

TABLE OF CONTENTS

**OBESITY EXAMINATION FOR THE PREVENTION
OF HEALTH DISORDERS ON YOUNG AND
MIDDLE-AGED MEN IN GREECE**

*Mavrovounioti. Chr.¹, Mavrovouniotis. F.², Zaggelidis.
G.², Argiriadou. Eir.²* ¹*Department of Home Economics
and Ecology, Charokopio University of Athens*
²*Department of Physical Education and Sport Sciences,
Aristotle University of Thessaloniki*

CHOREGRAPHIE ET DESIGN

CHOREGRAPHIQUE DANS LA DANSE SPORTIVE

*Năstase D. V. Université de Pitești, Brucolieri
M.D.Diplomata ADDB Torino, Petcu Gh. CSS
Universitatea Craiova*

**METHODICAL ASPECTS REGARDING THE
COMPOSITION OF THE GENERAL INFLUENC-
ING, COORDINATION AND MOTOR
EXPRESSIVITY COMPLEXES IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES**

Reader Gabriel Popescu, Ph.D. ANEFS Bucharest

**SOCIOLOGICAL APPROACH CONCERNING THE
IMPORTANCE OF THE MUSCULAR PREPARA-
TION DURING THE TRAINING SESSIONS OF THE
CADETS VOLLEY BALL GIRL PLAYERS (14-16
YEARS OLD)** *Vladu Larisa, University of Pitești*

**DYNAMICS OF EFFORT PARAMETERS DURING
AN ANNUAL CYCLE OF TRAINING SESSIONS OF
C.S.S. JUNIORS TEAM,** *Univ. Lecturer Dr. Potop
Vladimir, Ecological University of Bucharest, FEFS 1st
rank Teacher Dulgheru Mihai – School Sports Club no.2
Bucharest*

**PLANNING THE DIFFERENTIAL INSTRUCTION
ACTIVITIES FOCUSED ON OBJECTIVES AIMING
TO THE EDUCATION OF THE PSYCHOMOTION
ABILITIES IN THE CASE OF CHILDREN OF PRE-
SCHOOLAGE** *Univ. Lecturer BALINT NELA
TATIANA FACULTY OF MOVEMENT, SPORTS AND
HEALTH SCIENCES, BACĂU*

**STUDY CONCERNING THE COMPONENT PARTS
OF THE TECHNICAL AND TACTICAL
PREPARATION DURING THE TRAINING OF THE
TEAMS IN THE ROMANIAN NATIONAL SOCCER
LEAGUE,** *Conf.univ.dr. Balint Gheorghe, Faculty of
Movement, Sports and Health Sciences of Bacău
Cristea Andrei FCU Politehnica Timișoara & Invest SA,*

**ASPECTS CONCERNING POST-TRAUMATIC
RECOVERY IN CASES OF MENISCUS INJURIES**

Fieroiu Emil

**WAY OF PRESENTING OF THE EDUCATIONAL
SYSTEM FROM A EUROPEAN PERSPECTIVE**

Bică Monica Delia, lect.univ.dr.

CUPRINS

.....2

.....4

**MODELE OPERAȚIONALE DE DEZVOLTARE A
COMUNICĂRII PRIN LIMBAJ CORPORAL**

Conf. univ.dr. Gabriel Popescu

ANEFS Bucharest

.....6

**ABORDARE SOCIOLOGICĂ PRIVIND
IMPORTANȚA PREGĂTIRII MUSCULARE ÎN
CADRUL ANTRENAMENTELOR
VOLEIBALISTELOR CADETE (14-16 ANI)**

Vladu Larisa, Universitatea din Pitești.....14

**DINAMICA PARAMETRIILOR EFORTULUI ÎNTR-
UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENTE LA
ECHIPA DE JUNIORI A C.S.S.**

*Lect.univ.dr. Potop
Vladimir - Universitatea Ecologică București, FEFS*

Prof.gr.I. Dulgheru Mihai – Clubul Sportiv Școlar

nr.2 București 24

**PROIECTAREA ACTIVITĂȚILOR DE INSTRUIRE
DIFERENȚIATĂ FOCALIZATE PE OBIECTIVE
CARE VIZEAZĂ EDUCAREA CAPACITĂȚILOR
PSIHOMOTRICE LA PREȘCOLARI**

*Lect. Univ. BALINT NELA TATIANA FACULTATEA
DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII SPORTULUI ȘI
SĂNĂTĂȚII, BACĂU 28*

**STUDIU PRIVIND COMPONENTELE PREGĂTIRII
TEHNICO-TACTICE ÎN ANTRENAMENTELE
ECHIPELOR DIN LIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL
A ROMÂNIEI,** *Conf.univ.dr. Balint Gheorghe*

*Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Bacău Cristea Andrei FCU Politehnica Timișoara &
Invest SA, ... 34*

*ASPECTE PRIVIND RECUPERAREA POSTTRAUMATICĂ ÎN
LEZIUNILE DE MENISC, Asist. univ. drd. Universitatea
din Pitești 44*

**MODUL DE ABORDARE A PROBLEMELOR
SPECIFICE PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT ÎN
CONDIȚII DE MANAGEMENT**

Lect.univ.dr. Bică Monica Delia 50

OBESITY EXAMINATION FOR THE PREVENTION OF HEALTH DISORDERS ON YOUNG AND MIDDLE-AGED MEN IN GREECE

Mavrovounioti. Chr.¹, Mavrovouniotis. F.², Zaggelidis. G.², Argiriadou. Eir.²

¹Department of Home Economics and Ecology,
Charokopio University of Athens

²Department of Physical Education and Sport Sciences,
Aristotle University of Thessaloniki

Summary:

The aim of the present study was to investigate obesity on men. For this reason 131 men, that separated on two groups by age, examined. Group A consisted of young men (20-39 years old) and Group B of middle-aged men (40-64 years old). Measurements of men's height and body weight were performed. The Body Mass Index (BMI) was used for the evaluation of the degree of overweight and obesity. From data statistical analysis it was found out that group A had BMI $24.71 \pm 2.50 \text{ kg/m}^2$ and group B $26.48 \pm 2.96 \text{ kg/m}^2$. Men's classification as for BMI showed that 58.0% of Group A had normal weight and 42.0% were overweight and obese. In reverse, in regard on men of group B, it has been shown that the bigger percentage of them (67.4%) were overweight or obese, while smaller percentage of them (32.6%) had normal weight. From the results of the present study, the problem of excess weight and obesity is established. A problem that begins too early, from the premature adulthood, magnifies much more during adult life and undoubtedly becomes, particularly, intense on middle age. A problem that becomes a cause for a lot of serious, acute, and chronic diseases, that increase mortality.

Introduction

The continuously bigger technology development and the creation of "clever" machines in order to facilitate and better cover of individual needs, have impelled the modern man in a sedentary life and a passive confrontation of health problems (Corbin et al., 2001). However, as a result of inactivity, the metabolism changes, as the organism does not proceed in combustions, as there are not special requirements and needs to be covered. If in this stage human dietary habits do not change, so that the organism compensates the lack of movement, then all the unnecessary calories that are consumed, will be stored as adipose tissue (fat) adding thus more weight, which could lead in obesity (Deligiannis, 1992). It should be noted that obesity is a serious threat for health and an enemy for body aesthetics. And while in prehistoric ages obesity could play a role of fat deposit and could ensure survival in periods of starvation today the only thing that ensures is the reduction of survival. It has, indeed, been proved that obesity is associated with a number of co-morbidities, such as diabetes, hypertension, stroke, hypercholesterolemia, coronary heart diseases, kidney stones, osteoarthritis, and some cancers (Ronnemaa et al., 1998).

For these reasons the aim of the present study was the obesity examination of young and middle-aged men, as a risk factor of the appearance of cardiovascular and other health disorders.

Content and Methods

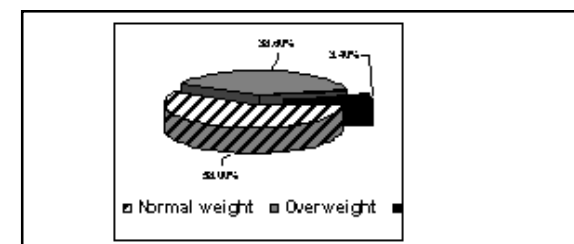
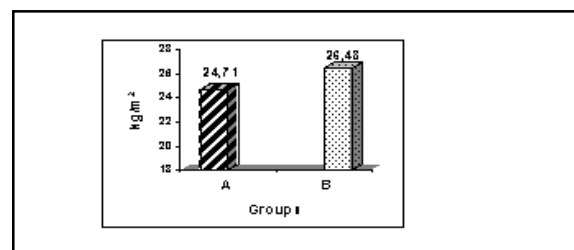
A hundred and thirty one men from Thessaloniki prefecture of Greece separated into two groups. Group A consisted of young men, 20-39 years old, while Group B consisted of middle-aged men, 40-64 years old. Measurements of subjects' height and body weight were performed. Body Mass Index (BMI) was used for the evaluation of overweight and obesity, accordingly to the values set by WHO (World Health Organization). BMI is objective, highly reliable, and has a high correlation ($r=0.7-0.8$) with the body fat content in adults. The statistic packet SPSS/PC Version 15.0 for windows was used. Descriptive analysis, as well as the Pearson correlation were used. The student t-test was, also, used to evaluate significant differences between the groups. The level of significance was set to $p < 0.05$.

Results

Table 1. Sample's Characteristics

Parameters	Group A	Group B
Age (years)	26.63 ± 6.53	50.95 ± 7.87
Height (m)	1.80 ± 0.06	1.76 ± 0.06
Body Weight (Kg)	80.44 ± 9.67	81.67 ± 9.60

In Figure 1, the significant difference in BMI between the two groups ($t=-3.57$, $p < 0.01$) is shown. Moreover, in Figure 2 and 3, the subjects', of both groups, percent distribution in regard to BMI is presented. As it can be seen, there are big percentages of overweight and obesity in both groups in regard to BMI and to the age norms for men, set by WHO.



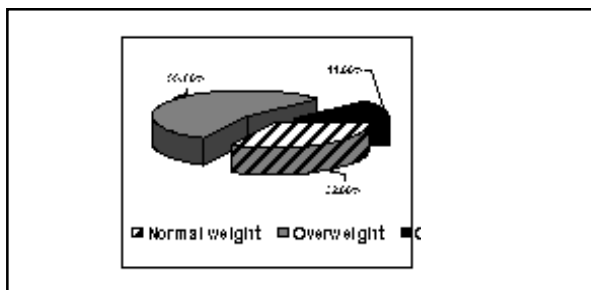


Figure 2. Group A distribution in regard to BMI.

Figure 3. Group B distribution in regard to BMI.

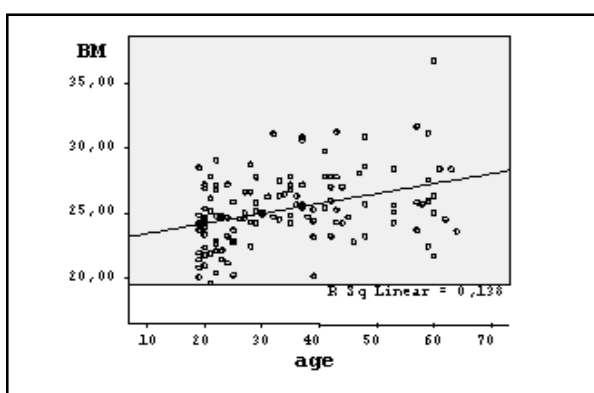


Figure 4. Correlations between BMI and age.

Finally, in Figure 4 the existence of a very high positive correlation ($r = .371$, $p < 0.01$) between BMI and age is shown. The correlation indicates that as age increased, and BMI is, contemporaneously, increased.

Conclusions:

- High percentages of overweight and obesity found both in young and middle-aged men. The data indicate that an estimated 42% of young and 67% of middle-aged men are either overweight or obese. In particular, the percentages of obesity fluctuated between 3.4% and 11.6%, for young and middle-aged men, respectively.
- In agreement, data from the 1999-2000 National Health and Nutrition Examination Survey indicate that an estimated 64% of USA adults are either overweight or obese (Flegal et al., 2002).
- Moreover, the observed, in the present study, progressive increase of body weight between the third and the sixth decade of life can be explained from relative, with the age, changes. Although the energy consumption tends to be decreased after the second decade, this reduction is insufficient to compensate the bigger reduction in the amount of the consumed energy, due to high levels of inactivity and of fatty foods consumption (Bray, 1983).
- The cost that results from obesity and inactivity, in America, touches upon 9.7% of annual total expenses for health (Center for Disease Control, 2003).

- Moreover, obesity increases the risk for diabetes, hypertension, stroke, hypercholesterolemia, coronary heart diseases, kidney stones, osteoarthritis, and some cancers (Ronnemaa et al., 1998). Thus, 58% of the cases of diabetes type II, 21% of coronary heart diseases and 8% and 42% of some cancers attributed to overweight and obesity (Department of Health, 2002).
- Besides, approximately 280.000 adult deaths in the USA are associated with obesity (Allison et al., 1999). In particular, obesity contributes to the increase of death frequency 12 times at ages 25-35 years, 6 times at ages 35-44 years and 3 times at ages 45-54 years (Pavlou, 1993).
- However, the Framingham study shows, that cardiovascular diseases is possible to be decreased at 25%-35%, if the ideal body weight is reached. A loss of body weight even of 5-10% can decrease the risk factors (Anderson et al., 1987).
- A body weight loss can happen when an individual participates in an acceptable level of exercise, systematically, and the calories consumption balanced with the combustions (Pavlou, 1993).
- 30% of new cases of obesity could be prevented with the adoption of a relatively active life style, that is less from 10 h/wk tv watching and more or equal with 30 min/d vigorous walking (Hu et al., 2003).
- However, the combination of an exercise program with a balanced diet could lead to better results and be maintained for a bigger period (Garrow, 1986).
- Summing up, the best way for the resolution of a health problem, is the prevention.

Bibliography

1. Allison, D.B., Fontaine, K.R., Manson, J.E., Stevens, J., & VanItallie, T.B. (1999). Annual deaths attributable to obesity in the United States. *JAMA*, 282(16), 1530-1538.
2. Anderson, K.M., Castelli, W.P., & Levy, D. (1987). Cholesterol and mortality: 30 years follow-up from the Framingham Study. *JAMA*, 257, 2176-2180.
3. Bray, G.A. (1983). The energetics of obesity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 15,
4. Center for Disease Control. (2003). <http://www.cdc.gov/od/oc/media/pressrel/r040121.htm>.
5. Corbin, C.B., Lindsey, R., Welk, G. (2001). Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.). Boston, McGraw-Hill.
6. Deligiannis, Á. (1992). Sports Medicine. Thessaloniki, University Studio Press.
7. Department of Health. (2002). Annual Report of the Chief Medical Officer. www.doh.gov.uk/emc/annualreport2002.
8. Flegal, K.M., Carroll, M.D., Ogden, C.L., & Johnson, C.L. (2002). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2002. *JAMA*, 288(10), 1723-1727.
9. Garrow, G.S. (1986). Effect of exercise on obesity. *Acta Med. Scand. Suppl.*, 711, 67-73.

CHOREGRAPHIE ET DESIGN

CHOREGRAPHIQUE DANS LA DANSE SPORTIVE

Năstase D. V.

Université de Pitești

Brucoleri M.D.

Diplomata ADDB Torino

Petcu Gh.

CSS Universitatea Craiova

La chorégraphie a pour la danse sportive la même signification comme le lettre pour l'alphabet, l'algorithme pur la mathématique ou l'interactivité pour la lecture. Elle se ressemble à une inscription sur la partition blanche de l'imagination.

La chorégraphie est la partition suivie par les danseurs afin d'évoluer d'une manière cohérente. La chorégraphie s'écrit, se décrit et s'indique par des signes qui appartiennent à son design. Elle représente l'art de la configuration de la danse dans un contexte social spécifique (la compétition).

La chorégraphie est un acte de création et a les caractéristique suivantes :

- réalise la relation dans - musique
- entretient l'attention du public
- montre le talent des danseurs
- exprime quelque chose - une émotion, un message, un thème, une narration.

Le rôle de la chorégraphie est de remplacer la narration verbale par la narration corporelle d'un sujet imposé par la danse et par la préparation préalable des danseurs.

Les valences chorégraphiques sont de nature technique et expressive. Le design a un rôle central dans la champ de la communicatif de la création chorégraphique. Il s'agit du son, de l'image fixe et dynamique, de la narration et des conditions d'expression. La question du design dans la danse sportive est celle d'immixtion dans la champ de l'art.

La liaison entre la chorégraphie et le design marque l'évolution de la première.

Pour construire un design expressif il faut tenir compte des suivant :

- utiliser aussi les mouvements simples et complexes
- utiliser des dynamiques différentes
- utiliser les diverses parts du corps en concordance avec la technique et le naturel
- utiliser tout le ring de danse, toutes les directions
- utiliser les éléments techniques qui favorise les danseurs
- utiliser l'interaction entre partenaires
- utiliser la complémentarité danse – musique
- utiliser les émotions et les états d'âme nécessaires à la communication

Dans la danse sportive on peut introduire aussi le terme « meta-design », par rapport au terme de meta-communication, parce qu'il se produisent plusieurs images dans la sphère de l'intelligence. Cette sphère est déterminée par de nouvelles dimensions du champ de la sensibilité.

Tout ça nous force à considérer la technique de la danse sportive pas seulement comme une modalité d'exécution, mais aussi comme un outil de communication. Il ne s'agit pas d'un régime de communication lié à une représentation, mais d'un régime lié aux besoins et à l'expérience des danseurs et du public.

La chorégraphie est celle qui change radicalement le paradigme spatio-temporel pour le spectateur et aussi pour le danseur.

Ce praxis de la danse sportive est une liaison qui uni l'action, l'intellect et l'expérience sensible dans un écho sémantique qui détermine une nouvelle modalité de percevoir notre univers symbolique : l'espace – liaison de la mémoire; le temps (retour) et la présence (control, action, engagement). Le phénomène peut être considéré meta-narratif.

L'expression, limitée dans les danses standard par la technique rigoureuse, a une subtilité spéciale et ne peut exprimer que l'harmonie du couple idéal, l'entente parfaite sans conflits.

Dans les danses latino l'expression a d'hautes formes, quand les danseurs suivent de vraies scénarios. Dans leur évolution ils racontent des séquences de la lutte du toréador (paso doble), un « love story » dans la rumba, créant des images et des émotions adéquates. L'exubérance, la jovialité et la sensualité se retrouvent aussi dans les autres danses latines (samba, cha cha cha, jive), où elles sont augmentées par la liberté d'expression offerte par leur technique.

Le scénario

Construire le scénario – le générateur de comportements

À la base d'un scénario se trouve une idée. Elle se transforme dans une histoire quand l'imagination du danseur ou de la personne qui travaille avec lui, transforme l'idée dans des fonds. À la base de la communication se trouve la transposition dans des situations ou hypostases, qui naît de nouveaux comportements. Tout ça se rassemble au travail d'un acteur.

Il est indiqué que les deux partenaires travaillent ensemble à communiquer le scénario. Il peut arriver qu'un d'eux présente un comportement inadéquat à l'idée ou au sens, parce qu'il n'a pas compris l'idée où il n'a pas compris l'idée ou la position qu'il faut aborder. Il est facile si l'autre a deviné le comportement correct ; il peut imprimer ce comportement à son partenaire aussi.

Apprendre un rôle nouveau implique l'ouverture vers une autre réalité. Le personnage interprété dans la danse est capable de transmettre émotion différente de celle de la danse précédente. Dans ce cas il faut modifier le comportement.

Pour réaliser tout ça il faut: chercher les sens (significations) nécessaires à exprimer ; utiliser d'une manière consciente les modèles ; gagner l'accès aux ressources inconscientes pour redéfinir et transformer les sens.

Étapes pour redéfinir le comportement :

- Identifier le comportement nouveau.
- établir une relation de communication pour adopter le nouveau comportement. Ça se réalise à travers des sensations internes ou corporelles.

- La découverte des parts responsables de comportement (les intentions positives). On cherche l'équilibre entre conscient et inconscient dans les intentions de comportements et communication.
- Développer de nouvelles modalités pour suggérer les situations. On choisit parmi plusieurs variantes d'expression celles considérées les plus suggestives.
- La répétition mentale de la future évolution.
- Vérifier le nouveau comportement par l'accord personnel. Si on découvre qu'il n'existe pas un accord avec le nouveau comportement, on reprend la procédure.

La métaphore

La métaphore est la narration qui se réalise à travers la comparaison simple, similitudes ou analogies. La danse communique des histoires suggérées, pleines de métaphores. La communication est fondée sur la métaphore, le mouvement suggère des idées qui ne sont pas directement transmises.

Pour créer des métaphores il est nécessaire l'habilité de résonner avec le public et de le guider, afin de lui provoquer des états d'âme.

L'induction de la métaphore se réalise par :

- l'étude de la disposition présente du public et de celle désirée. Par exemple, dans *passo doble* : l'état actuel – le matador lutte avec la taureau ; l'état désirée – le danseur est le vainqueur.
- Choisir un contexte convenable. On actionne dans la contexte. Dans la danse sportive le contexte est la musique, avec son tempo et rythme caractéristiques. On impressionne l'hémisphère gauche du cerveau, actionnant sur son inconscient.

L'état d'âme provoquée au spectateur peut mener à ce qu'il se dédouble de point de vue émotionnel.

Le sens de la chorégraphie, au delà de la communion danse-musique, est de réaliser une communication afin d'obtenir une réponse de la part du public. Les réactions du public peuvent déterminer soit la communication dans la même manière, soit le changement quand la réponse est négative.

La communication se base sur la résonance entre le public et le danseur. On peut obtenir cette résonance par construit la relation et par l'harmoniser. La congruence représente l'accord, la cohérence interne du danseur qui est confident dans son évolution et la fait voir.

1. Goleman D. – L'Intelligence Emotionnelle Curtea Veche, București 2001
2. Golu, P. – Les fondement de la psychologie sociale, Editura Miron, Bucurest, 2003
3. Hess, E. H. – The Tell-Tale Eye, Van Nonstrand Reinhold, New York, 1975
4. Pease, A.. – Body language – how to read others' thoughts by their gestures, Sheldon Press, London, 1992
5. Richmond, P. V., Mc Croskey, C. J. - Communication: apprehension, avoidance and effectiveness, ed. III-a, Gorsuch Scarisbrick Publishers, Scottsdale, Arizona, 1992
6. Rückle, H. – Le langage du corps pour les managers , Editura Tehnică, Bucurest 2000
7. Zlate, M. – les fondements de la psychologie, Editura Prohumanitate, Bucurest, 2000

Bibliographie

1. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. – La psychologie du sport de performance, FEST, Bucarest, 2001
2. Givens, B. D.- The nonverbal dictionary of gestures, signs & body language cues, Spokane, Center for Nonverbal Studies Press, Washington, 2002

METHODOICAL ASPECTS REGARDING THE COMPOSITION OF THE GENERAL INFLUENCING, COORDINATION AND MOTOR EXPRESSIVITY COMPLEXES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Reader Gabriel Popescu, Ph.D.
ANEFS Bucharest

The methodical requirements regarding the composition of the general influencing complexes, of the programs for the coordination development, of those for the education of motor expressivity through a better and modern use of the gymnastics means, match with **the psycho-pedagogical principles of the young generation's development and education.**

From the psycho-functional point of view, these ones are specially subordinated to the process of the gradual adapting to the general and specific level-imposed effort in physical education activity.

The methodical requirements are objectivized according to the integrated strategy of fulfilling the physical education modern tasks, in correlation with a better use of the gymnastics means, offered with such a generosity by its branches (basic, artistic, rhythmic, acrobatic, aerobic gymnastics). These complexes will be logically planned, by keeping to the priority objectives of the bio-psycho-socio-motor integration into the context of the commanded activities.

The general influencing complexes have a very important strategical position within the physical education lesson. Their quality greatly determines the lesson general efficiency.

The methodical requirements regarding the structure of the influencing complexes have a general or a special character. They have become, for the present and the future specialists in the field, a harmonious synthesis that fruitfully combines classical and modern experiences.

Strategy elements:

The modern requirements have to meet some further objectives, as compared to the classical ones. These ones aim at:

- *forming the movement general bases and developing their capacity of being applied to the control of effort parameter regulation and in the communication system;*
- *a better using of the means, under the quantitative and qualitative aspects, by simultaneously or synergically achieving complex multidimensional (bio-psycho-socio-motor) objectives;*
- *providing some higher quality and efficiency parameters, in a simultaneous relationship with the proposed multidirectional aim;*
- *initiating, substantiating and valorizing the communication system through mouvement;*
- *fulfilling the young generation's aspirations and options, in a very attractive and performant way.*

MODELE OPERAȚIONALE DE DEZVOLTARE A COMUNICĂRII PRIN LIMBAJ CORPORAL

Conf. univ.dr. Gabriel Popescu

Termeni cheie: modele operaționale, comunicare, limbaj corporal

Abstract

The methodical requirements are objectivized according to the integrated strategy of fulfilling the physical education modern tasks, in correlation with a better use of the gymnastics means, offered with such a generosity by its branches (basic, artistic, rhythmic, acrobatic, aerobic gymnastics).

Introducere

Comunicarea prin mișcare reprezintă din ce în ce mai pregnant un obiectiv de mare actualitate și importanță în activitățile de cultură fizică și sport. Cu rădăcini genetice și de adaptare, capacitatea de comunicare evoluează specific, în raport cu obiectivele formării, educării, trebuințelor, aspirațiilor, individuale sau de grup.

Comunicarea este o condiție obiectivă a adaptării și calității acesteia. Comunicarea nonverbală în spațiul educațional, relațional este primordială. Gestul precede sau înlocuiește cuvântul, ideea sau starea. Semantica gesturilor a cunoscut metamorfoze și o evoluție fără precedent. Aplicațiile educaționale ce valorifică comunicarea nonverbală au devenit din ce în ce mai performante, și mai solicitate. Comunicarea nonverbală se înscrie valoric, prin dinamism și rată de progres continuu, atât în domeniul sportului de masă sau de performanță, cât și în domeniul educației fizice.

Exigențele impuse de performanță, dar și de mediul educațional, reclamă modele și tehnici specifice moderne de învățare, perfecționare și valorificare a limbajului corporal. Experiențele în aria comunicării recomandă dezvoltarea și valorificarea superioară a acestui tip de transmitere a informației. Comunicarea nonverbală poate fi valorificată relațional și informatic – decizional.

Antrenamentul comunicării nonverbale începe din fragedă copilărie. Atunci sunt valorificate și conștientizate inițial primele structuri potențial codificate de comunicare prin: poziție, privire, gestică, mimică facială, atitudine, stare. Un zâmbet, un scâncet, o privire, un semn, o poziție, o mișcare sunt elemente primare de comunicare.

O dată cu trecerea anilor, evoluția semantică a comunicării nonverbală evoluează individual, pozitiv sau negativ, în raport cu performanțele educației. Obişnuințele, mediul social, orientarea profesională, exemplele „model”, nivelul cunoașterii, influențează comportamentul semantic nonverbal. Evoluțiile pot fi pozitive (până la talent și vocație) sau negative (ticuri). În acest domeniu, întâmplarea trebuie înlocuită prin pregătire științifică.

Provided opportunities:

- ➔ *the more and more modern, diverse, but also greater operating informational volume provided by gymnastics;*
- ➔ *accessibility, adaptation, universality, attractiveness, impact, possibilities to be correlated with music;*
- ➔ *alternative solutions for a finalization based on a higher motivation: competitions, artistic shows and projects for all the categories and ages;*
- ➔ *a highly performant system of information transmission;*
- ➔ *more and more image-focused databases;*
- ➔ *the possibility of having access to the new technologies, materials and facilities;*
- ➔ *the continuous improvement of methodologies, under harmonious work conditions;*
- ➔ *the valorization of traditions and experiences in the field, at a national, zonal or global level;*
- ➔ *facilities of integration into the European requirements;*
- ➔ *possibilities of promoting the Romanian values at the European and World levels.*

Solutions:

- ☑ *Promoting a new philosophy regarding the educational system and its content, by introducing new concepts and dimensions, especially in the physical education field: fitness, body language, communication, expression, expressivity.*
- ☑ *Recognizing the fundamental role of gymnastics in the exercise science and intensively promoting its branches.*
- ☑ *Valorizing the new technologies, materials and facilities, in order to improve the work conditions.*
- ☑ *Using other types of operating structures when composing the influencing, coordination, communication, expression and expressivity complexes.*
- ☑ *Teacher's better training and involvement, namely a better use of his imagination and creation, as well as of the available technology.*
- ☑ *Promoting the capacity of creating and combining the operating structures: sequences, operating blocks, choreography.*

De aceea, drumul spre integrare și valorificare profesională poate fi influențat prin formarea bazelor comunicării nonverbele.

Acestea pot fi valorificate în cadrul educației fizice sau sportului de performanță. Sunt discipline ce au în sistemul de apreciere, criteriile legate de **interpretare, expresie, comunicare**. Exemple: sport aerob, gimnastică ritmică, gimnastică artistică, patinaj artistic, înot sincron. Rezultatele experimentelor efectuate, în mediul școlar, universitar sau al performanței sportive de-a lungul ultimilor 5 ani ne permit să prezentăm în sistemul de referință al domeniului educației fizice și sportului soluții **operaționale model, de dezvoltare a comunicării prin limbaj corporal**.

Obiective

Modelele de dezvoltare ale comunicării prin mișcare pot fi adaptate următoarelor obiective:

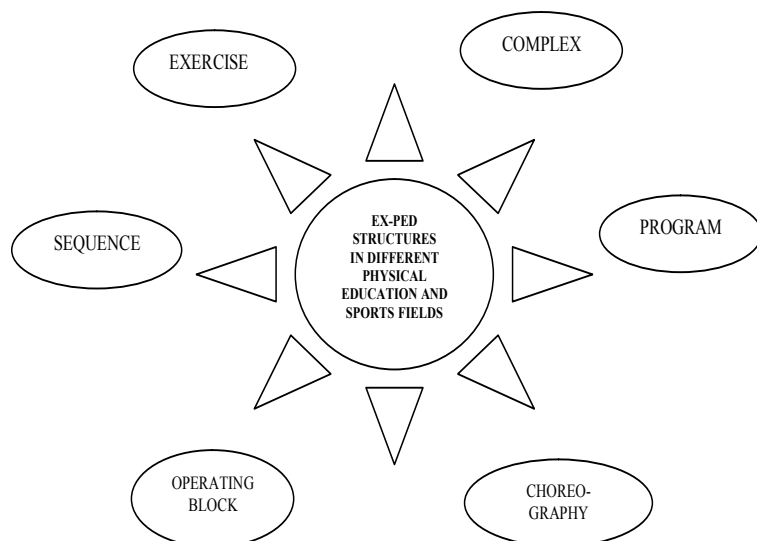
- ➔ îndeplinirea diferitelor sarcini ale activităților de educație fizică și sport;
- ➔ pregătire inițială și de bază în sporturile de expresie și interpretare artistică.

Soluții strategice operaționale

În cadrul algoritmului antrenării expresiei și comunicării prin mișcare putem evidenția strategic, prioritar:

- ➔ *însușirea pozițiilor și a mișcărilor tuturor segmentelor corpului;*
- ➔ *valorificarea mișcărilor naturale;*
- ➔ *însușirea, conștientizarea potențialului de comunicare, analitic combinat, global a segmentelor corpului;*
- ➔ *însușirea limbajului corporal prin intermediul parametrilor bazelor generale ale mișcării;*
- ➔ *însușirea primelor noțiuni de expresie facială;*
- ➔ *antrenarea diferitelor modele de corelare imaginativ- ideatică cu diferite situații;*
- ➔ *formarea deprinderilor de mișcare specifice actului de interpretare, creare, comunicare;*
- ➔ *adaptarea soluțiilor în diferite dimensiuni ale spațiului sociometric (spațiul de creație), timpului;*
- ➔ *inițierea și dezvoltarea simțului de armonie și integrare prin mișcare;*
- ➔ *dezvoltarea capacității de sugestie prin valorificarea combinațiilor pozițiilor și mișcărilor tuturor segmentelor corpului;*
- ➔ *dezvoltarea potențialului de imaginație și de interpretare;*
- ➔ *inițiere în tehnicile de pantomimă;*
- ➔ *inițiere în sugestie și inducere.*

Tematici operaționale generale



The methods of teaching the training, educating and development exercises are adapted to the profile, to the types of activities and to the objectives. Depending on their aim, these exercises can be grouped in: sequences, operating blocks, complexes, programs, choreographies, lessons.

Defining the dimension of the terms:

exercise – a combination of positions and/ or movements from 1 to 8 times¹.

sequence – a combination of positions and/ or movements from 1 to 16 times.

operating block – a combination of positions and/ or movements from 32 to 128 times.

complex – a logical combination of some exercises, sequences or operating blocks; depending on the aim, it has a variable dimension and duration.

(the notion of *complex* can be personalized, depending on the application zone: “*complex of harmonious physical development*”, “*complex of general physical development*”, “*complex for the strength development*”, “*complex of exercises for mobility*”, “*complex of physical training*”, “*complex of specific physical training*” etc.).

choreography – a complex combination of exercises, sequences, operating blocks arranged according to the music, to a chosen theme, with a specific logic regarding the way of approaching the objectives and the means.

program – a synthetic composition including a structural evolution of objective-based exercises, for a certain period of time.

¹ Popescu G., Gimnastica – Prezentare Generală, Editura Perpessicius, București, 2002

- ⇒ Exerciții de expresie facială;
- ⇒ Exerciții de interpretare tematică;
- ⇒ Exerciții de improvizație;
- ⇒ Interpretarea gestuală a unei povești sau a unui text ;
- ⇒ Interpretarea unei alegorii;
- ⇒ Realizarea unor tablouri cu personaje;
- ⇒ Realizarea unui dialog gestual pe o temă dată;
- ⇒ Exerciții de imitație;
- ⇒ Exerciții de redare a stărilor afective;
- ⇒ Exerciții sub formă de joc;
- ⇒ Exerciții sub formă de întrecere;
- ⇒ Teatrul umbrelor;
- ⇒ Exerciții și jocuri alegorice;
- ⇒ Semantica pozițiilor;
- ⇒ Oscilația argumentului pe anumite exerciții;
- ⇒ Selecția și valorificarea obiectelor în expresie și comunicare;
- ⇒ Aplicații individuale și de grup.

Exemple de mijloace

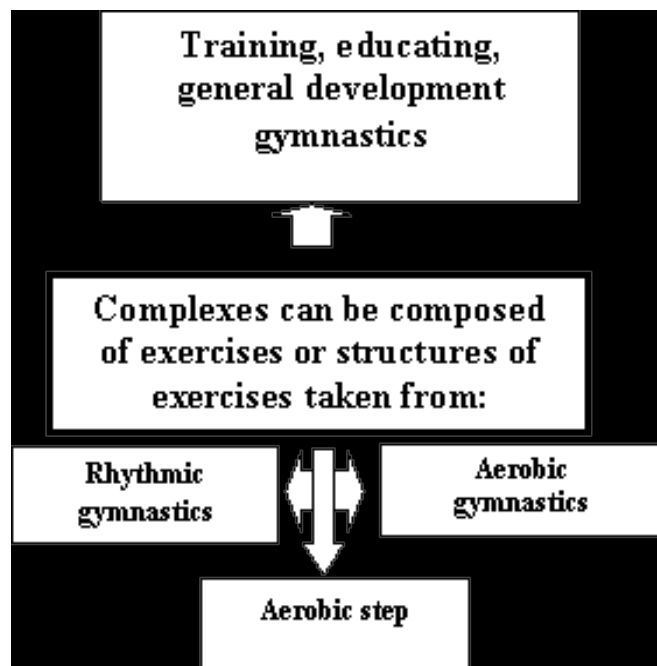
- ⇒ imitația semantică a gesturilor necuvântătoarelor: tip de deplasare: mersul „ursului” „mersul piticului” „mersul elefantului”, săritura iepurașului; săritura broscuței etc.;
- ⇒ reprezentarea semantică a necuvântătoarelor: ”șarpe”, „cocor”, „barză”, etc;
- ⇒ reprezentarea prin diferite tehnici a dimensiunilor: mic, mare, înalt, scund, gros, etc.;
- ⇒ reprezentarea prin diferite tehnici ale anumitor obiecte;
- ⇒ alfabetul redat prin intermediul segmentelor corpului, individual, în doi sau în grup;
- ⇒ reprezentarea acțiunilor - verbe;
a apuca, a desfăcere, a ridica, a transporta, a aprinde, a stinge, a sări, a arunca, a prinde, a țipa, a râde, a cumpăra, a lovi, a primi, a da, a jongla, etc.
- ⇒ reprezentarea adjectivelor;
- ⇒ reprezentarea meseriilor;
- ⇒ reprezentarea personajelor de poveste;
- ⇒ reprezentarea unor noțiuni valorificând elementele de conținut ale bazelor generale ale mișcării:

- prin ritm
- prin amplitudine
- prin viteză
- prin tinuta
- prin structura coordinativă
- prin grad de încordare
- prin grad de relaxare
- prin energie

Content of the complexes

Complexes can be composed of exercises or structures of exercises taken from: training, educating, general development gymnastics, rhythmic gymnastics, aerobics, aerobic step.

Popescu G., 2004



Fundamental conditions for the teaching of training, educating, multilateral development exercises¹:

Among the compulsory conditions that have to be met when teaching the training, educating and development exercises, we mention:

- to know all the fundamental positions and their derivatives;
- to know all the positions and movements of the segments, as well as their combination technology;
- to master the “imitatively fragmented” teaching system;
- to know their detailed content;
- to know the main anatomical and functional aspects of the human body (knowledge of osteology, myology, biomechanics, physiology etc.);
- to know the main laws of physics;
- to develop some exceptional psycho-pedagogical qualities.

¹ Popescu G., Gimnastica de bază volumul II – Gimnastica pregătirii educării, dezvoltării, multilaterale, Editura Elisavaros, Bucuresti, 2005

- ⇒ interpretarea prin acțiuni sau poziții a unor cuvinte „simbol”;
- ⇒ Jocul „Statuilor”;
- ⇒ reproducerea gesturilor reflexe;
- ⇒ interpretarea gesturilor armonice, de unduire;
- ⇒ Semantica gesturilor: reprezentarea prin poziții și acțiuni:
 - stiluri de mers;
 - stiluri de alergări.

Direcții de valorificare

- Lecția de expresie, expresivitate comunicare prin mișcare
- Antrenament sportiv de expresie, expresivitate comunicare prin mișcare

Dimensiunea educativă formativă, socio-integrativă a comunicării prin mișcare este deosebită atât în lecție cât și în antrenament.

Cultivarea conștientă a modalităților de exprimare prin limbaj corporal poate duce la descoperirea unor capacități lăuntrice ascunse. Ele deschid noi perspective de integrare socială și profesională prin cunoaștere.

Libertatea de valorificare a limbajului corporal însușit conștient dezvoltă imaginația și capacitatea de creație.

Concluzii

Aplicând aceste tematici și mijloace la elevi de diferite vârste, studenți și sportivi gimnaști a fost confirmată eficiența și valoarea lor de referință strategică și operațională la nivel inițial și bazal. Algoritmul însușirii limbajului corporal este eficace. Toate obiectivele se subordonează în bună parte, stilului personal.

Nivelul educațional, al personalității, caracterul, componenta afectivă, voința, motivația, marchează direcțiile evoluțiilor.

Cultivarea și antrenarea imaginației, experiența situațiilor abordate în diversitate, cresc valoarea comunicării.

Ordonarea tematicilor abordate și gradarea mijloacelor trebuie realizată în concordanță cu nivelul calităților și aptitudinilor dobândite.

Controlul, autocontrolul, capacitatea de transpunere, dorința, volumul și calitatea eforturilor de repetare au determinat diferențierile dintre subiecți.

Relația **gând - sugestie - transpunere - improvizație** devine sistemul de antrenare cel mai uzual al limbajului corporal.

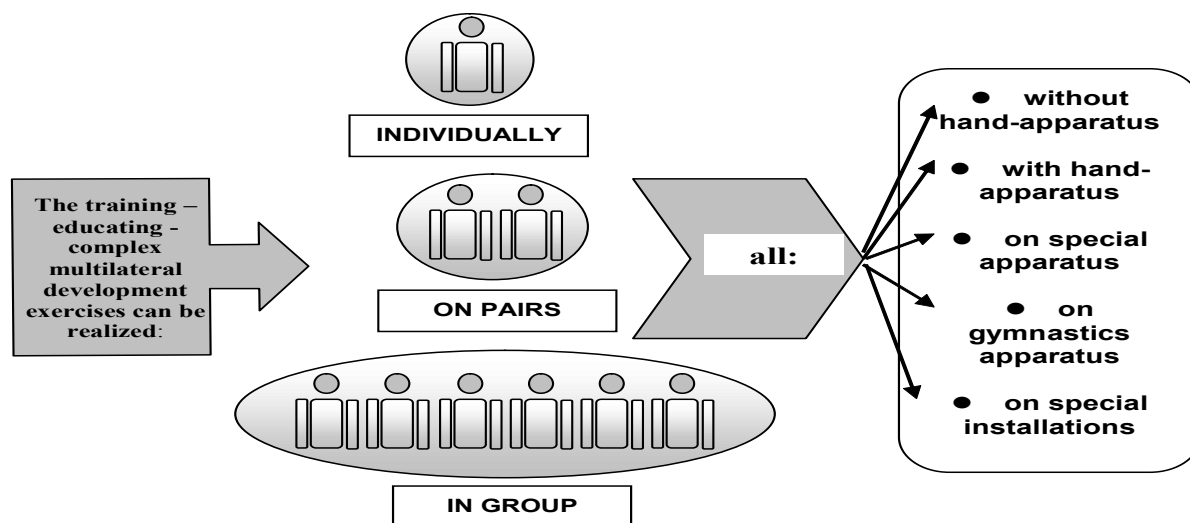
Antrenamentul expresiei corporale fixează actul interpretativ și identifică stiluri ale creației.

S-au dovedit foarte eficiente operațional succesiunile gradate ce pleacă de la studiul mișcărilor corporale ale acțiunii, legate de senzații, stări afective și structuri compozite ale bazelor generale ale mișcării, variantele compoziționale ce alternează poziții și mișcări,

When establishing the content of a complex, it is necessary to take into account¹:

- the gymnasts' age, gender and training level;
- the content and the objectives planned for the fundamental part of the lesson, in order to keep to its operating unity or to support it structurally, functionally, psychologically;
- the work conditions;
- the time allotted to the activity.

¹ Popescu G., 2005



A complex has to optimize, at a basic level and sometimes at a specific level, the system of command, execution and expression of motor activities, in a mental and functional harmony. This one provides the gradual adaptation to the effort requirements through an “up-to-down” arranged activation of the positions and movements of the body segments.

A wise and modern approach of these complexes can provide elements of structural and motor substantiation, the enrichment of movement, combination, motor control and memory, socialization, cooperation and communication experiences.

The effort dynamics during the complex has specific characteristics, subordinated to its objectives.

Rules of composition:

- a complex has to exert the whole body;
- a complex has to be complete;
- each exercise has to be subordinated to the aim;
- the body has to be completely involved – there are performed “up-to-down” exercises for: head and arms, arms, arms and trunk, head and trunk, arms and trunk, legs, abdominal muscles, dorsal muscles, legs;

ilustrarea plasticității și expresivității corporale prin elemente de mască și pantomimă, aplicarea ritmurilor variate de mișcare, valorificarea exercițiilor aplicative, exercițiile de educare a memoriei, reacția ca mijloc de exprimare comunicare, structurile ce implică afectivitatea, mimica diferitelor ramuri sportive: înot, box, lupte, judo, karate, sau a temelor de grup, dialogul. Experiența, performanța și diversitatea bagajului motric contribuie la ridicarea potențialului de comunicare prin mișcare.

Poate fi remarcat caracterul universal al comunicării nonverbale, valoarea formativă și educativă a procesului evolutiv aplicat. Programele de expresie corporală trebuie să fie deosebit de variate, iar prin aplicarea lor va fi susținută de:

stimularea dorinței pentru expresie;

- ◆ expresia corporală ca mijloc de comunicare;
- ◆ însușirea unui conținut motric și artistic cu valoare comunicativă;
- ◆ educarea esteticii corporale, concretizată prin ținută și execuție artistică, atitudine corporală corectă;
 - ◆ formarea capacității de realizare a dialogului dintre corp și muzică;
- ◆ dezvoltarea capacității motrice;
- ◆ dezvoltarea spiritului creator și a aptitudinilor artistice.

Expresivitatea corporală poate fi abordată ca¹:

- aptitudine (psiho-motrică) de a comunica, exprima plastic, adecvat și sugestiv prin gest, atitudine, mimică, prin mișcarea corporală în ansamblul ei diferite stări, emoții, mesaje.
- grad înalt de plasticitate și armonie a mijloacelor de expresie corporală, manifestat în strânsă concordanță cu cele ale muzicii
- atribut estetic al mișcării corporale; ținuta și execuția artistică, suplețea, armonia mișcărilor, ritmicitatea și muzicalitatea motrică, tehnica-în sine, emană sensibilitate, grație, emoție, frumos.

- exercises are selected according to their action upon the body, the psychic or the integration aspects.

Methodical indications:

- the controlled increase of the effort parameters:
 - ✧ from the beginning to the end of the complex:
 - within the same complex, every day of application:
 - from structure to structure;
 - within the same structure.
 - within an application program of the complex:
 - ✧ from complex to complex;
 - ✧ from program to program.
 - the evolutive and analytic modification of the structures, parameter by parameter; within a complex, it is necessary to provide the intergral exercising of the body segments, the action symmetry and the balance among the antagonist muscular groups;
 - the means have to be in a compositional harmony;
 - the composition of the structures that include positions and movements of the body segments has to be realized according to the structural matrices (the pattern) which favorably alternate the muscular groups and the contraction type;
 - within each complex or structure, the evolution from the initial point to the maximum point and then to the final point has to be complex: a motor, functional, affective, motivational, formative, and educational one;
 - in a modern approach, a complex must have a strong artistic and aesthetic component;
 - at the same time, it becomes a relating, integration, evaluation, self-evaluation and awareness process, particularly valuable in the structure of the physical education lesson.

Advantages and effects of the modern application of the general influencing complexes:

- the forming of some fundamental, basic capacities, very important in the motor activity field;
(the capacity of controlling and regulating the BGM)
- significant psychical modifications;
(we mention the confidence in one's own capacities)
- special accumulations in the knowledge field;



Expresivitatea motrică (aptitudine specială) se dezvoltă prin exersare. Existența unei predispoziții indispensabilă formării aptitudinii, urmează să fie actualizată și dezvoltată în procesul pregătirii, proces în care (după Vișan A. 2004) este antrenată personalitatea în ansamblul ei. Prin pregătirea de expresie urmărim pe de-o parte depistarea acesteia, iar pe de altă parte asigurăm condițiile și mijloacele necesare pentru educarea ei.

Bibliografie

Popescu Gabriel, Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale, Editura Elisaveros, București, 2005
Vișan, Alice, Studiu longitudinal privind formarea expresivității corporale la copii Conferința Științifică Internațională „Priorități, Perspective și Creativitate în Cultura fizică” ANEFS, București, 2003
Vișan Alice, Expresia corporală. Bazele psiho-pedagogice și metodele de formare și educare a expresivității corporale în educația fizică școlară” Lucrare de Doctorat .

- becoming aware of the effects, but also the cultivation of the aesthetic and communication values;
- becoming aware of the value of the position and movements of the body segments;
- learning the body language;
- modifications related to the social, relating and integration aspects;
- the possibility of transforming them by promoting some dominant aspects (coordination, expressivity).

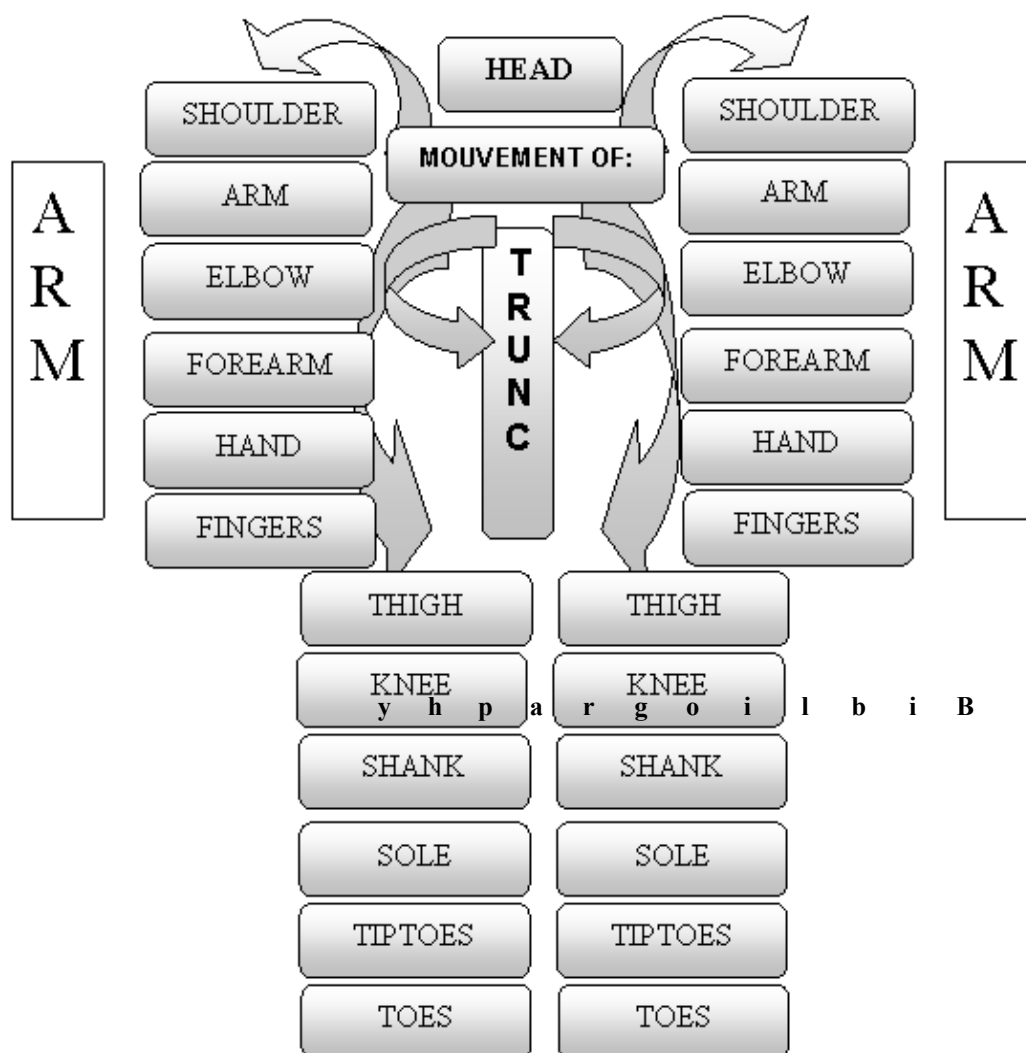
<i>Classical requirements of a complex</i> 8 to 10 exercises / complex exercise grouping in 1, 2, 4, 8, 16 times	<i>Modern requirements of a complex</i> 64 exercises / complex compositions: sequences, operating blocks, choreographies
standard application	adapted, creative application
analytic approach on segments and muscular groups	intersystemic structured approach on operating groups
rigidity	adaptation, mobility, diversity
exercise selection	composition, imagination, creation
complex rationally composed on segments	thematic complex, choreography
correct execution	execution, interpretation, communication, motor memory
motor and functional effects	motor, functional, psychological, social and educational effects
correctness	communication, expression, expressivity
mechanisms	theme, idea, awareness
classical application methods	modern and attractive teaching/leading methods
	theme and action unity
	an improved BGM forming / valorization awareness, harmonization – movement – breathing balance between body and mind correlation between the content and the group objectives application of some techniques for cursiveness synergy, energy
unidirectional valorization	complex multidirectional valorization

Some methodical indications about the way of providing attractiveness:

- keeping the continuity by using different techniques which provide the cursiveness (the final position of an exercise has to become the initial position of the following exercise);
- keeping a positive and enthusiastic attitude;
- using a musical background or accompaniment;
- promoting some themes and choreographies inspired by the actuality or that present a general interest;
- taking into account the way of modifying the effort parameters (rhythm, tempo, direction, alternation etc.).

The universe of movements / the universe of communication

BODY SEGMENTS



Popescu Gabriel, Gimnastica pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale, Editura Elisavaros, București, 2005

SOCIOLOGICAL APPROACH CONCERNING THE IMPORTANCE OF THE MUSCULAR PREPARATION DURING THE TRAINING SESSIONS OF THE CADETS VOLLEY BALL GIRL PLAYERS (14-16 YEARS OLD)

Vladu Larisa
University of Pitești

ABSTRACT:

Le volley-ball mondial et même national connaît aujourd'hui des progrès évidents en ce qui concerne la dynamique du jeu, sous tous ses aspects qui portent autant sur la complexité des actions d'attaque que sur celles de défense. Après avoir analysé ces aspects, on peut affirmer avec certitude que la préparation physique générale et spécifique a, dans le jeu moderne de volley-ball, un rôle déterminant mais, malheureusement, on ne lui prête pas toute l'attention nécessaire pendant la période d'instruction des juniors.

WHEREAS

The international and even national volley-ball activity has registered nowadays obvious progresses in what concerns the game dynamics in all its aspects, concerning both the complexity of the attack actions as well as the defence ones.

Analyzing these aspects it is obvious that the general and specific physical training occupies, in the modern volley-ball game, a decisive part, to which the due attention is not always granted in the training process starting with the junior age.

With respect of these premises, we consider necessary to include in the dynamics of the volley-ball juniors training new methodologies concerning the formation of competitive player models and they should start with the physical preparation model of those players.

In order to have an overall image of the specialists in the performance volley-ball field on the approach of the muscular preparation, we considered necessary for our research to put together a questionnaire.

THE GOAL consists in establishing the weight of the importance of the muscular preparation aspects in the training process of the cadets volley-ball girl-players (14-16 years old).

THE UNIVERSE OF THE RESEARCH

A number of 30 specialists all over the country, who are in charge with the performance volley-ball training have had the kindness to respond to this questionnaire.

ABORDARE SOCIOLOGICĂ PRIVIND IMPORTANȚA PREGĂTIRII MUSCULARE ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR VOLEIBALISTELOR CADETE (14-16 ANI)

Vladu Larisa
Universitatea din Pitești

ABSTRACT:

The international and even national volley-ball activity has registered nowadays obvious progresses in what concerns the game dynamics in all its aspects, concerning both the complexity of the attack actions as well as the defence ones.

Analyzing these aspects it is obvious that the general and specific physical training occupies, in the modern volley-ball game, a decisive part, to which the due attention is not always granted in the training process starting with the junior age.

INTRODUCERE

Activitatea voleibalistică mondială și chiar națională cunoaște astăzi progrese evidente în ceea ce privește dinamica jocului în toate aspectele sale, privind atât complexitatea acțiunilor de atac cât și de apărare.

Analizând aceste aspecte apare evident faptul că pregătirea fizică generală și specifică, are în jocul modern de volei un rol determinant, căruia însă nu întotdeauna i se acordă o atenție pe măsură în cadrul instruirii încă de la vârsta junioratului.

Față de aceste premise considerăm necesar, că în dinamica pregătirii voleibalistice a juniorilor, trebuie să se găsească noi metodologii privind formarea unor modele competitive de jucători, care să înceapă cu modelul de pregătire fizică a acestora.

Pentru o imagine de ansamblu asupra modului de abordarea a pregătirii musculare, de către specialiștii din domeniul voleiului de performanță, am considerat necesar, în cercetarea noastră, elaborarea unui chestionar.

SCOPUL constă în a stabili ponderea importanței aspectelor pregătirii musculare în procesul de antrenament al voleibalistelor cadete (14-16 ani).

SUBIECȚII CHESTIONAȚI

La acest chestionar au avut amabilitatea de a răspunde un număr de 30 specialiști din toată țara, care se ocupă cu pregătirea în voleiul de performanță.

THE ANALYSIS AND THE INTERPRETATION OF THE SPECIALISTS' OPINIONS CONCERNING THE APPROACH OF THE MUSCULAR TRAINING FOR THE CADETS VOLLEY-BALL GIRL-PLAYERS (14-16 YEARS OLD)

1. The first question in our questionnaire refers to the utility of the specific physical training included in the cadets volley-ball girl-players' training process. For this question, the answers of the coaches were unanimous in appreciating the importance of the above mentioned preparation.

The centralization of the results for the first question of the questionnaire

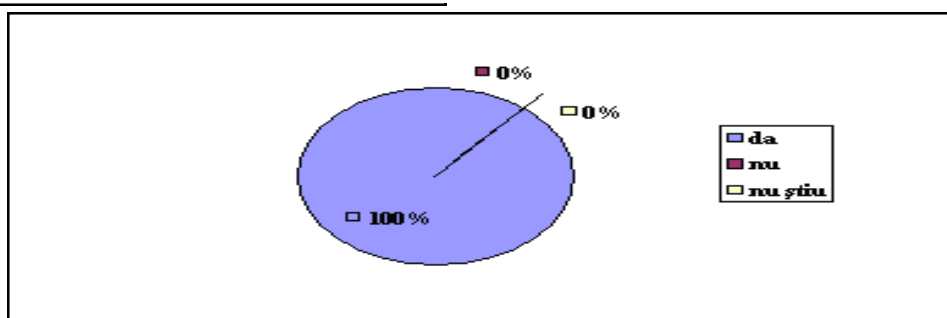
Answer	Number of answers	Percentage
Yes	30	100%
No	0	0%
I don't know	0	0%
Total	30	100%

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA OPINIILOR SPECIALIȘTILOR, PRIVIND ABORDAREA PREGĂTIRII MUSCULARE LA VOLEIBALISTELE CADETE (14-16 ANI)

1. Prima întrebare din chestionarul nostru se referă la utilitatea pregătirii fizice specifice în cadrul antrenamentelor voleibalistei cadete, la care antrenorii au fost unanimi în aprecierea importanței acesteia.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.1 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
Da	30	100%
Nu	0	0%
Nu știu	0	0%
Total	30	100%



2. Also, the majority of the questioned clients appreciate that the specific physical training for the cadets volley-ball girl-players must occupy 60% of the overall training process.

The centralization of the results for the second question of the questionnaire

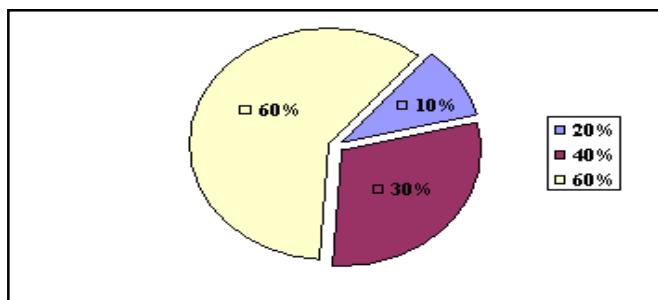
Answer	Number of answers	Percentage
20%	3	10%
40%	9	30%
60%	18	60%
Total	30	100%

2. De asemenea majoritatea antrenorilor chestionați apreciază că pregătirea fizică specifică la voleibalistele cadete, trebuie să ocupe o proporție de 60% din pregătire.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.2 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
20%	3	10%
40%	9	30%
60%	18	60%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.2 a chestionarului



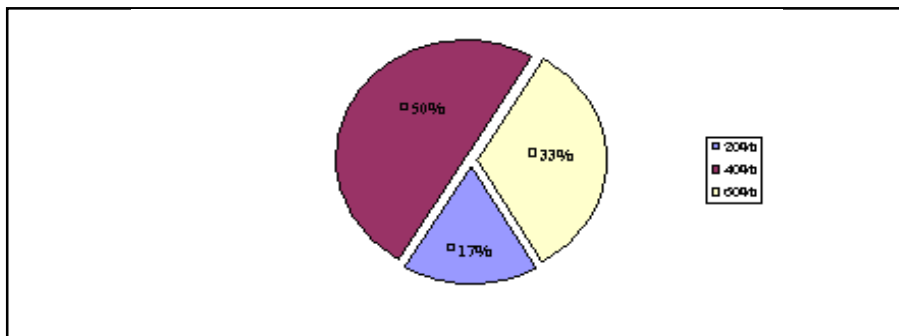
3. a). In the period before competitions, 50% of the coaches use the specific physical training in 40% of the overall training program, 33% of the coaches appreciate that this is necessary in about 60% of the overall training program, and the rest of 17% grant it only a 20% importance.

3. a). În perioada precompetițională 50% din antrenori, utilizează pregătirea fizică specifică în proporție de 40%, 33% din aceștia apreciază că ea este necesară cam 60% din pregătire, iar restul de 17% îi acordă o importanță de numai 20% .

The centralization of the results for the question three (a) of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
20%	3	10%
40%	9	30%
60%	18	60%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the first question of the questionnaire

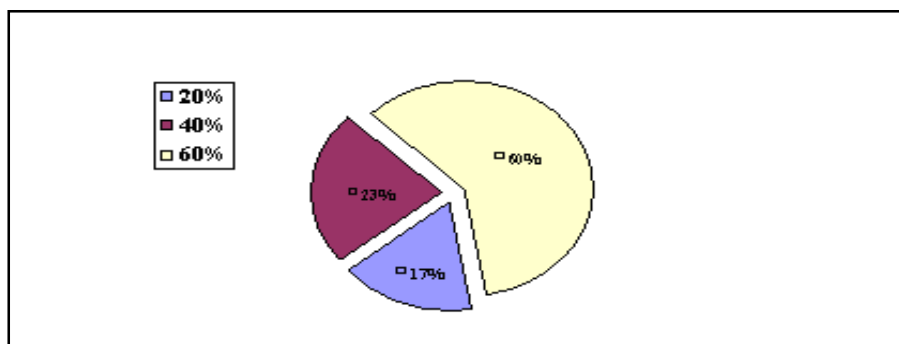


3. a). In the period before competitions, 50% of the coaches use the specific physical training in 40% of the overall training program, 33% of the coaches appreciate that this is necessary in about 60% of the overall training program, and the rest of 17% grant it only a 20% importance.

The centralization of the results for the question three (a) of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
20%	5	17%
40%	15	50%
60%	10	33%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the question three (a) of the questionnaire



3. b). In the period during the competitions, the majority of the coaches grant a 60% importance to the specific physical preparation, which means that it is priority in this stage.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.3(a) a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
20%	5	17%
40%	15	50%
60%	10	33%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.3 (a) a chestionarului

3. b). În perioada competițională majoritatea antrenorilor acordă pregătirii fizice specifice o importanță de 60%, ceea ce înseamnă că ea este prioritară în cadrul acestei etape.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.3 (b) a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
20%	7	23%
40%	18	60%
Total	30	100%

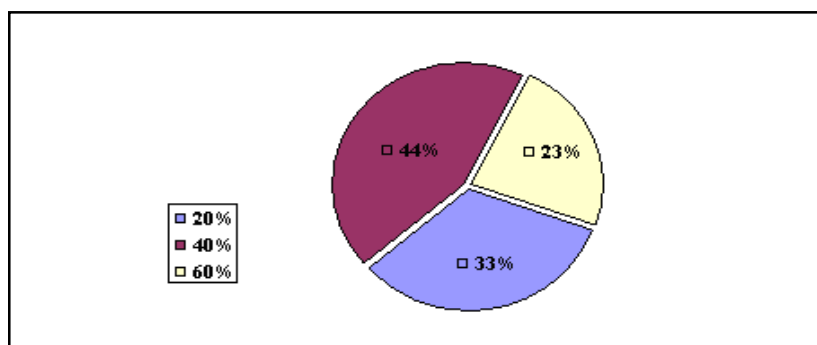
Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.3 (b) a chestionarului

3. c). În perioada pregătitoare părerea antrenorilor sunt mai apropiate ca procente, astfel 44% din cei chestionați acordă pregătirii fizice specifice 40%, 33% consideră că este suficient un procent de 20% iar restul de 23% acordă acestei componente 60% din pregătirea voleibalistelor cadete.

The centralization of the results for the question three (b) of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
20%	5	17%
40%	7	23%
60%	18	60%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the question three(b) of the questionnaire

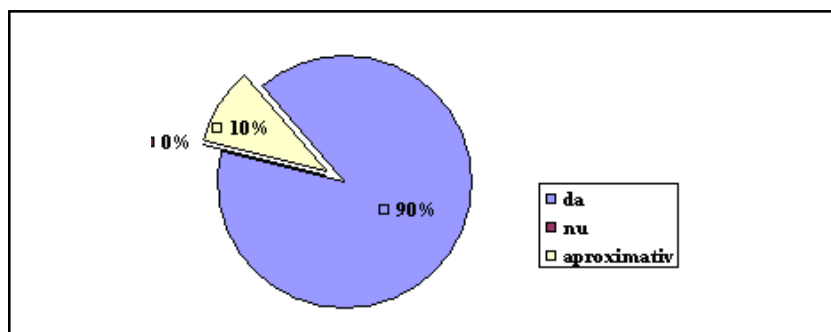


3. c). In the preparation period the coaches' opinions are more close together as percentages, thus 44% of the questioned coaches grant it a 40% of the specific physical preparation in the whole training process, 33% consider that a proportion of 20% is sufficient, and the rest of 23% grant to this component 60% of the overall preparation of the cadets volleyball girl players.

The centralization of the results for the question three(c) of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
20%	10	33%
40%	13	44%
60%	7	23%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the question three(c) of the questionnaire



4. For this question, 90% of the questioned coaches think that the sportsmen are aware of the importance of the specific physical training in the training process.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.3 (c) a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
20%	10	33%
40%	13	44%
60%	7	23%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.3 (c) a chestionarului

4. La această întrebare, 90% din antrenorii chestionați consideră că sportivii sunt conștienți de importanța pregătirii fizice specifice în cadrul antrenamentelor.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.4 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
Da	27	90%
Nu	0	0%
Aproximativ	3	10%
Total	30	100%

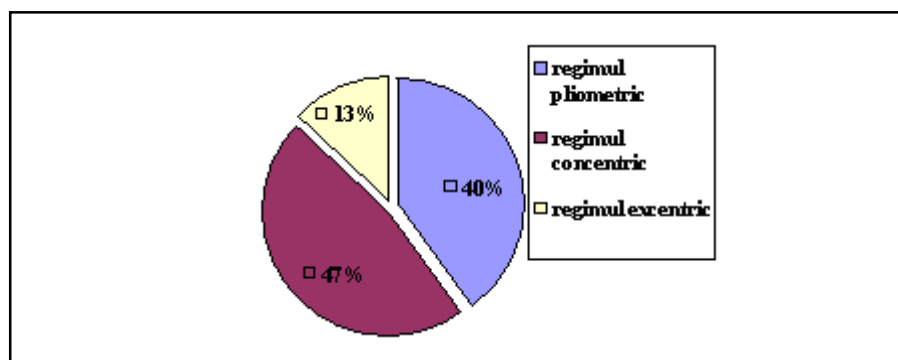
Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.4 a chestionarului

5. În ceea ce privește regimurile de contracții folosite în pregătire de către antrenori observăm că cele mai des utilizate sunt regimul concentric – 47% și cel pliometric – 40%.

The centralization of the results for the fourth question of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
Yes	27	90%
No	0	0%
Approximately	3	10%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the fourth question of the questionnaire

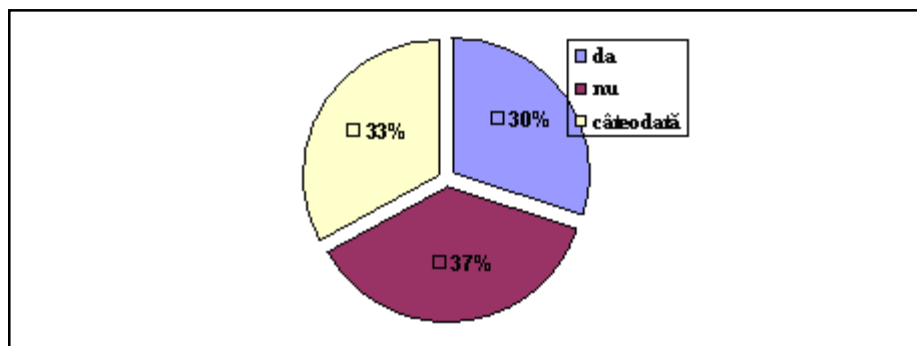


5. In what concerns the contraction regimes used by the coaches in the preparation process, we notice that the most frequently used are the concentric regime – 47% and the fold-metric one– 40%.

The centralization of the results for the fifth question of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
The fold-metric regime	12	40%
The concentric regime	14	47%
The eccentric regime	4	13%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the fifth question of the questionnaire



6. As we can observe from the analysis of the coaches' responses, approximately 30% use combinations of regimes in the training process, and 37% do not use at all these means.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.5 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procent
Regimul pliometric	12	40%
Regimul concentric	14	47%
Regimul excentric	4	13%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.5 a chestionarului

6. După cum observăm din analiza răspunsurilor date de antrenori, aproximativ 30% dintre aceștia folosesc combinațiile de regimuri în cadrul pregătirii iar 37%, nu folosesc deloc aceste mijloace.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.6 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procent
Da	9	30%
Nu	11	37%
Câteodată	10	33%
Total	30	100%

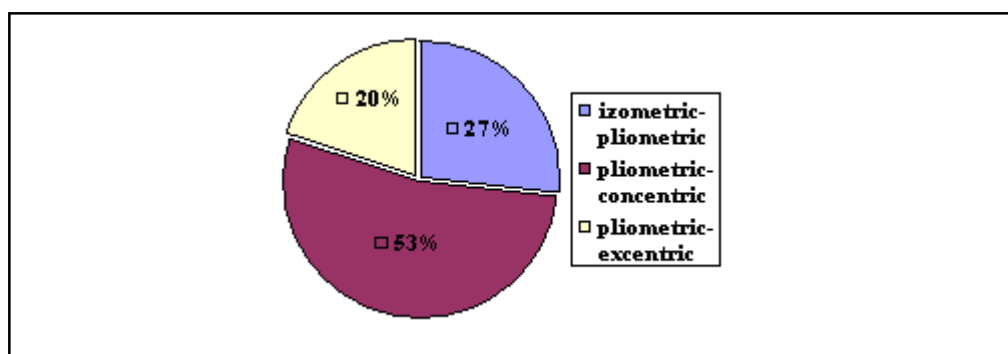
Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.6 a chestionarului

7. Dintre combinațiile regimurilor de contracții cele mai des folosite de către antrenori, în cadrul pregătirii voleibalistelor cadete este pliometric-concentric (50%).

The centralization of the results for the sixth question of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
Yes	9	30%
No	11	37 %
Sometimes	10	33%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the sixth question of the questionnaire

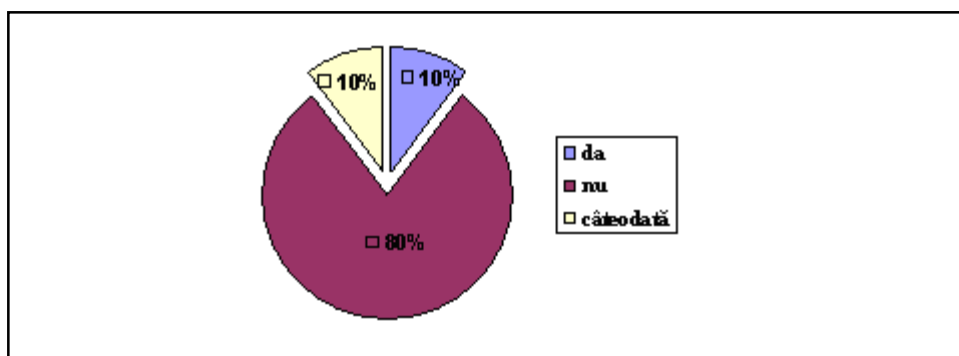


7. From all the possible combinations of contraction regimes, the most frequently used by the coaches in the preparation process of the cadets volley-ball girl-players is the foldmetric – concentric one (50%).

The centralization of the results for the seventh question of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
Isometric-fold metric	8	27%
Foldmetric-concentric	16	53%
Foldmetric-excentric	6	20%
Total	30	100%

The graphic representation of the results for the seventh question of the questionnaire



8. The majority of the questioned coaches and professors do not use the alternation of the contraction regimes in the sportive training programs; thus, 80% of the questioned persons answered with „no” to this question and only 10% answered affirmatively.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr. 7 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
Izometric-pliometric	8	27%
Pliometric-concentric	16	53%
Pliometric-excentric	6	20%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr. 7 a chestionarului

8. Majoritatea antrenorilor și profesorilor chestionați nu folosesc alternarea regimurilor de contracții, în cadrul antrenamentului sportiv, astfel 80% din cei chestionați au răspuns cu „nu” la această întrebare și numai 10% au răspuns afirmativ.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.8 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
Da	3	10%
Nu	24	80%
Câteodată	3	10%
Total	30	100%

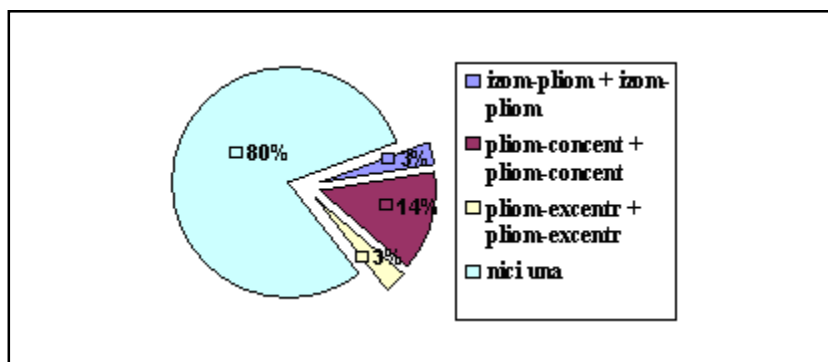
Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.8 a chestionarului

9. Analizând răspunsurile date de antrenori privind folosirea alternării regimurilor de contracții în cadrul pregătirii, 14 % din cei chestionați folosesc alternarea pliometric-concentric + pliometric-concentric iar 80% nu folosesc deloc această metodă.

The centralization of the results for the eight question of the questionnaire

Answer	Number of answers	Percentage
Isometric-fold-metric + isometric-fold-metric	1	3%
Fold-metric-concentric + fold-metric-concentric	4	14%
Fold-metric-eccentric + fold-metric-eccentric	1	3%
None of the above	24	80%
Total	30	100%

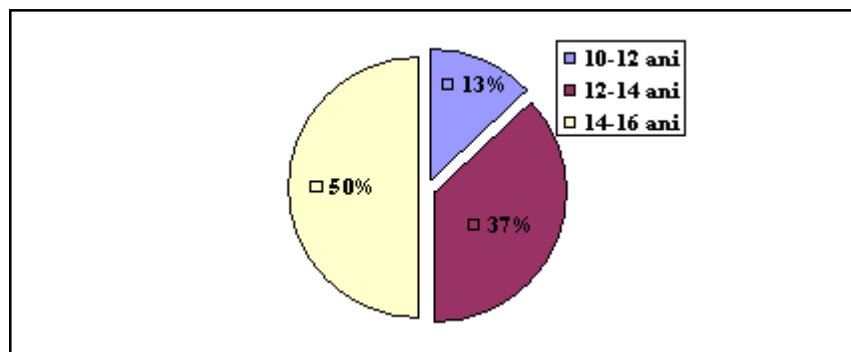
The graphic representation of the results for the ninth question of the questionnaire



10. In what concerns the age when the appropriate contraction regimes can be introduced in the sportsmen preparation, 50% of the questioned coaches consider that this age should be 14 – 16 years old, 37% consider that this age should be 12 – 14 years old and only 13% consider that those contraction regimes could be applied also at the age of 10 – 12 years old.

The centralization of the results for the tenth question of the questionnaire

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
10-12 ani	4	13%
12-14 ani	11	37%
14-16 ani	15	50%
Total	30	100%



Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.9 a chestionarului

Răspuns	Nr. de răspunsuri	Procente
Isometric-pliometric + izometric-pliometric	1	3%
Pliometric-concentric + pliometric-concentric	4	14%
Pliometric-excentric + pliometric-excentric	1	3%
Nici una	24	80%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.9 a chestionarului

10. În ceea ce privește vârsta la care se pot aplica regimurile de contracții în pregătirea sportivelor, 50% dintre antrenorii chestionați consideră că aceasta ar fi de 14-16 ani, 37% apreciază ca fiind la 12-14 ani și numai 13% consideră că acestea pot fi aplicate și la vârsta de 10-12 ani.

Centralizarea rezultatelor la întrebarea nr.10 a chestionarului

Answer	Number of answers	Percentage
10-12 years old	4	13%
12-14 years old	11	37%
14-16 years old	15	50%
Total	30	100%

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la întrebarea nr.10 a chestionarului

CONCLUSIONS

From the analysis of the coaches' answers, we can draw the following conclusions:

- the scientific research deployed by using the questionnaire reflected the opinions of the coaches which are in charge of the preparation of the cadets volley-ball girl-players in Romania.
- also, we can observe that the physical training is an important component in the coaches' conception, but it is deployed also with the help of the generally known and applied methods.
- the majority of the questioned coaches do not use the alternation of the contraction regimes in the muscular preparation of the cadets volley-ball girl-players.
- the role of the muscular preparation in the training system consists in the intensifying of the body's working regime with the goal of activating its mono-functional specialization and to adapt it to the specific conditions of the practiced sportive activity.

CONCLUZII

Din analiza răspunsurile date de antrenori se pot desprinde următoarele concluzii:

- cercetarea științifică efectuată cu ajutorul chestionarului a reflectat opiniile antrenorilor din România, care se ocupă cu pregătirea jucătoarelor de volei cadete.
- de asemenea, se poate observa că pregătirea fizică constituie o componentă importantă în concepția antrenorilor, dar ea se realizează tot cu ajutorul metodelor cunoscute și general aplicate.
- majoritatea antrenorilor chestionați nu folosesc în cadrul pregătirii musculare a voleibalistelor cadete, alternarea regimurilor de contracții.
- funcția pregătirii musculare în sistemul de antrenament constă în intensificarea regimului de lucru al organismului în scopul de a activa procesul specializării sale morfofuncționale și de a-l adapta condițiilor specifice activității sportive practicate.

BIBLIOGRAFIE:

- 1. Bompa, T.,** (2003) – Performanța în jocurile sportive, Edit. EX Ponto, SNA București,.
- 2. Colibaba, E., Bota, I.,** (1998) – Jocuri sportive - Teorie și metodică, Edit. Aldin București.
- 3. Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M.,** (2006) – Bazele pregătirii musculare. Edit. Universitaria, Craiova.
- 4. Weineck, J.,** (2003) - Manuel d'entraînement sportif, Editions Vigot, Paris.

DYNAMICS OF EFFORT PARAMETERS DURING AN ANNUAL CYCLE OF TRAINING SESSIONS OF C.S.S. JUNIORS TEAM

Univ. Lecturer Dr. Potop Vladimir
Ecological University of Bucharest, FEFS 1st rank
Teacher Dulgheru Mihai – School Sports Club no.2
Bucharest

Mots-clé: *cycle annuel, effort, judo, périodes de formation*

Résumé

L'ouvrage a comme but la contribution à l'amélioration de la préparation des judokas au niveau des juniors, en respectant les courbes de développement de la dynamique des indices de l'effort, afin de rendre meilleures les performances sportives.

Pour cela, nous avons considéré nécessaire d'assurer une relation optimum entre les paramètres de l'effort et les composantes de la formation dans un cycle annuel, qui va élever le niveau de la capacité de performance.

Cette démarche méthodique - scientifique a mené à la réalisation d'une recherche dans le cadre de la section de Judo du Club Sportif Scolaire (C.S.S.) no.2 de Bucarest, sur un groupe de 8 judokas sélectionnés de l'entier groupe âgé de 17 à 19 ans. La recherche a été déroulée en trois étapes, pendant une période d'une année d'enseignement scolaire (2004 – 2005).

Les résultats de la recherche mettent en évidence le fait que tous les aspects méthodologiques ont conduit à l'augmentation du niveau de la capacité de performance, en assurant une relation optimum entre les paramètres de l'effort et les composantes de la formation dans un cycle annuel, et que la planification judicieuse des composantes de la formation, ainsi que le dosage de celles-ci en conformité avec les lois de l'entraînement sportif moderne, appliqués au judo, justifient pleinement l'approche de ce thème de recherche.

Introduction

The evolution of *judo* from its creation up to the present moment is closely related to the evolution of the sportive phenomenon but also to the social and spiritual evolution in conformity with the science and technique progress.

The periodical modifications of the Judo Regulations, under the effect of the evolution, progress and new requirements of the society in continuous transformation, determined some structure modifications of the combat, that had as result contests, events in which the victory depends on the efficiency, that leads to dynamism and a spectacular character.

„Also, the periodical modifications of the weight categories, in accordance with the new anatomical-physiological requirements, have contributed to the stimulation of the judo events and to the increase of the attractive and spectacular character, too” (Hantău, I. & Bocioacă, L., 2002).

DINAMICA PARAMETRIILOR EFORTULUI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENTE LA ECHIPA DE JUNIORI A C.S.S.

Lect.univ.dr. Potop Vladimir - Universitatea Ecologică
București, FEFS
Prof.gr.I. Dulgheru Mihai – Clubul Sportiv Școlar
nr.2 București

Key words: *annual cycle, effort, judo, training periods*

Summary

The work aims to contribute to the improvement of the judoka training at juniors' level by observing the development curves of the effort indexes dynamics in order to ameliorate the sportive performances.

For this purpose we considered that it is necessary to ensure an optimum relation between the effort parameters and the training components within an annual cycle, in order to increase the performance capacity level.

This methodical-scientific approach led to the realization of a research within the Judo Department of the School Sports Club (C.S.S.) no. 2 of Bucharest, with a group of 8 judoka selected out of the whole group of 17 to 19 years old. The research was carried out in three stages during a period of one school year (2004 – 2005).

The results of the research point out that all the methodological aspects lead to the increase of the performance capacity level by ensuring an optimum relation between the effort parameters and the training components during an annual cycle and that the judicious planning of the training components, as well as their dosing in accordance with the laws of the modern sportive training, applied to Judo, fully justify the approach of this research subject.

Introducere

Evoluția *judo* - ului de la înființare și până în prezent este strâns legată de evoluția fenomenului sportiv dar și de evoluția socială și spirituală în concordanță cu progresul științei și tehnicii.

Modificările periodice ale regulamentului din judo, sub acțiunea evoluției, progresului și noilor cerințe ale societății în continuă transformare, au determinat modificări de structură a luptei, rezultând întreceri, competiții în care victoria este condiționată de eficiență, ceea ce duce la dinamism și spectaculozitate.

„De asemenea și modificările periodice ale categoriilor de greutate, în concordanță cu noile cerințe anatomico - fiziologice, au contribuit la dinamizarea întrecerilor de judo și totodată la creșterea spectaculozității și atractivității” (Hantău, I. & Bocioacă, L., 2002).

În prezent, este de mare actualitate, necesitatea îmbunătățirii procesului de instruire și antrenament al sportivilor la toate nivelurile, în scopul eficientizării muncii depuse de sportivi dar și de antrenori.

Nowadays, the necessity to improve the education and training process of the sportsmen at all levels is very topical, with the purpose to make efficient the work of both sportsmen and coaches .

Purpose of the Work

The main purpose of the work is to make better the training of the judokas at juniors' level by observing the development curves of the effort indexes dynamics in order to improve the sportive performances.

Hypotheses of the Work

In order to improve the contents of the training, we considered that the following elements are necessary:

- The assurance of an optimum relation between the effort parameters and the components of the training in an annual cycle will increase the level of the performance capacity;
- The optimization of the general physical training and the consolidation of the favorite procedures combined with other technical procedures will improve the contents of the judokas' technical-tactical training;
- The maintaining of an optimum level of the specific effort capacity by the improvement of the technical-tactical training in concrete combat conditions with opponents of different size will lead to the reaching of the maximum training level and to the increase of the performance capacity;
- The assurance of the conditions of recovery after the competitive efforts will have an influence upon the maintaining of the general and specific training level at an optimum value.

Organization and Carrying out of the Research

For the confirmation or the invalidation of the work hypotheses, we intended to make a research within the Judo Department of the School Sports Club no.2 of Bucharest, with a group of 8 judokas selected out of the whole group of 17 to 19 years old. The research was carried out along a period of one school year (from the 1st of September 2004 up to the 31st of August 2005).

The research was conducted in three stages:

1. Initial stage (1.IX.2004 -21.XII.2004) – application of the mezzo-cycle of training, preparatory stage, basic stage and initial verification of the physical, technical and technical-tactical training level.
2. Intermediate stage (from 3.I.2005 to 15.II.2005) – application of the mezzo-cycle of bi-competitive training (the Municipal Championship that took place at Bucharest from 28 to 29.I.2005 and the zonal stage held at Ploiești 12-13.II.2005) and the intermediate checking of the physical, technical, technical-tactical and performance level.
3. Final stage (16.II.2005-31.VIII.2005) – application of the mezzo-cycles of competitive training (final tournament at Oradea 25-27.II.2005) and transition training; checking of the technical knowledge on groups of technical procedures by promoting the technical examination for belt granting; final verification of the physical, technical, technical-tactical and performance level.

Scopul lucrării

Scopul principal al lucrării este îmbunătățirea pregătirii judoka la nivelul juniorilor prin respectarea curbelor de dezvoltare a dinamicii indicilor efortului în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive.

Ipotezele lucrării

Pentru îmbunătățirea conținutului pregătirii am considerat necesar:

- Asigurarea unei relații optime între parametrii efortului și componentele pregătirii într-un ciclu anual, va crește nivelul capacității de performanță;
- Optimizarea pregătirii fizice generale și consolidarea procedeelor preferate în combinație cu alte procedee tehnice va îmbunătăți conținutul pregătirii tehnico-tactice ale judoka;
- Menținerea unui nivel optim al capacității de efort specific prin perfecționarea pregătirii tehnico-tactice în condiții concrete de luptă cu adversari de talie diferită, va conduce la atingerea nivelului maxim al pregătirii și creșterea capacității de performanță;
- Asigurarea condițiilor de refacere în urma eforturilor competiționale, va influența menținerea nivelului pregătirii generale și specifice la nivel optim.

Organizarea și desfășurarea cercetării

Pentru confirmarea sau infirmarea ipotezelor lucrării ne-am propus realizarea unei cercetări în cadrul secției de judo a C.S.S. nr.2 din București, pe un grup de 8 judoka selecționați din întreaga grupă de vârstă 17-19 ani. Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de un an școlar de învățământ (1 septembrie 2004 – 31 august 2005).

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape:

1. Etapa inițială (1.IX.2004 -21.XII.2004) – aplicarea mezociclului de pregătire etapa pregătitoare, etapa de bază și verificarea inițială al nivelului pregătirii fizice, tehnice și tehnico-tactice.
2. Etapa intermediară (3.I.2005 – 15.II.2005) – aplicarea mezociclului de pregătire bicompetițională (Campionatul Municipal desfășurat în București 28-29.I.2005 și etapa de zonă desfășurată la Ploiești 12-13.II.2005) și verificarea intermediară a nivelului pregătirii fizice, tehnice și tehnico-tactice și performanțial.
3. Etapa finală (16.II.2005-31.VIII.2005) – aplicarea mezociclurilor de pregătire competițională (turneu final la Oradea 25-27.II.2005) și de tranziție; verificarea cunoștințelor tehnice pe grupe de procedee tehnice prin promovarea examenului tehnic de centură; verificarea finală a nivelului pregătirii fizice, tehnice și tehnico-tactice și performanțial.

Metodele de cercetare utilizate au fost:

1. Studiul bibliografic care a presupus documentarea teoretico-metodică a lucrării;
2. Metoda observației a presupus observarea desfășurării pregătirii pe tot întregul an școlar, urmărind atât nivelul de pregătire cât și rezultatele obținute în concursuri;

The Research Methods used were the following ones:

1. Bibliographical study, that supposed the theoretical-methodical documentation of the work;

2. Method of observation of the training carrying out all along the school year, which involves both the training level and the results got during contests;

3. The pedagogic experiment consisted of the verification of the work hypotheses that implied the utilization of the training means during the different stages of training in order to provide an optimum relation between the main components of the physical, technical, technical-tactical training and the comparison with the results obtained during the contests.

4. The statistical-mathematical and graphical method consisted of the processing and interpretation of the study results at the initial, intermediate and final tests, and their graphical representation.

3. Experimentul pedagogic a constat în verificarea ipotezelor lucrării care au presupus folosirea mijloacelor de pregătire în diferitele etape ale pregătirii în vederea asigurării unei relații optime între principalele componente ale pregătirii fizice, tehnice, tehnico-tactice și compararea cu rezultatele obținute în concursuri.

4. Metoda statistico-matematică și grafică a constat în prelucrarea și interpretarea rezultatelor studiului la testările inițiale, intermediare și finale, apoi reprezentarea lor grafic.

Probe de control stabilite

I. Pregătirea fizică:

1. Forța brațelor - *Tracțiuni în brațe la bluza de chimono*: se trece bluza de chimono peste bara de tracțiuni.

2. Forța membrelor inferioare- *Semigenuflexiuni cu partener în procedeul KATA - GURUMA* (roata peste umeri).

3. Forța gâtului și a spatelui - *Pod pe cap cu partener*



Fig. 1. Pod pe cap cu partener

Control Tests determined

I. Physical training:

1. Arms strength – *Arms tractions at kimono jacket*: the kimono jacket is passed over the tractions bars.

2. Strength of the inferior limbs- *Semi- genuflections with partner in the KATA - GURUMA* procedure (shoulder wheel).

3. Neck and back strength – Bridging on the head with partner

4. Forța abdominală - *Ridicări de trunchi cu răsucire spre dreapta și spre stânga* din poziția culcat dorsal cu brațele sus și cu picioarele sprijinite la scara fixă.

II. Pregătirea tehnică:

1. UCHI - KOMI la banda elastică la procedeul SEOI-NAGE



Fig.2. UCHI-KOMI at the elastic band in SEOI-NAGE

4. Abdominal strength – *Trunk lifting with twisting to the right and to the left* from the backside lying down with arms up and legs leaning upon the rib stall.

II. Technical training:

1. UCHI - KOMI at elastic band in SEOI-NAGE procedure

2. UCHI-KOMI: *repetitions at TOKUI-WAZA* (favorite procedure) with partner, without throwing him.

3. NAGE-KOMI: performance of TOKUI-WAZA (favorite procedure) with partner's throwing.

III. Technical-tactical training:

1. RANDORI in NE-WAZA: training ground free combat, using the techniques of OSAE-WAZA, SHIME-WAZA and KANSETESU-WAZA, for 2 minutes, changing 3 different partners

Fig.2. UCHI-KOMI la banda elastică la procedeul

SEOI-NAGE

2. UCHI-KOMI: *repetări la TOKUI-WAZA* (procedeul preferat) cu partener, fără aruncarea acestuia.

3. NAGE-KOMI: executarea TOKUI-WAZA (procedeul preferat) cu aruncarea partenerului.

III. Pregătirea tehnico-tactică:

1. RANDORI în NE-WAZA: luptă liberă de antrenament la sol, cu utilizarea tehnicilor din OSAE-WAZA, SHIME-WAZA și KANSETESU-WAZA, timp de 2 minute, cu schimbarea a 3 parteneri.



Fig. 3. **RANDORI in NE-WAZA: training**

ground free combat

2. RANDORI in TACHI-WAZA: training free combat on feet, using the attack and counter-attack technical-tactical procedures, for 2 minutes, changing 3 different partners.

3. SHIAI: training combat, with the observance of the regulation provisions and judo official events scores, for 2 minutes, changing 3 different partners.

IV. Performance level:

1. Judo Municipal Championship, at Bucharest– focus on the place obtained

2. Judo zonal stage, at Ploiești– focus on the place obtained

3. Judo final stage, at Oradea – focus on the place obtained

Objectives of the Training within the Annual

Cycle:

- *Research initial stage, basic mezzo-cycle :*
 - Development of the main muscular groups needed for the technical procedures improvement;
 - Development of the body general resistance;
 - Consolidation of the favorite procedures combined with other technical procedures;
 - Teaching of tactical elements depending on the opponent's size.
- *Research intermediate stage, pre-competition and competition mezzo-cycle :*
 - Increase of the body's specific effort capacity ;
 - Development of the motor qualities, speed and strength in resistance conditions;
 - Improvement of the technical-tactical combinations depending on TOKUI-WAZA
 - Maintaining of the score obtained without penalties in the combat with an opponent of different size.
- *Contents of the competition mezzo-cycle:*
 - Classification of the sportsmen on the first three places;
 - Improvement of the performances obtained at the municipal stage;
 - Keeping at a high level of the specific effort capacity of the combined qualities (speed in resistance conditions and strength in resistance conditions);
 - Improvement of the technical-tactical conditions in combats with opponents of different size;

Fig. 3. **RANDORI în NE-WAZA: luptă liberă**

de antrenament la sol

2. RANDORI în TACHI-WAZA: luptă liberă de antrenament în picioare, cu folosirea procedeelor tehnico-tactice de atac și de contraatac, timp de 2 minute, cu schimbarea a 3 parteneri.

3. SHIAI: luptă de antrenament cu respectarea prevederilor regulamentare și a punctajelor din competițiile oficiale de judo, timp de 2 minute, cu schimbarea a 3 parteneri.

IV. Nivelul performanțial:

1. Campionatul Municipal de judo, la București – s-a urmărit locul ocupat

2. Etapa de zonă de judo, la Ploiești – s-a urmărit locul ocupat

3. Etapa finală de judo, la Oradea – s-a urmărit locul ocupat

Obiectivele pregătirii în cadrul ciclului anual:

- *Etapa inițială a studiului, mezociclu de bază :*
 - dezvoltarea principalelor grupe musculare necesare perfecționării procedeelor tehnice;
 - dezvoltarea rezistenței generale a organismului;
 - consolidarea procedeelor preferate în combinație cu alte procedee tehnice;
 - învățarea elementelor tactice în funcție de talia adversarului.
- *Etapa intermediară a studiului, mezociclu precompetițional și competițional:*
 - creșterea capacității de efort specific a organismului;
 - dezvoltarea calităților motrice viteză și forță în regim de rezistență;
 - perfecționarea combinațiilor tehnico-tactice în funcție de TOKUI-WAZA
 - menținerea punctajului obținut fără penalizări în lupta cu adversar de talie diferită.
- *Conținutul mezociclului competițional:*
 - clasarea sportivilor în primile trei locuri;
 - îmbunătățirea performanțelor obținute la etapa municipală.
 - menținerea la un nivel crescut a capacității de efort specific a calităților combinate (viteză în regim de rezistență și forță în regim de rezistență);
 - perfecționarea combinațiilor tehnico-tactice în luptă cu adversari de talie diferită;
 - asigurarea unor antrenamente de verificare cu sportivi de la alte cluburi din București.

- Improvement of the technical-tactical conditions in combats with opponents of different size;
- Organization of verification training sessions with sportsmen of other clubs of Bucharest.
- *Research final stage, competition and transition mezzo-cycle:*
- Improvement of the contents of the competition training by increasing the maximum level of the training;
- Recovery of the organism after the efforts made during the competition stages;
- Maintaining of the general and specific training level at an optimum value;
- Passing of the examination for belt granting with a demonstration of the technical procedures of the respective groups (KYU).

The contents of the competition mezzo-cycle associated to the contest final stage is given by the same means as in the previous mezzo-cycle, with some modifications as for the volume, intensity and complexity of the effort. These ones involves a variation of the number of repetitions related to the combat time with different size opponents.

Contents of the transition mezzo-cycle :

- repetition of the technical procedures in order to pass the examination for belt granting;
- motion games, relay races or sports games (mini-football with tennis ball);

▪ *Eetapa finală a studiului, mezociclu competițional și de tranziție:*

- îmbunătățirea conținutului pregătirii competiționale prin creșterea nivelului maxim ale pregătirii;
- refacerea organismului în urma eforturilor din etapele competiționale;
- menținerea nivelului pregătirii generale și specifice la nivel optim;
- susținerea examenului de centură prin demonstrarea procedeele tehnice din grupele respective (KYU).

Conținutul mezociclului competițional corespunzător etapei finale de concurs, este dat de aceleași mijloace din mezociclu anterior cu unele modificări legate de volumul, intensitatea și complexitatea efortului. Acestea presupun variația numărului de repetări raportate la timpul de lupta cu adversari cu talie diferită.

Conținutul mezociclului de tranziție :

- repetarea procedeele tehnice pentru susținerea examenului de centură;
- jocuri de mișcare, șafete și chiar jocuri sportive (minifotbal cu minge de tenis);
- reducerea numărului de antrenamente săptămânal: 3 antr./săpt-120 min.
- refacerea individuală în timpul liber în funcție de posibilități (cu familia- munte sau mare).

Rezultatele cercetării

Tabel nr.1. Rezultatele pregătirii tehnice

Indici statistici	UCHI-KOMI			UCHI-KOMI			NAGE-KOMI		
	la garou în 10 sec.-repetări			în 15 sec.- repetări			în 30 sec.-repetări		
	I	IM	F	I	IM	F	I	IM	F
X	10,25	11,25	12,63	10,25	11,25	12,88	9,25	10,25	12,25
Am	0,56	0,56	1,03	0,56	0,56	0,91	0,56	0,56	0,56
S	0,66	0,66	1,11	0,66	0,66	1,05	0,66	0,66	0,66
Cv%	6,45	5,88	8,80	6,45	5,88	8,18	7,15	6,45	5,40

Tabel nr.2. Rezultatele pregătirii tehnico-tactice

Indici statistici	RANDORI/NE-WAZA			RANDORI/TACHI-WAZA			SHIAI		
	nr. puncte			nr. puncte			nr. puncte		
	Inițial	IMedi	Final	Inițial	IMedi	Final	Inițial	IMedi	Final
X	17,5	28,13	36,88	19,88	23,38	41,13	17,63	25,75	35,75
Am	3,13	4,38	5,63	2,44	4,78	3,66	3,22	3,44	3,44
S	3,28	4,91	6,55	3,26	5,98	4,68	3,64	4,05	4,05
Cv%	18,74	17,46	17,75	16,39	25,57	11,37	20,64	15,74	11,34
R / t	Inițial	IMedi	Final	Inițial	IMedi	Final	Inițial	IMedi	Final
	I	ar		I	ar		I	ar	
Inițial -I		0,86	0,85		0,28	0,74		0,88	0,88
		4,19	3,87		0,71	2,73		4,56	4,56
Intermediar- IM			0,98			0,54			0,98
			12,79			1,55			12,79

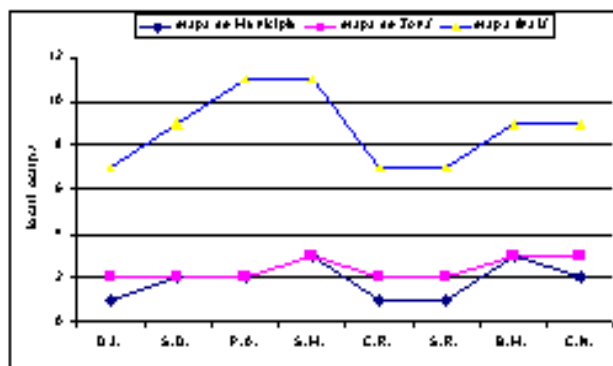
Results of the research

Table no 1. Results of the technical training

- diminution of the weekly training sessions number: 3 training sessions./week-120 min.
- individual recovery during the leisure time, depending on possibilities (with the family – at the mountains or seaside)

Tabel nr.3. Rezultatele capacității de performanță

Nume prenume	Etapa de Municipiu - locul obținut	Etapa de zonă - locul obținut	Etapa finală - locul obținut
D.I.	1	2	7
S.D.	2	2	9
P.A.	2	2	11
S.M.	3	3	11
C.R.	1	2	7
S.R.	1	2	7
B.M.	3	3	9
C.N.	2	3	9
Indici statistici			
X	1,88	2,38	8,75
Am	0,66	0,47	1,31
S	0,78	0,48	1,56
Cv%	41,63	20,38	17,84



Grafic nr.1. Capacitatea de performanță

Graph no.1. Performance capacity

Conclusions:

Following up the research conducted, the study results point out the following aspects:

- The physical training appreciated by means of specific control tests shows a balanced improvement between the tests stages, pointing out a feebleness development of the arms strength;
- The technical training appreciated by means of different training methods presents an optimum progress at all technical tests, pointing out an increase of the execution speed ;
- The technical-tactical training appreciated during the ground work combat, standing up combat and combined with the opponent's changing presents a higher progress in the standing up combat, emphasizing the multitude of possibilities to use the technical procedures and the technical-tactical combinations;
- The performance level appreciated through the participation in three stages of official contest presents the classification on better places at the municipal stage, ensuring the participation

Concluzii:

În urma cercetării efectuate, rezultatele studiului evidențiază următoarele aspecte:

- pregătirea fizică apreciată prin probe de control specifice prezintă o îmbunătățire echilibrată între etapele testărilor, evidențiind o mai slabă dezvoltare a forței brațelor;
- pregătirea tehnică apreciată prin diferite metode de antrenament prezintă un progres optim la toate probele tehnice, evidențiind o creștere a vitezei de execuție;
- pregătirea tehnico-tactică apreciată prin lupta la sol, în picioare și combinată cu schimbarea adversarului prezintă un progres mai mare în lupta în picioare, evidențiind multitudinea posibilităților de folosirea a procedeele tehnice și a combinațiilor tehnico-tactice;
- nivelul de performanță apreciat prin participarea în trei etape de concurs oficiale prezintă clasarea pe locuri mai bune la etapa municipală, asigurând participarea la etapele următoare ale Campionatului Național.

- in the following stages of the National Championship.

Regarding the correlation between the control tests in the final stage, it is pointed out that there are insignificant differences between these ones, because the subjects' training level has close values, and the weight categories are different.

The results obtained after the research allow us to *conclude* the following matters:

- The optimization of the general physical training and the consolidation of the favorite procedures in combination with other technical procedures lead to the improvement of the contents of the judoka's technical-tactical training;
- The technical procedures and technical-tactical combination improvement influence the increase of the body's specific effort capacity;
- The maintaining of an optimum level of the specific effort capacity through the improvement of the technical-tactical training in the concrete conditions of combat with opponents of different size helps to reach the maximum level of training and the performance capacity increase;
- The assurance of the recovery conditions following up the competition efforts influences the maintaining of the general and specific training level at an optimum level.

All these methodological aspects lead to the increase of the performance capacity level by ensuring an optimum relation between the effort parameters and the training components during an annual cycle.

The judicious planning of the training components, as well as their dosing in accordance with the laws of the modern sportive training, applied to judo, fully justify the approach of this research subject, that can become a marker for other teachers or coaches who work with junior judoka sportsmen.

Privind corelarea între probele de control la etapa finală se evidențiază că, există diferențe nesemnificative între acestea, deoarece nivelul de pregătire al subiecților este apropiat ca valoare, iar categoriile de greutate sunt diferite.

Din rezultatele cercetării obținute putem *concluziona* următoarele aspecte:

- Optimizarea pregătirii fizice generale și consolidarea procedeelor preferate în combinație cu alte procedee tehnice conduc la îmbunătățirea conținutului pregătirii tehnico-tactice ale judoka;
- Perfecționarea procedeelor tehnice și a combinațiilor tehnico-tactice influențează creșterea capacității de efort specific a organismului;
- Menținerea unui nivel optim al capacității de efort specific prin perfecționarea pregătirii tehnico-tactice în condiții concrete de luptă cu adversari de talie diferită conduce la atingerea nivelului maxim al pregătirii și creșterea capacității de performanță;
- Asigurarea condițiilor de refacere în urma eforturilor competiționale influențează menținerea nivelului pregătirii generale și specifice la nivel optim;

Toate aceste aspecte metodologice au condus la creșterea nivelului capacității de performanță prin asigurarea unei relații optime între parametrii efortului și componentele pregătirii într-un ciclu anual.

Planificarea judicioasă a componentelor pregătirii cât și dozarea acestora în concordanță cu legitățile antrenamentului sportiv modern, aplicate judoului, justifică pe deplin abordarea acestei teme de cercetare, care poate deveni un reper și pentru alți profesori sau antrenori care lucrează cu sportivi judoka juniori.

Bibliografie

1. Deliu, D., *Judo. Note de curs*. Editura A.N.E.F.S. București, 2006.
2. Hantău, I., *Judo curs de bază*. Editura A.N.E.F.S., București, 1994.
3. Hantău, I., *Judo instruire și antrenament*. Editura A.N.E.F.S. București, 2005.
4. Hantău, I.; Bocioacă, L., *Judo curs de bază*. Editura A.N.E.F.S. București, 2002.
5. Hantău, I., *Manual de judo*. Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 1996.
6. Muraru, A., *Judo pregătirea juniorilor*. Editura Sport-Turism, București, 1988.
7. Muraru, A., *Judo bazele performanței*. Editura Garell Publishing House, București, 1994.
8. Ștefănuț, S., *Antrenamentul sportiv în judo*. Editura Scrisul românesc, Craiova, 1983.

**PLANNING THE DIFFERENTIAL INSTRUCTION
ACTIVITIES FOCUSED ON OBJECTIVES AIMING
TO THE EDUCATION OF THE PSYCHOMOTION
ABILITIES IN THE CASE OF CHILDREN OF PRE-
SCHOOLAGE**

Univ. Lecturer BALINT NELA TATIANA
FACULTY OF MOVEMENT, SPORTS AND HEALTH
SCIENCES, BACĂU

Key words: psycho-motion ability, instruction
programme, instruction objectives.

Introduction: The key words mentioned above refer to a range of matters such as: thinking by means of objectives, the didactic projection, instructional strategies, the conversion of some instructional strategies into instruction programmes and finally the achievement of the axis generating the quality and the efficiency corresponding to the operational objectives – content and conditions for achievement - strategies (operational structures) – evaluation tools. This generating route involves all the topics mentioned above. This generating route actually treats the following instructional aspects according to the aspects and the matters implied by the topic:

1. Establishing the objectives of the instructional programmes
2. The content of the instruction process
3. Drawing up the instructional strategy
4. Another matter verified by the quality axis of the process is the evaluation
5. The last matter is the one of the psycho-motion abilities

Schematic presentation of these aspects and problems related to the topic:

**PROIECTAREA ACTIVITĂȚILOR DE INSTRUIRE
DIFERENȚIATĂ FOCALIZATE PE OBIECTIVE
CARE VIZEAZĂ EDUCAREA CAPACITĂȚILOR
PSIHOMOTRICE LA PREȘCOLARI**

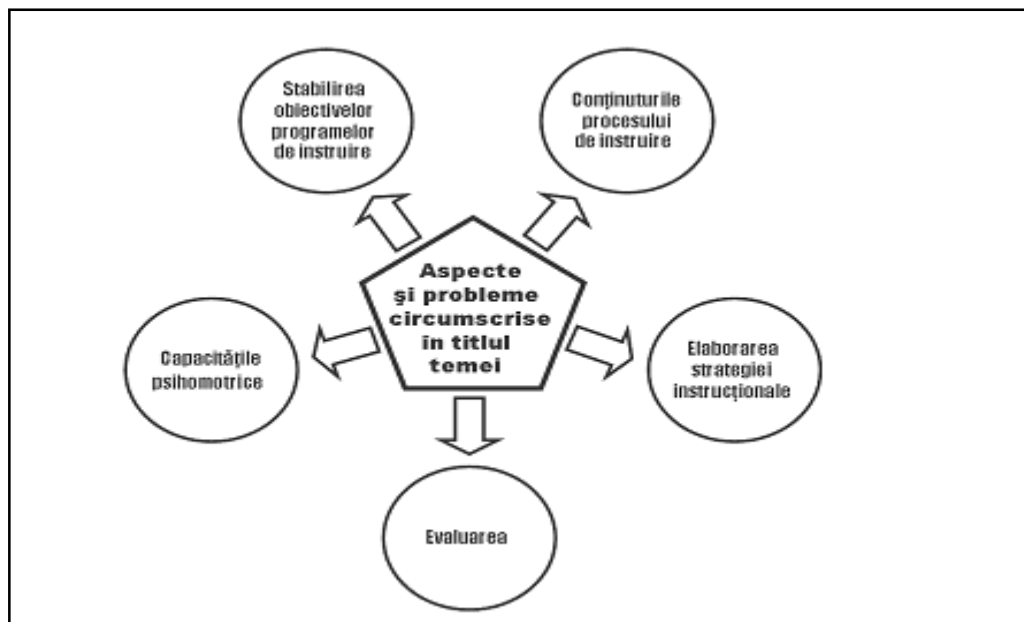
Lect. Univ. BALINT NELA TATIANA
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII
SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII, BACĂU

Cuvinte cheie: capacitatea psihomotrică, program
de instruire, obiective de instruire.

Introducere: Cuvintele cheie mai sus menționate, dezvoltă un ecran de probleme așa cum ar fi: gândirea prin obiective, proiectarea didactică, strategii instrucționale, convertirea unor strategii instrucționale în programe de instruire și realizarea în final a axului generativ de calitate și eficiență înscris pe traseul obiectivelor operaționale – conținuturi și condiții de realizare – strategii (structuri operaționale) – instrumente de evaluare. Acest traseu generativ implică toată problematica mai sus descrisă. În mod concret, acest traseu generativ dezvoltă următoarele aspecte instrucționale conform aspectelor și problemelor circumscrise temei:

1. Stabilirea obiectivelor programelor de instruire
2. Conținuturile procesului de instruire
3. Este elaborarea strategiei instrucționale
4. altă problemă verificată de axul calitativ al procesului este evaluarea
5. ultimă problemă este aceea a capacităților psihomotrice

Prezentare schematică a acestor aspecte și probleme circumscrise temei:



The purpose of the research consists in planning the teaching, learning and psycho-motion assessment activities in the case of children of pre-school age.

Hypotheses of the research:

The theoretical analysis and the generalization of the data found in the specialty literature achieved in this research prove that the relationship teaching – learning – assessment of the motion abilities in the case of children of pre-school age was not a field of interest for the specialists, so that it has become the basic premise and updating factor for drawing up the following hypotheses:

- if the individual age and sex characteristic features have suffered changes due to the influence of the modern civilization factors (the living standard, the living conditions, the heterosys, the food, the modern technologies, the automation, etc.), then the traditional programmes can be considered as being outdated and so they must be improved and updated to the standards of the present-day generation of pre-school children;
- we believe that two categories of features are being formed at pre-school age: the first one determined by the hereditary factors – which can be little educated; the second category which appears and is formed as a consequence of the educational-formative process. If we identify the features which can be educated at this age, then we can greatly improve the quality and the efficiency of the formation process in the case of children of pre-school age;

The operational step:

The differential instruction programmes have been applied on a number of 14 subjects of pre-school age attending Kindergarten no. 29 of Bacău, grouped into 3 categories: **motion deficiency** in the case of 2 of the subjects (U.C. and B.L.), **motion retardation** (subjects V.A. and Z.A.) and **slight motion retardation** for the other subjects, according to the results of the **Oseretsky – Guillmann** test.

We will present here below the table including the chronological age of the subjects and the corresponding motion age according to the Oseretsky – Guillmann test applied.

With the purpose of supporting the differential instruction programmes suggested for different categories of motion deficiencies registered, we make the following mentions:

Scopul cercetării constă în proiectarea activităților de predare, învățare, evaluare a capacității psihomotrice la preșcolari.

Ipotezele cercetării:

Analiza teoretică și generalizarea datelor literaturii de specialitate, realizate în cercetarea de față ne demonstrează că relația predare – învățare – evaluare a capacităților motrice la preșcolari nu a constituit un domeniu de interes pentru specialiști, astfel încât a devenit premisa de bază și factor de actualizare pentru formularea următoarelor ipoteze:

- dacă particularitățile individuale de vârstă și sex au suferit schimbări sub influența factorilor civilizației moderne (nivelul de trai, condițiile de viață, heterosisul, alimentația, tehnologiile moderne, automatizarea, etc.), atunci programele tradiționale pot fi considerate ca fiind depășite și deci îmbunătățite și aduse la nivelul exigenței generației actuale de preșcolari;
- credem că la vârsta preșcolară se conturează două categorii de trăsături: prima determinată de factorii de natură ereditară – puțin educabil; a doua categorie care apare și se formează în urma desfășurării procesului educativ – formativ. Dacă vom identifica trăsăturile educabile pentru această vârstă, atunci vom putea îmbunătăți substanțial calitatea și eficiența procesului de formare a preșcolarilor;

Demersul operațional:

Programele de instruire diferențiate au fost aplicate pe un număr de 14 subiecți preșcolari de la Grădinița nr. 29 din Bacău, grupați pe 3 categorii: **deficiență motrică** pentru 2 dintre subiecții (U.C. și B.L.), **întârziere motrică** (subiecții V.A. și Z.A.) și pentru **întârziere motrică ușoară** pentru ceilalți subiecți, conform rezultatelor testului **Oseretsky – Guillmann**.

În continuare, vom prezenta tabelul cu vârsta cronologică a subiecților și vârsta motrică corespunzătoare în urma testului Oseretsky – Guillmann aplicat.

În continuare, menționăm următoarele, în scopul susținerii programelor de instruire diferențiată propuse pentru diferite categorii de deficiențe motrice înregistrate:

Tab. nr.1 FIȘA COLECTIVĂ privind raportul dintre vârsta cronologică și vârsta motrică				
NR. CRT.	NUME ȘI PRE NUME	SEX	VÂRSTA CRONOLOGICĂ	VÂRSTA MOTRICĂ
1.	B.B.	F	4 ani și 10 luni	3 ani și 5 luni
2.	B.L.	F	4 ani și 9 luni	deficiență motrică
3.	B.A.	F	5 ani și 5 luni	3 ani și 4 luni
4.	C.C.	M	4 ani și 8 luni	3 ani și 4 luni
5.	N.L.	F	5 ani și 3 luni	3 ani și 8 luni
6.	E.A.	M	5 ani și 1 lună	3 ani și 5 luni
7.	O.A.	M	5 ani și 5 luni	3 ani și 8 luni
8.	R.A.	F	5 ani	6 ani și 8 luni
9.	T.E.	M	5 ani	3 ani și 4 luni
10.	U.C.	M	4 ani și 11 luni	deficiență motrică
11.	V.A.	F	5 ani	întârziere motrică
12.	Z.A.	M	4 ani și 8 luni	întârziere motrică
13.	L.A.	F	5 ani	3 ani și 5 luni
14.	T.A.	M	5 ani și 2 luni	3 ani și 4 luni

Table no.1 GROUP LIST

Concerning the report between the chronological age and the motion age

- **the differentiation of the programmes** consists in adapting the instruction activity to the age and sex particular features in order to achieve the psycho-motion abilities specific to this period of pre-school age;
- **the differential instruction** will also allow us to use the psycho-motion potential of each subject and at the same time to adapt the learning of these component parts of the psycho-motion skills according to the subjects;
- **establishing the relationship between objectives – content and the learning capacity** has as a goal to suggest the teaching and the learning guidance strategy, according to which the adequate instructional methods and the specific methods specific for them are chosen in order to educate the psycho-motion abilities specific to the children of pre-school age;
- **the functions of the evaluations** suggested in these differential instructional programmes have as a purpose:
 - the diagnosis – the identification of the level of the motion skills specific to this age;
 - prognosis – the estimation of the level of achieving the motion skills;
 - motivational – activating and stimulating the mental sphere in order to self-surpass the existing motion level.
- **diferențierea programelor** constă în adaptarea activității de instruire la particularitățile de vârstă și sex pentru dobândirea capacităților psihomotrice specifice aceste perioade a preșcolarității;
- de asemenea, **instruirea diferențiată**, va permite valorificarea potențialului psihomotric al fiecărui subiect și totodată adaptarea învățării acestor componente ale psihomotricității în funcție de subiecți;
- **stabilirea relației dintre obiective – conținut și capacitatea de învățare** are drept scop sugerarea strategiei de predare și dirijare a învățării, în funcție de care sunt alese metodele adecvate de instruire și mijloacele specifice acestora pentru educarea capacităților psihomotrice specifice preșcolarilor;
- **funcțiile evaluărilor** propuse în cadrul acestor programe de instruire diferențiată sunt în scop:
 - diagnostic – identificarea nivelului capacităților motrice specifice pentru această vârstă;
 - prognostic – estimarea nivelului de dobândire a capacităților motrice;
 - motivațional – activarea și stimularea sferei psihice pentru autodepășirea nivelului motric existent.

Programele de instruire diferențiată pentru copii au fost împărțite în 3 categorii: pentru copii cu **deficiență motrică, întârziere motrică și întârziere motrică ușoară** și conțin următoarele:

- obiectivele operaționale/obiectivele de referință;
- evaluare (sumativă) – test;
- resursele folosite: conținutul programelor și capacitatea de învățare;

The differential instruction programmes for children have been divided into 3 categories: for children with **motion deficiency, motion retardation and slight motion retardation**, and they include the following:

- operational objectives/ the specific objectives;
- evaluation (summing) – test;
- the resources used: the content of the programmes and the learning capacity;
- the didactic scenario: methods, materials, methods used;
- the didactic events used.

The didactic strategy suggested for the specific differential instruction programmes were based on the didactic events occasioned by the teacher (updating the anchor, presenting the information necessary for learning, conducting the learning process, getting the performance, ensuring the feed-back, evaluating the results, ensuring the retention and the transfer), the reactions of the child to the didactic event, the key elements – contents and the time allotted to them.

- scenariu didactic: metode, materiale, mijloace folosite;
- evenimentele didactice folosite.

Strategia didactică propusă pentru programele de instruire diferențiată specifică au avut la bază evenimentele didactice provocate de cadrul didactic (reactualizarea ancorelor, prezentarea informațiilor necesare învățării, conducerea învățării, obținerea performanțelor, asigurarea feed-back-ului, evaluarea rezultatelor, asigurarea retenției și transferului), reacții la evenimentele didactice de către preșcolar, elementele cheie – conținuturi și timpul alocat acestora.

În cadrul acestor programe de instruire diferențiată obiectivele operaționale/obiectivele de referință folosite au fost:

Obiectivele operaționale/obiectivele de referință pentru copii cu deficiență motrică	Obiectivele operaționale/obiectivele de referință pentru copii cu întârziere motrică	Obiectivele operaționale/obiectivele de referință pentru copii cu întârziere motrică ușoară
Îmbunătățirea coordonării statice – O1	Îmbunătățirea coordonării dinamice a mâinilor – O1	Îmbunătățirea coordonării statice – O1
Îmbunătățirea coordonării dinamice a mâinilor – O2	Îmbunătățirea coordonării dinamice generale – O2	Îmbunătățirea coordonării dinamice generale – O2
Îmbunătățirea coordonării dinamice generale – O3	Creșterea rapidității și simultaneității mișcărilor – O3	Îmbunătățirea rapidității mișcărilor – O3
Creșterea rapidității și simultaneității mișcărilor – O4	Prevenirea sincinezilor – O4	Îmbunătățirea simultaneității mișcărilor – O4
Prevenirea sincinezilor – O5	Creșterea bagajului de deprinderi motrice de bază în strânsă corelație cu nivelul mediu de dezvoltare biomotrică – O5	Prevenirea sincinezilor – O5
Îmbunătățirea bagajului de deprinderi motrice de bază în strânsă corelație cu nivelul mediu de dezvoltare biomotrică – O6	Stimularea atenției, memoriei motrice, voinței în timpul execuțiilor – O6	Creșterea bagajului de deprinderi motrice de bază în strânsă corelație cu nivelul mediu de dezvoltare biomotrică – O6
Stimularea atenției, memoriei motrice, voinței în timpul execuțiilor – O7	Prevenirea pozițiilor vicioase – O7	Stimularea atenției, memoriei motrice, voinței în timpul execuțiilor – O7
Corectarea pozițiilor vicioase în timpul execuțiilor diferitelor tipuri de mișcări – O8		Prevenirea pozițiilor vicioase prin formarea unei atitudini corecte a tuturor segmentelor corpului – O8

During these differential instruction programmes, the operational objectives/ the specific objectives have been:

Conclusions:

After drawing up and experimenting the differential instruction programmes, the first conclusions drawn are the following:

- after analyzing the first hypothesis we notice that the living standard, the living conditions, the heterosys, the food, the modern technologies, the automation can influence the motion development of children of pre-school age and that is why it is imperious to make adjustments to the strategy for the traditional instructive – educational intervention using the didactic pattern with a modern strategy by

Concluzii:

În urma elaborării și experimentării programelor de instruire diferențiate, concluziile primare care se desprind sunt următoarele:

- constatăm prin analiza primei ipoteze că nivelul de trai, condițiile de viață, heterositul, alimentația, tehnologiile moderne, automatizarea pot influența dezvoltarea motrică a copiilor preșcolari și de aceea se impune o modificare a strategiei de intervenție instructiv - educativă de tip tradițional prin modelul didacticist cu o strategie modernă prin modelul curricular, pentru formarea și integrarea acestor copii în societatea actuală;
- constatăm prin analiza celei de-a doua ipoteze că aptitudinile de natură ereditară dacă pot fi

- means of the curricular pattern, in order to educate and to integrate these children into the present-day society;
- after analyzing the second hypothesis we notice that, if they are identified at an early age the hereditary skills are existing skills which can be stimulated and improved in order to become obvious as soon as possible;
- applying a differential didactic strategy according to the personal motion level leads to the improvement of the motion performance;
- in this contest, the educational objectives supported by the functions of projection, anticipation, guidance – orientation, organization and control can contribute to the improvement of the quality and the efficiency of the formation process in the case of children of pre-school age;
- the correct elaboration of the educational objectives according to the requirements of the modern civilization and to the age and sex particular features can lead to a harmonization of the quality - efficiency relationship.
- the generating axis objectives – content – strategies – evaluation evidently leads to the improvement of efficiency and of the quality of the instructional process. This goal is achieved within the teaching process belonging to the educator as well as (and even more often) in the learning – instructional process which belongs to the instructed person. At the same time, the existence of an assessment (measurement) tool allows the controlled guidance of the instructional process.
- identificate la o vârstă timpurie înseamnă că sunt niște calități existente care pot fi stimulate și optimizate pentru a căpăta o stare manifestă cât mai grabnică;
- de asemenea, aplicarea unei strategii didactice diferențiate în funcție de nivelul motric individual, conduce la îmbunătățirea performanțelor motrice;
- în acest context, obiectivele educaționale susținute de funcțiile de proiectare, anticipare, de dirijare – orientare, de organizare și control pot contribui la îmbunătățirea calității și eficienței procesului de formare a preșcolarilor;
- elaborarea corectă a obiectivelor educaționale în funcție de cerințele civilizației moderne și particularitățile individuale de vârstă și sex pot conduce la o armonizare a relației calitate – eficiență.
- axul generativ obiective – conținuturi – strategii – evaluare, conduce în mod evident la creșterea eficienței și calității procesului de instruire. Acest deziderat se realizează atât în cadrul procesului de predare ce aparține educatorului cât și mai des în procesul învățare – instruire, ce aparține educatului. Totodată, existența unui instrument de evaluare (măsurare) permite dirijarea controlată a procesului de instruire.

Bibliografie selectivă:

1. Arribas, T., L., (2004), La educacion física de 3 a 8 anos, Editorial Paidotribo, Barcelona, Spania;
2. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București;
3. Colibaba – Evuleț, D., (2003), Metodologia operaționalizării obiectivelor educațional – formative, lucrare științifică publicată în Revista Știința sportului, nr.34, București;
4. Cojocariu, V.M., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice. Ghid metodologic., Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București,
5. De Landsheere, G., De Landsheere, V., (1999), Definirea obiectivelor educației, Editura Didactică și Pedagogică, București;
6. Sacară, L., Dămian, I., Macarie, G.F., Tebeanu, A.V. (2006), Psihopedagogia în sinteze, Editura EduSoft, Bacău.

**STUDY CONCERNING THE COMPONENT PARTS
OF THE TECHNICAL AND TACTICAL
PREPARATION DURING THE TRAINING OF THE
TEAMS IN THE ROMANIAN NATIONAL SOCCER
LEAGUE**

Conf.univ.dr. Balint Gheorghe
Faculty of Movement, Sports and Health Sciences of
Bacău
Cristea Andrei
FCU Politehnica Timișoara & Invest SA,

Abstract

This study has as a goal to underline some objective and significant aspects of the use of the technical and tactical preparation during the training of the soccer teams in the Romanian National League.

Key words: technical and tactical preparation, national league, soccer.

Purpose of the study:

The study achieved has been carried out during one year and is part of a research which will take place during three years, the main purpose of which is to make up a pattern for the technical and tactical preparation for the soccer game on the level of the national league teams.

The purpose of this study is to make an investigation among the players and the coaches of the national division in order to be able to identify the importance given to the technical and tactical preparation during the training process.

Hypotheses of the study:

In order to get objective results concerning our study, we have established the following hypotheses for this research:

1. We suppose that the optimal guidance of the technical and tactical preparation, the achievement and the standardization of the means of action for this preparation are among the most important factors for the improvement of performance during the soccer game.
2. Due to the characteristic features of the present-day soccer, the technical and tactical preparation is compulsory during the training process.

Organization of the study:

The first part of our study consisted in the analysis of the specialty literature concerning the topic of the research. The next step of our study was the drawing up of the questionnaires for the inquiry.

The questionnaires have been distributed during the tour of the League 2006 – 2007, before each official match, according to the following programme:

**STUDIU PRIVIND COMPONENTELE PREGĂTIRII
TEHNICO-TACTICE ÎN ANTRENAMENTELE
ECHIPELOR DIN LIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL
A ROMÂNIEI**

Conf.univ.dr. Balint Gheorghe
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Bacău
Cristea Andrei
FCU Politehnica Timișoara & Invest SA,

Rezumat

Studiul de față își propune să evidențieze aspecte obiective și semnificative ale utilizării pregătirii tehnico-tactice în antrenamentele echipelor de fotbal din Liga Națională a României.

Cuvinte cheie: pregătire tehnico-tactică, liga națională, fotbal.

Scopul studiului:

Studiul realizat s-a desfășurat pe perioada unui an de zile și face parte dintr-o cercetare care se va întinde pe trei ani și care are drept scop principal elaborarea unui model de pregătire tehnico-tactică în jocul de fotbal la nivelul echipelor de liga națională.

Scopul acestui studiu este acela de a realiza o anchetă în rândurile jucătorilor și al antrenorilor din divizia națională pentru a putea identifica importanța acordată pregătirii tehnico-tactice în procesul de antrenament.

Ipotezele studiului:

Pentru a obține rezultate obiective în ceea ce privește studiul nostru, ne-am stabilit pentru prezenta cercetare următoarele ipoteze:

1. Se apreciază că printre cei mai importanți factori de progres ai performanței în jocul de fotbal, se numără dirijarea optimă a pregătirii tehnico-tactice, realizarea și standardizarea mijloacelor de acționare pentru această pregătire.
2. Datorită caracteristicilor fotbalului actual, pregătirea tehnico-tactică trebuie să fie nelipsită în cadrul procesului de antrenament.

Organizarea studiului:

Prima parte a studiului nostru a constat în analiza literaturii de specialitate cu privire la tema cercetată. Pasul următor al studiului nostru a fost elaborarea chestionarelor pentru anchetare.

Chestionarele au fost distribuite în turul Ligii 2006 – 2007, înaintea fiecărui joc oficial, după următorul program: Chestionarele pentru antrenori și cele pentru fotbaliști
FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA au fost distribuite înaintea începerii turului ligii.

Chestionarele elaborate au fost distribuite unui număr de 36 de antrenori, câte doi de la fiecare echipă din campionatul ligii naționale și unui număr de 180 de fotbaliști, câte 10 chestionare pentru fiecare echipă.

29-07-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SC FC STEAUA București SA	0-0
05-08-2006	SC FC 2005 SA Pitești - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-2
12-08-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SC FC RAPID SA București	0-0
19-08-2006	SC DINAMO 1948 SA București - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	3-1
26-08-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - AS CF GLORIA 1922 Bistrița	1-0
09-09-2006	SC FC POLITEHNICA Iași SA - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-0
16-09-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SCS CF CFRECOMAX Chaj SA	3-1
20-09-2006	SC FC OTELUL SA Galați - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0
23-09-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FC UNIREA VALAHORUM Urziceni	1-0
30-09-2006	SC FC CEAHLAUL SA Piatra Neamț - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-2
14-10-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FC NAȚIONAL 2000 SA București	1-1
21-10-2006	CS PANDURII LIGNITUL Târgu Jiu - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0
28-10-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - CS JUUL Petroșani	1-0
04-11-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - CS FC FARUL Constanța	1-1
11-11-2006	SC FC U CRAIOVA SA - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-1
18-11-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FCM UTA Arad	2-0
25-11-2006	SC SPORTING CLUB SA Văhni - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0

The questionnaires for the coaches and those for the soccer players of **FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA** have been distributed before the beginning of the tour of the League.

The questionnaires drawn up have been distributed to a number of 36 coaches, two from each team from the national league championship and to a number of 180 soccer players, 10 questionnaires for each team.

What is significant for our study is the fact that only 28 of the 36 coaches who have received these questionnaires have been so kind as to answer, and only 120 out of the 180 soccer players.

Chestionarele elaborate au fost distribuite unui număr de 36 de antrenori, câte doi de la fiecare echipă din campionatul ligii naționale și unui număr de 180 de fotbaliști, câte 10 chestionare pentru fiecare echipă.

Semnificativ pentru studiul nostru este faptul că din cei 36 de antrenori care au primit aceste chestionare au avut amabilitatea să ne răspundă doar 28, iar dintre cei 180 de fotbaliști doar 120.

După primirea chestionarelor, am trecut la analiza și interpretarea răspunsurilor subiecților, lucru care ne-a permis elaborarea concluziilor finale ale prezentului studiu.

Pentru o mai bună înțelegere a studiului nostru, considerăm că este necesar să prezentăm în paginile următoare aceste două chestionare.

ANCHETA 1		Răspunsurile la întrebările chestionarului vor fi folosite numai în scop științific.	
Stimate domnule antrenor !			
În scopul unui studiu privind componentele pregătirii tehnico-tactice în fotbalul contemporan vă rugăm să bifati cu „X” varianta de răspuns pentru care optati la întrebările următoare:			
1.	Câte procente reprezintă pregătirea tehnico-tactică în procesul de antrenament al echipei dumneavoastră ?		
	☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100 %		
2.	Acordați la fiecare antrenament al echipei dumneavoastră un timp special pentru pregătirea tehnico-tactică?		
	☐ Da. ☐ Nu.		
3.	Care din următoarele componente ale antrenamentului sportiv considerați că este mai importantă în fotbal?		
	☐ Pregătirea teoretică ☐ Pregătirea tehnico-tactică ☐ Pregătirea fizică ☐ Toate, în mod egal		
4.	Considerați că numărul de ore care au fost alocate pentru pregătirea tehnico-tactică a echipei dumneavoastră în campionatul trecut a fost bun?		
	☐ Da. ☐ Nu. ☐ Greu de răspuns.		
5.	Considerați că este necesar să se acorde o pondere mai mare pregătirii tehnico-tactice în antrenamentele dumneavoastră?		
	☐ Da. ☐ Nu. ☐ Greu de răspuns.		
Vă mulțumim pentru ajutorul acordat!		Semnătura _____	

ANCHETA 2 Răspunsurile la întrebările chestionarului vor fi folosite numai în scop științific.

În scopul unui studiu privind componentele pregătirii tehnico-tactice în fotbalul contemporan vă rugăm să bifați cu „X” varianta de răspuns pentru care optați la întrebările următoare:

1. Câte procente reprezintă pregătirea tehnico-tactică în procesul de antrenament al echipei dumneavoastră ? ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100 %
2. Antrenorul echipei dumneavoastră acordă la fiecare antrenament un timp special pentru pregătirea tehnico-tactică? ☐ Da. ☐ Nu.
3. Care din următoarele componente ale antrenamentului sportiv considerați că este mai importantă în fotbal? ☐ Pregătirea teoretică ☐ Pregătirea tehnico-tactică ☐ Pregătirea fizică ☐ Toate, în mod egal
4. Considerați că numărul de ore care au fost alocate pentru pregătirea tehnico-tactică a echipei dumneavoastră în campionatul trecut a fost bun? ☐ Da. ☐ Nu. ☐ Greu de răspuns.
5. Considerați că este necesar să se acorde o pondere mai mare pregătirii tehnico-tactice în antrenamentele dumneavoastră ? ☐ Da. ☐ Nu. ☐ Greu de răspuns.

Vă mulțumim pentru ajutorul acordat!

Semnătura _____

After getting the questionnaires back, we have started their analysis and the interpretation of the subjects' answers, fact which has allowed us to draw up the final conclusions of this study.

For a better understanding of our study, we consider it is necessary to show these two questionnaires in the pages below.

29-07-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SC FC STEAUA București SA	0-0
05-08-2006	SC FC 2005 SA Pitești - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-2
12-08-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SC FC RAPID SA București	0-0
19-08-2006	SC DINAMO 1948 SA București - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	3-1
26-08-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - AS CF GLORIA 1922 Bistrița	1-0
09-09-2006	SC FC POLITEHNICA Iași SA - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-0
16-09-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - SCS CF CFRECOMAX Chij SA	3-1
20-09-2006	SC FC OTELUL SA Galați - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0
23-09-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FC UNIREA VALAHORUM Urziceni	1-0
30-09-2006	SC FC CEAHLAUL SA Piatra Neamt - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-2
14-10-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FC NAȚIONAL 2000 SA București	1-1
21-10-2006	CS PANDURII LIGNITUL Târgu Jiu - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0
28-10-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - CS JUUL Petroșani	1-0
04-11-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - CS FC FARUL Constanța	1-1
11-11-2006	SC FC U CRAIOVA SA - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	0-1
18-11-2006	FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA - FCM UTA Arad	2-0
25-11-2006	SC SPORTING CLUB SA Vaslui - FCU POLITEHNICA Timișoara & INVEST SA	1-0

INVESTIGATION 1 The answers to the questions of the questionnaire shall be used only for scientific purposes.

Dear coach!

For the purpose of a study concerning the components of the technical and tactical preparation in the contemporary soccer, we ask you to mark with an „X“, the answer you choose for the following questions:

1. What is the percentage of the technical and tactical preparation during the training process of your team? ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100 %
2. Do you dedicate a certain amount of time during each session of training of your team to the technical and tactical preparation? ☐ Yes. ☐ No.
3. Which of the following parts of the sports training do you believe to be the most important in soccer? ☐ The theoretical preparation ☐ The technical and tactical preparation ☐ The physical preparation ☐ All are equally important.
4. Do you believe that the number of hours dedicated to the technical and tactical preparation of your team during the last championship was a proper one? ☐ Yes. ☐ No. ☐ Hard to say.
5. Do you believe it is necessary to dedicate more time to the technical and tactical preparation during your training? ☐ Yes. ☐ No. ☐ Hard to say.

Thank you for the help you have given us!

Signature _____

INVESTIGATION 2 The answers to the questions of the questionnaire shall be used only for scientific purposes.

For the purpose of a study concerning the components of the technical and tactical preparation in the contemporary soccer, we ask you to mark with an „X“, the answer you choose for the following questions:

1. What is the percentage of the technical and tactical preparation during the training process of your team? ☐ 25 % ☐ 50 % ☐ 75 % ☐ 100 %
2. Does the coach of your team dedicate a certain amount of time during each session of training to the technical and tactical preparation? ☐ Yes. ☐ No.
3. Which of the following parts of the sports training do you believe to be the most important in soccer? ☐ The theoretical preparation ☐ The technical and tactical preparation ☐ The physical preparation ☐ All are equally important.
4. Do you believe that the number of hours dedicated to the technical and tactical preparation of your team during the last championship was a proper one? ☐ Yes. ☐ No. ☐ Hard to say.
5. Do you believe it is necessary to dedicate more time to the technical and tactical preparation during your training? ☐ Yes. ☐ No. ☐ Hard to say.

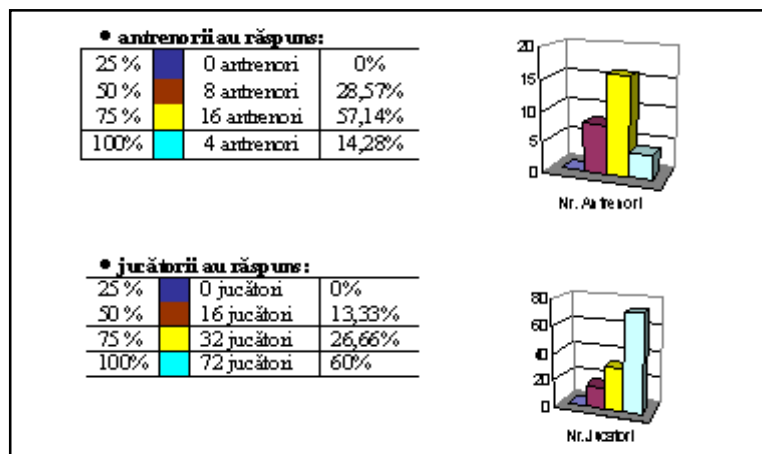
Thank you for the help you have given us!

Signature _____

THE PROCESSING AND THE INTERPRETATION OF DATA

After questioning the coaches and the soccer players who have been so kind as to answer our questionnaire, we have drawn the following conclusions:

For question 1: „What is the percentage of the technical and tactical preparation during the training process of your team?”



According to the results of the investigation, we can notice different answers given by the two categories of subjects questioned, fact which allows us to doubt the truthfulness of the answers, meaning that if 57,14% of the coaches questioned state that the technical and tactical preparation is 75% of the training process, 60% of the players questioned state that 100% of the training process is used for the technical and tactical preparation.

Considering the objectivity of the players' answers (who have no interest in giving false answers), we are able to conclude that during the training process in soccer all the training is dedicated to the technical and tactical preparation.

We must also mention that, according to the answers to this question, the first choice – 25%, has not been marked by any of the categories of subjects, fact that indicates that the technical and tactical preparation is important during the contemporary soccer training.

For question 2,

- addressed to the coaches: „Do you dedicate a certain amount of time during each session of training of your team to the technical and tactical preparation?”

Prelucrarea și interpretarea datelor

În urma chestionării antrenorilor și jucătorilor care au avut amabilitatea să ne răspundă la chestionar s-au desprins următoarele:

La întrebarea 1: „Câte procente reprezintă pregătirea tehnico-tactică în procesul de antrenament al echipei dumneavoastră ?”

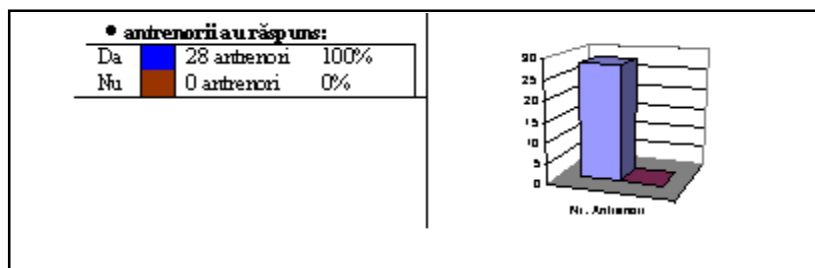
Din rezultatele chestionării se pot observa răspunsuri diferite la cele două categorii de subiecți chestionați, fapt care ne permite să ne îndoim de veridicitatea răspunsurilor, în sensul că dacă 57,14% din antrenorii chestionați susțin că pregătirea tehnico-tactică reprezintă 75% din procesul de antrenament, 60% din jucătorii chestionați afirmă că 100% din procesul de antrenament este utilizat pentru pregătirea tehnico-tactică.

Având în vedere obiectivitatea răspunsurilor jucătorilor (care nu au nici un interes să răspundă fals) suntem în măsură să concluzionăm că în procesul de antrenament în fotbal pregătirea tehnico-tactice i se acordă întregul timp din cadrul antrenamentelor.

De menționat, în urma răspunsurilor la această întrebare, este faptul că prima variantă de răspuns – 25%, nu a fost bifată de nici una dintre categoriile de subiecți, fapt ce ne indică, că pregătirea tehnico-tactică este importantă în antrenamentele de fotbal contemporane.

La întrebarea 2,

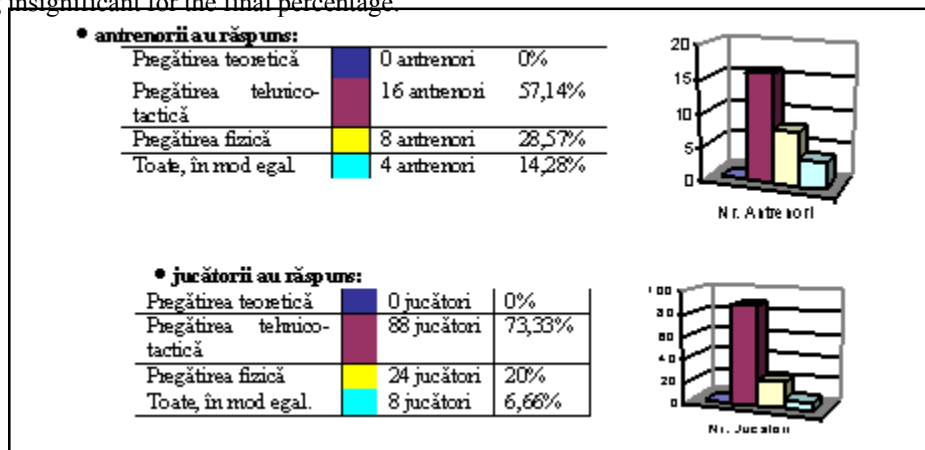
- adresată antrenorilor: „Acordați la fiecare antrenament al echipei dumneavoastră un timp special pentru pregătirea tehnico-tactică ?”



- addressed to the players: „**Does the coach of your team dedicate a certain amount of time during each session of training to the technical and tactical preparation?**”

In the case of this question, we can notice almost equal answers given by the two categories of subjects questioned, respectively 100% of the coaches questioned and 93,33% of the players questioned state that a special amount of time is dedicated to each type of preparation during each session of training.

These results allow us to conclude that the technical and tactical preparation is really present during each training session of the people questioned, the two negative answers of the players being insignificant for the final percentage.



Following the results of the investigation, presented in the tables above, we can notice the fact that the technical and tactical preparation is the most important part of the sports training, the coaches giving it a percentage of 57,14% and the players a percentage of 73,33%.

However, both categories of subjects questioned admit the importance of the physical preparation, which the coaches as well as the players put on the second place (28,57% of the coaches and 20% of the players).

We must mention the fact that the theoretical training is totally neglected during the training of the people questioned, fact which allows us to state that the present manifestation of the Romanian soccer player, from the point of view of the game regulations, is not accidental.

While we expected that the last choice – „All are equally important” to get a high percentage, as we can notice, neither the coaches (4=14,28%) nor the players (8=6,66%) questioned have chosen any of these possible answers.

For question 4: „Do you believe that the number of hours dedicated to the technical and tactical preparation of your team during the last championship was a proper one?”

La această întrebare putem observa răspunsuri aproximativ egale la cele două categorii de subiecți chestionați, respectiv 100% din antrenorii chestionați și 93,33% din jucătorii chestionați susțin că se acordă la fiecare antrenament un timp special pentru pregătirea tehnico-tactică.

Aceste rezultate obținute ne permit să concluzionăm că pregătirea tehnico-tactică este într-adevăr prezentă la fiecare antrenament al celor chestionați, cele două răspunsuri negative ale jucătorilor nefiind importante procentual.

La întrebarea 3: „Care din următoarele componente ale antrenamentului sportiv considerați că este mai importantă în fotbal?”

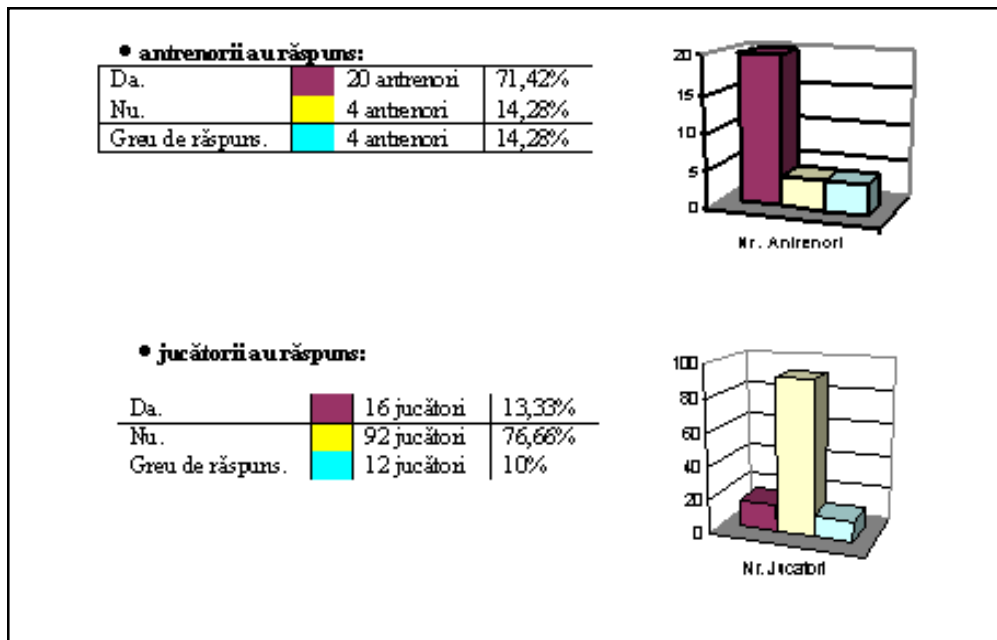
Urmărind rezultatele chestionării, prezentate în tabelele de mai sus, se poate observa faptul că pregătirea tehnico-tactică se vrea cea mai importantă componentă a antrenamentului sportiv, antrenorii acordându-i un procentaj de 57,14% iar jucătorii un procentaj de 73,33%.

Cu toate acestea, ambele categorii de subiecți chestionați recunosc importanța pregătirii fizice, pregătire pe care și antrenorii și jucătorii o clasează pe locul II (28,57% din antrenori și 20% din jucători).

De menționat este faptul că pregătirea teoretică este total neglijată în antrenamentul celor chestionați, lucru care ne permite să afirmăm că actuala manifestare, din punct de vedere al regulamentului de joc, al fotbalistului român nu este întâmplătoare.

Dacă noi ne așteptam ca ultima variantă de răspuns – „Toate, în mod egal”, să aibă un procentaj mai mare, după cum se poate observa, nici antrenorii (4=14,28%) și nici jucătorii chestionați (8=6,66%) nu au optat pentru această variantă de răspuns.

La întrebarea 4: „Considerați că numărul de ore care au fost alocate pentru pregătirea tehnico-tactică a echipei dumneavoastră în campionatul trecut a fost bun?”



From the facts presented, we can notice a clear difference between the answers of the coaches and those of the players, as follows:

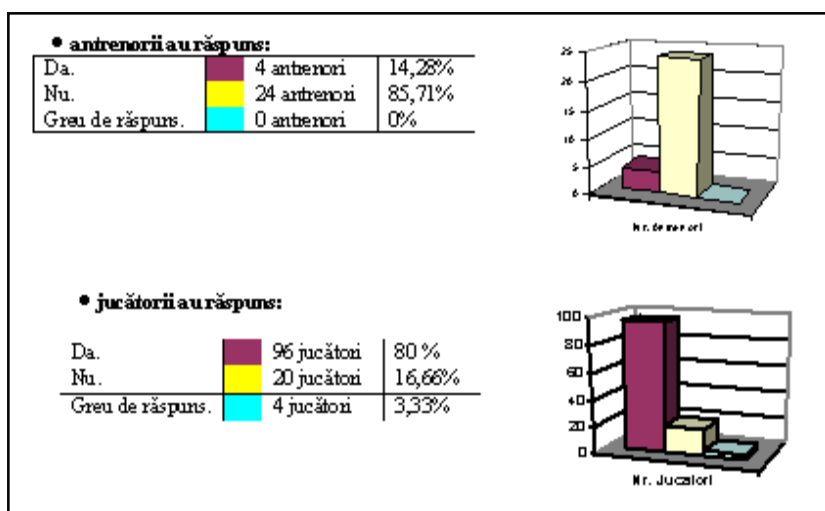
- if 71,42% of the coaches believe that the number of hours dedicated to the technical and tactical preparation of the team was a proper one, only 13,33% of the players questioned share their opinion;
- the high percentage of players who chose the answer „No” (76,66%) is a signal for us concerning the truthfulness of the previous answers and at the same time forces us to state that the results of this research confirm the poor technical and tactical preparation of the soccer players from Romania, fact accepted and admitted by most specialists in our field;
- we believe that both categories of subjects who have chosen the third answer „Hard to say” didn’t have the strength to be objective when answering.

For question 5: „Do you believe it is necessary to dedicate more time to the technical and tactical preparation during your training?”

Observăm din cele prezentate o diferență clară între răspunsurile antrenorilor și cele ale jucătorilor, astfel:

- dacă antrenorii consideră într-un procent de 71,42% că numărul de ore alocate pentru pregătirea tehnico-tactică a echipei a fost bun, numai 13,33% dintre jucătorii chestionați le împărtășesc opinia;
- procentajul crescut al jucătorilor care au optat pentru varianta „Nu” (76,66%) ne atenționează asupra veridicității răspunsurilor la întrebările precedente și în același timp ne obligă să afirmăm că și rezultatele prezentei cercetări confirmă slaba pregătire tehnico-tactică a jucătorilor de fotbal din România, lucru acceptat și recunoscut de majoritatea specialiștilor domeniului nostru;
- considerăm că ambele categorii de subiecți care au optat pentru varianta a treia „Greu de răspuns” nu au avut puterea să fie obiectivi în răspunsurile dumnealor.

La întrebarea 5: „Considerați că este necesar să se acorde o pondere mai mare pregătirii tehnico-tactice în antrenamentele dumneavoastră?”



From the analysis of the answers given by the two categories of subjects questioned we can notice the fact that the Romanian coaches persist in their opinion that the amount of time dedicated to the technical and tactical preparation during the training sessions led by them is enough (85,71%), while the players have answers which make us believe that they have been much more objective than the coaches, since for the previous question 76,66% of the players considered that the number of hours dedicated to the technical and tactical preparation during the last championship has not been the proper one, for this question 80% of the players considered that it is necessary to dedicate more time to the technical and tactical preparation during the training.

This fact, we believe, is due to the fear of physical effort which generally characterizes the Romanian soccer player.

Conclusions:

Before drawing the final conclusions of this study, we must admit that we can not generalize the results achieved for the whole soccer phenomena in Romania, since this study has included only the national league teams, as well as because of the fact that the number of subjects who were so kind as to answer the questionnaire is very small compared to the total number of players in the national league, fact which forces us to admit that our study is not objective from this point of view.

Considering the fact that we are forced to admit the things mentioned above, allow us to limit ourselves to the interpretations of the results achieved given in the previous chapter, and not to make any suggestion, out of respect for those who work in the field of soccer.

Din analiza răspunsurilor celor două categorii de subiecți chestionați se observă faptul că antrenorii rămân la părerea că ponderea acordată pregătirii tehnico-tactice în antrenamentele conduse de domniile lor este suficientă (85,71%) pe când jucătorii au variante de răspuns care ne determină să credem că au fost mult mai obiectivi decât antrenorii, deoarece la întrebarea precedentă 76,66% dintre jucători considerau că numărul de ore care au fost alocate pentru pregătirea tehnico-tactică în campionatul trecut nu a fost bun, la această întrebare 80% dintre jucători consideră că este necesar să se acorde o pondere mai mare pregătirii tehnico-tactice în antrenamente.

Acest fapt, considerăm noi, se datorează fricii de efort fizic care caracterizează în general jucătorul de fotbal român.

Concluzii:

Înainte de a elabora concluziile finale ale acestui studiu trebuie să recunoaștem că rezultatele obținute nu putem să le generalizăm pentru întreg fenomenul fotbalistic din România deoarece acest studiu s-a desfășurat numai la echipele de ligă națională, precum și datorită faptului că numărul de subiecți care au avut amabilitatea să ne răspundă la chestionar este foarte mic, comparativ cu numărul total al jucătorilor din liga națională, ceea ce obligă să recunoaștem că studiul nostru, din acest punct de vedere, nu este obiectiv.

Având în vedere faptul că suntem nevoiți să recunoaștem cele de mai sus, permiteți-ne să ne limităm la interpretările din capitolul precedent a rezultatelor obținute și din respect pentru cei care lucrează în fotbal să nu facem nici o propunere.

Bibliografie:

BALINT GH. „Bazele jocului de fotbal”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.

COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA I. „Jocuri sportive – teorie și metodică”, Ed. Aldin, București, 1998.

CERNĂIANU, C. “Fotbal. Teoria și practica jocului și antrenamentului modern”, Ed. Fundației “România de Măine”, București, 1997.

ANALYSIS OF THE SUCCESSFUL DEAD-BALL SITUATIONS IN THE 12TH EUROPEAN SOCCER CHAMPIONSHIP

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

Key words: soccer, set-plays, goal scoring, video – analysis.

Abstract. The purpose of the present study was to record and evaluate the characteristics of successful set-plays in Euro 2004 (Portugal). All matches (n=32) of the tournament were recorded using video and analyzed with computerized match analysis hardware and video playback system for game performance analysis using Sportscout. The type of the offense that a goal scored, the frequency of goal scoring patterns examined per 45-min, the type of the set-play and the way that the goal was scored were examined. Chi-square methods were used for the data analysis and the level of significance was set in $p < 0.05$. The results indicated that 35.6% of the total goals were scored after a set-play. As far as the time at which the goals were scored concerned, it was found that 47.6% of the goals were scored in the first half whereas 52.4% in the second ($p > 0.05$). It was also found that 40% of the goals were scored after a corner kick, 30% after a free kick, 25% after a penalty kick and 5% after throw in. Finally it was recorded the limb with which the goals were scored (head, foot) without finding any statistical significant difference. The results indicate the participation of set-plays in winning in modern soccer. The above results lead us to the conclusion that coaches should focus on set-plays both on offensive and defensive aspect therefore utilize the advantages that seem to present.

Introduction. Low frequency of scoring is one of soccer's characteristics (Yiannakos & Armatas, 2006); thus, an objective evaluation of the specific characteristics of scoring, that directly determines the factors that ultimately lead to successful attempts and goals, is imperative (Abt, Dickson & Mummery, 2002).

The effectiveness of set-plays appears to have great importance for the final result of a soccer match. Bangsbo and Peitersen (2000) indicated that in top level soccer matches appear 20 set-plays in average for each team. Moreover, same authors reported that in the World Cups of 1990 and 1994 and in Euro 1996, goals from set-plays presented percentages of 32%, 25% and 27% respectively. Despite the fact that there is ample amount of studies that have examined the characteristics of goals that have been achieved in various tournaments (Ćempel & Rudolph, 1990; Jishan, Xiakone, Yamanaka, & Matsumoto, 1993; Pappas, 2002), the need for constant record and evaluation of football characteristics is prevalent since soccer presents continuous evolvement and change as far as the mode of the game is concerned. Thus, the aim of the present study was to record and evaluate the characteristics of successful set-plays in the European Soccer Championship 2004 in Portugal (Euro).

Methods

Subjects:

Thirty two (32) games of 16 teams from all phases of the tournament were studied.

Study Design - Instrumentation

The football games were videotaped and digitized with the help of a Sony video SLV-SE 210D, a PC AMD-XP professional 1333 GHz and a television capture board for PC (PCTV, Pinnacle Systems GmbH, Braunschweig, Germany). The study was based on the researcher's personal observation who recorded the characteristics of the successful set-plays. The Sportscout video-analysis program for PC was used for the data recording.

The analysis method assisted in observing: 1) the type of the offense that goals were scored (organized offense, fast-break, set-plays), 2) the frequency of goal scoring from set-plays per 45 minutes (first and second half), 3) the type of the set-play that goals were scored (corner, direct kick, penalty, throw-in), 4) the limb that the goals were scored (foot, head).

Data Analysis

All data were analyzed using the statistical package for PC SPSS 12.0. Chi-square analysis was used to determine the statistically significant differences and the level of significance was set at $p < 0.05$.

Results

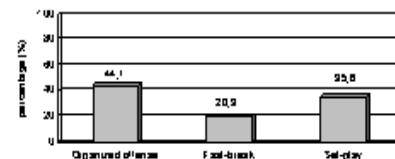


Fig 1. Frequency of the offense type.



Fig 2. Frequency of goals scored from set-play per 45-min.

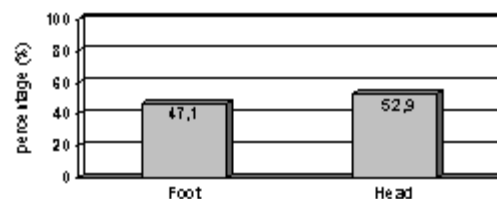


Fig 4. Limb that the goal was scored.

Discussion

The above results agree with latter studies which concluded that from the total number of goals, approximately 1/3 was scored from set-plays (Čempel & Rudolph, 1990; Jishan et al., 1993; Pappas, 2002; Bekris et al., 2005). As far as the time analysis, results showed that although there was a trend towards more goals scored in the second half there was not presented a statistical significant difference between halves. The review of relevant studies support that the frequency of goals scored during a match is time dependent, (Abt et al., 2002; Bekris et al., 2005) while others purport that there is no immediate correlation between them (Jinshan et al., 1993; Michailidis et al., 2004). The trend towards more goals scored as time progresses could be attributed to deterioration in physical condition (Reilly, 1996) or/ and tactical play (Reilly, 1997).

The analysis of the frequency of the set-plays type indicated that the majority of goals scored from corners and direct kicks, while Jishan et al. (1993) and Pappas (2002) reported lower percentages in the World Cups of 1982 and 2002 respectively. Finally, although more goals were scored with the head no significant difference was presented. Pappas (2002) reported similarly results.

Conclusion

The results reveal that set-plays and specifically corners and direct kicks, are an effective way to score goals. Although, more goals were scored in the second half ($p>0.05$) time did not present to affect goal scoring patterns. Concluding, coaches should focus more on set-play's training in order to score more goals but also prevent the opposite team from succeeding. Future research should be directed towards examining the total set-plays in soccer matches, successful and unsuccessful.

References

1. Bangsbo, J. and Peitersen, B. (2000). Soccer systems and strategies. Human Kinetics.
2. Bekris, E., Louvaris, Z., Souglis, S., Hountis, K., Siokou, E. (2005). Statistical analysis of the ability of shot in high standard matches. 1st International Scientific Congress in Soccer, 8-10 April, Trikala, Greece.
3. Jinshan, X., Xiakone, C., Yamanaka, K. and Matsumoto, M. (1993) Analysis of the goals in the 14th World Cup. In Science and Football II (Lds Reilly, T., Clarys, J., Stibbe, A.) E. & F. Spon, London, pp. 203-205.
4. Michailidis, C., Michailidis, I., Papaiakevou, G., Papaiakevou, I. (2004). Analysis and evaluation of way and place that goals were achieved during the European Champions League of Football 2002-2003. Sports Organization, 2(1), 48-54.

ASPECTS CONCERNING POST-TRAUMATIC RECOVERY IN CASES OF MENISCUS INJURIES

Fieroiu Emil

Key words: recovery, ache, mobility, strength

Abstract

Le fait que le genou est un segment intéressé par un grand nombre d'affections, j'ai essayé de mettre en évidence l'importance de la mise en pratique d'un traitement conforme et spécifique pour le recouvrement fonctionnel du genou avec une référence pour les lésions de ménisque qui nécessitent un programme kinésique très bien élaboré, j'ai obtenu un recouvrement rapide des patients en ce qui concerne l'exécution des activités quotidiennes et spécifique pour la profession qui ont constitué un point de repère dans l'établissement des méthodes de traitement urgent ou tardif des affections du genou provoquées par la lésions de ménisque.

Domain of reference: Kinetotherapy

Introduction:

In this paper I tried to present the main means of post-traumatic recovery of the knee and also to bring a significant contribution to the enrichment of the means of acting within the achieved kinetic programme.

The knee, by its position of intermediate joint of the inferior member, has a double role while walking: to ensure the static through great stability at the moment of support and to ensure the leg elevation for the orientation of this one according to the unevenness of the ground at the moment of swing. The skeleton of the knee is represented by the inferior extremity of the thighbone, by the superior extremities of the tibia and of the fibula and by a bone specific for region, the knee-cap.

Working hypotheses:

- 1) The achievement of the proposed kinetic programme determines the remission of the ache at the knee level.
- 2) After these exercises the mobility increases at the level of the knee joint.
- 3) After practicing these exercises, the muscular strength increases at the knee level.

Purpose:

The purpose of this paper is represented by the identification of the best means of recovery in cases of meniscus injuries, as well as their practicability in kinetic programmes.

Objectives:

The theoretical objective of this paper regards the elaboration of a general –theoretical frame on the syndrome of the post/traumatic muscular aches, with the particular case of meniscus injury.

ASPECTE PRIVIND RECUPERAREA POSTTRAUMATICĂ ÎN LEZIUNILE DE MENISC

Asist. univ. drd.
Universitatea din Pitești

Cuvinte cheie: recuperare, durere, mobilitate, forță

Abstract

The fact that the knee is a segment concerned about a great number of affections, I tried to emphasize the importance of applying a proper treatment and also a specific treatment for the functional recovery of the knee by referring to meniscus injuries which demand for a very elaborate kinetic programme, I acquired a recovery and a fast return of the patients to whatever concerns the execution of the daily activities, as well as the execution of the activities which are specific for their profession, that represented an aiming point for the determination of the treatment methods, either urgent or tardy treatment of knee affections caused by meniscus injury.

Domeniul de referință: Kinetoterapie

Introducere:

În lucrarea de față mi-am propus să prezint principalele mijloace de recuperare posttraumatică a genunchiului și să-mi aduc un aport semnificativ la îmbogățirea mijloacelor de acționare în cadrul programului kinetic realizat

Genunchiul, prin poziția sa de articulație intermediară a membrului inferior, are în mers dublu rol: de a asigura statica printr-o mare stabilitate în momentul de sprijin și de a asigura elevația piciorului pentru orientarea acestuia în funcție de denivelările terenului în momentul de balans. Scheletul genunchiului este reprezentat de extremitatea inferioară a femurului, de extremitățile superioare ale tibiei și peroneului și de un os propriu al acestei regiuni, rotula.

Ipotezele de lucru:

1) Realizarea programului kinetic propus determină scăderea durerii la nivelul genunchiului.

2) În urma acestor exerciții crește mobilitatea la nivelul articulației genunchiului.

3) În urma efectuării exercițiilor, crește forța musculară la nivelul genunchiului.

Scop

Scopul lucrării îl constituie identificarea celor mai bune modalități de recuperare în leziunile de menisc și implementarea lor în programele kinetice.

Obiective

Obiectivul teoretic al lucrării vizează elaborarea unui cadru general-teoretic asupra sindromului durerilor musculare posttraumatice, cu nota particulară specifică leziunii de menisc. este mai intens. Este adesea o durere continuă, care este înrăutățită prin activitate.

We successively dealt with all the stages achieved in the recovery of meniscus injury.

The research approach was completed with the specification of the essential elements achieved during the recovery programme, as well as with the latest researches in this domain.

The functional impotence of the affected musculature becomes more significant as the painful syndrome is more intense. It is also a continuous ache which is worsened through activity.

The applicable objective concentrates on proposals and useful recommendation for the kinetotherapeut who works with the person who suffered traumatic knee injuries.

- Fighting against the aches, against the muscular contractures, the retractions capsule-ligament and against muscular atrophies.
- Maintaining and the recovery of the mobility and of the articular stability.
- The mobilization and the development of the muscular groups which act directly on the knee joint.
- The practical re-accommodation and the professional reinstatement.

The research tasks for achieving the two proposed objectives, the research approach had the following development:

- 1) The bibliographical research based on the identification of the requirements that must be achieved during the post-traumatic recovery of the knee.
- 2) The study of the references regarding the traumatic and non-traumatic pathology of the knee.
- 3) Building the experimental plan:
 - The choice of the experimental cases;
 - The choice of the predictor (the programme of the exercises) and the choice of the characteristics belonging to the effect variable which is to be followed (fighting against the ache, the increase of the articular mobility, the increase of the muscular strength).
- 4) The development of the proposed kinetic programme.
 - 1) The development of the recovery programme and the pursuit of effect variable changes in the experimental cases.
 - 2) The statement of some conclusions and proposals.

Working methods:

We used the method of the clinical case study.

In this paper, this method had an important contribution because the subject was investigated and then we were able to determine the causes which led to the appearance of the meniscus injuries, the effects upon the organism of the subject, helping at the same time to efficiently elaborate the kinetic programme of recovery.

The contents of the experiment:

The experiment was unfolded in the Kinetotherapy gym of the physical Education and Sport Faculty from Pitesti. The case study was unfolded on 3 subjects, 2 male subjects and 1 female subject aged 27-41 years.

ity and the evolution of the diagnostic of each subject.

Au fost abordate succesiv toate etapele realizate în recuperarea leziunii de menisc.

Demersul de cercetare a fost completat de precizarea elementelor esențiale realizate în programul

de recuperare, precum și de ultimele cercetări în domeniu. Impotența funcțională a musculaturii afectate devine cu atât mai semnificativă cu cât sindromul dureros

Obiectivul aplicativ se concentrează pe propuneri și recomandări utile kinetoterapeutului care lucrează cu persoana care a suferit leziuni traumatice la genunchi.

- Combaterea durerilor, contracturilor musculare, a retracțiilor capsuloligamentare și a atrofiilor musculare.
- Menținerea sau recuperarea mobilității și stabilității articulare.
- Mobilizarea și dezvoltarea grupelor musculare care acționează direct asupra articulației genunchiului.
- Readaptarea practică și reintegrarea profesională.

Sarcinile cercetării pentru atingerea celor două obiective propuse, demersul de cercetare a avut următoarea desfășurare:

1) Cercetarea bibliografică axată pe identificarea cerințelor care trebuie realizate în recuperarea posttraumatică a genunchiului.

2) Studiarea referințelor legate de patologia traumatică și nontraumatică a genunchiului.

3) Construirea planului experimental:

- alegerea cazurilor experimentale;
- alegerea variabilei independente (programul de exerciții) și a caracteristicilor variabilei dependente ce urmează a fi urmărite (combaterea durerii, creșterea mobilității articulare, creșterea forței musculare).

4) Desfășurarea programului kinetic propus.

5) Desfășurarea programului de recuperare și urmărire a modificărilor variabilei dependente la cazurile experimentale.

6) Formularea de concluzii și propuneri

Metode de lucru:

S-a folosit metoda studiului de caz clinic.

În lucrarea de față, această metodă a avut o contribuție deosebită, deoarece subiectul a fost supus cercetării, în urma căruia s-au putut determina cauzele, care au dus la apariția leziunilor de menisc efectele asupra organismului subiectului, ajutând totodată la elaborarea eficientă a programului recuperator kinetic.

Conținutul experimentului:

Experimentul s-a desfășurat în sala de kinetoterapie a Facultății de Educație Fizică și Sport din Pitești. Studiul de caz s-a desfășurat pe 3 subiecți, 2 de sex masculin și un caz feminin cu vârste cuprinse între 27 și 41 de ani

We worked 4 meetings every week, with a time period of 1 hour, by intensifying weekly the programmes of individual recovery, by increasing the number of recurrences or by or by increasing the difficulty, according to the stage, the grav

Research results

The fact that the knee is a segment concerned about a great number of affections, I tried to emphasize the importance of applying a proper treatment and also a specific treatment for the functional recovery of the knee by referring to meniscus injuries which demand for a very elaborate kinetic programme, I acquired a recovery and a fast return of the patients to whatever concerns the execution of the daily activities, as well as the execution of the activities which are specific for their profession, that represented an aiming point for the determination of the treatment methods, either urgent or tardy treatment of knee affections caused by meniscus injury.

After applying the classic postoperative kinetic treatment in the case of the knee joint we obtained the following results: Regarding the **ache**:

- 2 patients felt no ache;
- 1 patient felt ache

Mobility:

Between the initial and the final testing we recorded the following progress:

- 1st case:** flexion and extension – active 100°
– passive 105°
- 2nd case:** flexion and extension – active 85°
– passive 89°
- 3rd case:** flexion and extension – active 75°
– passive 85°

Thigh perimeter:

- 1st case:** - relaxation 1 cm
- contraction 1,5 cm
- 2nd case:** - relaxation 1,5 cm
- contraction 2 cm
- 3rd case:** - relaxation 1 cm
- contraction 2 cm

The re-education of walking after the achievement of the kinetic programme all subjects walked normally.

Record card No.1

Name: A.M.
Age: 37 years
Sex: M
Profession: Accountant
Residence: Pitesti
Diagnosis: internal meniscus breach

S-au lucrat 4 ședințe pe săptămână, cu durată de 1 oră, intensificând săptămânal programele de recuperare individuală, prin creșterea numărului de repetări sau creșterea îngreunării, în funcție de stadiul, gravitatea și evoluția diagnosticului fiecărui subiect.

Rezultatele cercetării

Faptul că genunchiul este un segment interesat de un număr mare de afecțiuni, am urmărit să evidențiez importanța aplicării unui tratament corespunzător și specific pentru recuperarea funcțională a genunchiului referindu-mă la leziunile de menisc, care necesită un program kinetic foarte bine elaborat, am obținut o recuperare și o revenire rapidă a pacienților în ceea ce privește executarea activităților zilnice și specifice profesiei, care au reprezentat un punct de reper în stabilirea metodelor de tratare urgentă sau tardivă a afecțiunilor genunchiului cauzate de leziunea de menisc.

În urma aplicării tratamentului kinetic postoperator clasic în cazul articulației genunchiului s-au obținut următoarele rezultate:

În ceea ce privește **durerea**:

- 2 pacienți nu au avut durere, 1 pacient durere la urcatul scărilor

Mobilitate :

Între testarea inițială și finală s-au înregistrat următoarele progrese:

- Caz 1: flexie și extensie - activ 100°
- pasiv 105°
- Caz 2: flexie și extensie - activ 85°
- pasiv 89°
- Caz 3: flexie și extensie - activ 75°
- pasiv 85°

Perimetrul coapsei:

- Caz 1 – relaxare 1cm
- contracție 1,5 cm
- Caz 2 – relaxare 1,5cm
- contracție 2cm
- Caz 3 – relaxare 1cm
- contracție 2cm

Reeducarea mersului după relizarea programului kinetic toți subiecții s-au deplăst normal.

FIȘA NR. 1

Nume: A. M.
Vârstă: 37 ani
Sex: M
Ocupație: contabil
Domiciliu: Pitesti
Diagnostic: Ruptură menisc intern

Recorded parameters	Initial testing	Intermediate testing	Final testing	Observations
Ache	at rest – during mobilization with frame	during walking with crutch	lack of ache	tolerant patient to ache
Walking			normal	very strong will to recover
Flexion (degrees°)	active: 20 passive: 33	active: 45 passive: 60	active: 120 passive: 138	very good recovery
Extension (degrees°)	active: 20 passive: 33	active: 45 passive: 60	active: 120 passive: 138	very good recovery
Thigh perimeter 1/3 inf. (cm)	relaxation 43 contraction 43,1	relaxation 43,5 contraction 44	relaxation 44 contraction 44,5	very good recovery

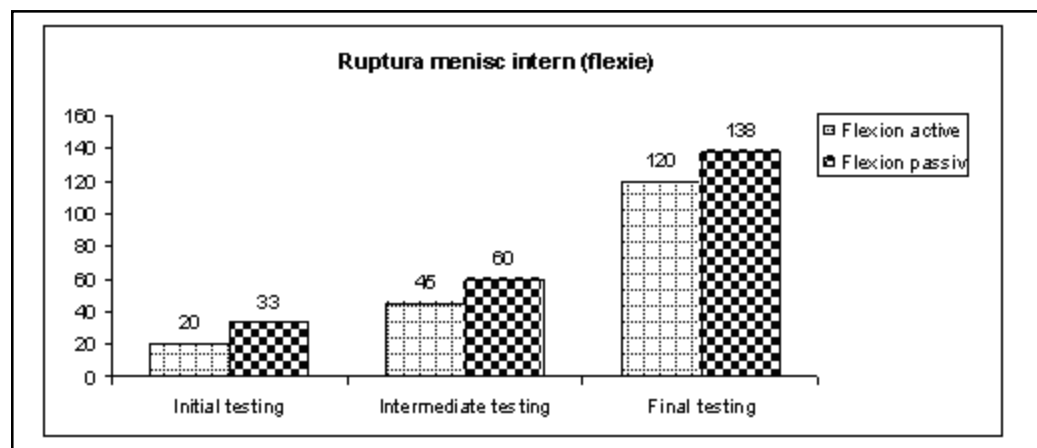


Diagram no.1- articular testing to record card no.1

Grafic 1- testing articular la cazul nr. 1

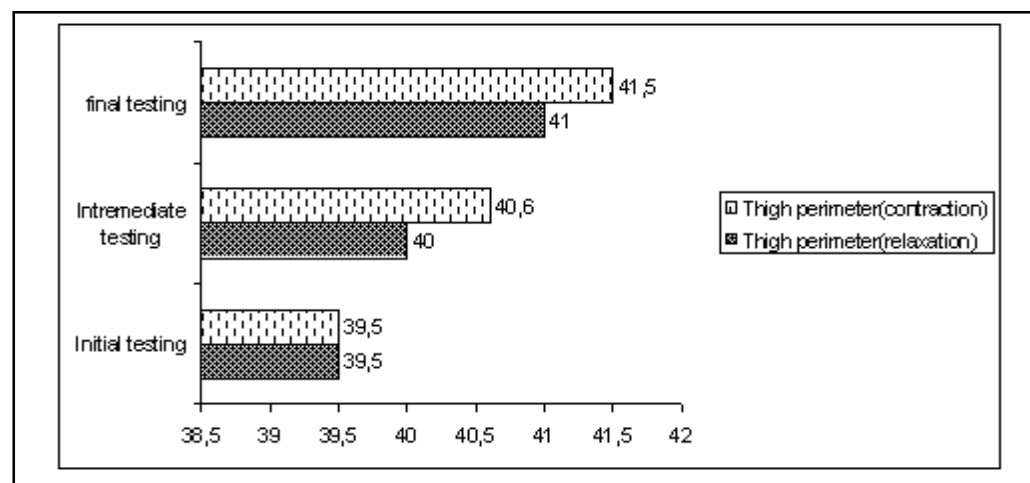


Diagram no.2 - Thigh perimeter to record card no.1

Grafic 2 – perimetrul coapsei caz 1

Record card No.2

FIȘA NR. 2

Name: C.F.
Age: 41 years
Sex: M
Profession: waiter
Residence: Pitesti
Diagnosis: internal meniscus breach

Nume: C.F.
Vârstă: 41 ani
Sex: M
Ocupație: Ospătar
Domiciliu: Pitesti
Diagnostic: Ruptură menisc intern

Recorded parameters	Initial testing	Intermediate testing	Final testing	Observations
Ache	at rest – during mobilization	during walking	during walking on stairs	the patient cooperates very well during the recovery process
Walking	with stick	limping	normal	very good recovery
Flexion (degrees°)	active: 35 passive: 50	active: 55 passive: 70	active: 124 passive: 139	very good recovery
Extension (degrees°)	active: 35 passive: 50	active: 55 passive: 70	active: 124 passive: 139	very good recovery
Thigh perimeter 1/3 inf. (cm)	relaxation 39 contraction 39,5	relaxation 40 contraction 40	relaxation 41,5 contraction 41	very good recovery

Diagram no.3 - articular testing to record card no.2

Grafic 3- testing articular la cazul nr. 2

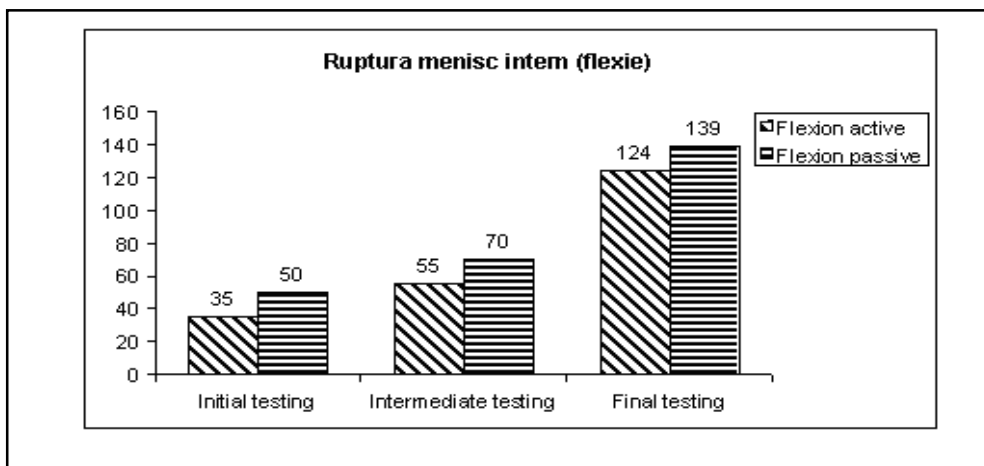
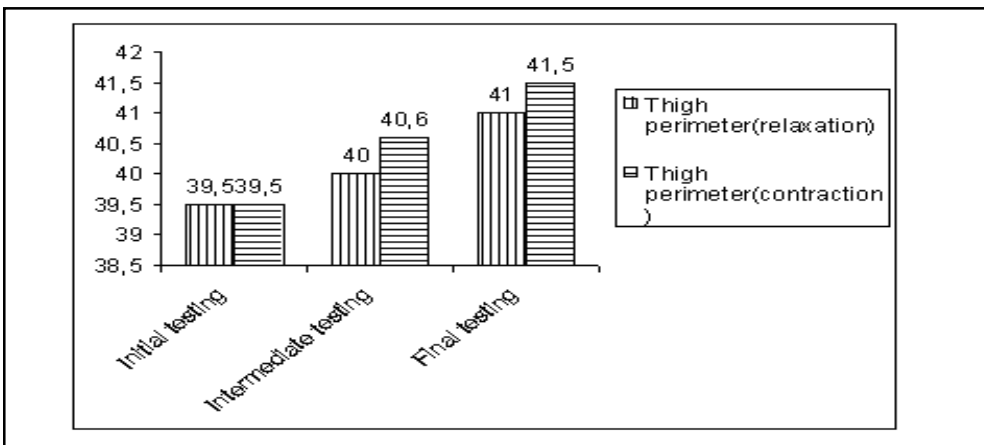


Diagram no.4 - Thigh perimeter to record card no.2

Grafic 4 – perimetrul coapsei caz 2



Record card No.3

FIȘA NR. 3

Name: M.T.
Age: 27 years
Sex: M
Profession: engineer (former athlete)
Residence: Pitesti
Diagnosis: external meniscus breach

Nume: M. T.
Vârsta: 27 ani
Sex: M
Ocupație: Inginer (fost atlet)
Domiciliu: Pitesti
Diagnostic: Ruptură de menisc extern

Recorded parameters	Initial testing	Intermediate testing	Final testing	Observations
Ache	at rest – during mobilization	during walking	during walking on stairs	the patient presents a great tolerance to ache
Walking Flexion (degrees°)	with a crutch active: 40 passive: 55	Imping active: 60 passive: 75	normal active: 115 passive: 135	very good recovery
Extension (degrees°)	active: 40 passive: 55	active: 60 passive: 75	active: 115 passive: 135	very good recovery
Thigh perimeter 1/3 inf. (cm)	relaxation 38 contraction 39	relaxation 38,5 contraction 40	relaxation 39 contraction 41	very good recovery

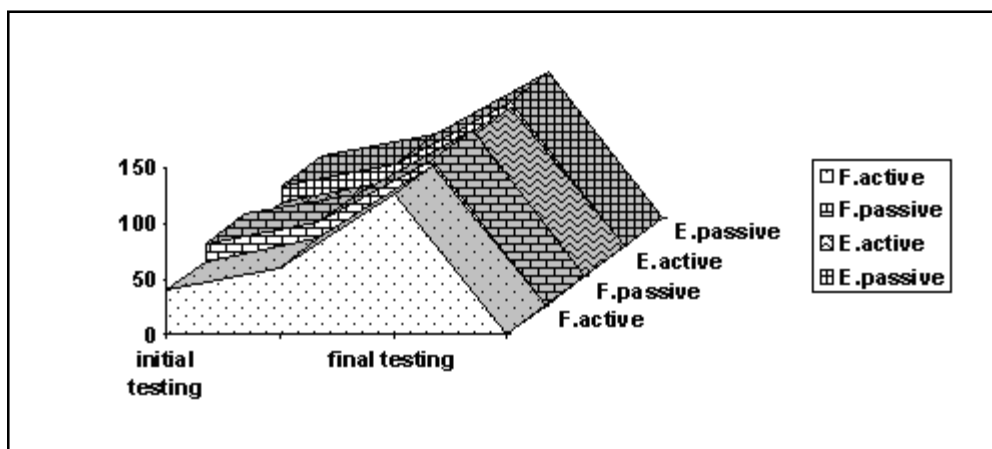


Diagram no.5 - articular testing to record card no.3

Grafic 5- testing articular la cazul nr. 3

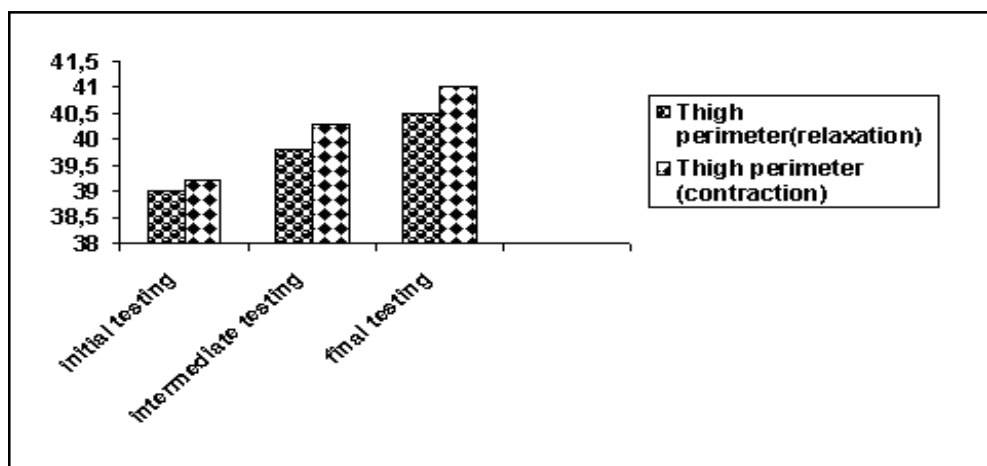


Diagram no.6 - Thigh perimeter to record card no.3

Grafic 6 – perimetrul coapsei cazul nr 3

Conclusions:

1. The ensuring of the kinetotherapeutic treatment was made by taking into account the requirements of ensuring the continuity, the rhythmicity and the consistency during the kinetotherapeutic meetings.
2. We can say that the subjects submitted to the complex kinetotherapeutic treatment have recorded significant improvements regarding the level of the initial stage, as compared to the final stage.
3. The achievement of the proposed kinetic programme has determined not only the correct recovery from injuries, but also the reduction of the appearance frequency of muscular ache, the increase of articular mobility and the increase of muscular strength.
4. In all 3 cases the subjects managed to appropriate correctly the proposed exercises in the kinetic programme, to easily execute them and to participate active and consciously to the kinetotherapeutic meetings.

Concluzii

1. Asigurarea tratamentului kinetoterapeutic s-a efectuat ținând cont de cerințele de asigurarea a continuității, ritmicității și cosecvenței în cadrul ședințelor de kinetoterapie.
2. Se poate spune că subiecții supuși tratamentului complex kinetoterapeutic au înregistrat ameliorări semnificative în ceea ce privește nivelul stadiului inițial, comparativ cu cel final.
3. Realizarea programului kinetic propus a determinat pe lângă recuperarea corectă a leziunilor, scăderea frecvenței de apariție a durerii musculare, creșterea mobilității articulare și creșterea forței musculare.
4. În toate cele 3 cazuri subiecții au reușit să-și însușească corect exercițiile propuse în programul kinetic, să le execute cu ușurință, să participe activ și conștient la ședințele de kinetoterapie.

Bibliografie

- 1.Sbenghe, T. (1981), Recuperarea medicală a sechelelor post-traumatice ale membrelor, Editura Medicală, București;
- 2.Sbenghe, T. (1999), Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, București;
- 3.Sbenghe, T. (1987), Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București;
- 4.Sbenghe, T., Probleme ale asistenței de recuperare în traumatologia sportivă”, în Balneofizioterapia și recuperare medicală, Nr.1-3;
- 5.Sbenghe, T. (1996), Evaluare și program în asistența de recuperare, Editura Medicală, București;

WAY OF PRESENTING OF THE EDUCATIONAL SYSTEM FROM A EUROPEAN PERSPECTIVE

Bică Monica Delia, lect.univ.dr.

Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu-Jiu

Abstract: „L'abordage manageriale du processus de l'enseignement impose l'entendement globale de l'activité (l'enseigner) dl'enseignement-instruire-evaluation, définites dans la littérature de spécialité au niveau d'un projet de type curriculaire, centré sur la définition des objectifs de la pédagogie et sur les lieux optimes de pilotage entre objectifs-contenus-méthodes d'évaluation .

Le management devient une nouvelle modalité de la direction de toutes organisations sociales r la perspective de l'élévation, de l'efficacité et de l'efficience de toutes activités projeté de ceux conforme de leurs statut (économique, cultural, politique, pédagogique, sanitaire, religieux).

Il y a un type de conduire adapté au contexte d'évaluation de la société moderne, postindustriale, informationale.

A ce point de vue nous pouvons parler de la nécessité de l'élaboration et de la perfection d'une authentique management général, valable au milieu d'autre organisation sociale, donc au niveau d'une organisation scolaire.”

The specialised economic, sociological, politological and psychological literature, analysing the term of English origin „management”=”to lead”, lead to on enrichment of the management concept.

The management represent a science, „an organized and coherent ensemble of knowledge, concepts, principles, methods and techniques” respectively, through which the phenomon and the process which exist within the leadership of institution are examined. The management represents an art, an ensemble of abilities respectively which „reflects the pragmatic siecle” of the activity which proves the ability of the leader of applying, in a creative way, the scientific knowledge under different circumstances for the accomplishment of the proposed tasks „with maximum efficiency”.

The management represents „a specific state of spirit” an ensemble of attitudes reflected in a behaviour socially projected towards progress [Russu, C., 1993].

Many specialists dealt with the outlining of the meaning of the management concept. Therefore, there must be a selection of the definitions which have imposed at the economic sciences level and represent importance from the pedagogical point of view.

MODUL DE ABORDARE A PROBLEMELOR SPECIFICE PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT ÎN CONDIȚII DE MANAGEMENT

Lect.univ.dr. Bică Monica Delia

Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu-Jiu

„Abstract: „The management approach of the educational system requires the understanding of the global issues of the teaching-learning-evaluation activity, defined in the specialised literature at the level of a curricular-type project, centred on the definition of pedagogical objectives and on best links, „of guidance”, between objectives-contents-methods of evaluation.

The management becomes a new method of leadership for all the social organisation in the perspective of efectiveness and efficiency of all the activities projected by these, according to their status (economic, cultural, psihical, pedagogical, sanitary, religious,etc). This is a type of leadership adopted to the evolution context of the modern, post-industrial, informational society.

From this point of view we can talk about the necessity of elaboration and improvement of an authehtic general management, valid within each and every social organisation.”

Literatura de specialitate economică, sociologică, politologică și psihologică, analizând termenul de origine engleză „management” = ”a conduce”, a condus la o îmbogățire a conceptului de management

Managementul reprezintă o știință, respectiv „un ansamblu organizat și coerent de cunoștințe, concepte, principii, metode și tehnici” prin care sunt examinate fenomenele și procesele existente în conducerea instituțiilor.

Managementul reprezintă o artă, respectiv un ansamblu de abilități care „reflectă latura pragmatică” a activității care probează capacitatea conducătorului de a aplica, în mod creator, cunoștințele științifice în diferite situații pentru realizarea sarcinilor propuse „cu maximum de eficiență”.

Managementul reprezintă „o stare de spirit specifică”, respectiv un ansamblu de atitudini reflectat într-un comportament proiectat special în direcția realizării progresului [Russu, C., 1993].

O serie de specialiști s-au ocupat de conturarea sensului conceptului de management. Se impune o selecție a definițiilor care s-au impus la nivelul științelor economice și prezintă importanță din punct de vedere pedagogic.

Thus, W. Newman defines management as „an important social technique of guiding, leading and controlling the efforts of a group of individuals for the accomplishment of a mutual purpose”. From this point of view it is considered that “a good leader is that one who makes the group accomplish their purposes under the conditions of a minimum of resources and efforts expenses” [W.H. Newton, 1964].

A. Mackensie defines management as being „the process in which the leader operates with three fundamental elements: ideas, things/objects and persons, accomplishing his objective through others „ [A. Mackensie, 1969].

H. Johannsen and A.B. Robertson noticed the fact that „management is the art or the science of guiding, leading and administering the work of the others in order to achieve the objectives”. Management includes „the judgement, appreciation and decision in establishing the plans for the control of the performances. The guiding, integration, motivation and the supervision of the staff for the fulfilment of the task [H. Johannsen, A. B. Robertson, 1968].

In his paper work „Management and Efficiency”, Ovidiu Nicolescu [1994] mentions that „management consists in studying the leading process of production with a view to discovering laws and principles which govern the rise of its efficiency”.

Petrescu. P. [2000] defines management as „an ensemble of leading and financial administration methods and techniques of economic units and the endorsement of some efficient decisions in projecting and regulating the microenergetic processes”.

The term „management” analysed from a sociological perspective is very well emphasized by two specialists, Ion Mihăilescu și Vasile Cornescu [1993], who define management as being “a complex of actions performed to ensure a normal, efficient functioning of the human collectivities organised (economic, societies, political organisations, teaching units) on the whole, and also of each and every structural link”. At “normal functioning” we can get through the fulfillment of the fundamental objective of every organisation: “the judicious use of the material, human, financial resources”.

The analysis of management as sociological notion allows the outline of the complex content which these superior type of leadership of the human activity implies.

The management leadership depends on the appearance of a new type of leader of the social modern organisation (economic, political, cultural, pedagogical, etc.), an efficient leader, which intervenes “as vector of innovation and progress”. He is necessary in every social context if “we want the economy to thrive in an innovating, creative rhythm” [V. Cornescu, I. Mihăilescu, 1993].

Astfel, W. Newman definește managementul ca „importantă tehnică socială de direcționare, conducere și control al eforturilor unei grupe de indivizi în vederea realizării unui scop comun”. Din acest punct de vedere se consideră că „un bun conducător este acela care face ca grupa să-și atingă scopurile sale în condițiile unui minimum de cheltuieli de resurse și eforturi” [W. H. Newman, 1964].

A. Mackensie, definește managementul ca fiind „procesul în care conducătorul operează cu trei elemente fundamentale: idei, lucruri și oameni, realizând obiectivul prin alții” [A. Mackensie, 1969].

H. Johannsen și A.B. Robertson remarcă faptul că „managementul este arta sau știința de a direcționa, dirija și administra munca altora pentru a atinge obiectivele stabilite”. Managementul include „judecarea, aprecierea și decizia în stabilirea planurilor pentru controlul performanțelor, ghidarea, integrarea, motivarea și supravegherea personalului în realizarea activității sale” [H. Johanson, A.B. Robertson, 1968].

În lucrarea sa „Management și eficiență”, Ovidiu Nicolescu [1994] spune că „managementul rezidă în studierea procesului de conducere a producției în vederea descoperirii legăturilor și principiilor care guvernează ridicarea eficienței acesteia”.

Petrescu, P. [2002] definește managementul ca „un ansamblu de metode și tehnici de conducere și gestiune a unităților economice și adoptarea unor decizii eficiente în proiectarea și reglarea proceselor microenergetice”.

Termenul de management analizat din perspectiva sociologiei este foarte bine pus în evidență de către doi specialiști, Ioan Mihăilescu și Vasile Cornescu [1993], care definesc managementul ca fiind „un complex de acțiuni desfășurate cu scopul de a asigura funcționalitatea normală, eficientă, a colectivităților umane organizate (întreprinderi economice, organizații politice, unități de învățământ, etc.) în ansamblul lor, cât și a fiecărei verigi structurale componente”. La „funcționalitate normală” se poate ajunge prin atingerea obiectivului fundamental al oricărei organizații: „utilizarea cât mai judicioasă a resurselor materiale, umane, financiare, disponibili”.

Analiza managementului ca noțiune sociologică permite evidențierea conținutului complex pe care îl implică acest tip superior de conducere a activității umane. Conducerea managerială este dependentă de apariția unui nou tip de lider al organizațiilor sociale moderne (economice, politice, culturale, pedagogice, etc.), un lider eficient, care intervine „ca vector al inovației și progresului”. El este necesar în orice context social dacă „se vrea ca economia să prospere în ritm novator și creator” [V. Cornescu, I. Mihăilescu, 1993].

Conținutul pe care îl reflectă noțiunea de management este extrem de complex și de profund în plan social.

Managementul constituie astfel:

- Tehnică socială esențială pentru direcționarea optimă a energiilor unei colectivități în perspectiva teleologică a realizării unui scop comun, propriu domeniului de referință.

The content the notion of management reflects is extremely complex and profound at the social level.

Management thus constitutes:

- The essential social technique for the good directing of energies of a colectivity in a teleological perspective of the accomplishment of a mutual purpose which is proper to the reference domain.

- Efficient activity, which means the accomplishment of the purposes of a certain organisation „under the conditions of a minimum of resources expenses”

- A better organisation of the activity, which implies „the art of leading”, capitalising completely „Now fundamental elements – ideas, objects and persons”.

- A decisional process which can improve continuously (and which can even self-improve) absolutely necessary „in obtaining the maximum of efficiency”.

- A social process „which implies the responsibility for an efficient and an economic planning and regulation of the operations (activities) of one industrial unit in order to accomplish a purpose or a certain task.

- A complex psychosocial activity, reasonable, which „includes the judgement, appreciation, decision in the establishment of plans and the use of data for the performances control and the guiding, integration, motivation and the supervising of the staff” for the accomplishment of the purposes.

- A planning process of the efficient activity in a proper psychosocial context or climate, „in which individuals work together to efficiently accomplish the planned tasks”.

- A system of principles, norms, rules which concentrate demands (psycho-social, economic, technical, moral, pedagogical, cultural, political, community, etc.) which are necessary for the accomplishments of some efficient activities under the condition of a permanent application of that principle, norm and rule system.

- A complex of activities performed with the purpose of ensuring a normal efficient functioning of the human colectivity organised (economic society, political organisations, learning unities, etc.) both on the whole and of each individual link under the conditions of judicious use of material, human financial resources.

The conclusions drawn here by the three authors offer us methodological references which are very important for the understanding of management from the educational point of view in general and from the class of pupils point of view in particular.

Taking into consideration the perspective of openings which can be done in the pedagogical management field (of education, of the teaching system of the class, of the lesson) we can present the respective definitions from the general management point of view:

- Activitate eficientă, ceea ce înseamnă atingerea scopurilor organizației respective „în condițiile unui minim de cheltuieli de resurse”.

- Organizare optimă a activității, ceea ce presupune „arta de a conduce”, valorificând la maximum „trei elemente fundamentale – idei, lucruri și oameni”.

- Un proces decizional permanent perfectibil (și chiar autoperfectibil) absolut necesar „pentru obținerea maximului de eficiență”.

- Un proces social „care implică responsabilitatea pentru planificarea și reglementarea eficientă și economică a operațiilor (activităților) unei întreprinderi în îndeplinirea unui scop sau unei sarcini date”.

- Activitate psihosocială complexă, rațională, care „include judecarea, aprecierea, hotărârea (decizia) în stabilirea planurilor și utilizarea datelor pentru controlul performanțelor și ghidarea, integrarea, motivarea și supravegherea personalului” în vederea atingerii scopurilor propuse.

- Un proces de proiectare a activității eficiente într-un context sau climat psihosocial optim, „în care indivizii muncind împreună realizează eficient scopurile stabilite”.

- Un sistem de principii, norme, reguli care concentrează cerințe (psihosociale, economice, tehnice, morale, pedagogice, culturale, politice, comunitare, etc.) necesare pentru realizarea unor activități eficiente în măsura aplicării permanente a sistemului respectiv de principii, norme, reguli).

- Un complex de acțiuni desfășurate cu scopul de a asigura funcționalitatea normală, eficientă a colectivității umane organizate (întreprinderi economice, organizații politice, unități de învățământ, etc.) în ansamblul lor, cât și a fiecărei verigi structurale componente în condițiile utilizării cât mai judicioase a resurselor materiale, umane, financiare disponibile.

Concluziile avansate de cei trei autori ne oferă repere metodologice foarte importante pentru înțelegerea managementului în condițiile educației, în context general și în cadrul concret al clasei de elevi.

Plecând de la domeniul economic, managementul dobândește un caracter social general. În acest context, sunt semnalate mai multe definiții complementare care privesc: managementul prin obiective, managementul în condiții de criză, managementul operațional, managementul personalului, managementul resurselor umane, managementul timpului.

Având în vedere perspectiva deschiderilor care pot fi făcute în direcția managementului pedagogic (al educației, al procesului de învățământ, al clasei de elevi, al lecției, etc.) putem prezenta definițiile respective din punctul de vedere al managementului general:

- Managementul prin obiective se bazează pe înțelegerea construită între actorii organizației sociale și echipa de conducere, înțelegere referitoare la scopurile comune care trebuie urmărite și realizate într-o anumită perioadă de timp printr-un efort colectiv constant și eficace.

- Management through objectives is based on the understanding built between the actors of the social organisation and the leading team, understanding which refer to the common purposes which have to be followed and accomplished in a certain period of time with a collective, constant and efficient effort.

- Management under the conditions of crisis is built under the conditions of an extreme situation which otherwise can generate extreme consequences. This type of leadership implies two moments:

- One which concerns the preventing of the crisis by noticing significant signs from this point of view.
- A second moment which concerns the release of the „spare plan”, its promotion as an „alternative product”. It is considered that the variability of success is the one which concerns „the reaction speed” (which „is vital”) but also the quality of reaction (because „we must not react in an exaggerated way”)

- The operational management is largely seen not only as an auxiliary of the decisional process, but as an activity which is closely integrated in and related to other domains. Through this new vision, which is characteristic of the services management, the operational management has become an extremely competitive weapon.

- The management of the staff implies the activity of training and improvement of a social organisations employees, in such a way designed that these „can highly contribute at the success of the business”, at the fulfillment of the tasks, respectively.

- The management of human resources „has a broader meaning than the old concept of the personnel management”. „The management of the human resources covers a wider thematical range, from the professional training and staff recruitment to problems such as transfers”

- The management of time defines the way in which the leaders of some social activities organise this important resource, permanently developing a favourite subject for the duties lists. Of all these we mention as important those management rules which ensure: „the planning of each day in the previous evening”; the order of the priorities, the outlining of the key tasks, „the sparetime for yourself or for an unforeseen problem; the cutdown of interruptions, the relation of the problems in a day to a longer period of time (the relation of concrete objectives, valid on the long term to those specific ones, projected on the medium term)”. Taking into consideration the definitions presented above we can find some common traits of the management activity:

- Managementul în condiții de criză este construit în condițiile unei situații extreme care altfel poate genera consecințe extreme. Acest tip de conducere implică două momente:

- un moment care privește prevenirea crizei prin sesizarea semnalelor semnificative din acest punct de vedere;
- un al doilea moment care privește declanșarea „planului de rezervă”, promovarea sa ca „produs alternativ”. Se consideră că variabila reușitei este cea care privește „viteza de reacție” (care „este vitală”) dar și calitatea reacției (pentru că „nu trebuie reacționat în mod exagerat”).

- Managementul operațional este privit în sens larg nu numai „ca un auxiliar al procesului decizional”, ci ca o activitate strâns integrată, raportată la alte domenii. Prin această nouă viziune, care este caracteristică pentru managementul serviciilor, „managementul operațional a devenit o armă extrem de competitivă”.

- Managementul personalului implică activitatea de pregătire și perfecționare a angajaților unei organizații sociale, concepută astfel încât aceștia „să-și poată aduce o contribuție maximă la reușita afacerilor”, respectiv la atingerea scopurilor propuse.

- Managementul resurselor umane „are un sens mai larg decât vechiul concept de management al personalului”. „Managementul resurselor umane acoperă o gamă tematică mai largă de la perfecționare profesională și recrutare de personal până la probleme ca detașări”.

- Managementul timpului definește modul în care conducătorii unor activități sociale își organizează această importantă resursă, dezvoltând permanent „un subiect favorit pentru listele de atribuții”. Dintre acestea reținem ca importante regulile manageriale care asigură: „planificarea fiecărei zile din seara precedentă”; ordinea priorităților; accentuarea sarcinilor-cheie; „rezerva de timp pentru tine însuși sau pentru o eventuală problemă neprevăzută; reducerea întreruperilor; raportarea problemelor unei zile la o unitate de timp mai mare (respectiv raportarea obiectivelor concrete, valabile pe termen scurt, la cele specifice, proiectate pe termen mediu)”.

Având în vedere definițiile prezentate putem extrage câteva trăsături comune activității de management:

- Existența unei organizații care are un „tel” comun, un scop general și obiective specifice comune.
- Existența unor strategii adecvate de utilizare eficientă a resurselor materiale, umane, temporale, financiare, informaționale, care contribuie la atingerea obiectivelor organizației.
- Existența unor mecanisme de evaluare, decizie, reglare și autoreglare a sistemului condus, care contribuie la optimizarea activității desfășurate în cadrul sistemului respectiv.

- The existence of an organisation which has a common „goal”, a general purpose and common specific objectives.
- The existence of adequate strategies of efficient use of the material, human, time, financial, informational resources which contribute to the achievement of the organisations objectives.
- The existence of some mechanisms of evaluation, decision, regulation and self-regulation of the led system, which contributes to the optimisation on the activity performed within a certain system.

Management becomes a new method of leadership of all the social organisation with a view to the rising of efficiency of all the projected activities, according to their status (economic, cultural, political, pedagogical, sanitary, religious)

It's a type of leadership adapted to the evolution context of the modern post-industrial, informational society. From this point of view we can talk about the necessity of elaboration and improvement of an authentic general management, valid within each and every social organisation, therefore at the school organisation level, as well.

The pedagogical management concerns the leadership of the activities performed within the system and of the teaching process, activities seen on the whole (educational, formative, didactical, extra-didactical), which have objectives at institutional level.

R. Nicolescu [1994] defines the pedagogical level from the point of view of a „ complex act „which reflects „the whole”. This act explains the action of the leading functions extended at the level of all the institutions, resources and strategies of formal and nonformal education which occur explicitly and implicitly.

From the author's point of view, who identifies the reference applure of the pedagogical management we can talk about two different types of management:

- The management of the teaching process which includes:
 - The didactic management, defined as a complex leading act of the training activity in an informative-formative way.
 - The management of the educational activity, defined as a complex act of leading the activities of formal education (the mastering classes) and non-formal education organised in the school.
- The management of the teaching system which includes:

Managementul devine o modalitate nouă de conducere a tuturor organizațiilor sociale în perspectiva creșterii eficacității și eficienței tuturor activităților proiectate de acestea, conform statutului lor (economic, cultural, politic, pedagogic, sanitar, religios, etc.). Este un tip de conducere adaptat contextului de evoluție al societății moderne postindustriale, informaționale. Din acest punct de vedere putem vorbi despre necesitatea elaborării și perfecționării unui autentic management general, valabil în cadrul oricărei organizații sociale, deci și la nivelul organizației școlare.

Managementul pedagogic are în vedere conducerea activităților realizate în cadrul sistemului și al procesului de învățământ, activități privite în ansamblul manifestărilor lor (educative, formative didactice, extradidactice, etc.) obiectivate la nivel instituțional.

R. Nicolescu [1994] definește managementul pedagogic prin prisma unui „act complex” care reflectă „întregul”. Acest act explică acțiunea funcțiilor de conducere extinse la nivelul tuturor instituțiilor, resurselor și strategiilor educației formale și nonformale, manifestate în mod explicit și implicit. Din punctul de vedere al autorului, care identifică sfera de referință a managementului pedagogic, se poate vorbi de două tipuri de management:

- Managementul procesului de învățământ, care include:
 - managementul didactic, definit ca „act complex de conducere” a activității de instruire în sens informativ-formativ;
 - managementul activității educative, definit ca „act complex” de conducere a acțiunilor de educație formală (orele de dirigenție) și nonformală organizate în școală.
- Managementul sistemului de învățământ, care include:
 - managementul școlar la nivel de vârf (conducerea centrală și teritorială);
 - managementul școlar la nivel local (conducerea școlii, ca organizație de bază) [Revista Învățământului Preșcolar nr.3-4/1995].

În Revista Învățământului Preșcolar rezervat managementului în învățământ, S. Cristea, elaborează conceptul de management al educației, precizând:

 - Liniile care delimitează cadrul problemei.
 - Dificultățile metodologice existente în acest domeniu.
 - Elementele definitorii ale activității de conducere managerială a sistemului și a procesului de învățământ.

Analiza propusă evidențiază calitățile speciale care conferă superioritate absolută conducerii manageriale în raport cu conducerea administrativă, birocratică.

Conducerea managerială reprezintă astfel:

 - conducere sistemică, globală, concentrată asupra „întregului”.
 - conducere „de tip pilotaj”, concentrată asupra nivelului optim de folosire și de valorificare a resurselor existente.

- The school management at a high level (central and teritorial leadership).
- The school management at the local level (the leadership of the school as a basic organisation).

In the *Preschool Teaching Magazine* reserved for the management in the teaching system, S. Cristea elaborates the concept of education management, stating:

- The lines which delimits the fromework of the problem.
- The methodological difficulties which are in this field.
- The defining elements of the activity of management leadership of the teaching system and process.

The analysis proposed underlines the special qualities which render absolute superiority to the management leadership with the view to the administrative, bureaucratic leadership.

The management leadership represents:

- Systematical, global leadership concentrated on the whole.
- The piloting type leadership, concentrated on the most propitious level of use and capitalisation of the existent resources.
- Strategical leadership, oriented towards innovations which have to be projected and accomplished for the continuous perfection of the activity at the school organisation level.

The system leadership has a global character and focuses on all the levels and forms of education. This leadership has in view the ensemble of all the links, between the systems and subsystems which work at a school organisation level, at the central, teritorial or local level.

The piloting-type leadership has in view the placement of the school resources at a better level of functioning of the didactical and educational activities.

The strategical leadership defines innovations which are necessary from the perspective of the school evolution at the system and the process level. This leadership is based on a wide process of pedagogical creation, of inventions and innovations especially projected in order to realise, in a permanent way, the quality transformation of the teaching system.

Taking all these into account, Cristea [1996] defines management by placing on the first line three cathegories of general functions:

- conducere strategică, orientată asupra inovațiilor care trebuie proiectate și realizate pentru perfecționarea continuă a activității la nivelul organizației școlare.

Conducerea de sistem are un caracter global și are în vedere toate nivelurile și formele educației. Această conducere urmărește ansamblul corelațiilor dintre sistemele și subsisteme care acționează la nivelul unei organizații școlare, în plan central, teritorial sau local.

Conducerea de tip pilotaj urmărește plasarea resurselor școlii la nivelul optim de funcționare a activității didactice și de educație.

Conducerea strategică definește inovațiile necesare din perspectiva evoluției școlii la nivel de sistem și de proces. Această conducere are la bază un amplu proces de creație pedagogică, de invenții și inovații proiectate special pentru a putea realiza, în mod permanent, transformarea calitativă a sistemului de învățământ.

Având în vedere aceste coordonate, Cristea [1996] definește managementul prin plasarea în prim plan a trei categorii de funcții generale:

- Funcția de planificare-organizare a sistemului de învățământ.
- Funcția de orientare a procesului de învățământ (respectiv a activității didactice).
- Funcția de reglare-autoreglare a sistemului și a procesului de învățământ (prin activități de cercetare și de perfecționare didactică).

Structurile managerială ale conducerii corespund acestor trei funcții generale, fiind valabile la toate nivelurile sistemului de învățământ: conducerea globală, realizată la nivelul Ministerului; conducerea teritorială, realizată la nivel teritorial, prin intermediul inspectoratelor școlare; la conducerea locală, realizată la nivelul organizațiilor școlare, respectiv la nivelul fiecărei unități de învățământ.

Cristea, S. [1995] consideră că orice activitate managerială care se desfășoară în domeniul educației se realizează prin intermediul a trei acțiuni complementare valabile la nivelul sistemului, dar și la nivelul procesului de învățământ: acțiunea de informare științifică asupra situației care urmează să fie evaluată; acțiunea de evaluare a situației, bazată pe operații de control cu scop de măsurare, de apreciere și de decizie; acțiunea de comunicare a rezultatelor, interpretate ca un salt posibil de la diagnoza situației evaluate la decizia cu valoare de prognoză, luată în sensul ameliorării și perfecționării situației respective [Cristea, S., *Revista Învățământului Preșcolar*, nr. 3-4/1995].

În ultimul deceniu, prin diversele analize realizate în literatura de specialitate, se aprofundează și se extinde conceptul de management pedagogic.

Aprofundarea conceptului este asigurată prin modul de abordare a problemelor specifice procesului de învățământ în condiții de management instrucțional [Ioan Jinga, 1993] sau de management general și școlar [Ioan Jinga, 2001].

- The planning-organisation function of the teaching system.
- The orientation function of the teaching system (of the didactical activity respectively).
- The regulation-selfregulation function of the system and of the teaching process (through research activities and didactical improvement).

The management structure of the leadership correspond to these three general functions, being valid at all the levels of the teaching system: global leadership, accomplished at the Ministry level; teritorial leadership, accomplished at teritorial level, through the school inspectorates; at the local leadership, accomplished at the level of school organisations, at the level of each teaching unit respectively.

Cristea, S. considers that every management activity which occurs in the educational domain is accomplished through three complementary actions valid at both the system level and at the level of the teaching process: the action of scientific information about the situation which is to be evaluated; the action of evaluation of the situation, based on operations of control with the view to measure, appreciate, decide; the action of making the results known interpreted as a possible step form the diagnosis of the evaluated situation to the decision with prognostication value, taken in order to improve and perfect that situation.

In the last ten years, through different analyses realised in the specialised literature, the concept of pedagogical management has been extended.

The thoroughness of the concept is assured through the way of approaching the problems of the teaching process under the conditions of instructional management, or general and school management.

A special attention is also given to the educational management of the teaching institution, to the school organisation management, to the organisational culture, to the psycho-sociology of school organisations.

The extending of the concept is accomplished through the approach of some special problems regarding the management for the managers of school units, the management of the teacher's activity, the management of the class, within this framework, we should also take into account the new themes which have appeared which refer to the stress management, through projects, the management of conflicts and negotiation, the teacher-manager: roles and methodology, the management of time.

De asemenea, o atenție specială este acordată și managementului educațional pentru instituțiile de învățământ [Șerban Iosifescu, 2001], managementului al organizației școlare [Sorin Cristea, 1996], cultură organizațională [Paloma Petrescu, Lucreția Șirinian, 2002], psihosociologia organizațiilor școlare [Ion Boboc, 2002].

Extinderea conceptului este realizată prin abordarea unor probleme speciale referitoare la managementului pentru directorii de unități școlare [Șerban Iosifescu, 2001], managementul activității profesorului [Liliana Stan, Adina Andrei, 1997], managementul clasei de elevi [Romiță B. Iucu, 2000]. În acest cadru de referință, sunt de luat în considerare și temele noi apărute care se referă la managementul stresului, prin proiecte [Ioan Jinga, 2001], managementul conflictelor și negocierea [Șerban Iosifescu, 2001], profesorul-manager: roluri și metodologie [Elena Joiță, 2000], managementul timpului [Ioan Jinga, 2001, Constantin, Cucos, 2002].

BIBLIOGRAFIE

- [1] Boboc, I. – *Psihosociologia organizațiilor școlare și managementul educațional*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2002
- [2] Cristea, G. – *Managementul lecției*, București, Editura didactică și pedagogică, R.A., 2003
- [3] Cristea, G. – *Psihologia educației*, București, Editura CNI, „Coresi”, 2003
- [4] Cristea, S. – *Managementul organizației școlare*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996
- [5] Cristea, S. – *Metodologia reformei educației*, Pitești, Editura Hardiscom, 1996
- [6] Crișan, A. – (coordonator), *Curriculum școlar. Ghid metodologic.*, București, Editura și Atelierele Tipografice Aramis, 1996
- [7] Cucos, C. – *Pedagogie*, București, Editura Polirom, 2000
- [8] Cucos, C. – *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Iași, Editura Polirom, 2002
- [9] Iosifescu, Ș. - (coordonator), *Managementul educațional pentru instituțiile de învățământ*, București, M.E.C., 2001
- [10] Iucu, R. – *Managementul și gestiunea clasei de elevi*, București, Editura Polirom, 2000
- [11] Jinga, I. – *Conducerea învățământului*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1993
- [12] Jinga, I. – *Managementul învățământului*, București, Editura Aldin, 2001
- [13] Joiță, E. – *Managementul educațional*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2000
- [14] Johanson, H., Robertson, A.B. – *Management Glossary*, Longness, Green et co.Ltd., 1968
- [15] Mackensie, A. – *Harward Bussinness Rewiew*, 1969
- [16] Newman, W. H. – *Administrative Action*, New York, Prentice Hall, Englewood Hills, 1964
- [17] Nicola, I. – *Pedagogie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1994