

NR 4 2006

CONTENTS

PRACTICAL ADVICES ABOUT HOW TO CHOSE THE RIGHT TECHNIQUE IN ARTISTICS GYMNASTICS

GEORGE PREDESCU

School of Sport & Exercise Science Department

Director of Gymnastics.

Loughborough University, United Kingdom

LA STRATEGIE NATIONALE EN CE QUI CONCERNE LA PROTECTION SPECIALE ET L'INTEGRATION SOCIALE DES PERSONNES HANDICAPEES EN ROUMANIE

Dubreu Ludovic-Universite de Nice- Sophia Antipolis

CONTRIBUTIONS TO TEACHING/LEARNING THE WEIGHT THROW TECHNIQUE. THE CASE OF THE BEGINNER FEMALE ATHLETES

Macri Aurelia-Cristina

Pitesti University

CHARACTERISTICS OF THE EFFORT RELATED TO THE FLOOR EXERCISES TRAINING FOR WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS COMPETITIONS

**Univ. Lecturer Dr. Vladimir POTOP – Ecologic
University Bucharest, FEFS**

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF DOUBLE SALTO BACKWARD TUCKED FOR ANTHROPOMETRIC MODEL OF 12 YEARS OLD FEMALE GIMNAST

Marian Cretu

Pitesti University

THE EVALUATION OF THE ENCOURAGING RESERVES IN THE PRACTICE OF ORIENTATION AND INITIAL SELECTION ACTIVITIES WHILE PLAYING HANDBALL

BY DANIELA CORINA POPESCU

From the

University of Pitesti, FEFS

STUDY FOR THE OPTIMIZATION OF UNIT OF LEARNING PROJECTION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Cojanu Florin – University of Pitesti

CUPRINS

SFATURI PRACTICE PRIVIND CUM SE ALEGE TEHNICA CORECTĂ IN GIMNASTICA ARTISTICĂ

STRATEGIA NAȚIONALĂ PRIVIND PROTECȚIA SPECIALĂ SI INTEGRAREA PERSOANELOR CU HANDICAP DIN ROMANIA

CONTRIBUTII PRIVIND ÎNVĂȚAREA TEHNICII ARUNCĂRII GREUTĂȚII DE CĂTRE ATLETELE DEBUTANTE

CARACTERISTICILE EFORTULUI PRIVIND PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ LA SOL ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

ANALIZA BIOMECHANICĂ A ELEMENTELOR ACROBATICE , RĂSTURNARE ÎNAPOI – DUBLU SALT ÎNAPOI GRUPAT PENTRU MODELUL ANTROPOMETRIC AL GIMNASTEI DE 12 ANI

EVALUAREA DISPONIBILITĂȚILOR FAVORIZANTE ÎN EXERCITAREA ACTIVITĂȚILOR DE ORIENTARE SI SELECTIE INITIALĂ ÎN JOCUL DE HANDBAL

STUDIU PRIVIND OPTIMIZAREA PROIECTĂRII UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

THE PERCEPTION OF THE STATUS OF THE
DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT,
AND IMPLICITLY OF THE TEACHER OF PHYSICAL
EDUCATION UNDER THE CONDITIONS OF THE
SCHOOL-LEAVING EXAMINATION AND THE
ATTRIBUTIONARY FUNCTION OF THIS STATUS

By STANCU MAURA
University of Pitesti

PERCEPȚIA STATUSULUI DISCIPLINEI EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT, IMPLICIT A PROFESORULUI DE
EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CONDIȚIILE EXAMENULUI
DE BACALAUREAT ȘI PREJUDECATA
ATRIBUȚIONALĂ FUNCȚIE DE ACEST STATUS

.....28

THE USE OF SWOT ANALYSIS TO ELABORATE THE
ORGANIZATION AND THE LEADERSHIP'S
STRATEGY OF A SPORT CLUB ACTIVITY

STEFĂNICĂ VALENTINA
University of Pitesti

UTILIZAREA ANALIZEI ȘWOT PENTRU
ELABORAREA STRATEGIEI ÎN ORGANIZAREA
ȘI CONDUCEREA ACTIVITĂȚII UNUI CLUB SPORTIV

.....31

RECOVERY OF THE SPORTSMEN'S TRAUMATISMS
OF THE KNEE

Author: Lecturer PhD. Butnariu Mihaela

RECUPERAREA TRAUMATISMELOR
GENUNCHIULUI LA SPORTIVI

.....35

**PRACTICAL ADVICES ABOUT HOW TO CHOOSE
THE RIGHT TECHNIQUE
IN ARTISTIC GYMNASTICS**

GEORGE PREDESCU
School of Sport & Exercise Science Department
Director of Gymnastics.
Loughborough University, United Kingdom

Rezumat

Articolul se vrea o unealta simplă ca, ca cele cinci degete ale unei maini, astfel concepută ca orice antrenor tânăr sau începător să o poată folosi, să poată alege tehnica unei miscări. Pe de altă parte, se încearcă evidențierea importanței unei terminologii corecte și a cunoștințelor oferite de știința sportului în practica, de zi cu zi, ce pare simplă.”

Key words : artistic gymnastics, technique

Introduction

In the last three years I was continuously in contact with many coaches having different levels of qualifications. In the majority of our personal discussions, clinics or lectures we try to answer the question: “which is the best way of doing a certain skill or which is the best technique to adopt?”. We always describe techniques! I have heard many times the adjectives: old, new, modern, fashionable, unfashionable, bad, good, borrowed from tumbling or diving, etc., being attached to the noun « technique ». If I add to all these the old saying « we know there are many techniques for the same skill », which for me sounds too general and not very professional, I will give you a reason why I write this article. I am personally very strict with myself in choosing the right technique..

In some countries where artistic gymnastic is very advanced sport like Romania, Ukraine, Russia etc they have developed their own theory and terminology of our sport. The Russians will use the word “optimal” (see Arkav’s book) and the Romanians will use a lot the word “rationale” attached to the chosen technique. In English I propose the term “the right technique” as the first step towards synthesising, simplifying and defining the process for choosing techniques and thereby increasing the competitiveness of artistic gymnastics.

The word right in English has a strong meaning comparing with other languages., so “right” is right. In the following part of the article I will present five points which in my vision, they all define the RT. In the practice they represent my five layers of a technical filter for choosing the RT.

What is the RIGHT TECHNIQUE (RT)?

1. The RT is the one which leads easily, directly, without structural changes towards more difficult skills on all our apparatus, simplifying the teaching process.

A back somersault off the bar done with the RT will ease the learning / teaching of the good double back dismount and a good Ginger too. The RT of a straight front with full twist on floor will be a real gain for a Winkler (Jager 1/1 turn) on High Bar. A correct Diamidov is the base for Macuts on Parallel Bars and helps a Deff (Gienger 1/1) on High Bar too. I can say that if a skill is done using the right technique it will be a good basis for climbing easily on the difficulty ladder, if it is not the RT that skill can become a “dead end”. If I will add to the previous fact: “it is very difficult to get rid of bad habits”, I can affirm that: RT= progress, but non RT leads towards bad habits, no progress, demotivation, boredom, giving up artistic gymnastics, etc.

2. The right technique is the safest technique.
A Gienger done with too powerful preparing actions can lead to an over rotation which can result in injury. So in this case the RT will tell us to calm down the actions before the release of the bar. When circling on the Pommel Horse a “high position” on one side but a low position on the other side will bring wrist injuries in the relaxed, low side. A Kovacs at HB taught with the right technique will become a very enjoyable skill for gymnast and coach. You can ask Ross Brewer about it.
3. The right technique is that one which will never contradict the mechanical principals and laws. It is very easy to get confused, so I will take an example. I think about a simple back straight somersault with 1/1 twist. It can be done with one arm up, one arm down, both arms up, both arms down or both arms up and down by the chest, early, late, like in trampolining, tumbling, diving in water, sky diving etc. Practically all these ways of doing the rotation is in two axes follow the general biomechanical laws, they seem to be good techniques. Following or teaching in parallel some of these techniques can give you an immediate satisfaction, but you will just ignore the above point (1). They all are good techniques but only one (may be two, depending on the far ahead technical targets) is the right technique. Targeting the highest skill level in artistic gymnastics, we have to beware of all the deep biomechanical particularities of our sport (e.g. Elasticity of the equipment, maximum duration of the flying time, storage and exchange of energy, even “control off stiffness” etc.).

4. The right technique will always serve the achievement of the long term performance targets. If we think my gymnast is so young and talented and I have so much time to change his technique. We must always think too, there are coaches who have gymnasts as young and as talented as mine, who, if they will use the right route towards success they will have the medal not me. Now comes in my mind, an example. In a previous GymCraft, Jeff Davis described perfectly the RT of under somersault to handstand on parallel bars. In 2002, 2003 and even in 2004 we have heard technical presentations bringing different techniques (the clear circle to hand stand, or half fold under bars and kick to handstand, or my version of complete fold and kick to handstand or “ drop shoot” technique, etc.). I am sure that here is the answer to the question why after few months with the new FIG code, the French, the Germans the Romanians and many other, could do the move but not our seniors, even after four years of the cycle. The RT was not known and not used immediately. The RT can be some times be “an old technique” but we have to remember it , if it is necessary.
5. The right technique must comply with the FIG actual code of points. Practically this means the RT should never show a “described deduction” in the code and should never “fall wrongly” or contradict that point called,” other technical mistakes” from the listed deductions. I think it is important to mention that international judging is much stricter then our national judging at this chapter.

In my five points I try to give some practical tools for choosing the right technique and I really try to implement the word “right”. You can see in my view the RT is that technique witch is safe, is focused, is a short cut, but with far ahead technical and performance implications, is scientifically proved and in peace with the actual FIG code and the future codes of points.

Here is my advice to the young coaches:

- Build up your knowledge to be much ahead of your gymnasts.

Do not think that the last lecture will always give you the RT. Question a lot the lecturer and ask for clear reasons. Some specialists, lectors, tutors some times, trying to prove some of their points find less important things like head position, upper back extension or flexion, shoulders up or down, the amplitude of the hip extension, etc., but you can’t, because they are part of the RT, with huge negative implications in case of ignoring them. Here is an example.

Moving the head up and down during the main actions of the basics long swings at High Bar is a mistake but even to move the eyes (the look) towards the High Bar and down

- all the time will result later in poor control of the actions for more difficult skills, which will for sure bring in a permanent fear of High Bar. For this article purpose I “ invented” a sport very similar with the high bar from Men’s Artistic Gymnastics: from a bar fixed above a pool, a gym-diver performs few accelerated long swings, lets it go and does multiple salts and twists before touch the water in a stylish way. What a nice and simple sport that would be. They can start using our techniques, but later they will develop their equipment, the bar will be much more flexible and they will change their techniques to perform higher and many more rotations. Lucky for us, because of the “water” they will never become a discipline of our sport and then come and tell us how to change the High Bar techniques.
- Never ignore the “science”. Do not think that always the science prove you are wrong. The science can prove you are right.
- Study the FIG Code of points, the Mechanics and the Anatomy, Physiology, Pedagogy and Psychology of the developing ages.
- You must have a clear representation of the RT in your mind.
- Let others to talk techniques, to experiment techniques, you find and follow the RT, and you will be the best.
- If you have a clear representation of the RT you can adopt a very good method, or a good one, or may be a “ so- so” one, but you will not let things to go wrong, you will find and improve the method. If you have in your mind a wrong technique your methods will always be wrong. It will be really frustrating.
- Try to avoid the quite often heard saying: “ I like” this technique. We can like the style, the amplitude of a swing, a special body position, a very high release and catch,etc. To chose the RT is a precise act. The artistic values will come with the “ results”. and the good results will bring the funding back too.

Conclusion

In the last GymCraft, Jeff Davis said: it is the coaches that are the key to success in seven year time. I fully agree and I know that the quality of their work will be essential in the next years. I hope my five points and my advices will support this idea. This article is based on my experience . In Great Britain the multitude of foreign influences (different national coaching schools, ages, level of qualifications in their countries, etc.) in coaching, combined with the fact that the national coaching staff was continuously changed, results in a huge variety of technical situations witch diverge not converge towards the wining medal target . I hope my article will help to cull a bit the dense forests witch we have to cross to rich the Olympic target.

References:

1. L.I. ARKAEV, N.G. SUCHILIN – (2004) -
Gymnastics – How to create champions. The
theory and methodology of training top – class
gymnasts, Oxford: Meyer & Meyer Sport, UK
Ltd, British Library Cataloguing
2. CLAUDE PIARD – (1982) - Fondements de la
gymnastique – Technologie et pédagogie, UFR,
STAPS, Edition Vigot, Paris
3. ZATSIORSKY V.M., (2000), Biomechanics in
sport performance enhancement
and injury prevention / Ed. Blackwell science
Ltd Vol IX of Encyclopedia of
sport medicine, p 21-545
4. STANADRIAN, (2001), British Gymnastics Tool
Kit CD, World class
performance
5. Federation Internationale de Gymnastique –
(2003) – Age group development, CD,
Resource material for coaching Artistic
Gymnastics, Suisse

LA STRATEGIE NATIONALE EN CE QUI CONCERNE LA PROTECTION SPECIALE ET L'INTEGRATION SOCIALE DES PERSONNES HANDICAPEES EN ROUMANIE

Dubreu Ludovic-Universite de Nice- Sophia Antipolis

I) Le cadre Général

Le changement des conditions sociale et économique en Roumanie ont eu un profond impact aussi pour les personnes avec un handicap. Pour répondre à cette provocation il est nécessaire de faire une stratégie qui doit soutenir les personnes avec un handicap afin de bénéficier d'opportunités qui vont se émerger après les changements. Cette stratégie devra réconcilier les exigences de l'économie de marché avec les droits incontestables des personnes avec un handicap vers l'autodétermination et la participation totale pour le développement du pays. Elle va contribuer à la création d'un milieu propice pour que les personnes avec un handicap soient le plus indépendant, sans être négatif avec l'assistance sociale de base, certaines personnes veulent continuer d'avoir besoin d'un support direct pour avoir une vie décente.

La prochaine politique au sujet des personnes handicapées va être basée sur cette stratégie qui doit être soutenue d'une législation adéquate.

Actuellement l'assistance sociale et la protection spéciale des personnes handicapées est assurée de plusieurs organismes gouvernementales:

- Le Secrétaire d'État pour les Personnes Handicapées (SSPH)
- L'Autorité Nationale pour la Protection des Droits des Enfants et de l'Adoption (ANPCA)
- Le Ministère de Santé et de la Famille (MSF)
- Le Ministère du Travail et de la Solidarité Sociale (MMSS)
- Le Ministère de l'Éducation et de la Recherche (MEC)

En vue des dispositions de l'article 1 alinéa 4 de l'Ordonnance d'Urgence du Gouvernement (OUG) n° 12/2001, approuvée de la Loi n° 252/2001 (conforme à l'ANPCA qui applique la politique et l'élaboration de la stratégie dans le domaine de promotions des droits des enfants, de la surveillance et de la protection des enfants qui sont en difficultés et aussi pour les handicapés) la stratégie qui est proposée par le SSPH est un rapport de complémentarité avec la stratégie gouvernementale dans le domaine de protection de l'enfant en difficulté (2001-2004) approuvé par la Décision Gouvernementale (HG) n° 539/2001.

En conformité avec les besoins internationales, une stratégie cohérente en faveur des personnes handicapées doit suivre des buts:

- Garantir une participation totale et active dans la vie communautaire des personnes handicapées
- L'assistance des personnes handicapées pour avoir une vie indépendante en accord avec les propres envies.
- Prévenir l'apparition des barrières sociales pour les personnes handicapées, et la diminution des conséquences de la barrière actuelle;
- Éviter ou éliminer toutes les formes négatives de discrimination sur les personnes deshabilitées

Sur le plan international il existe les documents suivants qui définissent la politique en ce qui concerne l'égalisation des chances pour les personnes deshabilitées:

- La Carte Sociale Européenne - revu (art 15- 2^{ème} partie)
- Les Règles Standard de l'ONU en ce qui concerne l'Égalité des chances pour les personnes deshabilitées (1993)
- La résolution du Conseil Européen et de la représentation des Gouvernements des pays membres dans le cadre du conseil en ce qui concerne l'égalisation des chances pour les personnes deshabilitées (97/C 12/01) de 1996.
- La recommandation du conseil Européen n°R (92) pour une politique cohérente pour l'égalisation des chances pour les personnes deshabilitées (1992)
- La convention de l'Organisation internationale du Travail 159 pour instruire et Engager les personnes deshabilitées (1983)
- Le programme mondial d'action en ce qui concerne les personnes handicapées, adoptées par l'Assemblée Générale de l'ONU par résolution N°37/52 du 3 déc. 1982.

Il est considéré comme objectif primordial pour la Roumanie l'adoption d'une stratégie Nationale qui se base sur ces documents internationaux ci-dessus. Le but de cette stratégie est la coordination des efforts de tous les organismes gouvernementaux et non gouvernementaux qui sont impliqués dans le soutien des personnes handicapées.

Chaque ministère qui sont impliqués a sa propre stratégie, leurs propres programmes, qui conduit à l'évidence sur deux points prioritaires:

a) La définition UNITAIRE des personnes handicapées, définition acceptée de tous les instituts gouvernementaux et,

b) Le recensement le plus correcte des personnes handicapées, après des critères simples, facile à utiliser pour les personnes qui font le recensement.

Ce qui manque est la stratégie nationale, avec une vision holiste, inter-disciplinaire et inter-sectoriel, qui peuvent harmoniser ces stratégies ministérielles, les joindre et qui peut exprimer la volonté du gouvernement Roumain de aligner la politique internationale standard dans ce domaine

La Strategie Nationale va etre confrontée a une problematique du handicap qui constitue un champ complexe. Il faudra definir de facon precise les concepts de déficience, d'incapacité ou deshabilité et de handicap afin de mieux les integrer f la politique envisagée. Mais d'autres concepts comme la recuperation, la réhabilité et l'habilité ainsi que des concepts de besoins éducatifs spéciaux ne doivent pas etre mis de côté. Il est evident aussi qu'une telle stratégie nationale en ce qui concerne la protection spéciale et l integration sociale des personnes handicapées doit avoir comme axe central le concept d'égalité des chances.

II) Le Secrétariat d'Etat pour les personnes handicapées stabilise les attributions principales suivantes:

- ž Élabore et soumet f l'approbation du ministre de la Sante et de la Famille la stratégie gouvernementale dans le domaine de protection des personnes handicapées, des adultes et mineurs, en conformité avec les principes et normes internationales.
- ž Organise, coordonne et contrôle la réalisation des mesures de protection spéciales des personnes handicapées mais aussi des programmes en ce qui concerne la stratégie gouvernementale dans le domaine respectif.

Finance ou co-finance des projets qui mettent en pratique la stratégie gouvernementale dans le domaine de protection des personnes avec un handicap La présentation du secrétariat d'état pour les personnes handicapées

Dans la perspective de ces attributions, le S.S.P.H assume sa responsabilité comme une institution gouvernementale avec un rôle intégrateur dans le système de protection sociale des personnes avec un handicap de la Roumanie et implante une Stratégie Nationale dans le domaine des personnes handicapées par l'élaboration du Plan national d'Action sur la période 2002-2005.

Les differents organismes sous l'ordre du Secretariat d'Etat pour les personnes handicapées, et afin de concevoir la politique idéale pour le pays, peut s'appuyer sur une base législative Roumaine et Européenne tres diverses et intéressantes. Ces différentes lois vont permettre de mettre en place une politique nouvelle et plus ajustée aux besoins des personnes avec un handicap. Il est vrai que l'Union Européenne apporte de nouvelles perspectives et le pays peut observer les différentes politiques existantes de ses voisins européens.

III) Le Projet en cours

Ce projet fait appel au concept du choix c'est a dire la possibilité pour les personnes handicapées de choisir comment, où, avec qui, de prendre des décisions en ce qui concerne sa vie. Le but est la croissance, l'augmentation de la qualité de la vie de la personne avec un handicap

. La population handicapée va être triées selon des groupes spécifiques qui vont dépendre de l'âge, du niveau de handicap et de leur possible intégration dans le monde actif. Cette stratégie est basée sur des principes directifs comme le principe d'égalisation des chances stabilisé par les Règles Standards des Nations Unis pour l'Égalisation des Chances pour les Personnes Handicapées. Mais aussi le principe de décentralisation et de responsabilité communautaire, le principe de solidarité, le principe d'intervention intersectorielle et interdisciplinaire, le principe de partenariat et le principe de stimulation des personnes handicapées pour avoir une vie indépendante. Cette stratégie s'appuie sur des objectifs prioritaires comme la réforme administrative du S.S.P.H par l'amélioration de la capacité managériale au niveau de le S.S.P.H, la modernisation du système de promotions et du respect des droits des personnes handicapées, le management efficace des centres de type résidentiels, etc ...

Mais aussi la réforme institutionnelle qui est un processus constitué par 4 étapes, qui se déroulent dans le même temps, complémentirement et intégralement. La première étape est la prévention de l'institutionnalisation, la seconde est la restructuration institutionnelle, la troisième est le développement du système alternatif de l'assistance et de la protection spéciale et le dernier est la désinstitutionnalisation.

La désinstitutionnalisation est un processus complémentaire des 3 autres points présentés avant et qui se base sur 3 étapes importantes:

- ž L'évaluation du service existant
- ž L'initiation des services nouveaux pour des groupes d'âge et des types de déficience qui ne se trouve pas dans le système jusqu'à présent et qui vont être promus par des services pilotes.
- ž Le développement des services existants et la collaboration avec les organisations non gouvernementales roumaines et étrangères qui ont montré une implication réelle, professionnelle et efficace ces dernières années.

Conclusion :

Les différents efforts fournis par le gouvernement Roumain en ce qui concerne le milieu du handicap est entrain d'évoluer. Les bases de la politique du handicap grâce à la volonté de rentrer dans une Europe fraîchement construite ont été remanié afin de répondre aux exigences et aux normes de l'Europe.

La Roumanie est à mi-chemin de sa réforme engagée pour la prise en charge des enfants et adolescents handicapés, placés dans des centres publics.

Les images des enfants vivant dans les institutions ne sont plus aujourd'hui celles des mouroirs qui ont été découvert en 1990, après la chute du communisme en Roumanie. Il serait toutefois déplacé de dire que tout le travail a été accompli dans ce domaine, car il reste encore énormément de choses à faire.

CONTRIBUTIONS TO TEACHING/LEARNING THE WEIGHT THROW TECHNIQUE. THE CASE OF THE BEGINNER FEMALE ATHLETES

Macri Aurelia-Cristina
Pitesti University

Résumé: Trouver et sélectionner des jeunes talents pour pratiquer le lancement du poids s'impose dans ce moment au niveau national, tout comme la révision de la conception sur l'âge de début de l'instruction des techniques spécialisées. Pour éliminer les minus de cette épreuve, nous considérons qu'il est nécessaire d'assurer une hausse du niveau d'acquisition de la technique de lancement chez les jeunes sportifs. Tout en tenant compte des particularités psychosomatiques et motrices de l'âge de 12, 13 ans, ainsi que des recommandations des spécialistes sur l'acquisition des habitudes motrices spécifiques à cet âge, avons choisi de combiner les méthodes connues d'instruction technique, en mettant l'accent sur l'amélioration des techniques d'action utilisées dans l'étape fondamentale dans le but de faciliter le processus d'acquisition des habitudes motrices chez les débutants et par cela, leur participation aux concours, à partir d'un âge tendre.

Key words: athletics, weight throw technical instruction, fundamental phase, and action technology

Introduction: Detecting and selecting talents for weight throw is nowadays of most importance at national level, so is the necessity of updating the conception regarding the starting age for the beginning of the specialized technical instruction. In order to reduce and even abolish the shortcomings revealed in this event we think it necessary to insure an improvement of the level of technique appropriation at young throwers.

With respect to the psycho-somatic and motric characteristics specific to the age of 12-13, and respecting the experts' advice and recommendation on the appropriation or assimilation of specific motric habits, we intend to facilitate the process of assimilation of this habit by the beginners and, consequently, their early competition participation, by combining several well known methods of technical instruction focusing ourselves on how to improve the action technology used in the fundamental phase.

The premise of the research:

We have begun our research on the premise that the children's technical throw events training is far behind their running or jump training.

CONTRIBUTII PRIVIND ÎNVĂȚAREA TEHNICII ARUNCĂRII GREUTĂȚII DE CĂTRE ATLETELE DEBUTANTE

Macri Aurelia-Cristina
Universitatea Pitesti

Cuvinte cheie:

Aruncarea greutății, atletism, etapa fundamentală, instruire tehnică, tehnologie de acționare.

Abstract

Detecting and selecting talents for weight throw is nowadays of most importance at national level, so is the necessity of updating the conception regarding the starting age for the beginning of the specialized technical instruction. In order to reduce and even abolish the shortcomings revealed in this event we think it necessary to insure an improvement of the level of technique appropriation at young throwers.

With respect to the psycho-somatic and motric characteristics specific to the age of 12-13, and respecting the experts' advice and recommendation on the appropriation or assimilation of specific motric habits, we intend to facilitate the process of assimilation of this habit by the beginners and, consequently, their early competition participation, by combining several well known methods of technical instruction focusing ourselves on how to improve the action technology used in the fundamental phase.

Introducere:

Depistarea și selecția unor talente pentru practicarea probei de aruncare a greutății se impune în acest moment pe plan național, precum și revizuirea concepției cu privire la vârsta de începere a instruirii tehnice specializate. Pentru a lichida neajunsurile întâlnite în această probă credem că este necesar să se asigure o creștere a nivelului de însușire a tehnicii la tinerii aruncători, precum și îmbunătățirea metodicii de acționare.

Ținând cont de particularitățile psiho-somatice și de motricitate ale vârstei de 12-13 ani, precum și de recomandările specialiștilor cu privire la însușirea deprinderilor motrice specifice, am ales ca prin combinarea unor metodici cunoscute de instruire tehnică, cu accentul pus pe îmbunătățirea tehnologiei de acționare utilizată în etapa fundamentală, să facilităm însușirea acestei deprinderi de către debutanți și în consecință, participarea competițională timpurie a acestora

Under the findings regarding the instruction process in the weight throw event of beginners aged between 12 and 13, we reached the conclusion that they possess basic qualities favourable to learning the movement, on the basis of their psycho-motric and sensorial-motric structures.

Hypothesis:

We assumed that, by combining some known methods of learning the weight throw event technique, especially the improvement of the work methodology applied in the fundamental phase, we will facilitate the instruction in this event, which will then allow the early competition participation.

The aim of the research was to improve and develop the methodology of acquiring the momentum weight throw technique in the fundamental phase of learning and thus implicitly facilitate the young female athletes' early participation to competitions.

Content of the research: We focussed on the action technology used during the fundamental phase of the technical instruction because we have seen that of all the athletic events, weight throw is the less competitive, in the sense that it has the less satisfactory results in the fundamental training.

At each passage from a way of practise to another, we deal with a series of difficulties; the level of redoing wrong movements, apparently already surpassed, is very high. The reason is the incapacity of imagining a correct movement. In weight throw it lacks the fluent/linear/cursive motric evolution, being an artificially constructed movement.

The experiment was held between the 1st of October 2005 and the 15th of May 2006 at the National High school with Athletics Programme, Campulung Muscel, and the group of the experiment was made of 12-13 years old female athletes, who have studied and experienced, up to this age, the training methodology recommended by the experts of the athletes in special athletics programme classes.

The training for the assimilation of the technique is present on the whole annual training cycle.

We have applied our own schedule: a sixty minutes long training session three times a week.

The athletes acquire the basis of the techniques by exercising two-handed throws. We focus on the fact that the succession of the muscles in work begins with the legs; the pelvis comes next, then the trunk, the scapular belt, the arms, the hands and finally the finger muscles. This is the reason why all the throws must be executed with the trunk held upright, the legs should be highly flexed and the arms stretched so that the flight direction of the objects should be upwards.

In logical progression/succession and according to the Methodists' recommendations we applied the following methodical rules:

La fiecare trecere de la o formă de exersare la alta, apar o serie de dificultăți; este foarte mare recăderea în miscări gresite, care în aparență au fost depășite. Cauza este incapacitatea de a se imagina o mișcare corectă. La aruncarea greutății lipsește evoluția motrică cursivă, fiind o mișcare artificial construită.

Experimentul s-a desfășurat în perioada 1 octombrie 2005- 15 mai 2006 la Liceul Național cu Program de Atletism Câmpulung Muscel, grupa experimentului pedagogic a fost constituită din sportive de 12-13 ani, ce au parcurs până la această vârstă metoda de pregătire recomandată de specialiști sportivilor din clasele cu program special de atletism.

Antrenamentul pentru însușirea tehnicii este prezent pe tot parcursul ciclului anual de pregătire.

Am aplicat programul propus de noi, săptămânal, în 3 antrenamente de câte 60 minute fiecare.

Prin aruncări predominant cu două brate, sportivilor li se transmit bazele tehnicilor. Se accentuează faptul că succesiunea de lucru a musculaturii începe cu picioarele, urmează cu bazinul, trunchiul, apoi centura scapulară, brate și mâinile și că mișcarea este finalizată de mușchii degetelor. Din acest motiv, trebuie să se aibă grijă ca toate aruncările să se desfășoare cu trunchiul drept, picioarele mult flexate (sezuta joasă) și bratele întinse ca traiectoria de zbor a obiectelor să fie spre în sus.

Într-o succesiune logică și în concordantă cu recomandările metodistilor am aplicat următoarele reguli metodice:

Învățarea începe cu lansarea și cu mișcarea de punctare, desfășurându-se deci în sens invers față de mișcarea globală. Este favorabil ca mai întâi să se învețe aruncarea de pe loc, la care coincide direcția de aruncare cu aruncările generale. Se execută 20 împingeri.

Pentru învățare se recomandă următorii pași metodici:

- poziția dreaptă a corpului, depărtarea laterală a picioarelor, centru de greutate al corpului se află între cele două picioare, labela picioarelor sunt așezate paralel; greutatea se așează lângă gât, cotul se împinge foarte ușor spre înainte;

- L'rotatie a laturii brațului de aruncare, deplasarea greutății corpului pe piciorul drept menținând așezarea paralelă a labelor picioarelor; menținerea corpului drept, urmează flexia genunchiului drept până ce sportivul nu-si mai poate vedea vârful picioarelor și călcâiul se desprinde de la sol; piciorul stâng rămâne pe sol cu muchia interioară a tălpii; umerii rămân paraleli cu solul, spatele orientat pe direcția de aruncare;

- prin rotarea – întinderea piciorului drept spre înainte-sus concomitent cu ridicarea pe vârful piciorului stâng are loc lansarea spre în sus, ambele picioare rămân pe sol, bratele sunt întinse spre sus-înainte, controlul poziției de lansare se efectuează de către sportivul însuși; centrul de greutate al corpului se află între cele două picioare.

Coaching begins with the instruction of the throw. It is recommended to teach first the standing throws, where the throw direction is the same with the general throws. Throwers execute 20 pushes.

We recommend the following methodical steps:

- a) the body must be held upright, the legs laterally spread, the body weight is centred between the two legs, the feet are parallel, the weight is near the neck, the elbow is slightly pushed forward;
- b) a L rotation of side of the throwing arm, shifting the body weight on the right leg, maintaining the feet in a parallel position, the right knee is flexed until the athlete can't see the toes of his/her feet and the heel is lifted from the ground; the left leg remains on the ground. The left foot remains on the ground on the interior side of the foot. the shoulders are parallel with the ground, the back is oriented on the throw direction;
- c) through the rotation and extension of right leg in an forward- upward direction concomitantly with lifting the body on the ball of the left foot, the launched is done in an upward-forward direction; both legs remain on the ground, the arms are stretched upward-forward, the control of the launch position is done by the athlete himself; the body weight is centred between the two legs. The authenticity of results registered between the initial test and the final test

Premisele cercetării:

În cercetarea noastră am pornit de la premisa că pregătirea copiilor în disciplinele tehnice de aruncare rămâne cu mult în urma pregătirii acestora la probele de alergări și sărituri. Pe baza constatărilor cu privire la instruirea în proba de aruncare a greutății la începători 12-13 ani, s-a concluzionat că aceștia posedă calități de bază favorabile pentru învățarea mișcării, pe baza structurii psihomotorii și senzomotrice.

Ipoteza cercetării:

Am presupus că prin combinarea unor metode cunoscute de învățare a tehnicii probei de aruncare a greutății și în special îmbunătățirea metodicii de lucru aplicată în etape fundamentale, vom facilita instruirea în această probă și se va permite participarea competițională timpurie.

Scopul cercetării a fost acela de a îmbunătăți metoda de însușire a tehnicii aruncării greutății cu elan în etapa fundamentală a învățării și implicit de a facilita participarea competițională timpurie a tinerelor atlete.

Conținutul cercetării:

Ne-am orientat atenția, în special, asupra tehnologiei de acționare utilizată în etapa fundamentală de instruire tehnică deoarece am constatat că dintre toate probele de atletism, aruncarea greutății dă rezultatele cele mai nesatisfăcătoare în pregătirea fundamentală.

Nr. crt	Evaluation Indicators	Initial Test M ± m	Final Test M ± m	Authenticity	
				T	P
1.	Throwing the medicine ball through a two-handed chest throw without a run (m)	6,044 ± 0,4	7,4 ± 0,378	2,465	> 0,05
2.	Throwing the medicine ball up backwards through a two-handed throw (m)	7,131 ± 0,317	8,288 ± 0,367	2,386	> 0,05
3.	Throwing the medicine ball up backwards through a two-handed throw (m)	4,334 ± 0,298	5,383 ± 0,325	2,373	> 0,05
		6,75 ± 0,25	8,625 ± 0,324	4,573	> 0,01
4.	Throwing the medicine ball up backwards with two hands (m)	4,969 ± 0,346	6,26 ± 0,372	2,541	> 0,05
		6 ± 0,327	8,625 ± 0,327	6,16	> 0,001

Note: for $n=8$, the critical level of t is 2,365 for the authenticity rate/limit of 95% ($p>0,05$); and for the authenticity rate of 99% ($p>0,01$), the critical level of t is 3,499

At all the events of the evaluation system we obtain significant differences for the veracity limit of 0,05 and even 0,001: in the case of the tests viewing both performance and technical instruction, the highest value is obtained in the momentum weight throw event, where $t=2,541$. For the tests aiming only at the level of technical instruction we've obtained significant differences for the veracity limit of 0,001 in the momentum weight throw event where $t=6,16$

The progress is significant especially in what concerns the technical instruction, while in the case of the events aiming at performance, that also reflect the level of mastering the execution techniques, the progress is less evident. The cause of this situation being the young age of the female athletes and the low level of motoric qualities education demanded by the execution technique of the event, especially the explosive force.

Conclusions and suggestions:

As a consequence of the application of our method to the experimental group of athletes, by using mainly the elements in the fundamental phase of instruction, we noticed a significant progress in the evaluation values of the level of appropriation of the momentum weight throw, through the hop/jump method. All our athletes had their competition start in 2005-2006, by participating to competitions at their level of age.

We suggest that our exercises should be used in training the beginners for the weight throw event, respecting the steps presented in our paper.

We recommend that the learning process should begin with the lateral position with respect to the throw direction, because it is easier then to acquire the left leg movement and its transfer to the right hip, to the trunk and to the throwing arm.

Notă: pentru $n=8$, nivelul critic al lui t este 2,365 pentru pragul de autenticitate de 95% ($p>0,05$); iar pentru pragul de autenticitate de 99% ($p>0,01$), nivelul critic al lui t este 3,499

La toate probele sistemului de evaluare se obțin diferențe semnificative pentru pragul de veridicitate 0,05 și chiar 0,001: în cazul probelor de control care vizează atât performanța cât și instruirea tehnică, cea mai mare valoare este obținută de proba de aruncare a greutății cu elan $t=2,541$, pentru probele de control ce vizează doar nivelul de instruire tehnică am obținut diferențe semnificative pentru pragul de veridicitate de 0,001 în proba de aruncare a greutății cu elan unde valoarea lui t a fost de 6,16.

Progresul este semnificativ mai ales în ceea ce privește instruirea tehnică, iar în privința probelor care au vizat și performanța, dar reflectă și nivelul de stăpânire al tehnicii de execuție, progresele au fost mai reduse. Cauza acestui fapt este dată de vârsta mică a sportivelor și nivelul redus al educării calităților motrice cerute de tehnica de execuție a probei, în special al forței explozive.

Concluzii și propuneri:

La grupa de experiment, în urma aplicării metodicii de pregătire propuse de noi, prin folosirea cu precădere a unor mijloace aparținând etapei fundamentale de instruire – s-a evidențiat un progres semnificativ la indicatorii de evaluare ce vizează nivelul de însușire al deprinderii de aruncare a greutății cu elan, procedeul cu săltare. Toate sportivele noastre și-au făcut debutul competițional în anul 2005-2006, participând la concursurile categoriei lor de vârstă.

Propunem ca exercițiile folosite de noi să fie aplicate în pregătirea debutanților în proba de aruncare a greutății, în succesiunea prezentată în lucrarea noastră.

Recomandăm începerea învățării din poziția lateral față de direcția de aruncare, deoarece în acest fel este însușită mai ușor mișcarea piciorului drept și transmiterea ei șoldului drept, trunchiului și brațului de aruncare.

Bibliografie:

ALEXANDRESCU D.C., (1991), Atletism – Prelegeri. Curs de atletism. Curs de specializare, anul IV.– I.E.F.S.– București;

ALEXANDRESCU D.C. (1991), Prelegerea nr.8. Antrenamentul în probele de aruncări.- I.N.E.F.S., Catedra de atletism.- București;

GÂRLEANU D., (1986), Atletism de performanță.- Sport-turism.- București;

GÂRLEANU D., Tănăsescu I., (1981), Poliatloane. Pregătirea copiilor și juniorilor.- Sport-turism.- București;

GÂRLEANU D., (1995), Lecții de atletism pentru copii și juniori.- Sport-turism.- București;

HANN E., (1996), Antrenamentul sportiv la copii.- M.T.S., C.C.P.S.- București;

HOMENKOV L.S., (1977), Atletism (traducere).- Sport-Turism.- București;

MACRI A.C., (2002),

CHARACTERISTICS OF THE EFFORT RELATED TO THE FLOOR EXERCISES TRAINING FOR WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS COMPETITIONS

Univ. Lecturer Dr. **Vladimir POTOP** – Ecologic University Bucharest, FEFS

Key words: *acrobatics, competition, effort, training*

Compte-rendu

Cet ouvrage présente la dynamique du paramètre effort dans les entraînements pour la réalisation des exercices au sol qui seront présentés dans les concours de gymnastique féminine, conformément aux nouvelles exigences du Code International des Points. Dans ce sens, nous considérons qu'il faut l'aide d'une application individuelle des méthodes et processus de l'étude des éléments acrobatiques au sol, dans des étapes différentes de l'étude, nous allons réussir à utiliser ces éléments dans l'exercice intégral et à obtenir des résultats remarquables dans les concours.

La recherche a été effectuée pendant deux mois (période de compétition) dans le Club Sportif Scolaire no. 2 de Bucarest, sur un groupe de 3 gymnastes, deuxième catégorie.

Les résultats de la recherche ont démontré qu'une application individuelle des méthodes et des processus de l'étude des éléments acrobatiques au sol, dans des étapes différentes de l'étude, présente une contribution importante dans l'utilisation de ces éléments dans l'exercice intégral et pour obtenir des résultats remarquables dans les concours.

Introduction

At the present moment, the artistic gymnastics proves a new development level as for the contents and the evaluation of the exercises. After the new modifications of the Code of Points, relative to the *technical elements difficulty*, the granting of the *links bonus* and also to the *specific requirements of each apparatus*, we consider that it is important to know the effort characteristics during the competition floor exercises training.

Purpose, Hypotheses of the Paper

The paper main purpose is to point out the effort parameters dynamic in the learning and improvement of the floor exercises acrobatic elements and the turning to good account of the training during the competitions

CARACTERISTICILE EFORTULUI PRIVIND PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ LA SOL ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

Lect. Univ. Dr. **Potop Vladimir** – Universitatea Ecologică București, FEFS

Cuvinte cheie: *acrobatică, concurs, efort, pregătire.*

Summary

In this document it is presented the effort parameter dynamic in feminine gymnastic competition training for floor exercises in concordance with the new demand of international score code. For this we suggest that with an individual application for methods and process of floor acrobatic elements learning, in different stage of learning, we will succeed to use these elements in the integral exercise and to obtain remarkable results in the contest.

The study took place during two months (competition period), in CSS no.2, Bucharest, with a group of 3 gymnasts, 2nd category.

Study results shown that an individual application for methods and process of floor acrobatic elements learning, in different stage of learning, has a major contribution in using these elements in the integral exercise and to obtain remarkable results in the contest.

Introducere

Gimnastica artistică cunoaște în prezent un nou nivel de dezvoltare, privind conținutul și aprecierea exercițiilor. După noile modificări ale codului de punctaj, care se adresează *dificultății elementelor tehnice*, acordarea *bonificațiilor legărilor* și nu în ultimul rând *cerințele specifice ale fiecărui aparat*, am considerat important cunoașterea caracteristicilor efortului ale pregătirii competiționale la sol.

Scopul, ipotezele lucrării

Scopul principal al lucrării este evidențierea dinamicii parametrilor efortului în învățarea și perfecționarea elementelor acrobatice la sol și valorificarea pregătirii în concurs.

Pentru aceasta am *considerat*, că prin aplicarea individualizată a mijloacelor și metodelor învățării elementelor acrobatice la sol în diferite etape ale pregătirii, vom reuși folosirea acestora în exercițiul integral și obținerea unor rezultate deosebite în concurs.

Folosirea metodei modelării prin corelarea interdependentă a parametrilor efortului, va conduce la creșterea rezistenței specifice a gimnastelor la sol.

To this end *we have considered* that by an individual application of the methods and processes of floor acrobatic elements learning, in different stages of learning, we will succeed to use these elements in the integral exercise and to obtain remarkable results in the competitions.

The utilization of the modelling method through the interdependent correlation of the effort parameters will lead to the increase of the specific resistance of the female gymnasts at the floor exercises.

Study Organization and Carrying out

The study was organized during a period of two months (from February 20, 2006 to April 20, 2006), which included the competition period, carried out in the „Obor” Gym of the School Sports Club no. 2 of Bucharest, with a group of three female gymnasts, 2nd category.

The study was carried out in three stages:

Initial stage (February 20, 2006- February 28, 2006) – individualized learning of the acrobatic elements at floor;

Fundamental stage (March 1st, 2006 – March 31, 2006) – application of the training program at floor;

Final stage (April 1st, 2006 –April 20, 2006) – application of the check up training sessions, participation in competition (National Championship of the School Sports Clubs – Buzău, 13-14.IV.2006) and the analysis of the results obtained.

Research Methods utilized:

- *method of the bibliographic study*, concerning the documentation for the paper subject matter related to the effort characteristics and the new requirements of the international Code of Points;

- *observation method*, used during the whole period of the study, in order to notice the progress of the female gymnasts' training during the training sessions and the events;

- *video method*, by means of a digital photo camera Hp 435 type, in order to record the performances during the training sessions and the competitions;

- *experimental method* used in order to confirm or infirm the hypotheses of the study proposed.

Results of the Study and their Interpretation

Organizarea și desfășurarea studiului

Studiul a fost organizat pe o perioadă de două luni (20 februarie 2006 – 20 aprilie 2006), care a cuprins perioada competițională, desfășurat în sala de gimnastica „Obor” a Clubului Sportiv Școlar nr.2 din București, cu un grup de trei gimnaste de nivelul categoriei a II-a.

Studiul s-a desfășurat în trei etape:

Etapa *inițială* (20 februarie 2006- 28 februarie 2006) – învățarea individualizată a elementelor acrobatice la sol;

Etapa *fundamentală* (1 martie 2006 – 31 martie 2006) – aplicarea programului de pregătire la sol;

Etapa *finală* (1 aprilie 2006 – 20 aprilie 2006) – aplicarea antrenamentelor de verificare, participarea în concurs (Campionatul Național al Cluburilor Sportive Școlare – Buzău, 13-14.IV.2006) și analiza rezultatelor obținute.

Metode de cercetare utilizate:

- *metoda studiului bibliografic* privind documentarea pentru tema lucrării, legată de caracteristicile efortului și noile cerințe ale codului de punctaj internațional;

- *metoda observației* s-a realizat pe toată durata studiului, urmărind evoluția pregătirii gimnastelor în antrenament și concurs;

- *metoda video* folosind camera foto digitală Hp 435 în vederea înregistrării execuțiilor în antrenament și concurs;

- *metoda experimentală* s-a folosit cu scopul confirmării sau infirmării ipotezelor studiului propus;

Rezultatele studiului și interpretarea lor

Nota: în etapa fundamentală s-a lucrat de 2-3 ori pe săptămână 2 antr./zi.

*durata antr. /zi 180 min. 1 antrenament și 90 min. al doilea antrenament



Effort parameters	Contents	Study stages		
		Initial	Fundamental	Final
Volume	No. of training sessions / stage	7	37	10
	No. of training sessions / week	5	7-8	7
	Training session duration / day (min.)	180	180+90*	180
	Duration of the work at one apparatus	50	45	30
	Total number of training sessions		54	
Intensity	Number of series on acrobatic lines depending on the change duration and the number of acrobatic elements per series / break between repetitions / /series	40-50	30-40	20-30
Complexity	Level of the learning of the acrobatic elements performed with help, assisted in facilitated conditions, assisted without help and in various conditions.	with help and assisted	assisted facilitated conditions	with and without help, assisted

Remark: during the fundamental stage, we worked 2-3 times / week, 2 training sessions / day.

*duration of the training session. / day = 180 min. 1 training session and 90 min. the second one

Nota: în etapa fundamentală s-a lucrat de 2-3 ori pe săptămână 2 antr./zi.

*durata antr. /zi 180 min. 1 antrenament și 90 min. al doilea antrenament

Technical Aspects of the Floor Exercise

Contents:

According to the former classification program (2002-2004) the start mark was: 8.80 points, if the female gymnast fulfilled all the difficulty requirements: min. 2A, 3B, 3C.

In our study, the floor exercises evaluation was performed according to the new Code of Points, depending on the mark given by the "A" Jury, related to the difficulty value, the requirements on groups of elements and the links value, plus „+” the mark given by „B” Jury, related to the penalizations, the composition and the artistic preparation of the exercise.

Aspecte tehnice ale conținutului exercițiului la sol:

După vechea programa de clasificare (2002-2004) nota de plecare a fost: 8.80 pct., dacă gimnasta îndeplinea toate cerințele de dificultate: min. 2A, 3B, 3C.

În studiul nostru evaluarea exercițiilor la sol s-a realizat conform noului cod de punctaj în funcție de nota acordată de către Juriul „A”, privind valoarea de dificultate, cerințele pe grupe de elemente și valoarea de legare plus „+” nota acordată de către Juriul „B”, privind penalizările, compoziția și pregătirea artistică a exercițiului.

Table no.2. **Technical Training at Floor**

Tabel nr.2. **Pregătirea tehnică la sol**

Family name / first name	Check up training	Competition (points)		
	Mark B points	Mark A	Mark B	Final mark
S.G.	9,200	3,400	8,350	12,150
D.F.	9,450	4,400	8,500	11,750
T.A.	8,900	3,100	8,450	11,550

Gymnasts

Characteristics of the Effort at Floor in Different Stages of the Study (table no.1)

1. In *the initial stage* of the study, the effort is characterized by:

- *the effort volume* is shown in 5 training sessions a week, each one lasts 180 min. for training and 50 minutes for working on the apparatus; the total number of training sessions per stage = 7.

- *the effort intensity* presents an average of 40-50 acrobatic lines in 50 minute for each female gymnast, with breaks when the gymnast waits for her turn to perform.

- *the effort complexity* involves the repetition of the acrobatic elements with help (the backwards double somersault set square from different acrobatic lines, stretched backwards somersault with 720° and 900° turning round).

2. The *fundamental stage* of the study is characterized by:

- *the effort volume* is shown in 7-8 training sessions a week, each one lasts 180 min. for the first training session and 90 minutes the second one, 45 minutes for working on the apparatus, with a total number of training sessions per stage = 37.

- *the effort intensity* presents an average of 30-40 of acrobatic lines during 45 minutes for each female gymnast, with the same breaks when the gymnasts waits for her turn to perform, in addition with special work for the acrobatic lines presented in the competition exercise and the performance of the integral exercise with the acrobatic lines on the acrobatic track at the pit with sponges.

- *the effort complexity* involves the repetition of the acrobatic elements with help and assistance presented in the initial stage, eliminating the preparatory exercises, and the performance several times of the acrobatic lines of the integral exercise contents.

3. The *final stage* of the study is characterized by:

- *the effort volume* is shown in 7 training sessions a week, each one lasts 180 min. for training, 30 minutes for working on the apparatus, with a total number of training sessions per stage = 10.

- *the effort intensity* presents an average of 20-30 of acrobatic lines during 30 minute for each female gymnast, with the same breaks when the gymnasts waits for her turn to perform.

- *the effort complexity* involves the diminution of the number of acrobatic series and the repetition of those acrobatic lines needed for the integral exercise and the performance of the failed elements after the program completion.

If we compare the effort parameters dynamic during the study carrying out, we can state that during the initial and fundamental stages the volume and intensity are high, and the complexity is low

Caracteristicile efortului la sol în diferite etape ale studiului (tabel nr.1)

1. În etapa inițială a studiului efortul este caracterizat prin:

- *volumul efortului* este prezentat în 5 antrenamente pe săptămână, a câte 180 min. pe antrenament și 50 minute de lucru pe aparat, având număr total de antrenamente pe etapă – 7.

- *intensitatea efortului* prezintă o medie de 40-50 de linii acrobatice în 50 minute de fiecare gimnastă, având pauze în care gimnasta aștepta rândului de execuție.

- *complexitatea efortului* presupune repetarea elementelor acrobatice cu ajutor (dublu salt înapoi echer din diferite linii acrobatice, salt înapoi întins cu înt. 720° și 900°).

2. Etapa fundamentală a studiului este caracterizată prin:

- *volumul efortului* este prezentat în 7-8 antrenamente pe săptămână, a câte 180 min. primul antrenament și 90 min. antrenamentul al doilea, 45 minute de lucru pe aparat, având număr total de antrenamente pe etapă – 37.

- *intensitatea efortului* prezintă o medie de 30-40 de linii acrobatice în 45 minute de fiecare gimnastă, având aceleași pauze în care gimnasta aștepta rândului de execuție, în plus s-a lucrat asupra liniilor acrobatice din exercițiul de concurs și executarea exercițiului integral cu liniilor acrobatice pe partea acrobatică la grupa de bureți.

- *complexitatea efortului* presupune repetarea elementelor acrobatice cu ajutor și asistate prezentate în etapa inițială, eliminând exercițiile pregătitoare și executarea de mai multe ori a liniilor acrobatice din conținutul exercițiului integral.

3. Etapa finală a studiului este caracterizată prin:

- *volumul efortului* este prezentat în 7 antrenamente pe săptămână, a câte 180 min. pe antrenament, 30 minute de lucru pe aparat, având număr total de antrenamente pe etapă – 10.

- *intensitatea efortului* prezintă o medie de 20-30 de linii acrobatice în 30 minute de fiecare gimnastă, având aceleași pauze în care gimnasta aștepta rândului de execuție.

- *complexitatea efortului* presupune mișcarea numărului de serii acrobatice și repetarea acelor linii acrobatice necesare exercițiului integral și efectuarea elementelor nereușite după terminarea programului.

Comparând dinamica parametrilor efortului în perioada desfășurării studiului se poate spune, că în etapele inițială și fundamentală volumul și intensitatea este mare, iar complexitatea este mică. Iar în etapa finală volumul scade prin reducerea seriilor liniilor acrobatice și repetarea liniilor acrobatice exercițiului de concurs, iar intensitatea și complexitatea este mare.

Verificarea pregătirii tehnice la sol (acrobatică și artistică) s-a realizat în antrenament prin aprecierea exercițiilor integrale, acordând nota „B”. Iar în concurs prin rezultatele obținute prezentate în tabel nr.2, unde gimnastele aflate în studiu au ocupat locul I pe echipe iar D.F. - locul III la sol.

But during the final stage, the volume diminishes because of the diminution of the acrobatic lines series and the repetition of the competition exercise acrobatic lines, and the intensity and complexity are high.

The verification of the floor exercises technical training (acrobatic and artistic) was performed during the training by the evaluation of the integral exercises; the "B" mark was given. During the competition, this verification was performed by means of the obtained results, shown in table no.2, where the female gymnasts – subject matter of the research took the first place at team finals and D.F. took the 3rd place at floor final.

Conclusions:

The results of the study emphasize the conclusions as follows:

- § The realization of the training targets at floor in conformity with the requirements of the classification category by means of an individualized composition of the apparatus exercises;
- § Improvement of the floor training program depending on the available time during the training session;
- § To provide a continuity of the training by maintaining each day the floor minimum program, especially during the last competition micro-cycle;
- § Application of some verification training sessions in order to determine the number of repetitions of the acrobatic lines for the specific and apparatus warming up;
- § The diminution of the repetition number by increasing the difficulty level of the exercises and eliminating the help in the learning of the acrobatic elements;
- § To provide a proper adaptation to the apparatus in the competition gym, taking into consideration the program performed during the training session;
- § To ensure an optimum relation between the acrobatic and artistic training at floor necessary for the increase of „A” mark and the decrease of the penalizations of „B” mark in order to get a final mark as high as possible.
- § Comparison of the results obtained during the competition to the proposed training targets.

The obtained results analysis enables us to conclude that the individualized application of the means and methods of the floor acrobatic elements learning in different stages of the training contributes to the utilization of these ones in the integral exercise and helps to obtain remarkable results in the competition – confirmation of the first hypothesis.

The utilization of the modelling method by means of the interdependent correlation of the effort parameters leads to the increase of the specific resistance of the female gymnasts at the floor exercises – confirmation of the second hypothesis.

Concluzii:

Rezultatele studiului scot în evidență următoarele concluzii:

- Realizarea obiectivelor de instruire la sol în concordanță cu cerințele categoriei de clasificare prin alcătuirea individualizată a conținutului exercițiilor la aparat;
- optimizarea programului pregătirii la sol în funcție de timpul disponibil în antrenament;
- asigurarea continuității pregătirii prin menținerea zilnică a programului minim la sol, în special în ultimul microciclu competițional;
- aplicarea unor antrenamente de verificare pentru stabilirea numărului de repetări a liniilor acrobatice pentru încălzirea pe aparat și specifică;
- micșorarea numărului de repetări prin îngreuierea execuțiilor și eliminarea ajutorului în învățarea elementelor acrobatice;
- asigurarea unei acomodări corespunzătoare cu aparatul în sala de concurs, ținând cont de programul efectuat în antrenament;
- asigurarea unei relații optime între pregătirea acrobatică și cea artistică la sol necesară creșterii notei „A” și scăderii penalizărilor notei „B” pentru obținerea notei finale cât mai mare.
- compararea rezultatelor obținute în concurs cu obiectivele de instruire propuse.

Din rezultatele obținute putem spune că, aplicarea individualizată a mijloacelor și metodelor învățării elementelor acrobatice la sol în diferite etape ale pregătirii, contribuie la folosirea acestora în exercițiul integral și obținerea unor rezultate deosebite în concurs – confirmarea primei ipoteze.

Iar folosirea metodei modelării prin corelarea interdependentă a parametrilor efortului conduce la creșterea rezistenței specifice a gimnastelor la sol – confirmarea ipotezei a doua.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), *Teoria Sportului*, București, Editura Fest
2. Codul de punctaj internațional 2002-2004 și 2005-2008, FIG
3. Programa de clasificare 2002-2004, FRG
4. Potop V., (2005), *Învățarea motrică și transferul în gimnastica artistică de performanță*, București, Editura Bren
5. Vieru, N., (1997), *Manual de gimnastică sportivă*, București, Editura Driada

THE EVALUATION OF THE ENCOURAGING RESERVES IN THE PRACTICE OF ORIENTATION AND INITIAL SELECTION ACTIVITIES WHILE PLAYING HANDBALL

BY DANIELA
CORINA POPESCU

From the
University of Pitești, FEFS

Key words: reserves, evaluation, handball, orientation, selection.

Abstract

The orientation and initial selection are two inseparable processes, but which are obviously delimited by the goals they pursue.

Orientation starts from the individual (subject, person) and has as aim: the identification of the prevalent features he or she is endowed with, his or her information about the fact that he or she has these features and his or her guidance (orientation, recommendation, advice) towards the practice of a certain sportive branch in which he might assert himself or herself.

Initial selection starts from the requirements (qualities, aptitudes, abilities, vocational predispositions etc.) that a certain sportive discipline claims in order to be practiced and it has as aim the early identification (before being a subject of the specialized training process) of the individuals who correspond to these requirements.

Organizing selection stipulates a complex of measures/forces whose succession is determined by the utility and sparingness of the requests, as well as by the principle: "from orientation towards sport to orientation towards groups of branches, from orientation towards groups of branches to selection for a sport".

1. Agitation and propaganda

An important role is played by visual agitation. The portrait of the best sportsmen winners of the Olympic Games and of the World Championships, the lists of the winning teams in the most important championships, the chinogrammes, throws at goals executed by the most valuable sportsmen, even the announcements about selection which are very skillfully composed, they all raise the interest of the pupils for the respective sport.

EVALUAREA DISPONIBILITĂȚILOR FAVORIZANTE ÎN EXERCITAREA ACTIVITĂȚILOR DE ORIENTARE ȘI SELECȚIE ÎN JOCUL DE HANDBAL

DANIELA CORINA POPESCU
Universitatea din Pitești, FEFS

Cuvinte cheie: disponibilități, evaluare, handbal, orientare, selecție.

Rezumat

Orientarea și selecția inițială sunt două procese inseparabile dar care sunt în mod evident delimitate de scopurile pe care le urmăresc.

Orientarea pleacă de la individ (subiect, persoană) și are drept scop: identificarea însușirilor preponderente cu care este înzestrat, informarea lui despre faptul că este înzestrat cu aceste însușiri și îndrumarea (orientarea, recomandarea, sfătuirea) lui spre practicarea unei ramuri sportive în care s-ar putea afirma.

Selecția inițială pleacă de la exigențele (însușiri, aptitudini, abilități, predispoziții vocaționale etc.) pe care le pretinde o anumită disciplină sportivă pentru a fi practică și are drept scop identificarea timpurie (înainte de a fi supus procesului de instruire specializat) a indivizilor care corespund acestor cerințe (exigențe).

Organizarea selecției prevede un complex de măsuri a căror succesiune este determinată de utilitatea și economicitatea cerințelor precum și de principiul „**de la orientarea spre sport la orientarea spre grupe de ramuri, de la orientarea spre grupe de ramuri la selecția pentru un sport**”.

Abstract

The orientation and initial selection are two inseparable processes, but which are obviously delimited by the goals they pursue.

Orientation starts from the individual (subject, person) and has as aim: the identification of the prevalent features he or she is endowed with, his or her information about the fact that he or she has these features and his or her guidance (orientation, recommendation, advice) towards the practice of a certain sportive branch in which he might assert himself or herself.

Initial selection starts from the requirements (qualities, aptitudes, abilities, vocational predispositions etc.) that a certain sportive discipline claims in order to be practiced and it has as aim the early identification (before being a subject of the specialized training process) of the individuals who correspond to these requirements.

The work of visual agitation must be done under the guidance of the persons who are most interested: the coaches of the respective sportive schools in a close collaboration with the teachers of Physical Education.

The speech of known sportsmen or coaches in front of the children not only produces the joy of meeting their idol, but also leaves an unforgettable trace in their hearts.

Well -organized agitation and propaganda essentially influence the efficiency of all selection processes and that is why they must be in the wide range of attention of all co-interested organizations.

2. Observation in schools

During the hours of Physical Education two important factors of this stage can be, in some degree, appreciated visually. These factors are:

- a) the child's constant aspiration towards motional perfecting
- b) its success in gaining motion habits.

Very important is also observing the interest with which the children do different moves and actions both from the point of view of the structure and of their direction. Here also are appreciated the external aspects: height, the particularities of bodily conformation, posture and others.

Observing the activity of Physical Education outside the class may help detect some important traits such as the tendency to participate in the group games. Shrinking from taking part in the group games is usually a testimony of a weak nervous system or of the lack of aptitudes for the collective activities of the game. Special attention must be given to those children who are the organizers and active participants in the games and don't interrupt the game without a serious reason.

3. Anamnezis

More and more families show interest in sportive preoccupations. This is a manifestation especially of the high cultural level of the people. The trainer must not neglect the family's attitude towards the serious sportive preoccupations of their children. That is why it's recommended to organize discussions with parents or study them, which allows the reception of information that may help not only the selection process, but, latter on, even in the stages of sportive preparation.

The central link in anamnezis is talking with the children. The trainer's ability to speak with the children usually leads to establishing contact and consequently, to honest discussions, open, about their hopes, wishes, interests, aspirations.

4. The talent diagnosis for games

The loads of this stage consist of determining the aptitudes for cooperation, orientation

Organizing selection stipulates a complex of measures/forces whose succession is determined by the utility and sparingness of the requests, as well as by the principle: "from orientation towards sport to orientation towards groups of branches, from orientation towards groups of branches to selection for a sport".

1. Agitația și propaganda

Un rol important îl joacă agitația vizuală. Portretele celor mai buni sportivi câștigători ai Jocurilor Olimpice și ai Campionatelor Mondiale, listele echipelor învingătoare în campionatele cele mai importante, chinogramele aruncărilor la poartă executate de cei mai valoroși sportivi, chiar și anunțurile despre selecție care sunt compuse cu multă pricepere, toate trezesc interesul elevilor pentru sportul respectiv.

Munca de agitație vizuală trebuie făcută sub îndrumarea celor mai interesate persoane: antrenorii școlilor sportive într-o strânsă colaborare cu profesorii de educație fizică.

Discursul unor sportivi sau antrenori cunoscuți, în fața copiilor nu numai că produce bucuria întâlnirii cu idolul lor, dar lasă și o urmă de neuitat în sufletele lor.

Agitația și propaganda bine organizate influențează în mod esențial eficiența tuturor proceselor de selecție și de aceea trebuie să se afle în sfera largă de atenție a tuturor organizațiilor cointerestate.

2. Observarea în școli

În orele de educație fizică se poate aprecia vizual, într-o oarecare măsură, doi factori importanți ai acestei etape și anume:

- a) aspirația constantă a copilului către perfecționarea motrică;
- b) reușita acestuia în dobândirea deprinderilor motrice.

Foarte importantă este și observarea interesului cu care copiii execută diverse mișcări și acțiuni atât din punct de vedere al structurii, cât și al direcției acestora. Tot aici, se apreciază și aspectele exterioare: înălțimea, particularitățile conformației corpului, ținuta și altele.

Observarea activității de educație fizică, în afara clasei, poate ajuta la depistarea unor trăsături importante cum ar fi tendința de participare la jocurile de grup. Eschivarea de la participarea la jocurile de grup, de regulă este mărturie a unui sistem nervos slab, sau a lipsei unor aptitudini pentru activitățile colective de joc. O atenție deosebită trebuie acordată acelor copii, care sunt organizatorii și participanții activi ai jocurilor, nu întrerup jocul fără un motiv serios.

2. Anamneza

Tot mai multe familii manifestă interes pentru preocupările sportive. Aceasta este o manifestare, în special a nivelului cultural ridicat al poporului. Antrenorul nu poate să facă abstracție de atitudinea familiei față de preocupările sportive serioase ale copiilor acestora

the speed of reaction in actions, the initiative and the perseverance, the rationalization and originality in the operational decisions, the focus of attention and the coordination in movements.

An analysis of the actual system of selection leads to the conclusion that this is made up of tests that firstly identify the motion qualities and less the ones connected to the game, that give clues about the features encouraging the practice of the game of handball. It is absolutely necessary to identify the propensities that facilitate the successful practising of the game of handball.

M. S. Bril (1983) ascertains that inside this category of predispositions are included the following features: the speed of action, the anticipation of situations, coordination, operational thinking, orientation towards a certain goal, activating, concentration, extending attention, distributive attention.

The author only catches the psychical and psychometrical propensities, most likely to be researched, more in laboratory conditions, omitting the other sides of the human personality that can be easily appreciated. Next, we present some propensities that can be noticed with a clear eye before being studied under laboratory conditions:

- Height.
- The somatotype (appreciation of the advantageous corporal constitution or weight quotas of the bone and fat tissues).
- The psychical vigor and easiness in movements, manifested through an easy noticeable behavior. By any motional act executed and especially by the games of movement the children endowed with such traits distinguish themselves from the others. They run, jump, hit, climb etc. with more agility, execute and engage vigorously in the motional actions performed.
- The passion for game is a form of the manifestation of aggression that presupposes a rough behavior, of sportive fight, active and perseverant, led up to the brink of violence, but not breaking this threshold, being interdicted by regulations. Combativeness in sport has as goal the annihilation of the adversary and not his destruction.

- The motional aptitudes: the motional qualities combined, harmonized with the motional structure, of every game. The most searched for are: speed (until the age of adolescence when the process of myelination ends; the best age of speed development: 10-13 years), V+F (12-13 years), skill (10-15 years); aerobic capacity (10-13 years); anaerobic capacity (13-16 years), force (13-17 years-gradually); cardiovascular capacity (the return circulation-pulse in overmaximal effort 150/ 160b/min.), breathing frequency and the needs for oxygen (at 11 years) and so on.

. De aceea se recomandă organizarea discuțiilor cu părinții sau a anchetarea lor, ceea ce permite primirea de informații care pot ajuta nu numai procesul de selecție, dar și ulterior în etapele de pregătire sportivă.

Veriga centrală a anamnezei este convorbirea cu copiii. Încusința antrenorului de a vorbi cu copiii, duce, de obicei, la stabilirea contactului și, în consecință, la discuții sincere, deschise despre năzuințele, dorințele, interesele, aspirațiile lor.

2. Diagnosticarea talentului pentru jocuri

Sarcinile acestei etape constau în determinarea aptitudinilor de cooperare, de orientare, a vitezei de reacție în acțiuni, a inițiativei și perseverenței, a raționalizării și originalității în hotărârile operative, a concentrării atenției și a coordonării în mișcări.

O analiză a sistemului actual de selecție sportivă conduce la concluzia că acesta este alcătuit din teste care identifică cu prioritate calitățile motrice și mai puțin pe cele ludice, care prognosticează însușirile favorizante pentru practicarea jocului de handbal. Este absolut necesar să identificăm predispozițiile care înlesnesc practicarea cu succes a jocului de handbal.

M.S. Bril (1983) constată că din această categorie de predispoziții sunt incluse, următoarele însușiri: viteza de acțiune; anticiparea situațiilor; coordonarea; gândirea operativă; orientarea spre un anumit scop; activizarea; concentrarea; mărirea atenției; atenția distributivă.

Autorul surprinde doar predispozițiile de ordin psihic și psihomotoric, susceptibil de a fi cercetate, mai mult în condiții de laborator, omițând celelalte laturi ale personalității umane care se pot aprecia cu ușurință. În continuare prezentăm unele predispoziții care pot fi observate cu ochiul liber înainte de a fi cercetate în condiții de laborator:

- Talia.
- Somatotipul (aprecierea constituției corporale avantajoase sau cotele ponderale ale țesutului osos și țesutului adipos).
- Vigoarea fizică și ușurința în mișcări, manifestată printr-un comportament ușor observabil. În orice act motric pe care-l execută și mai ales în jocurile de mișcare copiii înzestrați cu asemenea însușiri se disting de ceilalți. Ei aleargă, sar, aruncă, lovesc, se cațără etc., cu mai multă agilitate, execută și se angajează viguros în acțiunile motrice efectuate.
- Patima pentru joc, manifestată prin atitudini comportamentale pozitive cum ar fi: angajament pasional, bucurie, entuziasm etc

- Psychometrical traits: the speed of the motion acts, general and segmented coordination, sideness, learning speed, motional intelligence.

- Psychic abilities: cognitive (attention and imagination); emotional (stress resistance); social (collaboration capacity); attitudes (interest, motivation, discipline); temperament (lively, strongly-balanced, of an open nature).

- The correlation between aptitudes and their compensatory character: it is desired for the children who come to the initial selection to have a number as large as possible of encouraging aptitudes for practising sportive games.

5. Establishing and hierarchic differentiation of the propensities encouraging the practice of the game of handball

Following some studies on the sportive games practiced in our country the conclusion was that the propensities encouraging the game of handball are 15.

In the below table are presented the propensities or aptitudes encouraging the game of handball:

- Combativitatea, este o formă de manifestare a agresivității care presupune un comportament dârz, de luptă sportivă activă și perseverență dusă până în pragul violenței, dar nu-l încalcă, fiind interzisă prin regulament. Combativitatea în sport are drept scop anihilarea adversarului și nu distrugerea lui.

- Aptitudinile motrice: calitățile motrice combinate, armonizate cu structura motrică, a fiecărui joc sportiv în parte. Cele mai căutate sunt: viteza (până la vârsta adolescenței când procesul de mielinizare se încheie ; vârsta optimă de dezvoltare a vitezei: 10-13 ani), V+F (12-13 ani), îndemânare (10-15 ani), capacitate aerobă (10-13 ani), capacitatea anaerobă (13-16 ani), forță (13-17 ani - gradat); capacitatea cardiovasculară (circulația de întoarcere-puls în efort supramaximal 150/160b/min.), frecvența respiratorie și nevoile de oxigen (la 11 ani) ș.a.

- Însușiri psihomotrice: rapiditatea actelor motrice, coordonarea generală și segmentară, lateralitate, viteză de învățare, inteligență motrică.

- Abilități psihice: cognitive (atenția și imaginația); afective (rezistența la stres); sociale (capacitatea de colaborare); atitudini (interes, motivația, disciplină); temperament (vii, puternic-echilibrat, caracter deschis).

- Corelația dintre aptitudini și caracterul lor compensator: este de dorit ca copiii care se prezintă la selecția inițială să dispună de un număr cât mai mare de aptitudini favorizante pentru practicarea jocurilor sportive.

PROPENSITIES ENCOURAGING THE PRACTICE OF THE GAME OF HANDBALL	RANK
1. Great height	1
2. Bodily harmony, harmonious growth and strength	1
3. Desire, passion, pleasure	2
4. The speed of the motric acts	1
5. Anaerobic capacity	2
6. The distance from the field to the legs	2
7. The explosive force-arms	1
8. Skill, coordination, precision, address, liveness, easiness in movements, inventivity	1
9. Combativeness	1
10. Attention	2
11. Emotional balance	2
12. Learning capacity	3
13. Collaboration capacity	2
14. Lively, strong temperament	4
15. Open nature	5

Table no. 1- The list of the encouraging propensities for the practice of the game of handball (adapted after Colibaba-Evuleț Dumăru and Bota Ioan, 1998)

The numbers in the table represent the rank or priority order of every propensity for the game of handball. The aptitudes of rank 1 have priority or are firstly looked for. They mustn't be interpreted by themselves, but as a systemic-connexed construction.

6. The evaluation of playful propensities

Measuring and appreciating the propensities encouraging the practice of the game of handball presupposes the use of habitual tests in order to identify the motional qualities, the physical development the anaerobic capacity etc.

Evaluating under field conditions becomes much more difficult when we try to identify traits strictly particular to practising the game of handball, as those of a psychometric, psycho-physiological, and psycho-social nature.

The desire, passion, pleasure, speed of the motional acts, combativeness, coordination, being ambidextrous, ease, liveness, capacity of collaboration, learning capacity, temperamental manifestations, character, combinations of these features are very hard to measure even under laboratory conditions.

With a view to solving this problem, we will use three types of tests (trials) with a profound playful nature, and these three types are:

1. Exercise under the form of a contest or individual race and especially collective race (in teams);

2. The didactic games always have didactic objectives and instruction loads which are well determined. They offer the occasion or concourse of events in which a subject fully manifests his or her personal characteristics.

They are based on a set of activities, actions and motional operations with the help of which a series of aptitudes are signaled, such as, for example: attention, perseverance, staunchness, the capacity of collaboration, the desire to win, the aesthetic taste, the presence of some dynamic stereotypes, the level of appropriation of the motional habits, problem solving capacity. These games are successfully applied in kindergartens and in the early years of primary schools (6-7 years).

2. Stabilirea și ierarhizarea predispozițiilor favorizante practicării jocului de handbal

În urma unor studii efectuate asupra jocurilor sportive practicate în țara noastră s-a ajuns la concluzia că predispozițiilor favorizante jocului de handbal sunt în număr de 15.

În tabelul de mai jos sunt prezentate predispozițiile sau aptitudinile favorizante pentru practicarea jocului de handbal:

Cifrele din tabel reprezintă rangul sau ordinul prioritar al fiecărei predispoziții pentru jocul de handbal. Aptitudinile de rangul „1” sunt prioritare sau „în primul rând” căutate. Ele nu trebuie interpretate izolat, ci ca o construcție sistemică-conexată.

2. Evaluarea predispozițiilor ludice

Măsurarea și aprecierea predispozițiilor favorizante pentru practicarea jocului de handbal presupune utilizarea testelor obișnuite pentru identificarea calităților motrice, dezvoltarea fizică, capacitatea anaerobă etc.

Evaluarea în condiții de teren devine mult mai dificilă atunci când încercăm să identificăm însușiri strict particulare practicării jocului de handbal, așa cum ar fi cele de natură psihomotrică, psihofiziologică și psihosocială.

Patima, pasiunea, plăcerea, rapiditatea actelor motrice, combativitatea, coordonarea, ambidextria, ușurința, suplețea, capacitatea de colaborare, capacitatea de învățare, manifestări temperamentale, caracter, combinațiile dintre aceste însușiri sunt foarte greu de măsurat chiar și în condiții de laborator.

În vederea soluționării acestei probleme vom utiliza trei tipuri de teste (probe) cu o profundă nuanță ludică și anume:

1. Exercițiul sub formă de concurs sau întrecere individuală și mai ales colectivă (pe echipe);

2. Jocurile didactice au întotdeauna obiective didactice și sarcini instrucționale bine determinate. Ele oferă prilejul sau conjunctura în care un subiect își manifestă deplin însușirile personale. Au la bază un ansamblu de activități, acțiuni și operații motrice cu ajutorul cărora sunt semnalate o serie de aptitudini, cum ar fi: atenția, perseverența, dârzenia, capacitatea de colaborare, dorința de a învăța, gustul estetic, prezența unor stereotipuri dinamice, nivelul de însușire a deprinderilor motrice, capacitatea de rezolvare a unor probleme. Aceste jocuri sunt aplicate cu succes în cadrul grădinițelor de copii și în primii ani ai ciclului primar (6-7 ani).

3. Jocurile dinamice (sau de mișcare) au calitatea de a dezvălui un ecran larg de aptitudini și predispoziții specifice pentru toate jocurile sportive

3. *The dynamic games (or of movement) have the quality to unveil a large area of aptitudes and predispositions specific to all sportive games. These games have the additional quality of anticipating the presence of these aptitudes that are refined or are encouraging for the efficiency of orientation and beforehand selection has already been verified with the help of the games of movement. Thus, the aptitudes encouraging the practice of sportive games in general and of some particular sportive games were firstly defined. Then a few games of movement able to unveil the free manifestation of these aptitudes have been chosen. Later on has been set the marking system for these aptitudes: their presence through plus (+) or minus (-); the level of manifestation through notes, qualification, points and measurements (seconds, meters, kg etc).*

7. Conclusions:

- Ř *In order to quiet down the conflicts between the sportive disciplines looking for the same "human material" it is enough to subject the discovered persons to the tests of verification already mentioned, but especially to the playfulness test (of the game) in order to correctly establish the sportive discipline for which the subjects have propensities;*
- Ř *The early identification of the predispositions for practising handball is possible and is assured by the very fact that the game is a playful activity or the main form of activity specific to children immediately after birth;*
- Ř *After the beforehand selection or first "exam" of the identification of the aptitudes, all those that prove some of the numerous hereditary or natural aptitudes asked for must be declared "admitted" in the hierarchical order;*
- Ř *We will stop the entry inside the organized teaching of the children who are totally incompatible with performance handball. We are talking about the children who totally lack skillfulness (coordination, skill, facility in moving), the children with a constitutive conformation which promises for "nothing" in perspective, about the children who are afraid (afraid to catch the ball, shrink from bodily contact, who act unconsciously and it is easy to see they get nothing from what all the others have understood etc). In exchange, we must never quit the "tall" ones, the "combative" ones, the "perseverant" ones, the "wishful" ones, and the bad and "naughty" ones.*

Aceste jocuri au calitatea suplimentară de a anticipa prezența acestor aptitudini rafinate sau favorizante pentru practicarea unui joc sportiv. În practică deja s-a verificat eficiența orientării și selecției prealabile cu ajutorul jocurilor de mișcare. Astfel, s-au definit mai întâi aptitudinile favorizante pentru practicarea jocurilor sportive în general și pentru unele jocuri sportive, în special. Ulterior, s-au ales câteva jocuri de mișcare în stare să dezvăluie manifestarea liberă a acestor aptitudini. Apoi, s-a stabilit sistemul de notare a acestor aptitudini: prezența acestora prin (+) sau minus (-); nivelul de manifestare prin note, calificative, puncte și măsurători (secunde, metri, Kg etc.).

7. Concluzii:

- Ř *Pentru a potoli conflictele dintre disciplinele sportive care caută același „material uman” este suficient să supunem persoanele descoperite la probele de verificări amintite, dar mai ales la proba ludică (a jocului) pentru a stabili corect disciplina sportivă pentru care subiecții au predispoziții;*
- Ř *Identificarea timpurie a predispozițiilor pentru practicarea handbalului este posibilă și asigurată de însuși faptul că jocul este o activitate ludică sau principala formă de activitate specifică copiilor imediat după naștere;*
- Ř *După selecția prealabilă sau primul „examen” de identificare a aptitudinilor, trebuie declarați „admiși” în ordine ierarhică toți cei care demonstrează câteva din numărul aptitudinilor ereditare și naturale cerute;*
- Ř *Vom opri intrarea în instruirea organizată a copiilor care sunt total incompatibili pentru handbalul de performanță. Este vorba aici de copiii total lipsiți de îndemânare (coordonare, dibăcie, ușurință în mișcare), de copiii cu conformație constituțională care nu promite „nimic” în perspectivă, de copiii fricoși (care se tem să prindă mingea, se feresc de contactul corporal, care acționează inconștient și-i „vezi” că nu pricep nimic din ceea ce toți au înțeles ș.a.). În schimb nu trebuie să renunțăm niciodată la cei „înalți”, la cei „combativi”, la cei „perseverenți”, la cei „pătimași” și la cei răi și „obraznici”.*

8. Bibliografie:

1. Bota, I., Bota M., (1987), *Handbal*, Edit. Sport-Turism București.
2. Bril, M.S., (1983), *Selecția în jocurile sportive*, traducere, CNEFS, CCPS, uz intern, București.
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998), *Jocuri Sportive – Teorie și Metodică*, Edit. Aldin, București.
4. Ifrim, M., (1989), *Criterii genetice de selecție*, Edit Sport-Turism, București.

STUDY FOR THE OPTIMIZATION OF UNIT OF LEARNING PROJECTION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Cojanu Florin – University of Pitesti

Abstract

L'étude vise l'utilité de la projection didactique efficiente dans le cadre d'une unité d'enseignement dans le domaine de l'éducation physique et du sport, en proposant un exemple d'unité d'enseignement, matérialisée sous la forme d'un repère significatif dans l'élaboration de ce document de projection didactique.

Introduction

Necessity to eliminate from the route of didactic projection the improvisation of setting the objectives, resources, contents, application in practice and evaluation, convince me to realize a unit of learning example, in the area of physical education and sport, who will be a optimization of didactic project for the school documents, who are useful for every teacher.

This fact I realize with the whole respect of requirements and conditions for the elaborate a curricular products, a unit of learning in our case, established by the standards of curricular reform.

The aim of paper

Is represented by the optimization of improvisations in the route of didactic projection for realize a unit of learning, in the area of physical education.

The hypothesis

Looking to show that use a efficacy projection of objectives, resources, contents and evaluation of educational process, will be improve the performance obtain in the behavior of pupils.

Content presentation

In this paper present an example, a unit of learning, in the area of physical education and sport. I try to realize a comparison between the educational finalities, purpose and obtain. Also I want to specify that will not present one unit, a values and results obtain at the final of this, present the first part of second unit who show better the way of continuity of didactic projection, through the objectives who are from the one unit at the other, in different themes cycles.

Next present an example of unit of learning for our study:

Name of unit: Basketball

Class: V

Year of education: I

Themes cycle: I

Period: 27 September - 14 October, week III-V;

STUDIU PRIVIND OPTIMIZAREA PROIECTĂRII UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cojanu Florin – Universitatea din Pitesti

Abstract – The study regards utility of didactic projection into the unit of learning in the area of physical education and sport and propose an example of unit of learning, materialize under the form of significant mark in the elaboration of this document of didactic projection.

Introducere - necesitatea eliminării din parcursul proiectării demersului didactic a improvizațiilor privind stabilirea obiectivelor, resurselor, conținutului, aplicării în practică și evaluării, m-a determinat să realizez un exemplu de unitate de învățare în cadrul domeniului educație fizică și sport, care să contribuie la optimizarea procesului de proiectare a documentelor școlare necesare unui cadru didactic.

Acest fapt l-am realizat respectând cerințele impuse de standardele reformei curriculare privind elaborarea produselor curriculare, în cazul nostru a unei unități de învățare.

Scopul lucrării este reprezentat de ajustarea improvizațiilor din cadrul demersului didactic pentru realizarea unei unități de învățare în domeniul educației fizice școlare.

Ipoteza lucrării caută să arate că utilizând o proiectare eficientă a obiectivelor, conținuturilor, resurselor, evaluării, procesul instructiv-educativ se va eficientiza sub forma performanțelor obținute în comportamentul elevilor.

Prezentarea conținutului

În cadrul lucrării prezint un exemplu de unitate de învățare la disciplina educație fizică și sport, prin intermediul căreia caut să realizez o comparație între finalitățile educaționale obținute și cele propuse. Totodată acest lucru doresc să-l subliniez nu doar prin prezentarea unei singure unități, a valorilor și rezultatelor obținute după aceasta, ci și prin cea careia îi urmează, pentru a sublinia modul de continuitate a proiectării didactice prin intermediul obiectivelor stabilite de la o unitate de învățare la alta, în cicluri tematice diferite.

Prezint în continuare exemplul unității de învățare vizate de mine:

Numele unității: Baschet

Clasa: V

Anul de instruire: I

Ciclu tematic: I

Perioada: 27 septembrie – 14 octombrie, săptămâna III-V

Număr lecții: 6

Name of unit: Basketball

Class: V

Year of education: I

Themes cycle: I

Period: 27 September - 14 October, week III-V;

No of lessons: 6

Time for exercise: 15-20'

Contents:

- Basic mechanism of shoot from run;
- Rhythm of steps and catching the ball from drill;
- Shoot from drill and run in the game.

Time de exersare pentru temă : 15-20'

Conținuturi:

- Mecanismul de bază al aruncării la coș din alergare;
- Prinderea mingii din dribling și ritmul pașilor;
- Aruncări la coș din dribling și din alergare în cadrul jocului.

Nr cri	Reference objectives	Content elaboration	Examples of work activities	Resources		Evaluation
				Time	Means and materials	
1-2	To learn some technical proceedings in simple structures	Learning basic mechanism of shooting from run in analytic mode	• Exercise shoot from stand; • Exercise the rhythm of two steps; • Global exercise of shoot from run	20'	10 balls whistle 3 landmarks	intermediary
3-4	To incorporate technical procedures in know motric structures	Consolidated the rhythm of steps and catching the ball from drill	• Exercise shoot from drill in exercise structures who content elements of land moving ; • Exercise shoot from drill in the know structures with simple and complex proceeds.	15'	10 balls whistle 3 landmarks	intermediary
5	To apply skills in the game with respect of principles and rules	Learn shoots from run and drill in the game	• Game 5x5 – shooting only from run; • Game 2x2, 3x3, 5x5, shoot from drill and run value 1, 2, 3 ... points.	20'	10 balls whistle 10 t-shirts	intermediary final
6	To apply skills in the game with respect of principles and rules	Evaluate unit of learning – shoots from run and drill	• 2x5 shoots from run, from the both sides of the court; • 2x5 shoots from drill, from the both sides of the court • Skills circuit, shoot only from run and drill – 4 shoots from run and 4 shoots from drill; • Game 5x5 – count no of shoots: total shoot/actions from drill and run, total successful shot/percentage	15'	10 balls whistle 3 landmarks 10 t-shirts	final

At the final of unit of learning we note next results obtain by the class V-a.

La finalul unității de învățare am notat următoarele rezultate ce au fost obținute de elevii clasei a V-a.

Procedure	Total	Successful	Percentage %	Ineffective	Percentage %
Shoot from drill	78	31	39,74	47	60,26
Shoot from run	45	22	48,8	23	51,2

After this presentation at the final of first unit of learning I realize the new objectives, find new resources, contents and evaluation for the next unit of learning from the second themes circle, also with the title Basketball. Next I present only the first part from the second unit of learning, like this:

Name of unit: Basketball

Class: V

Year of education: I

Themes cycle: II

Period: 27 November - 14 December, week X-XIII;

No of lessons: 8

Time for exercise: 15-20'

În urma prezentării acestor rezultate obținute la finalul unității de învățare, am trecut apoi la formularea obiectivelor, resurselor, conținutului și evaluării pentru următoarea unitate de învățare din ciclul tematic numărul II, cu titulatura Baschet. Prezentăm doar prima parte pentru unitatea de învățare numărul II, astfel:

Numele unității: Baschet

Clasa: V

Anul de instruire: I

Ciclu tematic: II

Perioada: 27 noiembrie – 22 decembrie, săptămâna X-XIII

Număr lecții: 8

Time de exersare pentru temă : 15-20'

Conținuturi:

Contents:

- Tactical individual actions: marker, demarcation, penetration;
- Shoot from drill, jump and stead;
- Game 5x5, 3x3, 2x2.

Conclusions

1. Projection of unit of learning centered on objectives, purpose specific actions for the educational-instructive process in conjunction with themes localized in her contents.
2. between elements of didactic activities is settle proportions of interactions from the one themes cycle from other, through the fact that objectives for the new cycle is based on the results of the previous.
3. Stairs projection of unit of learning during a school year, offer possibility for the teacher to redistributed objectives, resources, contents, time schedule and also evaluation, during a all time of a school year.

Conținuturi:

- Acțiuni tactice individuale: marcaj, demarcaj, pătrunderea;
- Aruncarea la coș de pe loc, din dribling și din săritură;
- Joc bilateral 5x5, 3x3, 2x2.

Concluzii

1. Proiectarea unităților de învățare focalizată pe obiective, propune acțiuni didactice specifice procesului instructiv-educativ privind tematica abordată în cadrul acesteia.
2. Între elementele activității didactice se stabilesc raporturi de interdependență de la un ciclu tematic la altul, prin faptul că obiectivele noului ciclu au la bază rezultatele celui anterior.
3. Proiectarea eșalonată în cadrul unui an școlar a unităților de învățare, oferă posibilitate profesorului să dimensioneze obiectivele, resursele, conținutul, eșalonarea în timp, evaluarea, pe parcursul anului școlar.

Bibliografie

1. Constantin C. și colab. (2005), Psihopedagogie, Editura Polirom, Iași;
2. Colibaba-Evuleț D. (2003), Curricula și proiectarea curriculară, Rev. Viitorul, Craiova;
3. Scarlat E., Dragomir P. (2004), Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București;
4. Venera C. (2004), Teoria și metodologia instruirii, Editura Didactică și Pedagogică, București.

**THE PERCEPTION OF THE STATUS OF THE
DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT, AND IMPLICITLY OF THE TEACHER OF
PHYSICAL EDUCATION UNDER THE CONDITIONS
OF THE SCHOOL-LEAVING EXAMINATION AND
THE ATTRIBUTIONARY FUNCTION OF THIS
STATUS**

By STANCU MAURA

University of Pitesti

Key words: *the role-status integrator, attributionary
preconception, teacher of Physical Education and
Sport*

Sumarize: The role-status integrator influences the interpersonal perception, and on the basis of the "categorical set states", a person or group of persons are classified in a positive or negative way as a consequence of certain preestablished interpretations.

Introduction: As a social being in a continuous relational context, man will be determined, influenced to develop his or hers interpersonal perception. We are used to it and become tempted to classify those around us just as others also analyse us by a simple gest or word. For this, we use comparisons, classifications, social etiquette, the structures and personal experience. From this mixture of data and information results the axiological opinion and implicitly a certain attitude towards that person.

To the image of a person or group of persons a series of preestablished, family-imposed or socio-culturally imposed attributes are added in an ontogenetic way. Through these attributes is completed a certain sketch of a portrait with various traits of character, moral traits, intellectual qualities. It is obvious that the subjective factors clearly dominate the objective ones by creating those "categorical set states" quoted by M. Golu in 2005, page 337, through which preestablished interpretations are given to the actual image.

We are discussing here about the interpersonal perception which is realised on the basis of the "role-status integrator" (of the level of realization). The role-status acquires positive or negative value, a fact which will give a feature of superiority or inferiority to the perceptive image. Function of this image we also create the self-image, with consequences on the self-esteem.

The attributing is seen by N. Hayes and S. Orrell, in 2003, as being "the process through which we find reasons for the behaviour of other persons attributing them to specific causes."

Through a simple explanation, with the help of deduction, we fabricate new pieces of information out of the old pieces of information and of the perceived reality, thus resulting the phenomenon of

**PERCEPȚIA STATUSULUI DISCIPLINEI EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT, IMPLICITĂ PROFESORULUI DE
EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CONDIȚIILE EXAMENULUI DE
BACALAUREAT ȘI PREJUDECATA
ATRIBUȚIONALĂ FUNCȚIE DE ACEST STATUS**

Cuvinte cheie: *integratorul de „rol-status”,*

prejudecată atribucională, profesor de educație fizică și sport,.

Rezumat : Integratorul de „rol-status” influențează percepția interpersonală, iar pe baza „stărilor de set categoriale”, se clasifică în mod pozitiv sau negativ o persoană sau un grup de persoane ca urmare a unor interpretări prestabilite.

Introducere: Ca ființă socială, aflată într-un context relațional continuu, permanent, omul va fi determinat, influențat să-și dezvolte percepția interpersonală. Suntem obișnuiți și devenim tentați să-i catalogăm pe cei din jurul nostru așa cum și alții ne analizează după un simplu gest, un cuvânt. Pentru aceasta ne bazăm pe comparații, pe clasificări, pe etichetările sociale, pe construcțiile și experiența personală. Din această întrepătrundere de date, de informații rezultă opinia cu caracter axiologic și implicit o anumită atitudine față de acea persoană.

Imaginii unei persoane, grup de persoane i se alătură ontogenetic o serie de atribute prestabilite, impuse de familie, impuse socio-cultural. Prin aceste atribute se completează o anumită schiță de portret cu variate trăsături de caracter, trăsături morale, calități intelectuale. Este evident că factorii subiectivi îi domină net pe cei obiectivi odată cu crearea acelor „stări de set categoriale” citate de M Golu 2005, pg.337 prin care imaginii actuale i se imprimă interpretări prestabilite.

În cazul de față discutăm despre percepția interpersonală ce se realizează pe baza integratorului de „rol – status”(al nivelului de realizare). Rol-statusul dobândește valoare pozitivă / negativă fapt care va imprima imaginii perceptive un caracter de superioritate / inferioritate. Funcție de această imagine creăm și imaginea de sine, cu repercursiuni asupra stimei de sine.

Atribuirea este văzută de N. Hayes și S. Orrell 2003 ca fiind „procesul prin care găsim motive pentru comportamentul altor persoane, atribuindu-le unor cauze specifice”. Printr-o explicație simplă, cu ajutorul deducției obținem, fabricăm informații noi din informații vechi și din realitatea percepută, rezultând astfel fenomenul atribuirii. Foarte aproape de acest fenomen sunt prejudecățile, idei preconcepute despre persoane, situații. Ele denaturează adevărul, ne păcălesc. Tocmai din acest motiv prejudecățile trebuie reduse treptat până la eradicare prin distrugerea stereotipurilor tradiționale (Cook 1978, citat de N. Hayes și S. Orrell 2003 pg 317).

attribution. Very close to this phenomenon are the preconceptions, preconceived ideas about persons, situations. They falsify the truth, they trick us. Because of this very reason, preconceptions must be gradually reduced till eradication through distroying the traditional stereotypes (Cook, 1978, quoted by N. Hayes and S. Orrell, in 2003, page 317).

The premises of research: Recognizing the importance of the discipline of Physical Education and Sport in the contemporary society confused by contradictory signals, requires the defeat of the existing preconceptions with "weapons" of professional and educational probity.

The work hypothesis:

1) We believe that the status or prestige the teacher or the subject he teaches enjoys are influenced by interpersonal perception.

2) The higher the positive level of expectations for a certain event, the more the implicated persons will manifest an excessive attributionary preconception towards those that may affect or prevent the shaping of these expectancies.

The purpose of research: This study has the role of underlining the influence of the subject implied emotionally in a given situation (School-Leaving Examination) on Physical Education and Sport as a consequence of the phenomenon of attribution.

Methods of research:

observation

scientific documentation, the analysis and synthesis of the data from the specialised field of literature.

Work methodology: I created four situations with hypothetical results for two of the examination disciplines from the school-leaving examination: the Romanian language and literature and Physical Education, in the following way:

A: -Romanian language: average 8
-Physical Education: average 4

Physical Education: average 8

B: -Romanian language: average 4
-Physical Education: average 8

Physical Education: average 4

As it can be noted, the frequency of marks 4 and 8 for the two disciplines is the same.

Fifteen pupils participating in the exam and 15 parents whose children were taking part in the exam were asked to express their opinion towards the four hypothetical situations, to which they had to determine a place on the next graphic scale:

Premisele cercetării : Recunoașterea importanței disciplinei „ educație fizică și sport „ în societatea contemporană, bulversată de semnale contradictorii, necesită învingerea prejudecăților existente cu „armele” probității profesionale și educaționale.

Ipoteza de lucru :

Credem că statutul și / sau prestigiul de care se bucură profesorul / disciplina pe care o predă sunt influențate de percepția interpersonală.

2) Cu cât nivelul de expectație pozitiv pentru un anumit eveniment este mai crescut, cu atât persoanele implicate vor manifesta o prejudecată atribuțională excesivă față de cei ce pot afecta, împiedica materializarea acestor expectanțe.

Scopul cercetării:

Studiul efectuat are rolul de a sublinia cum poate fi influențată percepția subiecților implicați afectiv într-o situație dată (examen de bacalaureat), asupra disciplinei educație fizică și sport ca urmare a fenomenului atribuirii.

Metode de cercetare :

- observația;
- documentarea științifică, analiza și sinteza datelor din literatura de specialitate;
- prelucrarea și interpretarea datelor.

Metodologia de lucru :

Am creat patru situații cu rezultate ipotetice la două din disciplinele de examinare la bacalaureat : limba și literatura română și educație fizică, astfel:

A - lb. română: media 8
- ed. fizică: media 4

C - lb. română: media 8
-ed. fizică: media 8

B - lb. română: media 4
media 4

D - lb. română:

- ed. fizică: media 8

- ed. fizică: media 4

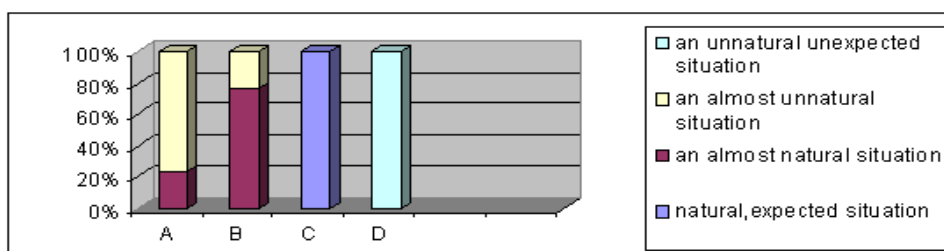
După cum se poate observa, frecvența apariției notelor de 4 respectiv 8 la cele două discipline este egală. 15 elevi înscriși la examen și 15 părinți ai căror copii erau înscriși la acest examen au fost rugați să-și exprime opinia față de cele patru situații ipotetice, cărora trebuiau să le determine locul pe următoarea scală grafică:

situație	situație	situație	situație
firească	aproape	aproape	nefirească
așteptată	firească	nefirească	neașteptată

As it can be seen from the table no.1 and graphic no.1 the situation of the subjects' answers is the following:

Tabel nr. 1

Subjects Evaluation of situation	Pupils				Parents				Total				Percentaj			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
Natural, expected situation			15				15				30				100	
An almost natural situation	2	13			5	10			7	23			23	77		
An almost unnatural situation	13	2			10	5			23	7			77	23		
An unnatural, unexpected situation				15				15				30				100



The graphic representation of results (percentage)

Unanimously, as expected, situation C was considered natural and situation D unnatural. Situation B was considered almost natural by 23 subjects and almost unnatural by 7 subjects. Situation A was considered almost natural by 7 subjects and almost unnatural by 23 subjects. Out of the seven subjects who chose variant A (almost natural), five justified the option by their desire to obtain mark 8 at Romanian language because in Physical Education and Sport "the exam is to be passed more easily", "everybody passed anyhow" or "we are counting on great marks to increase our average".

Conclusions:

- 1) The preconception connected to the discipline of Physical Education and Sport can be reduced through destroying traditional stereotypes if Physical Education teachers make common and sustained efforts for this purpose.
- 2) For this, the role and status of the teacher of Physical Education must change its value by obtaining a positive character.

Figura nr. 1

Reprezentarea grafică a rezultatelor (procentual)

În mod unanim, așa cum era de așteptat, a fost considerată firească situația C și nefirească situația D. Situația B a fost considerată *aproape firească* de 23 subiecți și *aproape nefirească* de 7 subiecți. Situația A a fost considerată *aproape firească* de 7 subiecți și *aproape nefirească* de 23 subiecți. Din cei șapte subiecți care au ales varianta A (*aproape firească*), cinci au justificat opțiunea prin dorința lor de a obține nota 8 la limba română deoarece la disciplina educație fizică „se trece examenul mai ușor”, „oricum trec toți” sau „ne bazăm pe note mari care să ne mărească media”.

Concluzii

- 1) Prejudicata legată de disciplina educație fizică și sport poate fi redusă prin distrugerea stereotipurilor tradiționale dacă profesorii de educație fizică vor face eforturi comune și susținute în acest sens.
- 2) Pentru aceasta, rolul și statusul profesorului de educație fizică trebuie să se revalorizeze dobândind caracter pozitiv.

Bibliografie

- BONCU, Șt., (2002), Psihologia influențelor sociale, Collegium Polirom.
- MIHAI, G., (2005), Bazele psihologiei generale, Editura Universitară București.
- NICKY, H., ORRELL, S., (2003), Introducere în psihologie ediția a III a, Editura All
- PÂNIȘOARĂ, G., PÂNIȘOARĂ, I. O., (2005), Motivarea eficientă, Editura Polirom.

THE USE OF SWOT ANALYSIS TO ELABORATE THE ORGANIZATION AND THE LEADERSHIP'S STRATEGY OF A SPORT CLUB ACTIVITY

ȘTEFĂNICĂ VALENTINA

Abstract:

To promote a strategic vision is a requirement and a condition of a scientific management. It requires: an organizational objectives, an operate ways and a rational possibilities to allot all the management resources for completing the objectives.

The strategic approach is promoted insufficiently in the specialized literature, and it means to use the scientific management knowledge like management functions, management processes, management methods etc. in order to obtain the maximum results with a minimum consume / effort. In this paperwork we present how to determine a strategy in a scientific way based on a management specific method - SWOT analysis.

Key words: SWOT analysis, management methods, sport organization, strategy.

The research premises

The contemporary sport represents a phenomenon able to mobilize a grate amount of material and financial resources. Its evolution from the last quarter of sentry has transformed the sport gradually from a way to spend your free time to a complex industry with economics and social effects on human community.

For dealing with the competition and to continuously improve your sport product, the performance, you, as a manager of a sport organization, have to know and use the scientific management instruments. In our paper work, we consider that the specific management method - SWOT analysis as a possibility to put in practice the scientific management elements, the strategic vision and the promoted of scientific management in a sport club.

The research assumption

We consider that if we promote strategic thinking based on SWOT analysis in the organization and the leadership of a sport club than we will determinate in a scientific way the strategic directions that its leads us for reaching efficiently the organization objectives.

The research methods

1. The documentary method - to gather information.
2. The direct and indirect observation
3. The SWOT analysis method as a research method use to study the organization context and as a management method use to determine the strategic directions of the sport club leadership activities.
4. The questionnaire method was used for club managers, coaches, presidents of sport organizations, etc.

UTILIZAREA ANALIZEI SWOT PENTRU ELABORAREA STRATEGIEI ÎN ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA ACTIVITĂȚII UNUI CLUB SPORTIV

ȘTEFĂNICĂ VALENTINA

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – PITEȘTI

Cuvinte cheie: analiza SWOT, metode de management, organizație sportivă, strategie.

I. Premisele cercetării

Sportul contemporan reprezintă un fenomen de maximă amplitudine, capabil să mobilizeze resurse materiale și financiare ce pot fi greu comparate cu cele din alte domenii ale existenței sociale. Evoluția sa din ultimul sfert de veac a transformat treptat și în măsură din ce în ce mai mare, sportul dintr-o alternativă de petrecere a timpului liber într-o industrie complexă cu efecte economice și sociale, clar conturabile, asupra comunității umane.

Pentru a face față concurenței, a cererii mereu în schimbare a consumatorului de sport, a schimbărilor demografice și a multor altor amenințări venite din mediul extern, dar și pentru o îmbunătățire continuă a produsului sportiv, a performanței, managerul unei organizații sportive trebuie să stăpânească în mod aprofundat instrumentele managementului științific.

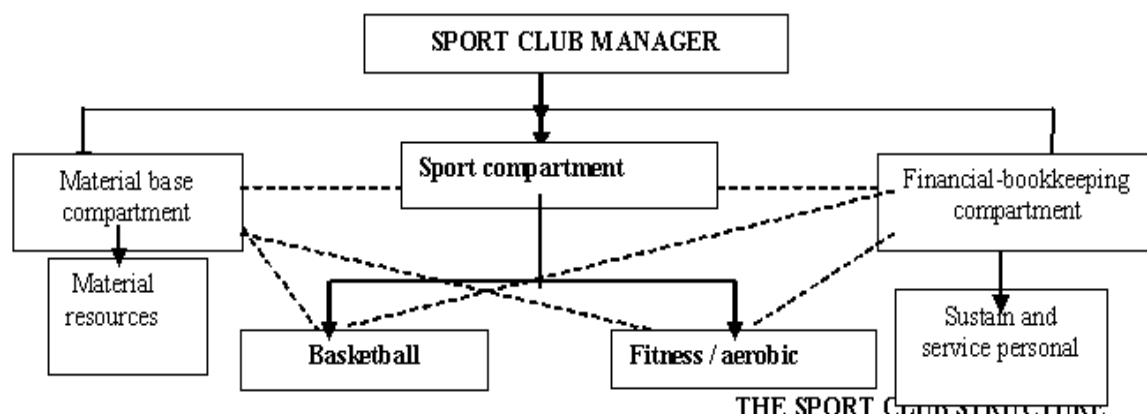
În lucrarea noastră considerăm că o posibilitate de operaționalizare practică a elementelor specifice științei managementului, a viziunii strategice și a promovării managementului în cadrul clubului sportiv o constituie utilizarea unui instrument specific metodologico-managerial și anume metoda analizei SWOT, ca metodă de cercetare și ca metodă specifică managerială de fundamentare a strategiilor de acționare.

II. Ipoteza de lucru

Considerăm că dacă în organizarea și conducerea activității vom promova gândirea strategică fundamentată pe analiza SWOT, atunci vom putea determina științific direcțiile strategice în măsură să conducă la realizarea obiectivelor organizaționale în condiții de eficiență și eficacitate.

III. Metode de cercetare

1. Metoda documentării, a studierii literaturii de specialitate.
2. Observația directă și indirectă.
3. Metoda analiza SWOT ca metodă de cercetare a mediului organizațional și ca metodă de management pe baza căreia se determină direcțiile strategice ale organizației sportive.
4. Metoda cazului a fost utilizată pentru studierea unor situații reprezentative pentru activitatea clubului sportiv din cercetarea noastră.



V. The use of SWOT analysis to elaborate the organization and the leadership & strategy of the sport club activity was realized in the following steps:

1.- to establish the intern medium problems of the sport unit which make the subject of the strength points and the weak points and to determinate their intensity and importance.

The author featuring with a collaborators group identified 25 intern medium problems; to establish their intensity and importance it was made an questionnaire administrated to informed persons like club presidents, managers of sport organization, coaches etc.

2. - to establish the extern medium problems which make the subject of the opportunities and threats of the sport unit and to determinate their probability to manifest and the impact of the problems to the sport club activity.

The author featuring with a collaborators group identified 16 extern medium problems. To establish their probability to manifest and the impact of the problems to the sport club activity, it was made a questionnaire administrated to informed persons like club presidents, managers of sport organization, coaches etc.

3. - to determinate the strategic directions by complete the strategic options model based on the SWOTM technique (see table 1).

4. - to put in practice the strategic directions established of the SWOTM model in the leadership club activity.

3. - to determinate the strategic directions by complete the strategic options model based on the SWOTM technique (see table 1).

4. - to put in practice the strategic directions established of the SWOTM model in the leadership club activity.

IV. Contextul cercetării:

- club sportiv, persoană juridică de drept privat, fără scop lucrativ, a cărei activitate de bază este pe o singură ramură de sport și anume baschet.

V. Utilizarea analizei SWOT pentru elaborarea strategiei în organizarea și conducerea activității de conducere a clubului sportiv din contextul de cercetare se realizează în următoarele etape:

1.Întocmirea listei de probleme prezente în mediul intern al oragnizației sportive și determinarea intensității și importanței lor.

- s-au identificat de către autor cu sprijinul unui colectiv de colaborare un număr de 25 de probleme din cadrul mediului intern al clubului sportiv. Pentru stabilirea intensității de producere și a importanței problemelor din mediul intern s-a conceput un chestionar de opinie cu răspunsuri la alegere, administrat pe subiecți avizați (președinți de club, directori de unități sportive, antrenori).

2.Întocmirea listei de probleme din mediul extern al organizației sportive și determinarea probabilității de manifestare și a impactului problemelor asupra clubului sportiv.

- s-au identificat de către autor cu sprijinul unui colectiv de colaborare un număr de 16 probleme din cadrul mediului extern al clubului sportiv. Pentru stabilirea probabilității de manifestare și a impactului problemelor din mediul extern s-a conceput un chestionar de opinie cu răspunsuri la alegere, administrat pe subiecți avizați (președinți de club, directori de unități sportive, antrenori).

VI. Conclusions

The specific management method used by us in the paper work influenced the quality of organization management. The SWOT analysis leads for establishing the strengths, the weaknesses, the opportunity and the threats of the intern / extern organization's medium. This important information is the base for determining the action's direction, the development projects and the strategic ways in the management of the sport club.

The SWOT analysis has a great deal in the foundation of the strategic management's elements with the following contributions:

- it is a model regard the use of SWOT analysis in the scientific process;
- it is a contribution at the identification of the intern / extern medium's elements in order to establish the problem's list;
- it is a scientific way for determining four strategic directions based on SWOTM's technique ;
- it is a process in order to establish the maintaining and improvement's actions of the strengths points, to fructify at the maximum the opportunity and to avoid or improve the weaknesses and the threats .

3.Determinarea direcțiilor strategice prin întocmirea machetei opțiunilor strategice pe baza tehnicii MFSSOA (vezi tabelul 1)

4. *Implementarea și operaționalizarea direcțiilor strategice din cadrul matricei MFSSOA în activitatea de conducere a clubului sportiv.*

- pe baza analizei SWOT s-au determinat patru direcții strategice, patru modalități de dezvoltare a punctelor forte și exploatare optimă a oportunităților sau de ameliorare și evitare a punctelor slabe și a amenințărilor (vezi matricea MFSSOA) ; conducerea clubului aplică în soluționarea problemelor existente sau apărute pe parcursul desfășurării activității una dintre opțiunile strategice, astfel încât obiectivele propuse se realizează cu un efort minim și cu eficiență și eficacitate maximă.

VI. Concluzii

Metoda specifică de management utilizată de noi în lucrare, a influențat în mod evident și hotărâtor calitatea managementului organizațional. Astfel analiza SWOT ca metodă specifică de management a condus la determinarea punctelor forte, punctelor slabe, oportunităților și amenințărilor caracteristice contextului situațional al mediului intern și extern al organizației sportive care au stat la baza elaborării direcțiilor de acțiune, proiectelor de dezvoltare și direcțiilor strategice.

Analiza SWOT are o importanță deosebită în fundamentarea elementelor de management strategic, în cadrul demersului nostru științific, prin următoarele *contribuții*: un model privind operaționalizarea analizei SWOT în cadrul demersului științific, contribuții la identificarea elementelor mediului care pot fi luate în considerare la alcătuirea listei de probleme, determinare a patru direcții strategice reieșite din matricea MFSSOA și stabilirea acțiunilor de menținere și îmbunătățire a punctelor forte, de fructificare maximă a oportunităților, precum și incursiunile de ameliorare / evitare a punctelor slabe și a amenințărilor.

VII. Bibliografie:

- COLIBABA – EVULEȚ, D., FRÎNCU, E., LARION, A. – (2002) – Paradigma strategiei dezvoltării cluburilor sportive de performanță (profesioniste), în Știința Sportului, nr.24, București;
- DRUCKER, P., - (2001) – Managementul strategic, edit. Teora, București;
- MIHĂILESCU, N., - (2005) – Elemente de referință în managementul strategic performant al organizațiilor sportive, în revista Citius, Altius, Fortius, edit., Universității Pitești;
- MIHĂILESCU, N., - (2005) – Posibilități de utilizare a metodelor specifice în managementul activității sportive, în Buletinul Științific al Universității Pitești FEFS. Edit. Universității Pitești;
- RUSSU, C., - (1999) – Management strategic, edit. All Beck, București;

Oportunități - O - Cadru juridico-normativ oferit de legea educației fizice și sportului și documentele de aplicare; Relația cu direcția județeană, cu cluburi sportive private / de stat; Piața furnizorilor de materiale și echipamente sportive; Valoarea culturii organizaționale în organizațiile potențial partenere permit dezvoltarea colaborării; Nivelul cunoștințelor specifice activității de bază (baschetul) și compartimentelor de susținere și dezvoltare; Investițiile în baza materială sportivă aflată în folosință; Categoriile de populație apte pentru baschet au disponibilități pentru practicarea acestei activități; Categoriile de populație apte pentru aerobic / fitness au disponibilități pentru practicarea acestei activități; Relația cu instituții județene, comunitățile locale amenințări - A - Costurile și condițiile de plată la utilități (energie electrică, gaze, apă, etc); Politicele de impozitare – sponsorizare pentru asigurarea sursei financiare și implicarea componentei de stat; Schimbarea politică și influențele asupra strategiilor de dezvoltare	Opțiunea strategică rezultată din combinarea F - O se realizează pe ideea că punctele tari sunt utilizate pentru a dezvolta oportunitățile, astfel avem: - resursele umane, cu un nivel calitativ ridicat, aferente componentei manageriale dezvoltă o activitate mai eficientă și mai potențial pe baza oportunităților oferite de cadrul juridico-normativ al legii educației fizice și sportului și pe baza oportunităților create prin menținerea unei relații de colaborare cu direcția județeană, alte cluburi sportive, instituții județene, comunități locale; - cu ajutorul bazei de date și informații proprii condițiile se cunosc și cresc în eficacitate activitatea de strângere a categoriilor de populație apte pentru baschet cu disponibilități pentru practicarea acestei activități și a categoriilor de populație apte pentru aerobic – fitness cu disponibilități pentru practicarea acestei activități; - Prin activitatea de calitate a resurselor umane aferente funcțiilor tehnice se dezvoltă nivelul cunoștințelor specifice activității de bază. Opțiunea strategică rezultată din combinarea F - A, unde punctele tari sunt folosite în vederea ocrotirii amenințărilor : impedimentele ridicate de politicile de impozitare – sponsorizare pentru asigurarea sursei financiare și implicarea componentei de stat pot fi atenuate prin activitatea de calitate a resurselor umane aferente componentei manageriale, a acțiunii unui sistem informațional și decizional bine definit; amenințările reprezentate de schimbarea politică și influențele asupra strategiilor de dezvoltare sunt atenuate prin aceeași activitate a resurselor umane și aceeași acțiune a sistemului informațional și decizional ca la punctul anterior.	Opțiunea strategică rezultată din combinarea S - O se realizează pe ideea atenuării / eliminării punctelor slabe prin prima oportunităților : -activitatea de strângere a resurselor financiare pentru asigurarea plății utilităților devin mai eficiente cu ajutorul unui nivel ridicat al cunoștințelor specifice compartimentelor de susținere și dezvoltare și menținerea unor relații cu comunitățile locale și instituții județene; -acțiunile de îmbunătățire și dezvoltare a calității și dotării bazei aflate în folosință se realizează pe baza pieței furnizorilor de materiale și echipamente, a investițiilor în baza materială sportivă aflată în folosință; - activitatea financiară organizată pentru a asigura mijloacele financiare necesare și la timp atinge un grad ridicat de eficiență pe baza cunoștințelor specifice a compartimentelor de dezvoltare și susținere. Opțiunea strategică rezultată din combinarea S - A, unde punctele slabe sunt minimizează pentru a se evita amenințările : -activitatea componentei financiare organizată pentru a asigura mijloacele necesare și la timp evită / elimină amenințarea costurilor și condițiilor de plată la utilități.
---	---	--

Tabel 1. Matricea puncte forte, puncte slabe, oportunități și amenințări - MFSSOA, rezultate în urma cercetării

RECOVERY OF THE SPORTSMEN'S TRAUMATISMS OF THE KNEE

Author: Lecturer PhD. Butnariu Mihaela

Keywords: knees, lesions of the soft parties, bony and articular lesions, recovery, sportsmen, traumatism.

Resumé

Réaliser de hautes performances sollicite de la part de l'organisme du sportif de très grands efforts qui peuvent mener, avec le temps, à l'usure de l'organisme, détériorant ainsi irréversiblement, l'état de la santé lorsque le processus de formation sportive est réalisé sans tenir compte de certains principes scientifiques vérifiés dans la pratique.

Le genou représente le segment mobile de l'appareil locomoteur qui lie la cuisse à la jambe. Par sa position, par son rôle dans la biomécanique statique et dynamique du membre inférieur, et aussi par sa faible couverture avec des tissus mous, il est très prédisposé et vulnérable aux traumatismes directs et indirects.

Introduction:

To make high performances means to solicit very big efforts from the sportsman's body that may lead, in time, at the body's wear, thus deteriorating irreversibly, the health when the sport training process is made without taking into account certain scientific principles verified in practice.

Within the training process and during the sport competitions there have been, lately, a big number of hurt sportsmen. Several specialists think that there is a strong interdependence between the number and the kind of sport traumatism and the characteristics of each sport discipline. The kind of effort, its biomechanics characteristics, the specific of the discipline regulations, the used equipment and devices, the environment and organization conditions, are among the numerous causes that lead to the variation of the way and of the localization of the sport traumatism.

A major part of the surgical operations followed by the immobilization in plaster and orthopedic devices, etc. do not lead to a complete healing (only from the anatomic point of view at most). The orthopedic treatment leads to a complete healing to reintegrate in the sport life only if it is followed by a right functional recovery.

The traumatic lesions are one of the main fields of application of functional recovery.

RECUPERAREA TRAUMATISMELOR GENUNCHIULUI LA SPORTIVI

Autor: Lect. univ. dr. Butnariu Mihaela

Cuvinte cheie: genunchi, leziuni ale părților moi, leziuni osoase și articulare, program de recuperare, sportivi, traumatism.

Abstract

To make high performances means to solicit very big efforts from the sportsman's body that may lead, in time, at the body's wear, thus deteriorating irreversibly, the health when the sport training process is made without taking into account certain scientific principles verified in practice.

The knee is the mobile segment of the locomotive system that ties the thigh of the shank. Through its position, its role in the static and dynamic biomechanics of the inferior member, and through its poor covering with soft tissues, it is very predisposed and vulnerable both to direct and indirect traumatism.

Introducere:

Realizarea unor performanțe înalte solicită din partea organismului sportivului eforturi deosebit de mari care pot duce, în timp, la uzura organismului, deteriorând astfel, ireversibil, starea de sănătate atunci când procesul de pregătire sportivă se realizează fără a se ține seama de anumite principii științifice verificate în practică.

În cadrul procesului de instruire și în timpul competițiilor sportive se înregistrează, în ultima perioadă, un număr mare de sportivi accidentați. Mai mulți specialiști consideră că există o strânsă interdependență între numărul și felul traumatismelor sportive și caracteristicile fiecărei discipline sportive. Tipul de efort, caracteristicile sale biomecanice, specificul regulamentului disciplinei respective, echipamentul și aparatura folosită, condițiile de mediu și organizatorice, sunt printre multiplele cauze care fac să varieze felul și localizarea traumatismelor sportive.

O mare parte din intervențiile chirurgicale urmate de imobilizare în aparate ghipsate, ortopedice etc. nu conduc la o vindecare completă (decât cel mult din punct de vedere anatomic). Tratatamentul ortopedic realizează o vindecare totală în vederea reintegrării în viața sportivă numai dacă este urmat și de o recuperare funcțională corectă.

Afecțiunile traumatice constituie unul din principalele câmpuri de aplicare a recuperării funcționale.

. There is no other medical domain in which the functional reeducation with the physical exercise is more necessary and with such obvious results.

The motion is the main way in treating the aftereffect of the accidents to the locomotive system. Only the judicious practice of the physical exercise may give back to a muscle its force, and to an articulation its mobility and stability.

The approached issues:

The knee is the mobile segment of the locomotive system that ties the thigh of the shank. Through its position, its role in the static and dynamic biomechanics of the inferior member, and through its poor covering with soft tissues, it is very predisposed and vulnerable both to direct and indirect traumatism.

In the knee's articulation, the motions of the inferior member are made in the sagittal plan, being dominated by the flexion and the extension of the shank. The lateral motions are practically absent, and those of internal and external rotation have minor amplitude and are possible only in the position of semiflexion of the shank on the thigh. The knee is specialized to sustain the whole weight of the body and to assure the balance. Being made of the extremities of two long bones, it needs very strong muscles that contribute to the flexion and extension, muscles placed on the anterior and posterior sides of the thigh, playing thus the role of active ligaments.

At the knee, we meet all the types of traumatism and lesions of all kind of articular structures:

- ? lesions of the soft parties: teguments and cellular subcutaneous tissue (contusions, wounds, burns); tendons and muscles (stretching, breaks, sections, disinsertions); vases and nerves (breaks, sections);
- ? bony lesions (fissures, fractures) of : femur epiphyses, tibia or fibula ; knee pan;
- ? articular lesions: articular wounds; brakes of ligaments; strains, sprains; meniscus lesions.

Within the articular traumatism (traumatism affecting an articulation), the capsular ligament and meniscus lesions of the knee are the most frequent. This is due to several factors: the knee is not protected of the muscular mass and that is why it is exposed to the traumatic factors; it has a particular anatomic structure and on it are exercised special functional solicitations. In other words, not a stroke or a direct traumatic contact on the knee is the initiating factor, but an indirect mechanism, in which the knee suffer the consequences of a defective position at a certain moment (landing on the bent and turned knee, stroke in space with the stretched knee, torsion on the knee, whilst the leg stays fixed).

The first step in the recovery of the sport muscular skeletal traumatism is to establish a correct and complete clinical functional diagnostic

The second step is the acute therapeutic management with objectives of reducing the inflammation and to control the pain and protection, relative rest, ice, compress and to lift the member above the body.

Nu există nici un alt domeniu medical în care reeducarea funcțională cu ajutorul exercițiului fizic să fie mai necesară și cu rezultate evidente.

Mișcarea este mijlocul de bază în tratamentul sechelelor accidentelor localizate la aparatul locomotor. Numai practicarea judicioasă a exercițiului fizic poate reda unui mușchi forța, iar unei articulații, mobilitate și stabilitate.

Problematica abordată:

Genunchiul reprezintă segmentul mobil al aparatului locomotor care leagă coapsa de gambă. Prin poziția sa, prin rolul său în biomecanica statică și dinamică a membrului inferior, ca și prin slaba sa acoperire cu țesuturi moi, el este deosebit de predispus și vulnerabil atât la traumatismele directe, cât și la cele indirecte.

În articulația genunchiului mișcările membrului inferior se fac în plan sagital, fiind dominate de flexia și extensia gambei. Mișcările de lateralitate sunt practic absente, iar cele de rotație internă și externă au o amplitudine minoră și sunt posibile doar în poziția de semiflexie a gambei pe coapsă. Genunchiul este specializat pentru susținerea întregii greutate a corpului și pentru asigurarea echilibrului. Fiind compus din extremitățile a două oase lungi, are nevoie de mușchi foarte puternici care contribuie la flexie și extensie, mușchi plasați pe părțile anterioare și posterioare ale coapsei, jucând astfel și rol de ligamente active.

La genunchi întâlnim toate tipurile de traumatisme și lezări a tuturor tipurilor de structuri articulare:

- ? leziuni ale părților moi: tegumente și țesut celular subcutanat (contuzii, plăgi, arsuri); tendoane și mușchi (întinderi, rupturi, secționări, dezinserții); vase și nervi (rupturi, secționări);
- ? leziuni osoase (fisuri, fracturi) ale :epifizelor femurului, tibiei sau peroneului; rotulei;
- ? leziuni articulare: plăgi articulare; rupturi de ligamente; entorse; luxații; leziuni ale meniscului.

În cadrul traumatismelor articulare (traumatisme soldate cu afectarea unei articulații), leziunile capsulo-ligamentare și meniscale ale genunchiului sunt cele mai frecvente. Acest lucru se datorează câtorva factori: genunchiul este neprotejat de masa musculară și de aceea este expus factorilor traumatici; are o

structură anatomică particulară și asupra sa se exercită solicitări funcționale deosebite. Cu alte cuvinte, nu o lovitură sau un contact traumatic direct pe genunchi este factorul declanșator, ci un mecanism indirect, în care genunchiul suferă consecințele unei poziții defectuoase la un moment dat (aterizare pe genunchiul îndoit și rotat, lovitură în gol cu genunchiul întins, răsucire pe genunchi, în timp ce piciorul rămâne fixat).

Prima etapă în recuperarea traumatismelor musculo – scheletice din sport este stabilirea unui diagnostic clinico – funcțional corect și complet.

A doua etapă este managementul terapeutic acut cu obiective de reducere a inflamației și control al durerii plus protecție, repaus relativ, gheață, compresie și ridicarea membrului deasupra corpului.

The third step is the initial recovery, with an accent on the complete healing, the mobility restoration to reduce the immobilization effects, drives, stretching of the member with controlled weights to promote the deposition of the collagen in fibers ranged and aligned according to the force lines, the initiation of the correction of the biomechanical losses of balance.

The fourth step includes the correction of the losses of balance, by developing the symmetric motions and forces, applying some eccentric force programs accompanied by an aerobic training.

The fifth step follows the coming back to the normal function by gradually including some activities specific to the sport, concomitantly with the restoration at the previous basic level of the traumatism of the endurance, the power and the agility.

Normally, right after the first sessions of the recovery treatment the pain appears. This must be correctly interpreted, in close connection with the localization of the traumatism, the degree of healing, the moment of the recovery. Not being of high intensity, the moderate pain must not be taken into account, especially if the exercises made "today" in its presence will be done "tomorrow" in its absence. The strong and sharp pain must constitute a limit which is not healthy to cross. In such cases, it will represent the superior limit of the amplitude or the intensity of the used exercises.

The recovery programs of the traumatisms of the knee for the sportsmen have to include the following:

- ? active exercises and with progressive resistance for all the healthy articulations of the body in the positions recumbent, sitting and standing on the healthy leg;
- ? active exercises and with progressive resistance for the articulations of the ankle and of the hip of the inferior member corresponding to the hurt knee, in the positions recumbent, sitting and standing on the healthy leg;
- ? active and passive exercises of flexion and extension of the traumatized knee, in the positions dorsal and facial recumbent;
- ? isometric exercises with average intensity for the hurt knee, in the positions dorsal and facial recumbent, lateral recumbent and sitting with the shank outside the support plan;
- ? active exercises of internal and external rotation in the hip articulation, corresponding to the hurt knee, in the positions dorsal and facial recumbent;
- ? exercises to tone up and develop especially the extensor muscles of the knee;
- ? isometric exercises for the extensor muscles of the knee with average load and long duration (in the position sitting on a higher plan with the shank outside the support plan or standing on a leg with the knee a little bit flexed));
- ? exercises for the total recovery of the articular mobility;
- ? various exercises of walking;
- ? soft race with a limited flexion of the knee;

A treia etapă este recuperarea inițială, cu accent pe vindecarea completă, restaurarea mobilității pentru reducerea efectelor imobilizării, tracțiuni, întinderi ale membrului cu greutate controlate pentru promovarea depunerii colagenului în fibre ordonate și aliniate după liniile de forță, inițierea corectării dezechilibrelor biomecanice.

A patra etapă include corectarea dezechilibrelor, prin dezvoltarea mișcărilor și forțelor simetrice, aplicarea unor programe de forță excentrice însoțite de un antrenament aerobic.

A cincea etapă urmărește revenirea la funcția normală prin includerea treptată a unor activități specifice sportului, concomitent cu restaurarea la nivelul de bază anterior traumatismului a anduranței, puterii și agilității.

În mod obișnuit, chiar din primele ședințe ale tratamentului de recuperare apare durerea. Aceasta trebuie interpretată corect, în strânsă legătură cu localizarea traumatismului, gradul de vindecare, momentul recuperării. Nefiind de intensitate crescută, durerea moderată nu trebuie luată în considerație, mai ales dacă exercițiile efectuate „astăzi” în prezența ei se vor executa „mâine” în absența ei. Durerea puternică și pătrunzătoare trebuie însă să constituie o limită peste care nu este sănătos să se treacă. În astfel de cazuri, ea va reprezenta limita superioară a amplitudinii sau intensității exercițiilor folosite.

Programele de recuperare a traumatismelor genunchiului la sportivi trebuie să cuprindă următoarele mijloace:

- ? exerciții active și cu rezistență progresivă pentru toate articulațiile sănătoase ale corpului din pozițiile culcat, șezând sau stând pe piciorul sănătos;
- ? exerciții active și cu rezistență progresivă pentru articulațiile gleznei și șoldului membrului inferior corespunzător genunchiului accidentat, din pozițiile culcat, așezat și stând pe piciorul sănătos;
- ? exerciții pasive și active de flexie și extensie ale genunchiului traumatizat, din pozițiile culcat dorsal și facial;
- ? exerciții izometrice cu intensitate medie pentru genunchiul lezat, din pozițiile culcat facial, dorsal, culcat lateral și din așezat cu gamba în afara planului de sprijin;
- ? exerciții active de rotație internă și externă în articulația șoldului, corespunzător genunchiului traumatizat, din pozițiile culcat dorsal și facial;
- ? exerciții pentru tonificarea și dezvoltarea cu precădere a musculaturii extensoare a genunchiului;
- ? exerciții izometrice pentru musculatura extensoare a genunchiului cu încărcătură medie și durată mare (din poziția așezat pe un plan mai ridicat cu gamba în afara planului de sprijin sau stând pe un picior cu genunchiul ușor flexat);
- ? exerciții pentru recuperarea totală a mobilității articulare;
- ? exerciții variate de mers;
- ? alergare ușoară cu flexie limitată a genunchiului;
- ? exerciții variate de sărituri pe loc și în deplasare;
- ? exerciții aplicative;
- ? sporturi complementare.

? various exercises of jumping on the same place or changing the place;
? applicative exercises;
? complementary sports.

Conclusions:

The main goal of the recovery of the traumatism of the knee is represented by the qualitative and quantitative recovery of the extensor muscular group. Out of the four fascicles of the quadriceps, it is the most difficult for the internal vast to recover its tonicity and the form previous to the traumatism.

In the initial phases of physical recovery, one reestablishes the complete and entire mobility of the articulation of the knee, and then one passes to exercises to strengthen the muscles of the knee, of the thigh, of the ankle combined with exercises to improve stability and balance. Finally, one does exercises specific to the sport branch previously practiced.

The recovery of the traumatism of the knee for the sportsmen has to be conceived as soon as possible after controlling the pain and the acute lesions and its objective is the functional recovery, as complete as possible, by ameliorating the mobility, the flexibility, the muscular force and the resistance, the sport agility and the coordination.

Concluzii:

Scopul principal al recuperării traumatismelor genunchiului îl reprezintă refacerea calitativă și cantitativă a grupului muscular extensor. Din cele patru fascicule ale cvadricepsului, vastul intern revine cel mai greu la tonicitatea și forma anterioară traumatismului.

În fazele inițiale de recuperare fizică, se restabilește mobilitatea completă și totală a articulației genunchiului, apoi se trece la exerciții de întărire a musculaturii genunchiului, coapsei, gleznei combinate cu exerciții pentru îmbunătățirea stabilității și echilibrului. În final, se efectuează exerciții specifice ramurii sportive practicate anterior.

Recuperarea traumatismelor genunchiului la sportivi trebuie concepută cât mai precoce după stăpânirea durerii și leziunilor acute și are ca obiectiv refacerea funcțională cât mai completă, prin ameliorarea mobilității, flexibilității, forței și rezistenței musculare, agilității sportive și coordonării.

Bibliografie:

- KISS, IAROSLAV, (1999), *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală*, Editura Medicală, București;
- PLAS, F., HANGON E., (2001), *Kinetoterapie activă*, Editura Polirom, Iași;
- SBENGHE, T., (1987), *Kinetoterapie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București;
- SBENGHE, T., (2002), *Kinesiologie – știința mișcării*, Editura Medicală, București.

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF DOUBLE SALTO BACKWARD TUCKED FOR ANTHROPOMETRIC MODEL OF 12 YEARS OLD FEMALE GIMNAST

Marian Cretu
Pitesti University

INTRODUCTION

The Floor Exercise

The Floor Exercise is an apparatus that combines flexibility, strength, power, and dance into one expressive event. Athletes perform at least three tumbling sequences, numerous leaps and jumps, and unique combinations of skills and dance to produce a visually pleasing routine. In the beginning phases of the sport, athletes will learn basic rolls, handstands, cartwheels, and limbers. Once they

The performance of dynamic jumps is the result of a complex interaction between many factors, including preflight characteristics, muscle strength and timing, and properties of external elastic contact surfaces. In order to become national or international top level gymnasts, athletes must perform flight elements on the floor. The double salto backward tucked is at the present time, one of the most frequently performed skills. The advice given by coaches to their gymnasts on the adjustment of the critical mechanical parameters are often based more on experience and intuition than on a predictive model.

The aim of this paper was to objectively predict individual improvements of the skill performed on the floor without adequate mechanical requirements. It can be expected that intra-individual studies with individual biomechanical analysis and predictive simulation, could provide interesting information on the problem of improving a acrobatic skill.

Methods

Model.

The gymnast was considered as a planar eight-link kinematic chain. The anthropometric estimates of positions of segmental centers and body center of gravity (c.g.), segmental masses and moments of inertia, have been calculated using the tables of Dempster and Gaughran (1967).

ANALIZA BIOMECHANICĂ A ELEMENTELOR ACROBATICE, RĂSTURNARE ÎN APOI – DUBLU SALT ÎN APOI GRUPAT PENTRU MODELUL ANTROPOMETRIC AL GIMNASTEI DE 12 ANI

Marian Crețu
Universitatea din Pitești

Abstract

The Floor Exercise is an apparatus that combines flexibility, strength, power, and dance into one expressive event. Athletes perform at least three tumbling sequences, numerous leaps and jumps, and unique combinations of skills and dance to produce a visually pleasing routine. In the beginning phases of the sport, athletes will learn basic rolls, handstands, cartwheels, and limbers. Once they The performance of dynamic jumps is the result of a complex interaction between many factors, including preflight characteristics, muscle strength and timing, and properties of external elastic contact surfaces

Cuvinte cheie: biomecanică, model, acrobatică

Introducere

În procesul de afirmare sportivă în gimnastica feminină, sportivele sunt obligate să execute la sol elemente cu fază de zbor. Astfel dublul salt înapoi grupat este elementul utilizat cel mai frecvent în concursurile de gimnastică feminină.

Însușirea tehnicii corecte de execuție presupune cunoașterea principalelor caracteristici și parametrii biomecanici ai execuției optime, implementarea acestora în procesul de pregătire tehnică și eliminarea repetărilor bazate pe intuiție și experiență personală.

Scopul studiului este de a prezenta un model obiectiv, biomecanic, realizat pentru gimnaste de 10 – 12 ani

Metodă

Model – gimnasta este considerată ca un lant cinematic planar alcătuit din 3 verigi articulate ideal. Estimarea poziției centrului de masă al segmentelor și al întregului corp, ca și momentele de inerție au fost calculate tabelele lui Dempster - Gaughran, 1987

Analiza cinematică – S-a utilizat analiza video 2 D pe durata execuției a trei încercări pentru fiecare gimnasta. Se selectează execuția cea mai bună în urma analizei parametrilor mișcării. Dublu salt grupat înapoi a fost experimentat pe gimnaste din România, gimnaste de nivel național de 10 ani 1,36 m și 38 Kg pentru execuția selectată. Au fost astfel analizate traiectoria centrului general de masă, și toate caracteristicile cinematice și dinamice ale elanului și fazei de zbor.

Rezultate

1. Caracteristicile traiectoriei zonei centrului de masă

Momentele importante de timp care vor fi analizate pe toate fazele mișcării sunt:

Kinematic analysis.

A 2-D video analysis was carried out during training on a series of double salto skill performed by a Romanian national level female gymnast (12 years old, 1.35m, 38 kg). Five different trials executed, and were selected by the coach and four judges in order to characterize the features of failed and successful executions and also to achieve realistic input parameters. The flight trajectory of the c.g. and the segmental rotations during the airborne phase were analyzed.

Results.

Release properties and modified flight curves.

The corrected positions and velocities which permitted to obtain adequate flight path of the body center of gravity.

Discussion

. This study showed that simple computer simulation using hypothetical data based upon real data, could be an effective tool for determination of error correction and administration of feedback during the training of gymnasts performing the double salto backward tucked, skill without adequate technical requirements.

The performance of dynamic jumps is the result of a complex interaction between many factors, including preflight characteristics, muscle strength and timing, and properties of external elastic contact surfaces. In order to become national or international top level gymnasts, athletes must perform flight elements on the floor. The double salto backward tucked is at the present time, one of the most frequently performed skills. The advice given by coaches to their gymnasts on the adjustment of the critical mechanical parameters are often based more on experience and intuition than on a predictive model.

The aim of this paper was to objectively predict individual improvements of the skill performed on the floor without adequate mechanical requirements. It can be expected that intra-individual studies with individual biomechanical analysis and predictive simulation, could provide interesting information on the problem of improving an acrobatic skill.

- a) intrarea în ultima răsturnare înapoi – moment de timp – 0,1 secunde
- b) intrarea în corbetul final – poziția de stand pe mâini – moment de timp – 0,3 secunde
- c) începutul bății – moment de timp – 0,5 secunde
- d) desprinderea – moment de timp 0,8 secunde
- e) înălțimea maximă a saltului dublu – moment de timp – 1,0 secunde
- f) aterizare – moment de timp – 1,5 secunde

Deplasarea pe orizontală

Intrarea în ultima răsturnare înapoi – moment de timp – 0,1 secunde are loc la 2,7 m de locul bății, iar corbetul la 1,25 m. Momentul maxim al saltului se desfășoară la 1,31m de locul bății, iar aterizarea se produce la 1,45 m care reprezintă și lungimea saltului.

Deplasarea pe verticală

La intrarea în răsturnare înălțimea centrului de masă pleacă de la 0,63 m și crește la 0,75 în corbet, continuând tendința de creștere cu 1,12 m în momentul bății. Punctul maxim al saltului este de 2,028 m, măsurat la nivelul centrului de masă, spre finalul primei rotații. Aterizarea se caracterizează printr-o valoare de 0,78 m în momentul contactului cu solul și care scade la 0,65 pe amortizare

Caracteristici cinematice

Viteza

Viteza orizontală mare cum este normal pe parcursul elanului înapoi reprezentat de răsturnarea înapoi este de la 5,9 m/s la intrare, și se depreciază la finalul corbetului în favoarea vitezei verticale la 3,21 în momentul contactului și la doar 1,64 m/s la momentul desprinderii. La punctul maxim al saltului viteza orizontală atinge valoarea 2,34 m/s, scăzând la 1,95 m/s la momentul aterizării.

Viteza verticală – oscilează pe élan în jurul valorilor de 0,87 – 2,75 m/s și scade drastic la 0,75 m/s la punctul maxim al saltului prin transformarea ei în înălțare urmată de momentul zero și schimbarea sensului în viteză negativă de cădere care crește până la 3,014 m/s la momentul aterizării. Deci aterizarea precisă este chemată să anuleze o viteză de 1,95 m/s pe orizontală și să absoarbă un șoc generat de o cădere cu o viteză de 3,014 m/s pe verticală.

Accelerația

Accelerația orizontală – se depreciază drastic pe durata bății, astfel de la 15,25 m/s², la intrarea în sol și începutul bății, la 3,71 m/s², la desprindere. Este evidentă frânarea din corbet cu contactul picioarelor departe în vederea transformării energiei orizontale căpătate prin élan în înălțare.

Accelerația verticală – atinge 11,47 m/s², în momentul bății și crește la 14,41 m/s², la punctul maxim al saltului.

Caracteristici dinamice

Caracteristici de forță

Forța orizontală - scade permanent de la 624,16 N, pe élan, la 127,8 N, la desprindere și atinge nivelul de 40,26 N, la punctul maxim al saltului.



Forța verticală – are oscilații astfel de la 429,53 N, la începutul bătăii, scade la 234, 89 N la desprindere și atinge valoarea de 577,18 N, la punctul maxim al saltului. Nivelul de forță al interacțiunilor dau astfel o imagine a capacității necesare interne de învingere prin acțiune musculară a condițiilor de execuție elastică, fără deformări de traiectorie și zone de amortizare. Nivelul de forță permite menținerea corpului sportivei în mișcarea de rototranslație prin interacțiunea cu mediul sportive, solul, fără pierderi și prin acumulări.

Caracteristici energetice

Energia cinetică – este mare la momentul bătăii, 246,64 J, la momentul bătăii și este rezultatul acumulărilor orizontale ale elanului. La desprinderea de pe sol scade la 201,34 J și continuă să scadă prin transformare în energie potențială la 135,9 J la momentul maxim al saltului. La contactul cu solul la aterizare ca urmare a transformării în energie cinetică a energiei potențiale a saltului energia cinetică atinge o valoare mai mare ca la intrarea în salt de 266,7 J.

Energia potențială – crește treptat odată cu înălțarea astfel de la 231,54 J, la intrarea în sol pentru bătaie, la 588,92 J, la desprindere, ajungând la 785,23 J la punctul maxim al saltului. La aterizare energia potențială revine la valoarea de plecare de 213,42 J.

DUBLU SALT GRUPAT ÎNAPOI – Model biomecanic

- Model antropometric - Greutate - 40 kg – Talie – 1,46m

- Vârsta – 12,5

t(s)	Xl(m)	Yl(m)	Rl	Dxl(m)	Dyl(m)	Dl(m)	Vxl(m/s)	Vyl(m/s)	Vl(m/s)	Fxl(kgm/s)	Fyl(kgm/s)	F1(N)
	Pyl(kgm/s)		P1(kgm/s)	Axl(m/s/s)		Ayl(m/s/s)		Al(m/s/s)	Fxl(N)	Fyl(N)		
	KE1(J)	PE1(J)	TE(J)									
0.00E+00	2.769	0.607	2.834	0.00E+00	0.00E+00	0.00E+00						
1.67E-01	2.339	0.873	2.497	-0.429	0.266	0.505	-4.521	0.443	4.543	-180.85	17.73	
	181.717							412.765	342.408	755.173		
3.33E-01	1.258	0.755	1.468	-1.51	0.148	1.517	-6.073	-0.887	6.137	-242.907	-35.461	
	245.482	3.451	1.991	3.984	138.021	79.628	159.344	753.265	295.98	1.05E+03		
5.00E-01	0.311	0.577	0.656	-2.458	-0.03	2.458	-3.369	1.108	3.546	-134.751	44.326	
	141.854	15.262	11.281	18.978	610.479	451.223	759.136	251.534	226.337	477.871		
6.67E-01	0.133	1.125	1.133	-2.635	0.518	2.686	-0.975	2.881	3.042	-39.007	115.248	
	121.67	5.176	4.778	7.044	207.032	191.106	281.751	185.045	441.068	626.113		
8.33E-01	-0.015	1.54	1.54	-2.783	0.933	2.935	-1.64	2.704	3.162	-65.603	108.156	
	126.496	-4.114	-6.37	7.583	-164.564	-254.809	303.329	200.017	603.566	803.583		
1.00E+00	-0.415	2.028	2.07	-3.183	1.421	3.486	-2.349	0.754	2.467	-93.971	30.142	
	98.687	0.531	-14.2	14.21	21.234	-568.011	568.407	121.739	795.083	916.822		
1.17E+00	-0.799	1.791	1.962	-3.568	1.184	3.759	-1.463	-2.039	2.509	-58.51	-81.56	
	100.377	1.194	-11.281	11.344	47.777	-451.223	453.746	125.944	702.226	828.17		
1.33E+00	-0.903	1.347	1.622	-3.672	0.74	3.745	-1.95	-3.014	3.59	-78.014	-120.567	
	143.606							257.782	528.121	785.902	1.50E+00	
	-1.451	0.785	1.649	-4.219	0.178	4.223						

Bibliografie

Berthoz A. et Pozzo T., Head and body coordination during locomotion and complex movements, Interlimb Coordination : Neural, Dynamical & Cognitive Constraints. Academic Press, 147-165, 1994.

Dempster W.T. et Gaughran, G.R.L., Properties of body segments based on size and weight. American Journal of Anatomy, 120, 33-54, 1967.

Yeadon M.R., The simulation of aerial movement-III. The determination of the angular momentum of the human body, Journal of Biomechanics, 23, 1, 75-83, 1990.

progress to the more advanced stages of the sport, aerial somersaulting and twisting elements are incorporated.

