea pregătirii după modelul originalului cu aplicații în kaid - canoe, Universitatea din Pitești, Facultatea de educație Fizică și Sport, Buletin Științific, vol 1.
10. **ZABET, B., (2004)**, Etapa de pregătire la altitudine a lotului olimpic de kaid băieți al României pentru Jocurile Olimpice de la Atena 2004, atingerea vârfului de formă sportivă și participarea la competiția olimpică, Conferință internațională, „Educația fizică, sportul și kinetoterapia din România în perspectiva integrării europene”, Bacău.
11. **ZABET, B., (2005)**, Evoluția distanțelor de concurs la competițiile oficiale își internaționale evoluția recordurilor de timp-prognoze, Revista Știința sportului nr.45, București.

THE ACTIVE-DYNAMIC ELONGATIONS INSIDE THE GAME OF VOLLEY-BALL

By Niculescu I.,
And by Georgescu I.,
From the University of Pitesti

The active-dynamic elongation must be part of the warm-up and are preceded by dynamic exercises, running, accelerations, running with the calves to the back etc.

As a way of using them, we can distinguish 4 phases :

- The proper elongation of the muscular group (not maximal elongation);
- Immobilising the basin, in order to protect the back bone;
- The very contraction (until the heat sensation appears);
- relaxation, by dynamic exercises.

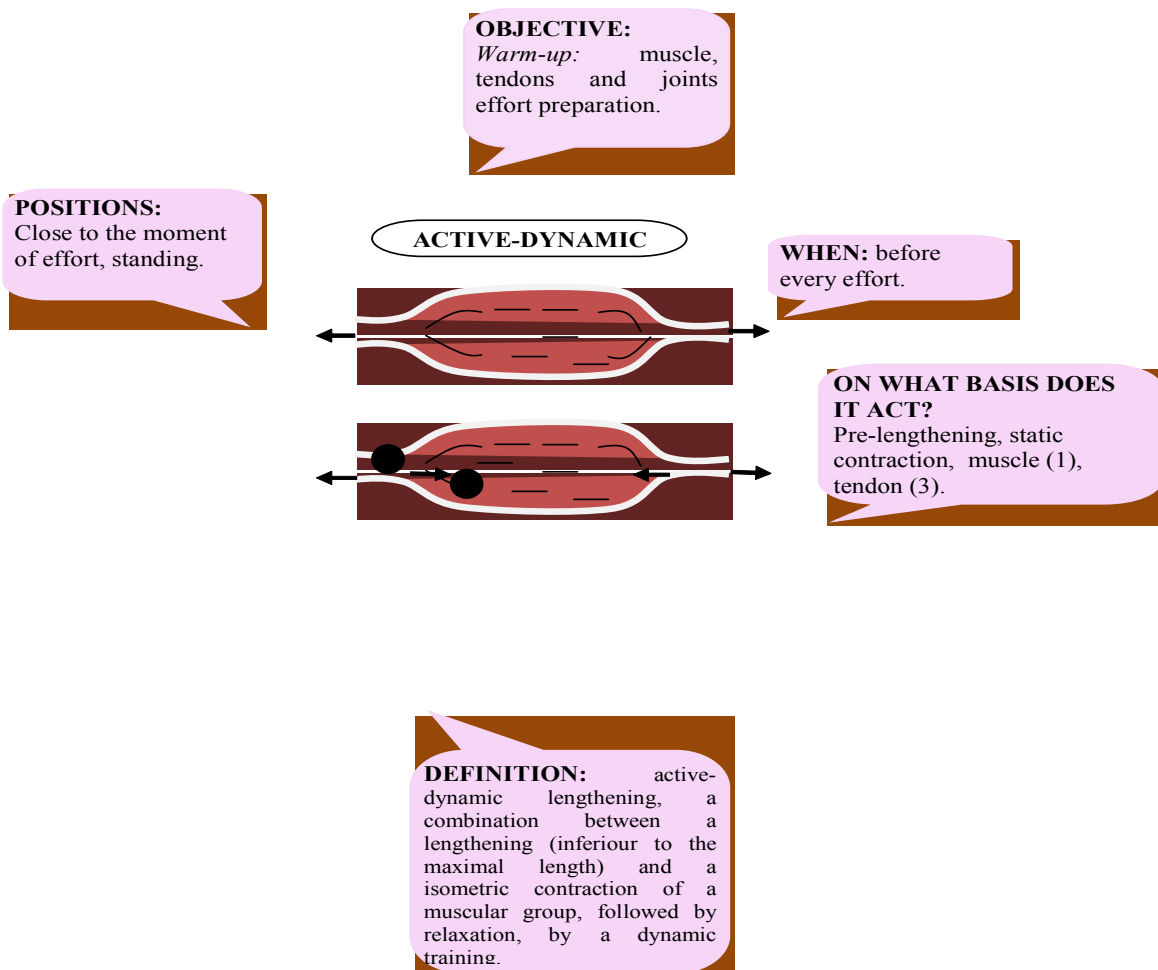
ELONGAȚIILE ACTIVO-DINAMICE ÎN JOCUL DE VOLEI

Niculescu I.,
Georgescu I.,
Universitatea din Pitești

Elongațiile activo-dinamice, trebuie să facă parte din încălzire și sunt precedate, de exerciții dinamice, alergare, accelerări, alergare cu gamba la spate, etc.

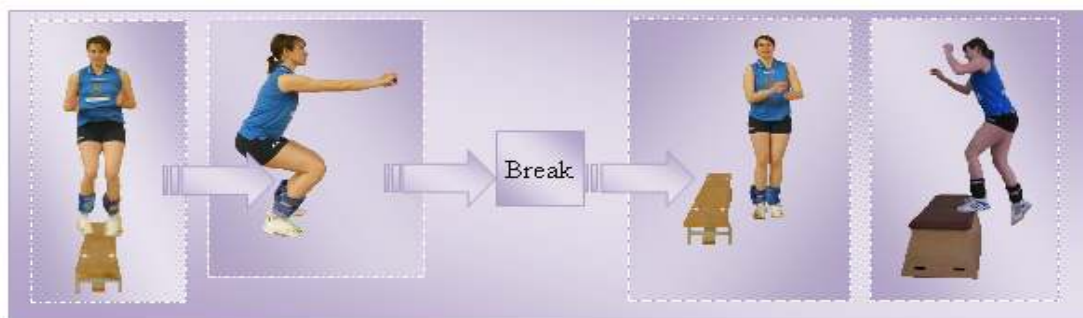
Ca mod de utilizare, întâlnim patru faze:

- alungirea propriu-zisă a grupei musculare (nu alungire maximă);
- fixarea bazinului, pentru protejarea coloanei vertebrale;
- contracția propriu-zisă (până apare senzația de căldură);
- relaxare, prin exerciții dinamice.



Some authors consider the active-dynamic elongations a combination between a lengthening(inferiour to the maximal length) and a statical contraction (isometrical) of a muscular group, followed, after relaxation, by a dynamic training.

Unii autori consideră elongația activo-dinamică, o combinație, între o alungire (inferioară lungimii maximele) și o contracție statică (izometrică), a unei grupe musculare, urmată după relaxare, de un antrenament dinamic.



The sportive gestures usually have a preparing phase of muscular lengthening (excentric effort) and a powerfull come-back.

- One usually uses the muscle preparation for effort

De obicei, gesturile sportive, au o fază pregătitoare de alungire musculară (efort excentric) și un retur puternic:

- se utilizează, pregătirea mușchiului pentru efort



- Consolidating the technical gesture (the base mechanism)

- consolidarea gestului tehnic (mecanismului de bază)



The active-dynamic lengthenings are more and more used inside the programs of muscular preparation and warm-up.

Suplimentary information :

- The muscle is not relaxed during effort;
- There is no maximal muscular lengthening for the quick sporting gestures;
- The passive lengthenings are interdicted when effort is be put into some action.

The role of the active-dynamic stretching:

- Increase of the muscular heat;

The followingg relation: stretching-contraction and dynamic exercises allows for a certain heating of the muscles and tendons (from 1° C to 1,5°C) in aproximately 10 minutes, the motric unities (UM) usage being an increased one.

- It solicits the neuro-muscular system.

The tendinous and articular muscular receptors are activated through motrical actions which include support, stability and technical gestures.

Elongațiile activ-dinamice, sunt din ce în ce mai utilizate în programele de pregătire musculară și de încălzire.

Supliment de cunoștințe:

- în timpul efortului mușchiul nu este relaxat;
- pentru gesturile sportive rapide, nu există alungire musculară maximală;
- elongațiile pasive, sunt interzise în apropierea realizării unui efort.

Rolul elongației activo-dinamică:

- creșterea căldurii musculare

Relația întindere – contracție și exerciții dinamice, permite o încălzire a mușchilor și tendoanelor (de la 1° C la 1,5°C) în aproximativ 10 minute, recrutarea de unități motorii (UM), fiind crescută.

- solicită sistemul neuro-muscular

Receptorii musculari tendinoși și articulari, vor fi activați prin acțiuni motrice, care să cuprindă sprijin, stabilitate, gesturi tehnice.

Suplimentary information :

- The muscle is not relaxed during effort;
- There is no maximal muscular lengthening for the quick sporting gestures;
- The passive lengthenings are interdicted when effort is be put into some action.

The role of the active-dynamic stretching:

- Increase of the muscular heat;

The following relation: stretching-contraction and dynamic exercises allows for a certain heating of the muscles and tendons (from 1° C to 1,5°C) in aproximatively 10 minutes, the motric unities (UM) usage being an increased one.

- It solicits the neuro-muscular system.

The tendinous and articular muscular receptors are activated through motrical actions which include support, stability and technical gestures.



- Psychological influence

Knowing about the muscular groups which are effort activated makes the sporsman or woman more receptive.

The active-dynamic elongationis associated with a static contraction of a short period (6-8 seconds), when it is indicated to breathe. The breathing is restarted during the dynamic exercises.

The stretchings are part of the warm-up and are preceded by cardio-respiratory activity (10-15 minuts) composed of dynamic exercises: accelerations, knees up, the calf at the back etc.



Stretchings are mostly done from a standing position

Methodical indications:

The elongationmust be done slowly, progressively, with no pauses, the maximal strethching not being advisable. The basin must be correctly held, in order to have the sportsman protected. It is necessary to establish the fix and mobile point, with a view to increasing the stretching.

The muscular group is to be contracted in a statical position (6-8 seconds) for realising the maximal muscular tension. The next phase is the dynamic phase, composed of active, specific exercises: jumps, trunk rotations, knees lifting etc.

- influențează din punct de vedere psihologic

A fi în cunoștință de cauză, despre grupele musculare ce urmează activării la efort, conștientizează sportivul, făcându-l mult mai receptiv.

Elongația activo-dinamică este asociată cu o contracție statică, de scurtă durată (6-8 secunde), timp în care, este indicat să se respire. Respirația se reia în timpul exercițiilor dinamice.

Elongațiile fac parte din încălzire și sunt precedate de o activitate cardiorespiratorie (10-15 minute) compusă din exerciții dinamice: accelerări, genunchii sus, gamba la spate, etc.

Elongațiile se fac mai mult din poziție de stând.

Indicații metodice:

Elongația trebuie făcută încet, progresiv, fără pauză, alungirea maximă, nefiind indicată. Bazinul trebuie plasat corect, pentru protecția sportivului. Este necesar de stabilit punctul fix și cel mobil, în vederea creșterii elongației.

Grupa musculară se va contracta în poziție statică (6-8 secunde) pentru realizarea tensiunii musculare maxime. Urmează faza dinamică, compusă din exerciții active, specifice: sărituri, rotații de trunchi, ridicări de genunchi, etc.

Exercițiile se vor relua alternând poziția membrilor, pentru a obține o elongație în rotație internă apoi cea externă. Fiecare exercițiu, se va repeta de 2 ori.

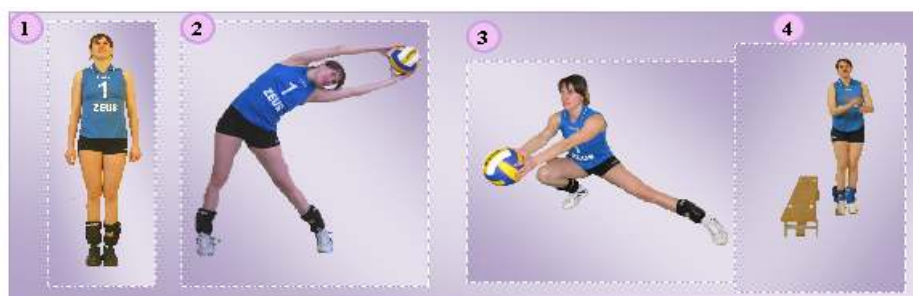
Etapale de derulare a elongațiilor:

The exercises will be restarted by alternating the limbs position in order to obtain a elongationof the internal and afterwards of the external rotation. Each exercise is to be repeated twice.

The elongation stages:



Se va repeta de două ori pe zi.
Unde plasăm elongațiile activo-dinamice





THE PASSIVE ELONGATION INSIDE THE SPORTING TRAINING

By Vladu L.,
And by Niculescu M.,
The University of Pitesti

This type of stretchings are used in order to have the organism find the equilibrium, normal state as soon as possible after the effort.

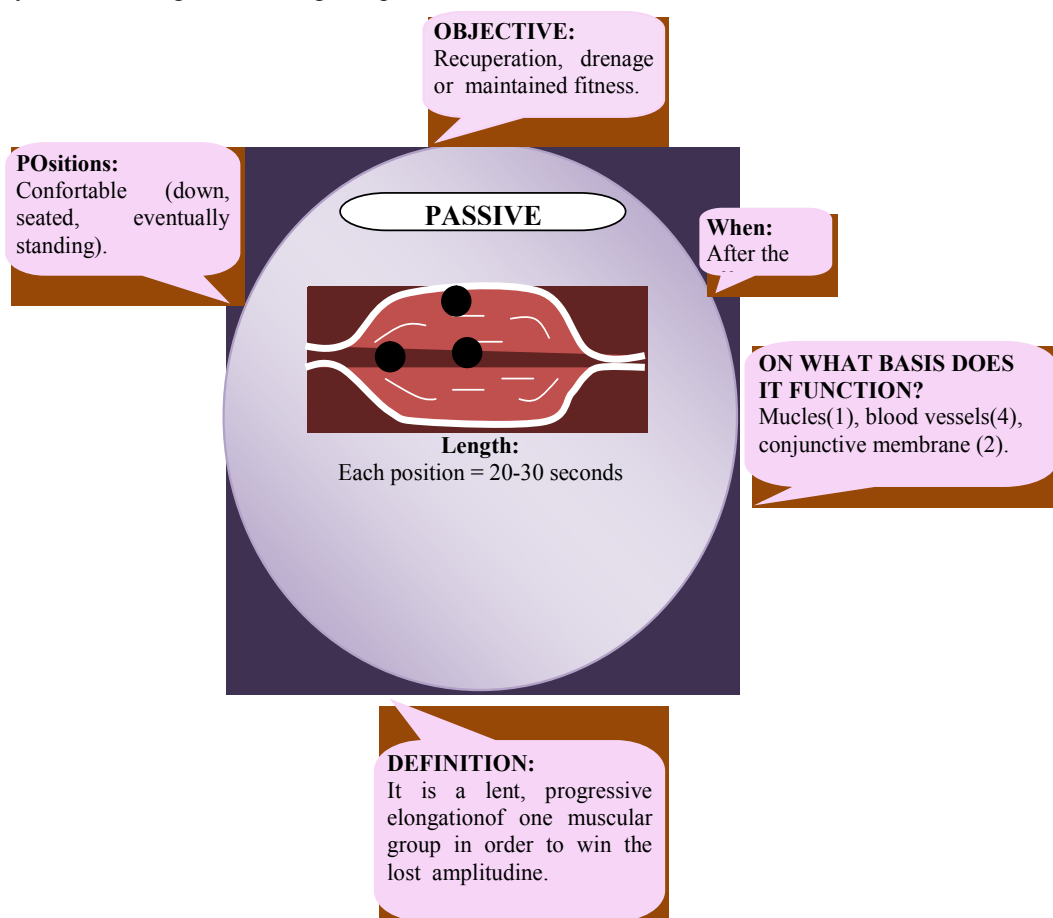
The passive stretchings are not scheduled on the competition day, their relaxing action being competition endangering.

ELONGAȚIA PASIVĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

Vladu L.,
Niculescu M.,
Universitatea din Pitești

Acest gen de elongații se utilizează pentru ca organismul să-și regăsească starea de echilibru, de normalitate, cât mai repede posibil, după efort.

Elongațiile pasive nu se programează în ziua în care are loc competiția, acțiunea lor relaxantă fiind dăunătoare.



The passive elongation is a global elongation realised under the impulse of an additional amplitude gain.

Inside the sporting activity, the muscle is solicited on the concentric-excentric relation, where a shortening and elongation of the muscular fibre took place, these remaining ischémique. The role of the passive stretchings is that of allowing the organism to return to the normal state as soon as possible, without causing tiredness or other muscular injuries.

The speed with which they must be realised is a small one, with no violent gestures in order to avoid starting muscular contractions of muscle, tendons and articulations protection.

Elongația pasivă este o alungire globală realizată în ideea unui câștig în amplitudine.

În activitatea sportivă, mușchiul este solicitat pe relația concentric-excentric, unde a avut loc o scurtare și o alungire a fibrelor musculare, acestea rămânând ischemiate. Rolul elongațiilor pasive permițând organismului să-și regăsească starea de normalitate cât mai rapid, fără a provoca oboseala sau alte leziuni musculare.

Viteza cu care trebuie realizate este lentă, fără brutalitate pentru a nu declanșa contracții musculare de protecție ale mușchilor, tendoanelor și articulațiilor.

Among the main elongation objectives one may also count the following:

- To have the muscles re-find their initial length, by evaluating the amplitude degrees lost during effort;
- To bring back to balance the tensions between different muscular groups, as in some sports there are muscular groups working ceaselessly in a shorted position, while others do that in the stretched position. The passive stretchings have the role of acting against this muscular disequilibrium;
- To obtain a physical and psychical relaxation and to fight against curblings, as the passive stretchings act upon the contracting elements. The passive stretchings are done in the final part of the training.
- The length of a passive elongation is situated between 20-30 seconds, trying to thus win amplitude.

All elongation movements are done from comfortable positions, facilitating breathing.

The breathing must be done slowly, with an important stress on the expiration

Pintre principalele obiective ale elongațiilor pasive, putem enumera:

- să permită mușchilor să-și regăsească lungimea inițială, evaluând gradele de amplitudine pierdute în timpul efortului;
- să reechilibreze tensiunile între diferite grupe musculare, deoarece în anumite sporturi există grupe musculare care lucrează fără oprire în poziție scurtată, iar altele în poziție alungită. Elongațiile pasive au rolul să acționeze împotriva acestui dezechilibru muscular;
- să obțină o relaxare fizică și psihică și să lupte împotriva curbaturilor, întrucât elongațiile pasive acționează asupra elementelor contractile. Elongațiile pasive sunt realizate în perioada de final a antrenamentului.

Durata unei elongații pasive se situează între 20-30 secunde, încercându-se un câștig de amplitudine.

Toate mișcările de elongație se realizează din poziții confortabile, care facilitează expirația.

Respirația trebuie să se deruleze lent, cu rol important pe expirație.

Means of usage:

- The starting position:
seated:



Modalități de utilizare:

- poziția de plecare:

așezat:



culcat:

In a sleeping position, the back to the floor:

standing:

with support:



stând:

cu sprijin:

- The correct basin position (fixed point and mobile point) is of great importance, with a view to increasing the stretching;
- The elongation must be maintained for 20-30 seconds, after which comes the relaxation out of that position;
- Redoing the exercise with a change of the limbs position in order to obtain an internal rotation stretching, followed by the external one;
- dosage: for each exercise 2 X 20-30 seconds;
- The length of the programme: 10-20 minutes.

The passive elongation = the plastical phase.



- de mare importanță este poziția corectă a bazinului (punctul fix și punctul mobil), în vederea creșterii alungirii;
- elongația trebuie menținută timp de 20-30 secunde, după care urmează relaxarea poziției;
- reluarea exercițiului cu schimbarea poziției membrelor, pentru a obține o elongație în rotația internă și apoi în cea externă;
- dozare: pentru fiecare exercițiu 2 X 20-30 secunde;
- durata programului: 10-20 minute.

Elongația pasivă = faza plastică.

When the cramps appear, we try to relax the area and we then restart the action with a view to an amplitude progress. The intensity exercised by the exterior force (self-tractions) present some risks and this is why the appeal is made to the sportsman's experience.

Instead of conclusions:

- The stretchings can be done on the field or in the dressing room, after the calm states reappears;
- The trunk position is to be comfortable and the body's weight is to be used, self-traction or an exterior force, with a maintained position of 20-30 seconds.

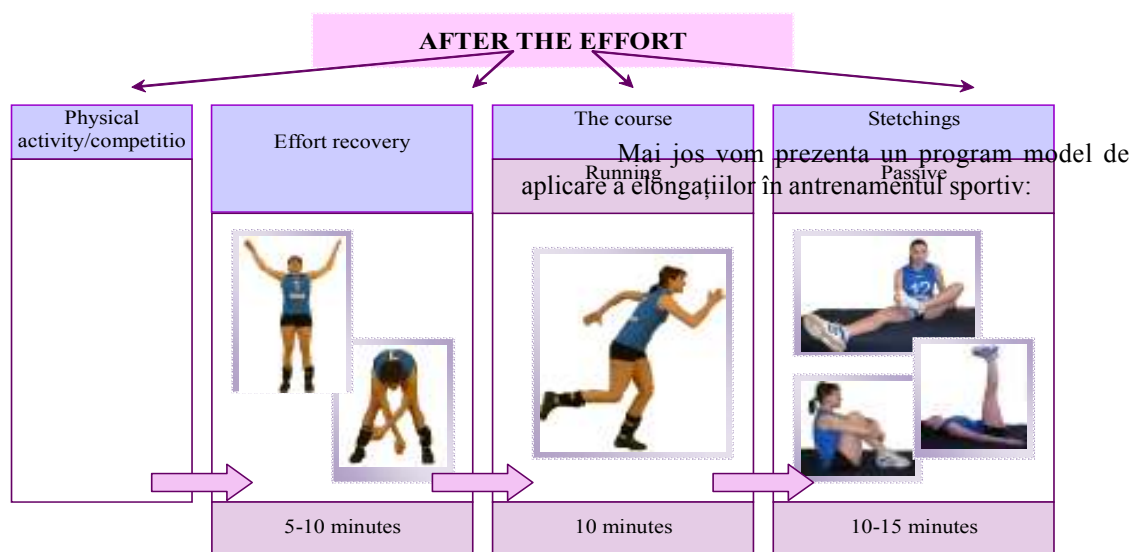
Underneath we shall present a model programme of applying stretchings inside the sporting training:

Când apar crampele, să încercăm să relaxăm și apoi să reluăm acțiunea în vederea progresului în amplitudine.

Intensitatea exercitată de forțele exterioare (autotracțiunii) prezintă anumite riscuri și de aceea se face apel la experiența sportivului.

În loc de concluzii:

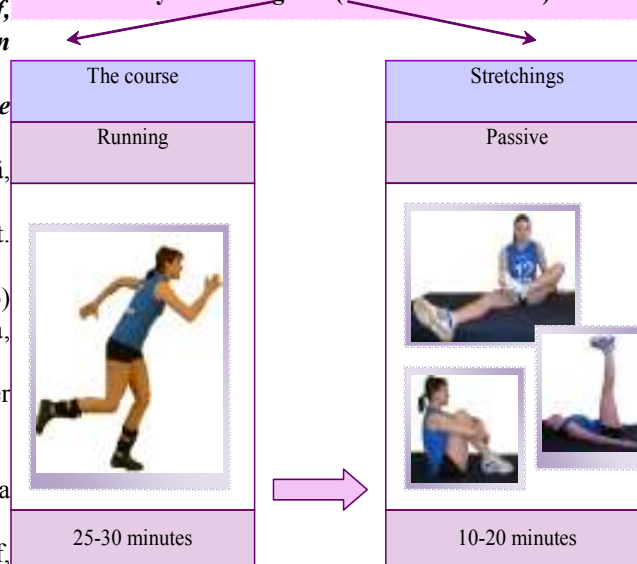
- elongațiile se pot face pe teren sau în vestiar, după revenirea la starea de calm;
- poziția trunchiului să fie confortabilă și se va utiliza greutatea propriului corp, autotracțiunea sau o forță exterioară, cu o menținere a poziției de 20-30 secunde.



Bibliography:

1. Goffroy C., (2005) – *Guide des etirements du sportif*, Prefaces de Houiller G. et Damniano C., collection **SPORT+**
2. Niculescu I., (2006) - *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.
3. Niculescu, M., (2002) – Volei-de la teorie la practică, Pitești, Editura Universității din Pitești.
4. Niculescu, M, Vladu, L- Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești, 2005.
5. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A., (2006) – Condiția fizică și sănătatea, Editura Universitaria, Craiova.
6. Selinger, A., Ackermann-Blount, J., (1992) – Power volleyball, Paris, Editura Vigot.
7. Swis Volley, mai/2008
8. Viera, B., Ferguson, B.J. (2001) – Volley-ball, Editura Vigot, Paris.
9. Weineck, J., (2003) - Manuel d'entrainement sportif, Editions Vigot, Paris.
10. www.frvolei.ro

The next day after the game (toxine elimination)



THE KINETOTHERAPEUTIC TREATMENT-A PART OF THE AUTISM THERAPY

By Toma Stefan, Ciucurel Constantin,
Iconaru Ioana Elena

From the Pitesti University

Key words: kinetotherapy, autism, therapy

Abstract: Autism is a disease characterized by the decrease of the social interaction ability and of communication in general, not to mention the stereotypical and repetitive behavior, with symptoms that are usually manifested before the age of 3 years. Approximately 75% of the affected individuals also show a mental handicap.

To be autistic is a little too generic, just as saying you have cancer; autism, like cancer is divided into too many categories. There are children who are born with autism, as a consequence of genetics or due to mutations which intervene during the pregnancy as a direct result of more or less explained causes, but there are also children who get this disease because of some external factors such as the suffered traumas. It is really difficult to encompass all of them into only one category and to apply only one recovery mode.

Introduction

The term of "autism" is largely used with the sense of "autistic specter derangements". When we refer to autism as an anomaly specific to the autistic specter, we use the term of "classic" or "typical autism". Autism is a disturbance of neuro-biological origin, and is considered as one of the most severe neuro-psychiatric childhood anomalies. Autism is the "central" disturbance from a whole area of developed illnesses of the autistic specter-TSA („autism spectrum disorders"), next to the Asperger syndrome and the pervasive growth illnesses – not specified otherwise and also called typical autism. The term officially used in the international classifying systems (Diagnostic and Statistic Manual, DSM IV; International Classification of Diseases - ICD 10) is that of pervasive developmental disorders, which include, next to the TSA above mentioned, the Childhood disintegrative disorder and the Rett syndrome.

Diagnosis criteria

The presently used diagnosis criteria are mainly the result of Creak's (1961), Rutter's (1987) and Wing's (1979, 1993) works. Both diagnosis systems (ICD 10 și DSM IV) more or less agree on the basis autistic features. They both contain the "Pervasive development disorders" category which encloses 5 diagnosis: The autistic disorder, The Asperger disorder, The Rett syndrome, the childhood disintegrative illness, and the Pervasive Development Disorder-unspecified otherwise/PDD-NOS.

The great practitioners or parents organizations prefer the term of "Autism specter disorders" instead of "Pervasive Development Disorders", as the latter is of a vague nature and is also meaningless.

TRATAMENTUL KINETOTERAPEUTIC – PARTE INTEGRANTĂ A TERAPIEI AUTISTULUI

Toma Ștefan, Ciucurel Constantin,
Iconaru Ioana Elena
Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: kinetoterapie, autism, terapie

Abstract: Autismul este o boală caracterizată de scăderea capacității de a interacționa pe plan social și de a comunica, de comportament stereotip și repetitiv cu simptome ce se manifestă de obicei înaintea vârstei de 3 ani. Aproximativ 75% dintre indivizii afectați manifestă și handicap mintal.

Să fii autist este un pic cam generic spus, este ca și cum ai spune că ești bolnav de cancer, dar așa cum și cancerul este de mai multe feluri, așa și autismul se împarte pe mai multe categorii. Sunt copii care se nasc cu autism din motive genetice sau datorită unor mutații ce intervin în timpul sarcinii din cauze mai mult sau mai puțin explicate, dar sunt și copii care dobândesc acest autism din cauza unor factori externi cum ar fi traumele suferite. Este foarte greu să-i cuprinzi pe toți aceștia într-o singură categorie și să le aplici un singur mod de recuperare.

Introducere

Termenul de „autism” este folosit în sensul larg de „tulburări din spectrul autismului”. Atunci când ne referim la „autism” ca tulburare specifică din cadrul spectrului, folosim termenul de „autism clasic” sau „tipic”. Autismul este o tulburare de dezvoltare de origine neuro-biologică și este considerată drept una dintre cele mai severe tulburări neuro-psihiatrice ale copilăriei. Autismul este tulburarea „centrală” din cadrul unui întreg spectru de tulburări de dezvoltare, cunoscut sub numele de tulburări din spectrul autismului - TSA („autism spectrum disorders”), alături de sindromul Asperger și Tulburările pervazive de dezvoltare- nespecificate altfel, denumite și autism atipic. Termenul oficial folosit în sistemele internaționale de clasificare (Diagnostic and Statistic Manual, DSM IV; International Classification of Diseases - ICD 10) este acela de tulburări pervazive de dezvoltare (pervasive developmental disorders) care include, alături de TSA menționate mai sus, și Tulburarea dezintegrativă a copilăriei și Sindromul Rett.

Criterii de diagnostic

Criteriile de diagnosticare folosite în prezent sunt în primul rând rezultatul lucrărilor lui Creak (1961), Rutter (1978) și Wing (1979, 1993). Ambele sisteme de diagnosticare (ICD 10 și DSM IV) sunt mai mult sau mai puțin de acord în privința trăsăturilor de bază ale autismului. Ambele conțin categoria „Tulburări pervazive de dezvoltare” / Pervasive Developmental Disorders care cuprind 5 diagnostice: Tulburarea autistă, Sindromul Asperger, Sindromul Rett, Tulburarea dezintegrativă a copilăriei și Tulburarea pervazivă de dezvoltare- nespecificată altfel / PDD- NOS.

Epidemiology

Autism used to be considered a rare disease. It is now accepted that this illness is not so rare (autism is much more often met than the Down syndrome or cerebral paralysis, for example). 5 of 1000 people from the whole world have Autism specter disorders, after Wing and Gould (1970). At the International Congress of Autism from Lisabone (2003), Fombonne was speaking of a prevalence estimated at 10/10.000 for the classic autism; 60-70/10.000 for the entire Autistic Specter disorders (autism, the Rett syndrome, The childhood disintegrative disorder, The Asperger syndrome and global development disorders-non-specified otherwise/PDD NOS); 2,5/10.000 for the Asperger syndrome; 15/10.000 for global development disorders-non-specified otherwise/PDD NOS.

Up to now no specific autism cause was discovered. There are anyhow clear scientific proves of the fact that the autism symptoms have multiple neuro-biological causes, being, on the one side the consequence of some global development disorder, of some malfunctions of the different systems and functions of the central neural system. Despite all these evidences of some anomalies of the human brain in autism, there is still no agreement on the areas that might be affected. Starting from neuro-chemical investigations, autopsies or brain scanning, different regions have been suggested as the affected areas, responsables for the appearance of autism. Still, little specific differences have been discovered inside the brain of the autistic persons. At a structural level, it has been suggested the fact that the autistic persons have a larger brain and that there are anomalies at the cortex level; that there are structural and cellular anomalies at the Hypocamp, tongsils and cerebral level. At a functional level, EEG anomalies have been shown, but without having discovered their specific matrix in what autism is concerned or even a weaker coordination between different regions of the brain. At a chemical level, (from the blood and urine analysis, as the brain cannot be studied directly) hypothesis have been issued regarding disorders situated at the level of the neuro-transmitters; a high level of Opoizis, peptides and serotine, none of these suppositions being entirely validated. On the other hand, it is the genetic factors that have to be taken into consideration in most autism cases.

Simptomatology

The incapacity to adopt a normal position while being held. If the beginning of the disease is an early one, between the fourth and the 8th month, one can notice the lack of the anticipative movements when they are held, as well as the lack of the smile in answer to the mother's smile. An exacerbation of the mechanic memory; incapacity of verbal communication; the inability to use abstract concepts; exaggerated, unjustified emotions and fear; the autistic child shows no attachment towards his parents, but is related to any object, real dangers do not make him afraid, but he is scared by the usual stimuli: the sound of the rain, of the leaves; he or she also shows some particularities : he is marked by a stereotypical character, using less complicated objects, such as: paper, sand, water, buttons, tapins.

Mulți practicieni sau organizații de părinți preferă termenul de „ Tulburări din spectrul autismului/ autistic” în locul celui de „ Tulburări pervazive de dezvoltare” întrucât acesta din urmă este mult mai vag și lipsit de înțeles.

Epidemiologie

În trecut autismul era considerat o boală rară. Acum este acceptat faptul că această tulburare nu este atât de rară (autismul se întâlnește mai des decât sindromul Down sau paralizia cerebrală, de exemplu). În întreaga lume 5 din 10.000 de persoane au tulburări din cadrul întregului spectru al autismului, după Wing și Gould (1970). La Congresul Internațional Autism Europe de la Lisabona (2003), Fombonne, vorbea de o prevalență estimată la : 10 / 10.000 pentru autismul clasic; 60-70 / 10.000 pentru întregul spectru al tulburărilor autismului (autism, Sindromul Rett, Tulburarea dezintegrativă a copilăriei, Sindromul Asperger și Tulburări globale de dezvoltare – nespecificate altfel / PDD NOS); 2,5 / 10.000 pentru sindromul Asperger; 15 / 10.000 pentru tulburări globale de dezvoltare – nespecificate altfel / PDD NOS;

Etiologie

Până în prezent nu s-a descoperit o cauză specifică autismului. Există însă dovezi științifice clare ale faptului că simptomele autismului au multiple cauze de natură neurobiologică, fiind, pe de o parte, urmarea unei tulburări globale de dezvoltare, a unor disfuncții ale diferitelor sisteme și funcții ale sistemului nervos central. Cu toate aceste evidențe ale unor anomalii la nivelul creierului în autism, încă nu există un acord în privința zonelor care ar putea fi afectate. Pornind de la investigații neuro-chimice, autopsii sau scanări ale creierului, au fost sugerate diverse regiuni ca fiind locurile afectate, responsabile de apariția autismului. Totuși, puține diferențe specifice au fost descoperite în creierul persoanelor cu autism. La nivel structural, a fost sugerat faptul că persoanele cu autism au creierul mai mare și că există anomalii la nivelul cortexului; că există anomalii structurale și celulare în hipocamp, amigdală și cerebel. La nivel funcțional, s-au arătat anomalii ale EEG, însă fără să fi fost descoperit un tipar al acestora specific pentru autism sau o mai slabă coordonare între diferite regiuni ale creierului. La nivel chimic, (din analiza sângelui și a urinei, întrucât nu se poate studia creierul în mod nemijlocit) s-au emis ipoteze privind disfuncționalități la nivelul neurotransmițătorilor; nivel ridicat de opoizi, peptide și de serotonină, nici una dintre aceste supoziții nefiind pe deplin validată. Pe de altă parte, factorii genetici trebuie luați în considerare în cele mai multe cazuri de autism.

Simptomatologie

Incapacitatea de a adopta o poziție normală în timp ce este luat în brațe. Dacă debutul bolii este precoce, între luna a patra și luna a opta, se remarcă lipsa mișcărilor anticipatorii atunci când sunt luați în brațe, precum și lipsa zâmbetului ca răspuns la zâmbetul mamei; O exacerbare a memorării mecanice; O incapacitate de comunicare verbală; Incapacitatea utilizării conceptelor abstracte; Teamă și emoții exagerate, nejustificate: copilul autist este lipsit de atașament față de părinți, el este legat de un obiect oarecare, pericolele reale nu-i provoacă frică, în schimb se sperie de stimuli obișnuiți: ropotul ploii, foșnetul frunzelor; Incapacitatea imaginativă în activități ludice

. The collective game is avoided; the late production of some ecolalic manifestations; creating the physical and normal intellectual development impression ; isolation and self-seclusion; the appearance and development of some behaviors of a ritualic character (dressing, feeding activities etc); the exacerbation of some movements and their continuous repetition; the existence of some paradoxal answers to light, noise and pain stimuli; stereotypic and repetitive behaviors. The stereotypes can be situated at the level of gestures, such as: repetitions of the hands, fingers, arms movements, rotating the body around its axe, tip-toe walking. They sometimes prefer activities such as: opening and closing the door, hitting or scratching a toy; strange reactions to the environment changes. The autistic person has a good memory for different special arrangements and preferably for putting objects into order, as he or she manifests an "obsessive need" for symmetry . Thus, he or she can enter a panic and anger crises as an answer to the environment change (a furniture change for example) or to the changes in the daily routine sequences.

Evaluation instruments

The autistic specter disorders must be analyzed and given a diagnosis by multidisciplinary teams of professionals (pediatre, clinical psychologist, psychiatry, logoped, special education teacher, social assistant) to use valid diagnosis instruments : questioning, interviews, observation scales, such as: Autism Diagnostic Interview / ADI, the Autism Diagnostic Observation Scales / ADOS, the Childhood Autism Rating Scale / CARS, the Diagnostic Interview for Social and Communicative Disorders / DISCD, the Vineland Adaptive Behavioural Scale / VABS, and the Behavioural Summarized Evaluation / BSE. The child's clinic and development profile should be accompanied by psychological and language tests, by use of the adequate instruments, validated ones, such as: the Psycho-Educational Profile / PEP, standardized and neuro-psychological tests, such as the Leiter, Wisc, Reynell tests, the Lowe&Costello Symbolic Play Test, the Peabody Picture Vocabulary Test / PPVT.

The therapeutic intervention in autism

The chances to obtain successful results in the evolution of autistic children increase considerably if the intervention takes place at small ages. It has been demonstrated that the early intervention can accelerate the child's general development, reduce the problematic behaviours, and the long-term functional results are better.

Due to the diversity of autistic children (various degrees of autism severity, various levels of intellectual abilities, different personality, the presence or absence of the additional difficulties, such as sensorial problems, epilepsy etc) it is improbable for them to answer the same way and progress at the same pace after one type of intervention. Thus, it is likely for them to need more intervention types, in order to answer to all the needs an autistic child or adult may have.

There is a whole series of therapeutic and alternative treatments interventions, which unfortunately are not available in Romania also. In choosing the interventions for the autistic children, it is important to also take into consideration if there are scientific proves of the fact that the intervention be efficient and not a dangerous one. 72

Jocul, activitatea cea mai importantă a acestei vârste, prezintă câteva particularități: este marcat de un caracter stereotip, copilul folosind obiecte puțin complicate, ca: hârtie, sfoară, nisip, apă, butoane, robinete. Jocul colectiv este evitat; Producerea întârziată a unor manifestări ecolalice; Crearea impresiei de dezvoltare fizică și intelectuală normală; Izolarea și retragerea în sine; Apariția și dezvoltarea unor comportamente cu caracter ritualic (activități de îmbrăcare, de alimentare, etc.); Exacerbarea unor mișcări și repetarea îndelungată a acestora; Existența unor răspunsuri paradoxale la stimulii de lumină, de zgomot, de durere; Comportamente stereotipe și repetitive. Stereotipiile pot fi gestuale, ca: repetiții ale mișcărilor mâinilor, degetelor, brațelor, rotirea corpului în jurul axului său, mersul pe vârfuri. Uneori preferă activități ca: deschiderea și închiderea ușii, lovirea sau zgârierea unei jucării; Reacții bizare la schimbări din mediul ambiant. Are o memorie bună pentru diverse aranjamente spațiale și preferință pentru ordonarea unor obiecte, deoarece el manifestă o „nevoie obsedantă” pentru simetrie. Astfel, poate intra într-o criză de mânie și panică drept răspuns la schimbarea mediului (a mobilierului, de exemplu) sau la schimbarea secvențelor din rutina zilnică.

Instrumente de evaluare Tulburările din spectrul autismului trebuie diagnosticate de către echipe multidisciplinare de profesioniști (pediatru, psiholog clinician, psihiatru, logoped, profesor de educație specială, asistent social) care să utilizeze instrumente validate de diagnosticare: chestionare, interviuri, scale de observație cum ar fi: Interviu pentru diagnosticarea autismului (Autism Diagnostic Interview / ADI), Scala de diagnosticare și observare a autismului (Autism Diagnostic Observation Scales / ADOS), Scala de evaluare a autismului infantil (Childhood Autism Rating Scale / CARS), Interviu pentru diagnosticarea tulburărilor sociale și de comunicare (Diagnostic Interview for Social and Communicative Disorders / DISCD), Scala Vineland a comportamentului adaptativ (Vineland Adaptive Behavioural Scale / VABS), Evaluarea comportamentală rezumată (Behavioural Summarized Evaluation / BSE). Profilul clinic și de dezvoltare al copilului ar trebui completate cu teste psihologice și de limbaj folosind instrumente adecvate, validate, de exemplu: Profilul psiho-educational (Psycho-Educational Profile / PEP), teste standardizate și neuropsihologice cum ar fi testul Leiter, Wisc, Reynell, Testul jocului simbolic Lowe&Costello (Lowe&Costello Symbolic Play Test), Testul vocabularului în imagini Peabody (Peabody Picture Vocabulary Test / PPVT).

Intervenția terapeutică în autism

Șansele pentru obținerea unor rezultate de succes în evoluția copiilor cu autism sporesc considerabil dacă intervenția se produce la vârste cât mai mici. S-a demonstrat că intervenția timpurie poate accelera dezvoltarea generală a copilului, poate reduce comportamentele problemă, iar rezultatele funcționale de lungă durată sunt mai bune.

Datorită diversității copiilor cu autism (diferite grade de severitate a autismului, diverse nivele ale abilităților intelectuale, personalitate diferită, prezența sau nu a diferitelor dificultăți suplimentare cum ar fi problemele senzoriale, epilepsia, etc.) este improbabil ca ei să răspundă în același fel și să progreseze în aceeași măsură la un singur tip de intervenție.

Among these, the most known ones are the following:

- The Applied Behavioral Analysis (ABA); Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children (TEACCH); Picture Exchange Communication System (PECS); The Hanen Program; Social Stories; The Option Institutes Son – Rise Program; Sensory integration therapy; Floor Time.

These are the underlined complementary treatments:

- The art and music therapy; The Auditory integration therapy; The animal therapy (hipotherapy, for example); The Occupational Therapy; The language and communication therapy.

Kinetotherapy

The complex program of autistic children rehabilitation also contains, next to some other activities, the movement therapy, focused on the gross motrical development (the muscular force of the main muscle groups), on coordination and functions of the body muscles, realized through physical activities, including physical exercises. The movement helps children to develop not only from a metrical point of view, but also emotionally and socially. Their well state can be increased if the right premises are set in all areas from the very first years. These will develop once they themselves grow and learn things at home and at school. In the kinetotherapy programs, one “practices” the social, emotional, cognitive abilities, not to mention communication as much as the metrical aptitudes. The metrical aptitudes are an important component of the educational programs, the movements helping children not only motrically, but also emotionally and socially. The autistic children may have deficiencies in what regards the next aspects: muscular force, coordination, equilibrium, learning the basic and useful motrical habits, the sensory-motrical functions, the fine motricity and the relaxation ability.

A complex kinetotherapy program will help these children both by the practiced exercises and by the relation-creating attitude sustained by the kinetotherapy specialist to better know their own body, to better integrate in the surrounding environment and better start relations with other people. It has also been proven that intense physical exercises have led to a decrease of the aggressive and self-aggressive aspect, of the self-stimulation, of the hiper-kinetic behavior and of the stereotypes of autistic children.

At the autistic children, the motrical development has a major importance as it is implied in the motric habits, and afterwards in the work habits, absolutely necessary to an autistic child in order to face the exigencies of the social life.

The objectives of the psycho-motrical program

are: -the development of the general motricity (of the motrical aptitudes and habits);-the fine motricity and motric ability development, both of these being necessary to self-serving and to the different activities of a practical character; educating the static and dynamic equilibrium; educating the rhythm and movement coordination; developing the lateral dominant; developing the perception, orientation and space-time organization capacity; forming the correct perception of the body scheme.

Astfel, este probabil să fie nevoie de mai multe tipuri de intervenție pentru a răspunde tuturor nevoilor pe care le poate avea un copil sau adult cu autism.

Există o serie întreagă de intervenții terapeutice și tratamente alternative, din păcate nu și în România. În alegerea intervențiilor pentru copiii cu autism este important să se ia în considerație dacă există dovezi științifice ale faptului că intervenția este eficientă și dacă intervenția este neprimejdioasă.

Printre acestea cele mai cunoscute sunt:

- Analiza comportamentală aplicată – Applied Behavioral Analysis (ABA); Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children (TEACCH); Picture Exchange Communication Sistem (PECS); Programul Hanen – The Hanen Program; Povestiri sociale – Social Stories; Programul Son – Rise – The Option Institutes Son – Rise Program; Terapia de integrare senzorială – Sensory integration therapy; Floor Time.

Ca tratamente complementare sunt evidențiate:

- Terapia prin muzică și artă; Terapia de integrare auditivă (Auditory integration therapy); Terapia cu animale (de exemplu, hipoterapia); Terapia ocupațională; Terapia de limbaj și de comunicare.

Kinetoterapia

Programul complex de reabilitare a copiilor cu sindrom autist conține pe lângă alte activități, și terapia prin mișcare, profilată pe dezvoltarea motricității grosiere (forța musculară a marilor grupe de mușchi), a coordonării și funcțiilor mușchilor corpului, realizate prin activități fizice, incluzând exercițiile fizice. Mișcarea ajută copiii să se dezvolte, nu doar motric, ci și emoțional și social. Starea lor de bine poate fi sporită dacă sunt puse baze în toate ariile în primii ani. Aceste temelii se vor dezvolta pe măsură ce ei înșiși vor crește și vor învăța acasă și la școală. În programele de kinetoterapie abilitățile sociale, emoționale, cognitive și comunicarea sunt „exersate” la fel ca aptitudinile motrice.

Activitățile motrice sunt o componentă importantă a programelor educative, mișcarea ajutând copilul nu doar din punct de vedere motor, ci și emoțional și social. Copiii autiști pot avea deficiențe în ceea ce privește: forța musculară, coordonarea, echilibrul, însușirea deprinderilor motrice de bază și utilitare, funcțiile senzorio-motorii, motricitatea fină și capacitatea de relaxare. Un program de kinetoterapie complex îi va ajuta pe acești copii atât prin exercițiile practicate, cât și prin atitudinea de relaționare susținută de către kinetoterapeut, să-și cunoască mai bine propriul corp, să se integreze mai bine în mediul înconjurător și să relaționeze mai bine cu ceilalți oameni.

S-a dovedit, de asemenea, că exercițiile fizice intense au dus la diminuarea agresivității și auto-agresivității, a auto-stimulării, a comportamentului hiperkinetic și a stereotipiilor la copii autiști.

La copiii autiști dezvoltarea motricității are o importanță majoră, prin aceea că este implicată în deprinderile motorii și apoi în deprinderile de muncă, absolut necesare unui copil autist pentru a face față exigențelor vieții sociale.

Conclusions

The program must be adapted each time this is necessary. All children might need the basic motrical habits, games or movement activities to be decomposed into components they can execute. The games and habits must be modified in order to have secure and successful activities. The activities have to be adapted to the child's abilities rather than reaching the situation when the child is the one who adapts to the game or activity.

The adaptations are often necessities when a motrical activity is planned – a reduction of the play area, the use of a richer equipment, rules changing, shortening the length, offering more frequent pauses, activity ease and a reducing of the execution rhythm. It is not only our expectations, but also the materials that have to be adapted; this means that the competitive aspect must be eliminated, the repetitions number decreased, the drop of the accent placed on accuracy and one is to use motivations (rewards) during the activity.

Autism is a complex disorder, but all autistic persons can learn abilities which allow them to live, work and have fun inside the community.

The early intervention, adequate educational planning and providing correct autism information by all those implied in the life of these persons are essential for ensuring a better future for them.

Bibliography:

- ALBU, C. (2004) – Kinetoterapia pasivă, Editura POLIROM, Iași;
- BACUS, A. (2006) - Copilul de la 3 ani la 6 ani, dezvoltarea fizică, psihică, afectivă, intelectuală și socială. Editura TEORA;
- BRYNA, S. (1996) - The world of the autistic child. Oxford University Press;
- CIOFU, C. (1998) - Interacțiunea părinți – copil. Ediția a II-a, Editura AMALTEA, București;
- CIUCUREL, C. (2005) – Fiziologie, Editura UNIVERSITARIA, Craiova;
- CUCURUZ, D. (2004) - Autism. Cartea pentru părinți. Editura PUBLISHING, București;
- DAN MIRELA, (2005) – Introducere în terapie ocupațională, Editura Universității din Oradea;
- ENĂCHESCU, CTN. (2000) - Tratat de psihopatologie. Editura Tehnica, București; Ghidul copilului autist (2003), Editura INTERMUNDUS, Timișoara;
- MURARU, O. (2005) - Aspecte generale ale patologiei autiste, Editura Universității Suceava, România;
- MUREȘAN, C. (2004) - Autismul infantil. Structuri psihopatologice și terapie complexă, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
- POPESCU, A. A. (1994) – Terapia ocupațională și ergoterapia, Editura CERMA, București;
- PREDESCU, V. (1989) - Psihiatrie. Vol. I., Editura Medicală, București;
- ROBĂNESCU, N. (2001) – Reeducarea neuromotorie, Editura Medicală, București;
- TOMA, ȘT. (2006) – Tehnici de manevrare a bolnavului, Editura UNIVERSITARIA, Craiova;
- WEIHS, T.J. (1998) - Copilul cu nevoi speciale. Editura TRIADE, Cluj-Napoca;

Obiectivele urmărite prin programul de psihomotricitate sunt: - dezvoltarea motricității generale (a aptitudinilor motrice și a deprinderilor motrice); dezvoltarea motricității fine și a îndemnării motorii, necesare autoservirii și diverselor activități cu caracter practic; educarea echilibrului static și dinamic; educarea ritmului și a coordonării mișcărilor; dezvoltarea dominantei laterale; dezvoltarea capacității de percepție, orientare și organizare spațio-temporală; formarea percepției corecte a schemei corporale.

Concluzii

Programul trebuie adaptat de fiecare dată când este nevoie. Toți copiii ar putea avea nevoie ca deprinderile motrice de bază, jocurile sau activitățile de mișcare să fie defalcate în componente pe care le pot executa. Jocurile și deprinderile trebuie să fie modificate pentru a avea activități sigure și de succes. Activitățile trebuie adaptate la abilitățile copilului, mai degrabă decât să ajungem în situația în care copilul să trebuiască să se adapteze la joc sau activitate.

Adaptările sunt deseori necesare când se plănuiește o activitate motrică – reducerea spațiului de joacă, folosirea unui echipament mai larg, schimbarea regulilor, scurtarea duratei activității, oferirea unor perioade de pauză mai frecvente, simplificarea activității și a ritmului de execuție. Așteptările noastre, precum și materialele trebuie adaptate; aceasta înseamnă că trebuie eliminat aspectul competitiv, scăderea numărului de repetiții, scăderea timpului pe activitățile muzicale, scăderea accentului pus pe acuratețe, și folosirea motivațiilor (recompenselor) în timpul activității.

Autismul este o tulburare complexă, dar toate persoanele cu autism pot învăța abilități care să le permită să trăiască, să muncească și să se distreze în cadrul comunității.

Intervenția timpurie, planificarea educațională adecvată și furnizarea de informații corecte despre autism către toți cei care sunt implicați în viața acestor persoane sunt esențiale pentru asigurarea unui viitor mai bun pentru ele.

THE PHYSICAL TRAINING-A DECISIVE FACTOR IN THE BASIC STAGE OF THE 9-11 YEARS OLD SKIERS' PREPARATION

By Univ. Assist. Dr. Cătănescu Andreea, from the University of Pitești

And by Univ. Dr. Cătănescu Cornel, from the Pitești University

Key words: training, physical preparation, sky

Abstract: this present study wishes to underline the importance of physical preparation for skiers starting for the age of 8-9 years and continuing to the great performance. The skiers' training must not be started very early. The accent must be placed on the explosive force, the resistance force, the reactive force, maximal force, speed, special resistance under force regime, mobility, general and specific coordination. High performances imply a long term preparation and systematic planning, taking into account the individual particularities. A good physical condition helps the skier in preventing serious accidents.

Introduction

The sport performances depend on more than one component (physical preparation, as well as the technical, tactical, psychological, and theoretical one), but it is not the sum of component that determines the individual's efficiency of performance, but the way these interact.

In the preparation stage, the necessary techniques must be studied and learned, at least in a brut shape, and to these one must add the basic physical preparation, and the coordination elements, these beings requisite conditions for the future development and respectively for reaching the objectives of the next training stages. The learning, instruction process must be conceived having a varied character, well dosed, and oriented towards reaching a certain objective. From a biological point of view, the basic training belongs to the puberty stage, that is 8-9 years and up until 11-12 for girls and 12-13 for boys. Inside this development period, the first morphologic transformations take place, respectively on passes from the childhood anthropometric features: stuffed trunk, short extremities to those close to the adults'. Due to the rapid growth and plasticity of the central nervous system as well as thanks to the maturity of the body's response system, the conditions and premises of a good motric learning are especially favourable. Reaching this preparation system of long term preparation is done around the age of 8-9 years. Up to this age the accent must be placed on very diversified body activities and one must work on the technique and coordination aspects.

During this stage the preparation must globally include both force as well as force under a resistance regime, the objective being that of increasing the effort duration or the number of repetitions. This age category offers favourable premises of motric learning.

PREGĂTIREA FIZICĂ FACTOR DETERMINANT ÎN ETAPA DE BAZĂ A ANTRENAMENTULUI SCHIORILOR DE 9 – 11 ANI

Asist. univ. drd.

Cătănescu Andreea, Universitatea din Pitești

Lect. Univ. Dr.

Cătănescu Cornel, Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: antrenament, pregătire fizică, schi

Abstract

Lucrarea de față dorește să evidențieze rolul pregătirii fizice în rândul schiorilor, începând cu vârsta de 8 - 9 ani și continuând până la marea performanță. Antrenamentul condiției fizice în ceea ce privește schiul nu trebuie început de timpuriu. Accentul trebuie pus pe forța explozivă, forță în regim de rezistență, forță reactivă, forță maximă, viteză, rezistența specială în regim de forță, mobilitate coordonare generală și specifică. Performanțele înalte implică o pregătire de durată și o planificare sistematică ținând cont de particularitățile individului. O bună condiție fizică ajută schiorul în prevenirea accidentelor grave.

Introducere:

Performanța sportivă depinde de mai multe componente: (pregătire fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică), însă nu suma componentelor determină capacitatea de randament sau de performanță a sportivului, ci modalitatea în care acesta interacționează.

În etapa pregătirii de bază trebuie învățate și studiate tehnicile necesare, cel puțin sub formă brută, la care se adaugă pregătirea fizică de bază, precum și elemente legate de coordonare, acestea fiind condiții necesare pentru dezvoltarea viitoare, respectiv pentru atingerea obiectivelor următoarelor etape de pregătire. Procesul de învățare, de instruire, trebuie să conceput cu un caracter variat, bine dozat și orientat către atingerea unui obiectiv. Din punct de vedere biologic, antrenamentul de bază aparține etapei prepubertare și anume (8 – 9 ani) până la (11-12 ani) la fete, respectiv (12 -13) ani băieții. În cadrul acestei perioade de dezvoltare se petrec primele transformări morfologice, respectiv se trece de la caracteristicile antropometrice ale copilăriei trunchi înțesat, extremități scurte la cele apropiate adulților. Datorită maturizării rapide și plasticității sistemului nervos central precum și datorită maturizării sistemului de răspuns a corpului, condițiile și premisele unei bune învățări motrice sunt deosebit de favorabile. Pătrunderea în acest proces de pregătire pe termen lung se face în jurul vârstei de 8-9 ani. Până la această vârstă trebuie pus accent pe activități corporale cât mai diverse și lucrat pe tehnică și coordonare.

În această etapă, pregătirea trebuie să cuprindă global atât forța, cât și forța în regim de rezistență (obiectivul fiind mărirea duratei de efort sau sporirea numărului de repetări).

As a consequence of the fact that the excitability is, in all its processes, dominant at the level of the central nervous system, we deal with that special mobility and permanent need of movement so much specific to children, this being the reason why all coordinative structures can be approached, in a linear growth order, during training.

The result of the learning processes, as well as that of the acquired motric experience is that of developing the motric "thinking". This means that this phase must be used for working such components as: technique/physical coordination and training/ coordination in order to thus fulfill the conditions of the future training phase, a phase which has as objective the efficiency increase. The physical qualities belong to the morphological content (organic and corporal as well), while the coordination qualities are determined especially by the nervous system, respectively by the guiding and balancing system.

The **purpose of the research** consists in elaborating specific diversified physical training programs, meant to develop a complex physical training, to set the foundation of the future training phases.

Hypothesis

We consider that if we are to use diversified structures inside the physical preparation with direct regard to the development of the general and specific motric qualities we can influence efficiency and performance.

The technical level in performance alpine sky is always the expression of the specific physical qualities that define and limit it.

Basically, there are large chances for a great work and progress even in the areas of force and rapidity, this way aiming at balancing and adapting the muscular coordination as well as the proper functioning of the guiding nervous system. Especially the elementary speed characteristics can be worked at inside this phase. By doing this, one ensures the premises for the force and speed to constantly and simultaneously improve until the age of puberty.

For the force training one must keep in mind the fact that the support and sustain muscles, especially in the basin area, are usually insufficiently worked on. In conclusion, it is especially important to realize a body statistics (a muscular "corset" equilibrated between the superior and inferior part of the body, between the left and right side, between the front and back part of the body) until the very moment when the dynamic muscles begin to be worked on (for example, the legs extensive muscles).

This principle is not valid only for this age category, but also for all the next preparation stages. Furthermore, one must not forget the fact that when talking about the force training, the children's skeleton is very elastic and not very solid. This means that the force and resistance must be worked on a very complex basis during trainings (soliciting the whole body) and oriented, coordinated, the body weight being a sufficient charge.

The anaerobic capacity, measured at VO_2 max rel., is continuously improved from one age category to another, and it can even be bettered at the level of each category by proper resistance training.

Această categorie de vârstă oferă premise de învățare motrică favorabile. Datorită faptului că, excitabilitatea, prin toate procesele ei, este dominantă la nivelul sistemului nervos central, avem de-a face cu cea mobilitate deosebită și dorință de permanentă mișcare specifică copiilor, motiv pentru care pot fi abordate în pregătire, în creștere lineară, toate structurile de tip coordinativ.

Rezultatul proceselor de învățare, precum și al experienței motrice dobândite este acela al dezvoltării „gândirii” motrice. *Aceasta înseamnă că, această fază trebuie folosită pentru lucrul în componentele de: tehnică / coordonare și pregătire fizică / coordonare pentru a îndeplini astfel condițiile viitoarei etape de pregătire care are drept obiectiv creșterea randamentului. Calitățile fizice aparțin bagajului morfologic (organic și corporal) iar calitățile de coordonare sunt determinate în special de sistemul nervos, respectiv de sistemul de ghidare și reglare.*

Scopul cercetării constă în elaborarea unor programe diversificate de antrenament, menite să dezvolte o pregătire fizică complexă, care să pună bazele etapelor viitoare în pregătire.

Ipoteză

Considerăm că dacă vom utiliza structuri diversificate în pregătirea fizică în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice generale și specifice poate fi influențat randamentul, performanța..

Nivelul tehnic în schiul alpin de performanță este întotdeauna expresia calităților fizice specifice de care de altfel este definit și limitat.

În principiu, sunt șanse mari pentru a se lucra foarte bine și obține creșteri chiar și în domeniile forță și rapiditate, urmărindu-se prin aceasta reglarea și adaptarea coordonării musculare, precum și buna funcționare a sistemului nervos de ghidare. În special, caracteristicile elementare ale vitezei pot fi lucrate foarte bine în această fază. *Procedându-se astfel se asigură premisele ca, forța și viteza să se îmbunătățească constant și simultan până la vârsta pubertății.*

Pentru antrenamentul de forță trebuie avut în vedere faptul că, musculatura de sprijin și susținere, mai ales în zona bazinului, sunt lucrați de regulă insuficient. În concluzie, este deosebit de importantă realizarea unei statice corespunzătoare a corpului (un „corset” muscular echilibrat între partea superioară și cea inferioară a corpului, între jumătatea dreaptă și cea stângă a corpului, între partea din față și cea din spate a corpului), aceasta până în momentul în care ar începe să fie lucrată musculatura dinamică (spre exemplu, musculatura extensoare a picioarelor).

Acest principiu este valabil nu numai pentru această categorie de vârstă, ci și pentru toate fazele de pregătire care urmează. În plus, trebuie avut în vedere la antrenamentul de forță faptul că, scheletul copiilor este deosebit de elastic și nu foarte solid. Acest lucru înseamnă că, forța și rezistența trebuie lucrate cât mai complex în cadrul antrenamentelor (solicitarea întregului corp) și orientate coordonat, greutatea corporală fiind suficientă ca încărcătură.

For children, the VO_2 max. rel. between the trained and the un-trained subjects is of about 20-30% and towards the end of puberty it can even reach 70%. In order to accomplish all these objectives through training it is necessary for the effort intensity not to be too high. The increase in training volume at this age requires great skill, attention and experience. One can talk about the importance of the basic resistance in the rest/recovery –tiredness resistance in alpine sky connection. In the pre-puberty phase, the aerobic capacity can and has to be developed on a forced basis. The improvement of the capacity of producing energy in an aerobic manner is also valid for this age category.

One must start quite early, respectively at the age of childhood, to work on mobility in order to reach the joints necessary elasticity and to timely counteract the apparition of some muscular dis-equilibriums. Mobility and its improvement reach a maximum at this age category. Especially girls, due to their thin tissue layer, reach a better muscular elasticity.

Important elements in putting together trainings. Training methods.

The force and force under resistance regime training

At the childhood age, the training use the method of global encompassing of force under resistance regime (without stressing the intensity) in order to improve the aerobic capacity (stimulation of the network of blood vessels, the increase of enzyme activity and of the capacity of oxygen accumulation by the muscular cells). In this respect, the exercises must be first correctly learned, and the number of repetitions will keep increasing on a gradual basis. Usually, one starts at 15-20 repetitions/exercise, and towards the end of this preparation stage one reaches 20-25 repetitions or effort charges, which comes to over 30 seconds in 4-8 series (1 series=30 repetitions). The pauses between series start at 30 seconds and reach 60 seconds so that at the end of each series tiredness, but not complete exhaustion is reached. The exaggerated training intensity (until total exhaustion) leads to muscular fever and to the dis-equilibrium of the biological processes.

Force and specific development means (stimulation model)

1. Knee flexions on both feet-1 FR legs

The starting position: legs apart at least at hips' width, tips a little to the sides, straight body. Eyes forward, slightly upwards, palms at the back-head, elbows drawn back.

The knee-flexion: the heels stay on the floor, the hip reaches the calf but does not touch it (maximal depth), attention at the stability of the lumbar area of the back-bone; while bending, the knees go forward in a straight line and over-pass the tips line.

Error causes: the trunk does not remain straight, neuro-physiological curves of the back-bone; the knees do not over-pass the tips' line; the heels are lifted from the floor; in conclusion, one must insist on the legs muscles and on the Achille's tendon mobility (eventually, in the beginning, the legs are farther apart and the tips further pushed outside).

Capacitatea aerobă, măsurată la VO_2 max rel., se îmbunătățește continuu de la o categorie de vârstă la alta și poate fi chiar îmbunătățită la nivelul fiecărei categorii printr-un antrenament corespunzător al rezistenței. La copii, diferența de VO_2 max. rel. între subiecții antrenați și cei neantrenați este cam de 20 – 30%, iar până către sfârșitul pubertății, ajunge chiar până la 70%. Pentru a realiza toate aceste obiective prin antrenament este necesar ca intensitatea efortului să nu fie prea ridicată. Creșterea volumului de antrenament la această vârstă necesită multă pricepere, atenție și experiență. Se poate vorbi despre importanța rezistenței de bază în raportul odihnă / recuperare – rezistență la oboseală în schiul alpin. În faza prepubertară, capacitatea aerobă poate și trebuie dezvoltată forțat. Perfectibilitatea capacității de producere de energie pe cale aerobă este valabilă și la această categorie de vârstă.

Trebuie început de timpuriu, respectiv încă de la vârsta copilăriei cu lucrul asupra mobilității pentru a se ajunge la elasticitatea necesară a încheieturilor și pentru a combate astfel din timp apariția unor dezechilibre musculare. Mobilitatea și perfectibilitatea ei ating un maxim la această categorie de vârstă. Fetele în special, datorită stratului subțire de țesut, ajung la o mai bună elasticitate a musculaturii.

Elemente importante în pregătirea antrenamentelor și metode de pregătire.

Antrenamentul de forță și forță în regim de rezistență

La vârsta copilăriei se lucrează la antrenamente după metoda cuprinderii globale a forței în regim de rezistență (fără a se pune accent pe intensitate) pentru a îmbunătăți capacitatea aerobă (stimularea rețelei vaselor capilare, creșterea activității enzimatice, mărirea capacității de stocare a energiei aerobe și îmbunătățirea, precum și capacitatea de înmagazinare de oxigen de către celulele musculare). În acest sens, exercițiile trebuie învățate corect mai întâi, iar numărul repetărilor va crește în continuare gradual. De regulă, se pornește de la 15 – 20 repetări / exercițiu, iar către sfârșitul acestei etape de pregătire, se ajunge la 20 - 25 repetări sau la încărcături de efort care înseamnă peste 30 secunde în 4 – 8 serii (1 serie = 30 repetări). Pauzele între serii pornesc de la 30 secunde și ajung la 60 secunde astfel încât, la sfârșitul fiecărei serii să se ajungă la oboseală, dar nu la epuizare totală. Intensitatea exagerată a antrenamentului (până la epuizarea totală) duce la febră musculară și la dereglarea proceselor biologice.

Forța și mijloace specifice de dezvoltare (model de stimulare)

1. Genuflexiuni pe ambele picioare – 1 FR picioare

Poziția de plecare: picioarele depărtate cel puțin la lățimea soldurilor, vârfurile ușor în afară, corpul drept. Privirea înainte, ușor în sus, iar pentru stabilitate, palmele pot fi duse la ceafă cu coatele trase înapoi.

Genuflexiunea: călcăiele rămân pe podea, coapsa se apropie de gambă dar nu o atinge (adâncimea maximă), atenție la stabilitatea zonei lombare a coloanei vertebrale, în îndoire, genuchii se duc în față, în linie dreaptă și depășesc linia degetelor.

Cauze ale greșelilor: trunchiul nu rămâne drept, curburi nefiziologice ale coloanei vertebrale; genuchii nu

Variants:-stability-ensured with a gymnastics stick at the back-head.

-knee-flexion-semi-flexion (100° knee angle).

2. One knee flexions-2FR legs

The starting position: standing on one leg on something tall (the gymnastics box maybe), the other leg hanging freely near the box, straight trunk, eyes forward, one hand can support on the wall to help the deep knee-flexions.

The knee-flexion: the hill does not lift, attention to the stability of the lumbar area of the back-bone, in order to reach the training desired intensity level (15-20 repetitions); at first, only half of the knee-flexion is executed, then, with support, a complete one is done.

Error causes: the lateral stability, at the level of hips and knees is lacking.

Variants: -stability-ensured with a gymnastics stick to the back-head;

-knee-flexion: half way and complete.

3. Lateral jumps over an obstacle, using both legs –FR legs

The starting position: from standing, lateral jumps over some obstacle, the body weight uniformly set on both feet, the trunk rests as relaxed and stable as possible, legs pushing (with a as much reduced as possible hands take-off).

Error causes: hip push, un-uniform take-off from both feet.

Variants:-different obstacles (the gymnasium bench, cord etc);

-landing very close or very far from the obstacle.

4. Climbing the box-4FR legs

The starting position: one leg is bend on the gymnasium box, the other on the floor; dynamic push with the box leg, as much as possible without using the floor leg; the moment the leg from the box is stretched, the change is done and this leg goes down to the floor; the movement (both that of descending and that of raising) is done slowly, with muscle “breaks” (as in the knees-flexions), and then change again etc; the trunk stays as relaxed and stable as possible.

The error cause: too accentuated contribution to pushing the support leg (from the floor).

Variants: the box length:20-40cm; no leg change in the stretching phase with/without ankle take-off in the relaxation phase.

Conclusions

- The learning, instruction process must be conceived as having a varied character, well dosed and oriented towards reaching an objective; this is the biological point of view.
- In order to have a force training, one must consider the fact that the body support muscles, especially in the basin area, are usually insufficiently developed.
- At this stage, the physical preparation must include the development of the global force, but also that of the force under resistance regime, this age category offering favourable premises from a biological point of view.

depășesc linia vârfurilor; călcâiele se ridică de la podea – concluzia: trebuie insistat asupra musculaturii gambelor și mobilității tendonului lui Achile (eventual la început, picioarele depărtate mai mult și vârfurile împinse mai mult în afară).

Variante: – stabilitatea – asigurată cu un baston de gimnastică la ceafă;

– genuflexiunea – semiflexiune (100° unghi din genunchi).

2. Genuflexiuni pe un singur picior – 2 FR picioare

Poziția de plecare: stând pe un picior pe ceva înalt (ladă de gimnastică), piciorul celălalt atârână liber pe lângă ladă, trunchiul drept, privirea înainte, o mână se poate sprijini de perete pentru a sprijini genuflexiunile făcute până jos (adânci).

Genuflexiunea: călcâiul nu se ridică, atenție la stabilitatea zonei lombare a coloanei vertebrale, pentru a se atinge nivelul de intensitate dorit al antrenamentului (15 – 20 repetări), se execută la început liber ” din genuflexiune apoi, cu sprijin, genuflexiune completă până jos.

Cauze ale greșelilor: lipsește stabilitatea laterală la nivelul șoldurilor și genunchilor;

Variante: – stabilitatea – asigurată cu un baston de gimnastică la ceafă;

– genuflexiunea: la ” și completă

3. Sărituri în lateral peste un obstacol pe ambele picioare – 3 FR picioare

Poziția de plecare: din stând, sărituri laterale peste un obstacol, greutatea corpului uniform repartizată pe ambele picioare, trunchiul rămâne cât mai liniștit și stabil, împingere din picioare (cu elan cât mai mic din brațe).

Cauze ale greșelilor: împingere din șold, desprindere neuniformă de pe ambele picioare.

Variante: – obstacole diferite (bancă de gimnastică, coardă, etc.);

– aterizare cât mai departe sau cât mai aproape de obstacol.

2. Urcări pe ladă – 4 FR picioare

Poziția de plecare: un picior se află îndoit pe ladă, celălalt pe podea; împingere dinamică în piciorul de pe ladă, pe cât posibil fără piciorul de pe podea; în momentul în care piciorul de pe ladă este întins, urmează schimb și acesta coboară pe podea; mișcarea (atât de coborâre cât și de urcare) se face lent, cu „frână” din musculatură (ca la genuflexiuni), apoi iarăși schimb, etc.; trunchiul rămâne cât mai liniștit și stabil.

Cauze ale greșelilor: contribuție prea accentuată la împingerea piciorului de sprijin (de pe podea).

Variante: înălțimea lăzii 20 – 40 cm; fără schimbare de picior în faza de întindere cu / fără desprindere din gleznă în faza de întindere.

Concluzii

- Procesul de învățare, de instruire, trebuie să conceput cu un caracter variat, bine dozat și orientat către atingerea unui obiectiv din punct de vedere biologic

- The bone system can be, on the one side, a risk element, as accidents are likely to happen (the great efforts or too great charges being likely to lead to degenerative forms), but on the other hand, in case of adequate charges and solicitations, its development may be positively influenced: the bone lengthening, resulting in an increase in height, and a development in largeness. The increase of the muscles resistance ability, as well as that of tendons, ligaments, and that of the bone system against extreme forces may be sensitively improved by training.
- A good physical form decreases the risk of accidents, especially inside the children and junior training groups.
- The technical level inside the performance alpine sky represents the expression of attaining the specific physical qualities that define and limit it.

BIBLIOGRAPHY:

1. **Demeter, A. 1983**, Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București
2. **Demeter, A., (1970)**, Fiziologia educației fizice și sportului, Editura Stadion
3. **Demeter, A., (1982)**, Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Editura Sport-Turism, București
4. **Francesco D., A., Roberto Serafin (1991)**, Editura Giovanni de Vecchi Editore – S.p.A. Milano
5. **Harald P., Staudacher A., (2004)**, Referent în cadrul federației de schi Austria, Institutul pentru Știința Sportului al Universității Innsbruck Editura B.L.V.

- Pentru antrenamentul de forță trebuie avut în vedere faptul că, musculatura de sprijin și susținere a corpului mai ales în zona bazinului, este de regulă insuficient dezvoltată
- În această etapă, pregătirea fizică trebuie să cuprindă dezvoltarea forței globale, dar și a forței în regim de rezistență. Această categorie de vârstă oferind premise favorabile din punct de vedere biologic
- Sistemul osos poate fi, pe de o parte, un element de risc în sensul pericolului crescut de accidentări (eforturile sau încărcăturile prea mari pot duce la fenomene degenerative) dar pe de altă parte, la încărcături și solicitări adecvate, dezvoltarea lui poate fi influențată în sens pozitiv: creșterea în înălțime prin lungirea oaselor, precum și dezvoltarea pe lățime. Capacitatea de rezistență a mușchilor, tendoanelor și ligamentelor, precum și cea a sistemului osos la forțe externe poate fi sensibil îmbunătățită prin antrenament.
- O bună pregătire fizică, scade riscul accidentărilor mai ales în cadrul antrenamentului la grupele de copii și juniori
- Nivelul tehnic în schiul alpin de performanță reprezintă expresia dobândirii calităților fizice specifice, de care de altfel este definit și limitat.

ELABORATING THE EXPERIMENTAL MODEL FOR DEVELOPING THE COORDINATION ABILITIES IN BASKETBALL AT THE AGE OF 11- 13 YEARS OLD

By Univ. Dr. Lect. Cătănescu Cornel

From the University of Pitești

Key words: experimental model, coordination abilities, basketball, beginners

Abstract:

The present paper proposes to underline the decisive role of developing the coordination abilities by well selected operational structures, with the purpose of increasing the sport artness starting from the smallest ages. It is known that the age of 9-11 is the most suitable for exercise developing of the coordination abilities.

Introduction

Basketball has become a sport where the high performance technical executions are not sufficient enough to ensure victory.

Increasing efficiency and improving the game tactics is conditioned by the level of development of the motrical qualities and by the training degree, as well as by the improvement degree of the elements of the coordination capacity (keeping one's equilibrium in technical-tactical actions, field orientation, the ability to correctly estimate, set the dynamic, space and time, movements parameters, the sense of rhythm etc) adapted to the age and individual particularities.

The coordination capacity is necessary to motrically master different situations, being characterized by quick, rational, prompt executions, which are also precise, economical ones, efficient in anticipating and opposing the adversary's action and being based on the motric guidance ability, adaptation and re-adaptation, next to motrical learning. The following are subordinated to these fundamental capacities: the space orientation capacity, the kinesthetic differentiation ability, the reaction ability; the rhythm one, the equilibrium one (Nicu, A., 1993).

The research purpose is that of improving the sport training at basketball players of 9-11 years, by introducing some specific means for developing the coordination ability, means which are adapted to the demands of this age period.

The research objective: elaborating a set of training programs specific to the basketball beginners game, which would contain means specific to the development and improvement of each component of the coordinative capacity: equilibrium, space-time orientation, kinesthetic sense, the sense of rhythm, the use of both hands, laterality, uni and bipodal coordination etc.

ELABORAREA MODELULUI EXPERIMENTAL PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR CO- ORDINATIVE ÎN BASCHET

LA 9 - 11 ANI

Lect. Dr. Univ. Cătănescu Cornel
Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: model experimental, capacități coordinative, baschet, debutanți

Abstract:

În lucrarea de față dorim să evidențiem rolul decisiv al dezvoltării capacităților coordinative prin structuri operaționale bine selecționate, în scopul ridicării măiestriei sportive de la cele mai mici vârste. Este cunoscut că vârsta 9-11 ani este cea mai potrivită pentru dezvoltarea prin exerciții a capacităților coordinative.

Introducere:

Astăzi, baschetul a devenit un sport, în care execuțiile tehnice la nivel de înaltă măiestrie sportivă, nu sunt suficiente pentru asigurarea victoriei.

Creșterea randamentului și tacticii jocului de baschet, este condiționată de nivelul dezvoltării calităților motrice și de gradul de antrenabilitate și perfecționare a componentelor capacității coordinative: (păstrarea echilibrului în acțiuni tehnico - tactice, orientare în teren, capacitatea de apreciere, reglare a parametrilor dinamici, spațiali și temporali, a mișcărilor, simțul ritmului, etc.) adaptate la vârsta și particularitățile individului.

„Capacitatea de coordonare este necesară în stăpânirea motrică a diferitelor situații, caracterizându-se prin execuții rapide, raționale, prompte, precise, economicoase, eficiente în anticiparea și contracararea acțiunii adversarului și având la bază capacitatea de ghidaj motric, de adaptare, readaptare și învățare motrică. Subordonate acestor capacități fundamentale sunt: capacitatea de orientare spațială; capacitatea de diferențiere kinesthetică; capacitatea de reacție; capacitatea de ritm; capacitatea de echilibru” (Nicu, A., 1993).

Scopul cercetării constă în perfecționarea antrenamentului sportiv la jucătorii de baschet de 9-11 ani, prin introducerea în antrenamente a unor mijloace specifice privind dezvoltarea capacității coordinative mijloace, adaptate exigențelor acestei perioade de vârstă.

Obiectivul cercetării: ? Elaborarea unui set de programe de antrenament specifice jocului de baschet, pentru debutanți, care să conțină mijloace specifice pentru dezvoltarea și îmbunătățirea fiecărei componente a capacității coordinative: echilibrul, orientare spatio - temporală, simțul kinestezic, simțul ritmului, ambidextrie, lateralitate, coordonare uni și bipodală etc.

Ipoteza: Dacă în etapa de învățare a baschetbalistului, vom utiliza structuri operaționale de tip coordinativ care implică, cele mai multe dintre componentele

Hypothesis: *if during the basket-player learning stage we are to use operational structures of a coordinative type, implying most of the components of the coordinative capacity (space, time and kinesthetic perceptions, precision, aim etc), then the learning (acquisition) speed of these technical procedures will highly increase.*

Following the poor results registered in the hand-ball competitions, at beginner's level, and adding the lack of special field literature on the importance of the coordination abilities, a number of 20 models of experimenting models (training programs) was put together for developing and improving these coordinative elements by means considering the age of the players and taking into account the right reference elements: field movements, catching and passing the ball, dribbling, basket throw.

Thus, one starts from field movements, which can be: **Without a ball:** • normal running forwards and back, left-right; running forwards and back, left-right with added pace; jumps-for following and recovering the ball; jumps-for basket throw from jumping; jumps-for disputing the ball in the air; stops- in one and two instances; turn –around-s; direction changes; dodging; **With a ball:** left hand and right hand dribbling; dribbling between one's feet; dribbling at one's back; left hand, then right hand added pace dribbling; dribbling with two balls, dribbling with two balls of different size, weight and colour; dribbling with eyes closed; dribbling in more than one player. All these must be adapted to the age particularities and also to the training level.

The programs put into practice contain the means for improving the uni and bipodal coordination, the rhythm, balance, space and time orientation, the use of both hands, the arms and legs correlation, precision, visual sharpness etc, but they also include some other technical-tactical exercises described in a separate chapter.

Thus, each training takes place over an interval of 90-120 minutes, out of which 20-25 minutes represent intense work, with exercise structures for controlling and handling the ball, but also for uni and bi-podal coordination, necessary to improving the beginners' coordination. The exercises for ball control and handle are presented in the annexes, while those for uni and bi-podal coordination will be shown bellow.

We notice that the Europe and American noticed players have a special physical training, with a corresponding height and even something more: the over-limits development of these coordination qualities, which manage to supplement the force, resistance, speed and in correlation with these, they give birth to a total spectacle (of exceptional results). The players succeed to create incredible situations, special (hidden) passes sensational throws in time crisis, with unexpected successes, schemes over the ring and on the board etc. The strategy we propose is based on introducing some programs and means of developing these coordination abilities inside the training sessions, taking into account all their components. These start from the motric learning capacity, the motric adjustment and re-adjustment, from the capacity to combine movements, to orient oneself in space and time, the kinesthetic sense also, the rapid reaction, equilibrium, precision and rhythm.

capacității coordinative: (percepții spațiale, temporale, kinestezice, echilibru, precizie, adresă, etc.), atunci, viteza de învățare (de însușire) a procedurilor tehnice va crește simțitor.

În urma rezultatelor slabe care s-au înregistrat în competițiile de baschet la nivel de debutanți, și a lipsei literaturii de specialitate în privința importanței capacităților coordinative, s-au elaborat un număr de 20 modele de experimentat (programe de pregătire), ce dezvoltă și îmbunătățesc aceste componente coordinative prin mijloace adecvate vârstei, ținând cont de faptul că elementele de referință sunt: | deplasările în teren, | prinderea și pasarea mingii, | driblingul, | aruncarea la coș.

Astfel se pleacă de la deplasările în teren care pot fi: **Fără minge:** • alergare normală înainte - înapoi, stânga - dreapta; • alergare cu pas adăugat înainte - înapoi, stânga - dreapta; • sărituri - pentru urmărire și recuperare; • sărituri - pentru aruncarea la coș din săritură; • sărituri - pentru disputarea mingii în aer; • opririle - într-un timp și în doi timpi; • piruetele; schimbările de direcție; fentele. **Cu minge:** • dribling cu mâna dreaptă și cu mâna stângă; • dribling printre picioare; • dribling pe la spate; • dribling cu pas adăugat - cu mâna dreaptă, cu mâna stângă; • dribling cu două mingi; • dribling cu mingi diferite ca mărime, greutate și culoare; • dribling cu ochii închiși; • dribling cu temă sub formă de ștafete. Toate acestea trebuie adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire

Programele elaborate conțin mijloacele ce au ca scop îmbunătățirea coordonării uni și bipodale, a ritmului, a echilibrului, a orientării spațio-temporale, ambidextriei, corelația dintre picioare – brațe, precizie, acuitate vizuală etc.) cât și alte structuri de exerciții tehnico-tactice, descrise în capitol separat.

Astfel fiecare antrenament se desfășoară pe o durată de 90 - 120 de minute, dintre care 20 - 25 de minute, se lucrează intens, cu structuri de exerciții pentru controlul și mănuierea mingii cât și pentru coordonarea uni și bipodală, necesare îmbunătățirii coordonării la debutanți. Astfel exercițiile pentru controlul și mănuierea mingii sunt prezentate la anexe, iar cele pentru coordonarea unui și bipodală.

Observăm că jucătorii remarcați în Europa și peste ocean au o pregătire fizică deosebită, cu o talie corespunzătoare și ceva în plus: dezvoltarea la superlativ a acestor capacități coordinative, care reușesc să suplimenteze forța, rezistența, viteza, iar corelație cu ele, dau naștere la un spectacol total (cu rezultate de excepție). Jucătorii reușesc situații incredibile, pase speciale (ascunse), driblinguri spectaculoase, aruncări senzaționale în criză de timp, cu reușite neașteptate, capace deasupra inelului și pe panou, etc. Strategia propusă de noi în lucrare se bazează pe introducerea în procesul de antrenament a unor programe, cu mijloace ce dezvoltă aceste capacități coordinative, ținând cont de toate componentele acestora. Acestea pornesc de la capacitatea de învățare motrică, de adaptare și readaptare motrică, capacitatea combinării mișcărilor, capacitatea de orientare spațio-temporală, simțul kinestezic, reacția rapidă, echilibrul, precizia și ritmul.

During the sport training one must use a multitude of means, in function of the components of the coordination capacities, both in the beginning as in the training and pre-competition period, when a series of movement and applicative trajectories can be tried.

The first training program realized with the experimental group is described below, while the rest of programs will be illustrated in the annexes.

Program no. 1. for developing the coordination abilities

OBJECTIVE: 1. Developing the coordination abilities with accent on: handling and passing the ball, direction changes, the use of both hands, uni and bi-podal coordination.

2. Developing the coordination abilities components, stressing the next aspects: improving equilibrium, field orientation, the use of both hands and the kinesthetic sense.

Program nr. 1. Pentru dezvoltarea capacităților coordinative

OBIECTIV:

1. Dezvoltarea capacității coordinative cu accent pe: mânguirea, conducerea și transmiterea mingii, schimbările de direcție, ambidextrie, coordonare uni și bipodală.
2. Dezvoltarea componentelor capacităților coordinative cu accent pe: îmbunătățirea echilibrului, orientării în teren, ambidextrie și simțului kinestezic

4. Different throws and catches. Variants: ? above head throw and catching it at the back and the other way around; ? catching the ball at the back after it has gone between the legs and the other way around; ? maintaining the ball in equilibrium at the backhead, fingers, finger, arms or arm etc. ? rolling the ball on the arm, chest, arms or arm, back etc; ? throwing the ball upwards and change of the catching position (for example, from standing into a seated position and the other way around) ; ? catching the ball thrown by the partner at different distances and heights etc.	1' 1' 1' 1' 1'	O1	- the relaxed body position during exercises; - catching, handling the ball in different positions, equilibrium, rolling must be executed first slower, then faster, without having the ball touch the ground. - in the beginning one works with his partner at small distances, these distances being enlarged once the procedures are learned.
5. Ball joggling during dribbling	1 – 3'	O1	a relaxed position during execution, with the ball held as much as possible in the air, without ground contact.
6. Repeated legs crossings by passing the ball between the legs while dribbling;	30"	O1	a legs apart position, as much apart as possible, knees flexed, the ground contact takes place during legs crossing, the arms pass the ball from one side to the other.
7. Dribbling from side support, and running around the support hand;	30"	O1	the support is done on the arm which is the most powerful one, dribbling is realized at a low speed.

8. Dribbling with positions changements: from seated to standing and from standing to seated etc;	30"	O1	•the position change must be executed at high speed.
9. Dribbling with two balls;	30"	O1	•not to catch the ball during dribbling.
10. Dribbling with one hand, while the other executes passes against the wall or with a partner etc;	30"	O1	• dribbling realized without looking at the ball, the sportsman having his eyes in the direction of his pass.
11. Developing uni and bi-podal passing.	5'	O1	• rapid execution inside the drawing mentioned squares.
12.Moving around the gymnasium and stopping in one or two instances, when told to.	10'	O2	•the movement is done a bit slower in the beginning, in order to learn the correct stop in one or two instances.
13.Movement by slight curvy running, stopping in one or two instances, at a sound signal.	5'	O2	• feet stability during curves, with correct stepping in one or two instances.
14. Zig – zag movements, ending at the same sound signal .	5'	O2	• it is rapidly executed, with a quick leg changing.
15. Circle movement with a one or two instances stop, at the sound signal.	5'	O2	• increased attention to the sound signal.
16. Backwards movement at 360 spinning at the sound signal, one or two instances stop.	7'	O2	• the movement is executed on the first half of the toe, the look is at the board opposite to the running, the spinning is quickly done, without disequilibrium.
17. Free gymnasium (individual) movements, with repetition of the one or two instances stops.	5'	O2	• each sportsman executes the stop in one or two instances, in his own rhythm .
18.Dribbling movements, one or two instances, at the sound signal.	5'	O2	• execution in his one's own rhythm, with correct stepping.
19. Ball work: – left hand, right hand dribbling, between the legs, at the back.	5'	O2	relaxed position during execution.
20. Dribbling variants: ? higher or lower dribbling; ? dribbling on different surfaces (on the floor, on wooden floor, on beetum); ? small left or right hand dribbling; ? wall dribbling ? dribbling in the air; ? dribbling with two hands; ? dribbling with a volleyball ball; ? dribbling with the football ball; ? dribbling with rubber balls; ? dribbling between marks; ? dribbling by moving, by jumping on one leg or on the other ; ? dribbling from moving by a two legs; ? dribbling from gymnasium bench movement.	20'	O2	• following the ball on different surfaces. • correct dribbling execution with balls of different sizes and weights. •the ball is pushed to the ground, not hit, it is thrown back and the ball absorbing is realized (the flexion of the before-arm on the arm) •the dribbling must be realized at the height where it can be best controlled.

Conclusions:

The analysis of the data obtained following the research endeavour of a theoretical and applicative type allows us to draw some conclusions of a special significance. **Here are the theoretical and applicative elements thus obtained:**

Concluzii:

Analiza datelor obținute în urma demersului de cercetare de tip teoretic și aplicativ ne permite extragerea unor concluzii cu o deosebită semnificație. **În urma demersului de cercetare realizat am reținut ca semnificative următoarele elemente teoretice și aplicative:**

- Following the study and synthesis of the special field of literature, it has been established that we do not possess enough informational material with regards to the beginners' training process, on coordination ability components, the specialist being forced to rely on the general training, disregarding the players' individual characteristics.

- The technical-tactical actions specific to basketball generally have a high level of complexity, which manifests itself in different manners, especially in function of the sportsmen's coordination abilities; as a consequence, there seems to be a certain relation between the level of the coordination abilities and the successful completion of the technical-tactical actions inside the game of basketball.

- The complexity of the technical-tactical elements and procedures tend to vary in function of the accomplishment conditions, though they are often learned in standard conditions. Thus, a series of variables or intruding factors intervene: distance, the adversaries' presence, the throw angles, the ball speed, the ball catching plan etc, which always suffer different mutations, while the execution of the motric act requires different force, speed, precision, destination and direction indicators.

- În urma studierii și sintetizării literaturii de specialitate, s-a constatat că în prezent nu există suficient material informațional privind procesul de pregătire la debutanți, pe componentele capacității coordinative, specialiștii axându-se pe pregătirea generală, fără a ține cont de particularitățile individuale ale jucătorilor.

- În general, acțiunile tehnico - tactice specifice baschetului au un grad înalt de complexitate, care se manifestă diferențiat, mai ales în funcție de capacitățile coordinative de care dispun sportivii; în consecință, pare să existe o relație între nivelul capacităților coordinative și efectuarea cu succes a acțiunilor tehnico-tactice în baschet.

- Complexitatea elementelor și procedeele tehnico-tactice tind să varieze și în funcție de condițiile de realizare, deși adesea ele sunt învățate în condiții standard. Astfel, intervin o serie de variabile sau factori perturbatori, cum ar fi: distanța, prezența adversarilor, unghiurile din care se aruncă, viteza de circulație a mingii, planul de prindere a mingii etc., care întotdeauna suferă mutații, iar executarea actului motric necesită indicatori diferiți de forță, viteză, precizie, adresă și direcție.

Bibliography:

1. **Colibaba-Evuleț, D., (1976)**, Model de joc și pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet masculin, Editura I.E.F.S., București
2. **Colibaba-Evuleț, D., (1977)**, Model de joc și pregătire în baschet, Revista E.F.S. nr.4 București, pag.29-31
3. **Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998)**, Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București
4. **Cătănescu, C., (1996)**, Îndemânarea – Calitate Dominantă în jocul de Baschet, Editura Eden, Pitești
5. **Cătănescu, C., (2006)**, Rolul și importanța capacităților coordinative în baschet la debutanți (9-11 ani), Sesiunea Științifică Internațională Științele Educației În Perspectiva Integrării Europene, SEPIE – Pitești
6. **Nicu, A., (1993)**, Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis. București.
7. **Nicu, A., (1999)**, Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Măine, București
8. **Predescu, T., (2000)**, Baschet, Curs baza, Editura ANEFS, București
9. **Predescu, T., Ghițescu G., (2001)**, Baschet - Pregătirea echipelor de performanță, Editura Semne, București