

CUPRINS

<i>ON THE IMPROVING OF PARAMETER FOR EFFICIENCY EVALUATION IN VOLLEYBALL GAME</i> , Mugur Niculescu, Silviu Ioniță, Ion Iorga-Siman, Ionela Niculescu	5
<i>JOCUL ÎNTRE ACȚIUNE, GÂNDIRE ȘI CULTURĂ</i> , Adrian Dragnea	15
<i>APPEARANCE REFORMS TRAINED SUPERIOR OF CULTURE PHYSICS FROM REISSUES MOLDOVA</i> , Constantin Ciorbă	Eroare! Marcaj în document nedefinit.
<i>PARADIGMA CURRICULULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE SPECIALITATE</i> , Liliana Mihăilescu	24
<i>MANAGERUL ANTRENOR SAU ANTRENORUL MANAGER</i> , Gheorghe Simion	32
<i>COREOGRAFIA ȘI DESIGN-UL COREOGRAFIC ÎN DANSUL SPORTIV</i> , Viorel Năstase	35
<i>INDICELE DE REZISTENȚĂ LORENTZ - MODALITATE EFICIENTĂ DE APRECIERE A CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN – PENTRU HANDBALIȘTII JUNIORI II</i> , Ion Mihăilă	39
<i>ANALIZA BIOMECHANICĂ A SĂRITURII PRIN RĂSTURNARE ÎNAPOI CU CORPUL ÎNDOIT DIN ROATĂ ÎNTOARSĂ (RONDAD FLIC-FLAC TSUKAHARA ECHER) EFECTUATĂ PE MODELUL ANTROPOMETRIC CORESPUNZĂTOR GIMNASTELOR JUNIOARE</i> , Marian Crețu	43
<i>PLEDOARIE PENTRU FORMAREA MANAGERILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ</i> , Nicolae Mihăilescu	49
<i>ANALIZA COMPARATIVĂ A DINAMICII LUPTEI, ÎN COMPETIȚIILE MASCULINE ȘI FEMININE DE JUDO</i> , Daniel Roșu	56
<i>CONTRIBUȚII PRIVIND PREGĂTIREA DE FORȚĂ A SPINTERILOR JUNIORI DE CATEGORIA A II-A</i> , Aurelia Cristina Macri	58
<i>ASPECTE PRIVIND PROBLEMATICA PROIECTĂRII UNUI CURRICULUM ÎN CONDIȚIILE EDUCAȚIEI INTEGRATE</i> , Julien Leonard Fleancu	66
<i>METODE SI MIJLOACE DE DEZVOLTARE A VITEZEI LA O ECHIPĂ DE HANDBAL PARTICIPANTĂ ÎN CAMPIONATUL NAȚIONAL</i> , Aurel Iancu	70
<i>MODELAREA ÎN SCHIUL ALPIN DE PERFORMANȚĂ</i> , Horea Ștefănescu	74
<i>ASPECTE CONTEMPORANE PRIVIND PROBLEMATICA ANTRENAMENTULUI ATLETIC</i> , Liviu Mihăilescu	80
<i>STRATEGIA ȘI CONCEPȚIA DE JOC ÎN HANDBAL</i> , Daniela Corina Preda ...	87
<i>CONSIDERAȚII PRIVIND METODICA PREDĂRII HANDBALULUI LA CICLUL GIMNAZIAL ÎN VEDEREA INSTRUIRII ECHIPEI REPREZENTATIVE DE BĂIEȚI A ȘCOLII</i> , Maura Stancu	94
<i>DATE PRIVIND ISTORICUL BASCHETULUI PITEȘTEAN DIN PERIOADA 1950-1978</i> , Nicolae Șufariu, Narcis Costel Șufariu	97

*STRATEGII ȘI TEHNICI DE REZOLVARE A SITUAȚILOR CONFLICTUALE ÎN
CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ, Florin Ghimișliu..... 103*

ON THE IMPROVING OF PARAMETER FOR EFFICIENCY EVALUATION IN VOLLEYBALL GAME *

Mugur Niculescu, Silviu Ionita , Ion Iorga-Siman , Ionela Niculescu

Abstract. *The volleyball is one of the most complex team sports, where the team spirit counts equally as the individual player performance. The most popular method of players' efficiency evaluation during the game is based on the games' monitoring by experts. Usually, few observers count and classify the actions in three categories: the kill, the ball stay in play and the error. An algebraic formula that gives the so-called efficiency index is usually involved to evaluate the game and the players. In this paper, we propose an improved method (formula) providing a synthetic index for evaluation of both the individual player and the entire team.*

1. Introduction

Despite of the limited area of players moving, the volleyball is one of the most dynamic team sports. The high dynamic of the volleyball is characterized by the rapid changing of the ball's speed and direction as well as by the uncertainty. In addition, the rules of the game in volleyball impose a well-balanced restriction system that lead to dynamic increasing. Under these circumstances, the volleyball games are always very attractive because of the rapid spectacular play and of the surprising denouement of the phases.

In order to deal with the complexity of volleyball game the coaches and trainers have to use the very efficient techniques to perform the statistics and to interpret the results. The most popular method for evaluating of players' efficiency consists in the game's monitoring by experts and an appropriate statistic technique. Basically, during the game, few designed observers count and classify the action outcomes in three categories: (a)-a kill, (b)-the ball stays in play (b.s.p)-so called "0" attack, and (c)-an error. According to Official Volleyball Statistics Rules [1], several sort of typical actions matter in the game's statistics: the attacks, the assists, the serves, the digs, and the blocks. As the matter of fact, a great deal of information should be marked in the box score. In Figure 1 the process of game's monitoring is schematic represented.

One of the main reasons to improve the method is to reduce as possible as the effort for events acquisition in the match. In order to do this, our goal was to develop a more suitable model dealing with statistic data.

* Lucrare premiata la Congresul Preolimpic Thessaloniki, 6-11 august, 2004

2. Methods

Usually, in volleyball games statistics a multitude of categories [1] is used: kills per game, hitting percentage, assists per game, service aces per game, digs per game and blocks per game (for both: individual and team). Our target is to develop a less subjective formula for an appropriate evaluation both the individual player and the entire game. A synthetic play's efficiency index was defined [2] as is following:

$$I = (a^2 + b) / [(a+c)^2 + b].$$

The time is one of the most important parameters of game. The length of the time period Δt , plays a crucial role in the statistics of game. Under this circumstance, we propose a coefficient N as is following:

$$N = (a+b+c) / \Delta t$$

This coefficient measures the number of ball contacts of a player or the total number of balls played in a certain period of time. As the matter of fact, an improved relationship between the three categories of events is proposed as is following:

$$I_{prop} = (a^2 + Nb) / [(a+c)^2 + Nb].$$

The terms a , b and c are numbers of actions in each categories above defined, while N denotes the number of ball is touching in a certain period. The term b denotes the category of events with a high degree of uncertainty, but it also denotes a spectacular game (the ball stay in play). The weighting factor N increases the flexibility of evaluation method. This new non-linear relationship is more realistic than any other because of the time parameter (Δt), which is very important in games. In this manner becomes possible to evaluate the play and/or the efficiency of any player in the significant phases of the match. The algorithm of data pre-processing is depicted in Figure 2.

Some relevant aspects point out interpreting theoretically the proposed formula:

- The efficiency in play decreases drastically with number of errors in the first period of the game, that it is exemplified for a particular case in diagram of Figure 3.
- If the phase is prolonged with the ball staying in play (i.e. $b = \text{const.}$) the efficiency are slowly decreases in time.
- The playtime influences the efficiency all the more so, as the b is greater.

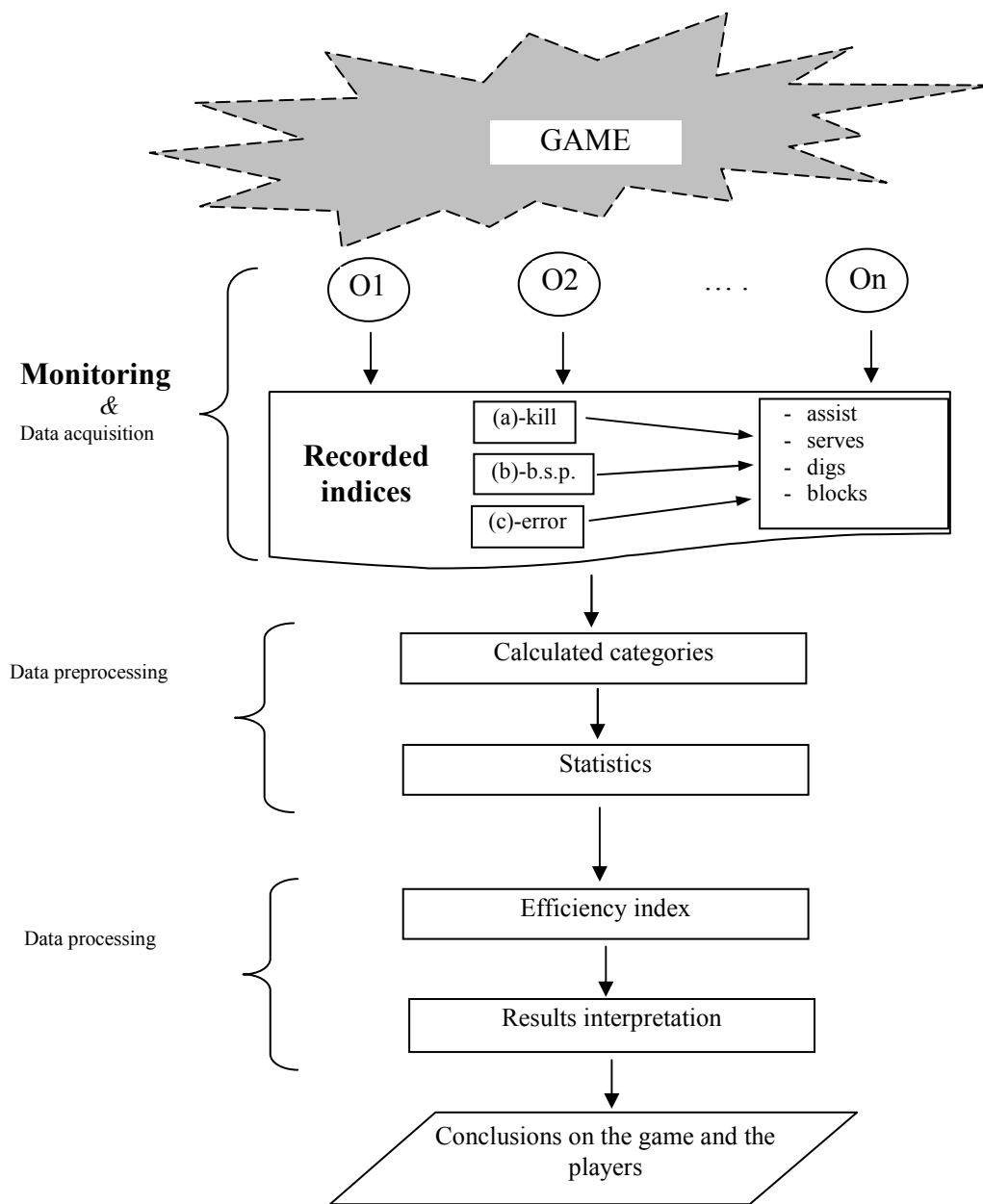


Fig. 1. The general technique in volleyball statistics

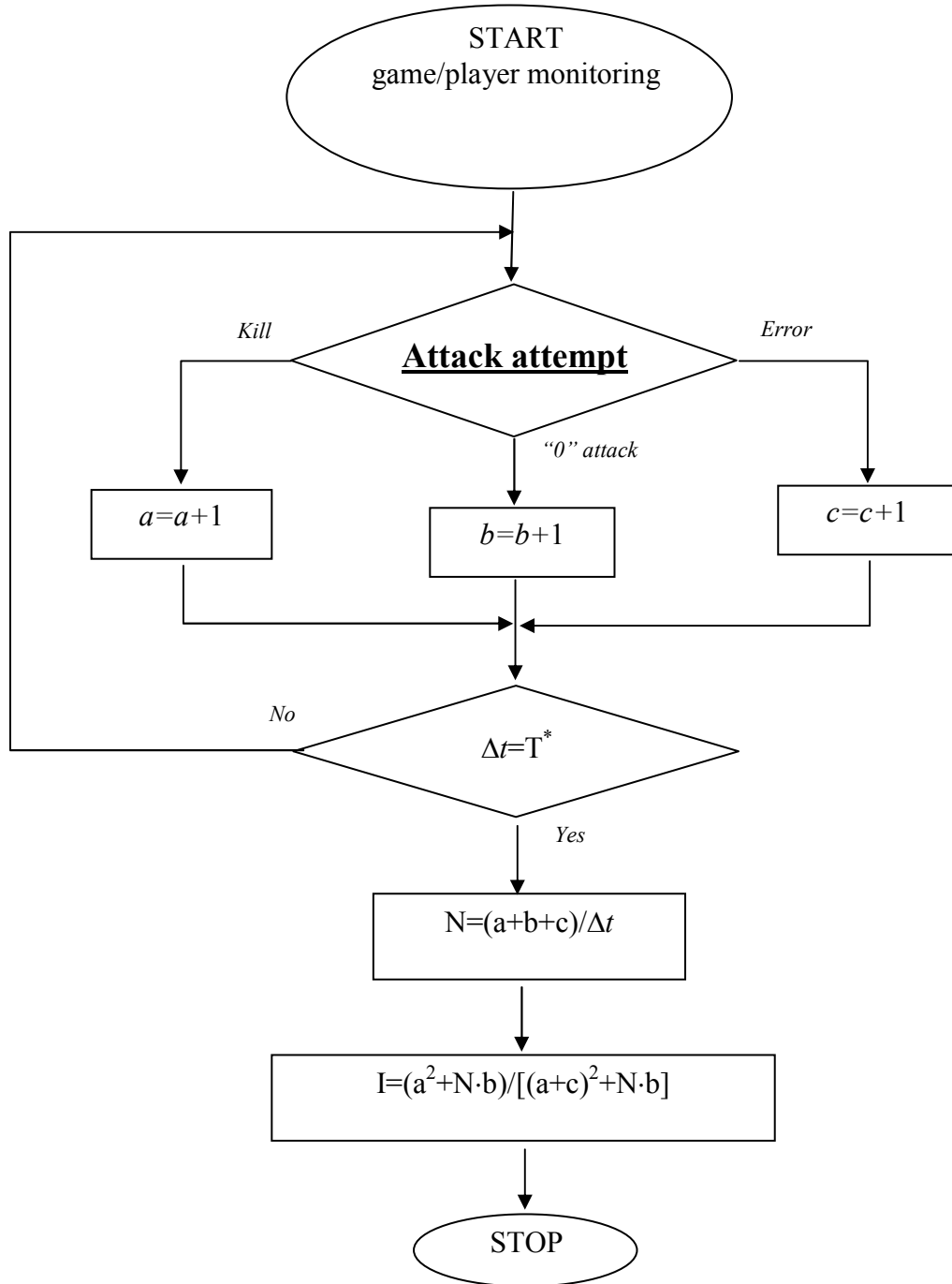


Fig. 2. The flowchart of data pre-processing

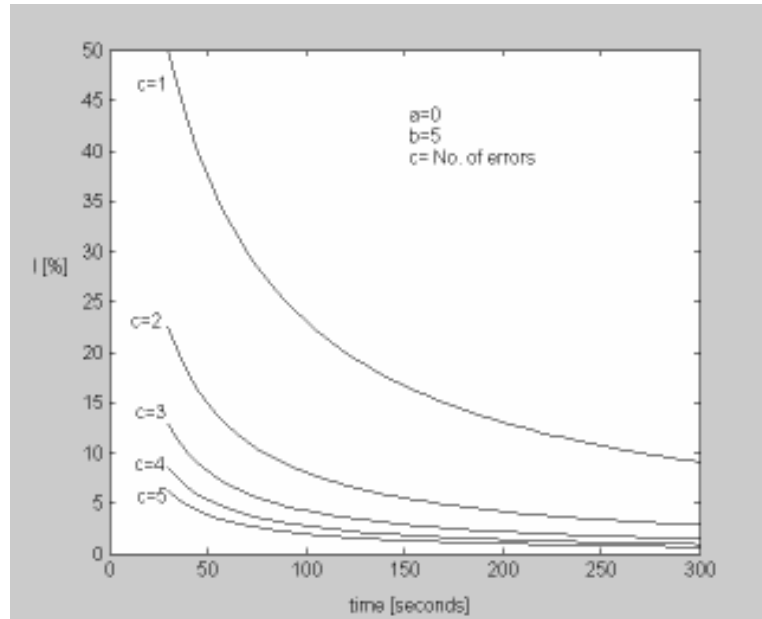


Fig. 3. Efficiency versus time of play for different number of errors

3. Results and interpretations

First, we have an interesting interpretation of the proposed formula that exhibits the worst case (the result is zero) and the happy case (the result is one). In Table 1, few possible scenarios are presented. Second, the effect of parameter Δt on player efficiency is discussed. Theoretically, there is a non-linear efficiency decreasing versus time for a given game's statistics (a, b, c).

Table 1. Different cases of efficiency evaluation and interpretation

No of kills (a)	No of errors (c)	No of balls staying in play (b)	Efficiency parameter (I)	Interpretation
Zero	Nonzero	Zero	Zero	Actions error
Zero	Zero	Nonzero	One	Actions in spectacle
Zero	Nonzero	Nonzero	Between zero and one	Action with no kill
Nonzero	Zero	Zero	One	Actions kill
Nonzero	Zero	Nonzero	One	Actions kill and spectacle
Nonzero	Nonzero	Zero	$[a/(a+c)]^2$	"0 Attack" is missed
Nonzero	Nonzero	Nonzero	Between zero and one	Game homogenous

Second, we have used the relevant data acquired from two competitions:
 - The National Women Championship in Romanian Super League – Edition 2003/2004;
 - The Junior Women World Championships 2003 Qualification Pools Round B.

The acquired data in this study are summarized to the most five relevant actions: serves, serves receptions, attack attempt, attack receptions and blocks (both solo and collective). The data were used to provide a comparative study of the proposed method versus the techniques that do not count directly the time.

1) In Tables 2-4 are provided the statistics for set no. 1 of the meet between *Dinamo and Penicilina Iasi* performed for two technical breaks (at the score 4-8 and 11-16) and for the finish of the set (the score 13-25). The data are valid for team *Dinamo* that has lost the set with 13-25. This match has counted for National Women Championship in Romanian Super League – Edition 2003/2004.

At the first sight we note that the traditional efficiency index *I* is more optimistic than the proposed I_{prop} . Generally, both values are quite close for totals but for certain actions they differ considerably. This latest situation is observed for the blocks and the attack reception, too. This is due to the effect of missing kills ($a=0$) in total number of execution per time. For example, on one hand, the block was totally poor in this game, and on the other hand the attack reception was in deficit in the last part of the game. These are no doubt the main causes of the set back. As the matter of fact we can conclude the proposed method for I_{prop} is more realistic in efficiency evaluation.

Table 2. Dinamo - Penicilina Iasi

Action	total	a	b	c	time	N	I prop [%]	I [%]
serves	4	0	4	0	250	0.016	100	100
serve reception	7	5	2	0	250	0.028	100	100
attack attempt	8	5	2	1	250	0.032	69.5	71.05
attack reception	9	2	3	4	250	0.036	11.38	17.95
blocks	6	0	2	4	250	0.024	0.3	11.11
total at score 4-8	34	12	13	9	250	0.136	32.92	34.58

Table 3. Dinamo - Penicilina Iasi

Action	total	a	b	c	time	N	I prop [%]	I [%]
serves	8	1	5	2	432	0.018	12.02	42.86
serve reception	7	4	3	0	432	0.016	100	100
attack attempt	10	4	4	2	432	0.023	44.59	50
attack reception	7	2	4	1	432	0.016	44.84	61.54
blocks	5	0	3	2	432	0.011	0.86	42.86
total at score 11-16	37	11	19	7	432	0.085	37.66	40.82

Table 4

Dinamo - Penicilina Iasi

Action	total	a	b	c	time	N	I prop [%]	I [%]
serves	2	0	2	0	520	0.003	100	100
serve reception	8	3	3	2	520	0.015	36.12	42.86
attack attempt	11	3	6	2	520	0.021	36.32	48.39
attack reception	6	0	4	2	520	0.011	1.14	50
blocks	6	0	3	3	520	0.011	0.38	25
total at score 13-25	33	6	18	9	520	0.063	16.42	22.22
TOTAL game	104	29	50	25	1202	0.086	28.95	30.04

2) Regarding the evaluation of the individual player we have selected the data from The Junior Women World Championships 2003- Qualification Pools, Round B. Two players have been chosen for this analysis C. Iordache and D. Dramboi in the monitored match is Romania-Czech Republic (0-3). In Tables 5 and 6 the statistics are provided. We note also the optimistic values of I parameter, comparative with the amount provided by I_{prop} .

Table 5. C. Iordache

Action	total	a	b	c	time	N	I prop [%]	I [%]
<i>Set #1</i>								
serves	1	0	0	1	400	0.0025	0	0
serve reception	0	0	0	0	400	0	-	-
attack attempt	2	0	2	0	400	0.005	100	100
attack reception	0	0	0	0	400	0	-	-
blocks	9	1	4	4	400	0.0225	4.34	17.24
Total	12	1	6	5	400	0.03	3.26	16.67
<i>Set #2</i>								
serves	2	0	1	1	400	0.005	0.5	50
serve reception	0	0	0	0	400	0	-	-
attack attempt	2	1	1	0	400	0.005	100	100
attack reception	1	0	0	1	400	0.0025	0	0
blocks	12	1	4	7	400	0.03	1.75	7.35
Total	17	2	6	9	400	0.0425	3.51	7.87
<i>Set #3</i>								
serves	2	0	2	0	450	0.0044	100	100
serve reception	0	0	0	0	450	0	-	-
attack attempt	1	1	0	0	450	0.00222	100	100
attack reception	0	0	0	0	450	0	-	-
blocks	4	0	2	2	450	0.00888	0.44	33.33
Total	7	1	4	2	450	0.01555	11.72	38.46

<i>All</i>								
serves	5	0	3	2	1250	0.004	0.3	42.86
serve reception	0	0	0	0	1250	0	-	-
attack attempt	5	2	3	0	1250	0.004	100	100
attack reception	1	0	0	1	1250	0.0008	0	0
blocks	25	2	10	13	1250	0.02	1.87	5.96
SUM total	36	4	16	16	1250	0.0288	4.11	7.69

Table 6.

D. Dramboi

Action	total	a	b	c	time	N	I prop [%]	I [%]
Set #1								
serves	2	0	1	1	400	0.005	0.5	50
serve reception	4	2	2	0	400	0.01	100	100
attack attempt	8	3	4	1	400	0.02	56.47	65
attack reception	2	0	1	1	400	0.005	0.5	50
blocks	3	1	1	1	400	0.0075	25.14	40
Total	19	6	9	4	400	0.0475	36.27	41.28
Set #2								
serves	2	0	1	1	400	0.005	0.5	50
serve reception	5	2	1	2	400	0.0125	25.06	29.41
attack attempt	8	4	2	2	400	0.02	44.51	47.37
attack reception	0	0	0	0	400	0	-	-
blocks	5	0	2	3	400	0.0125	0.28	18.18
Total	20	6	6	8	400	0.05	18.49	20.79
Set #3								
serves	3	0	2	1	450	0.00667	1.32	66.67
serve reception	6	4	1	1	450	0.01333	64.02	65.38
attack attempt	4	2	2	0	450	0.00889	100	100
attack reception	1	0	1	0	450	0.00222	100	100
blocks	2	0	1	1	450	0.00444	0.44	50
Total	16	6	7	3	450	0.03556	44.61	48.86
All								
serves	7	0	4	3	1250	0.0056	0.25	30.77
serve reception	15	8	4	3	1250	0.012	52.91	54.4
attack attempt	20	9	8	3	1250	0.016	56.29	58.55
attack reception	3	0	2	1	1250	0.0024	0.48	66.67
blocks	10	1	4	5	1250	0.008	2.86	12.5
SUM total	55	18	22	15	1250	0.044	29.81	31.14

The results are summarized in a diagram in Figure 4. The evaluation highlights in this case the quite different efficiency between these players. The

proposed evaluation method based on I_{prop} stands out realistically the difference of efficiency. This is perfectly explained without other percentage computing, exclusively based on the very few observations as is following:

- The difference of efficiency is strongly dependent of the number of execution (i.e. $sum=a+b+c$) during a certain playtime period.

- The errors (c) count for difference of efficiency but the most important are the number of kills (a).

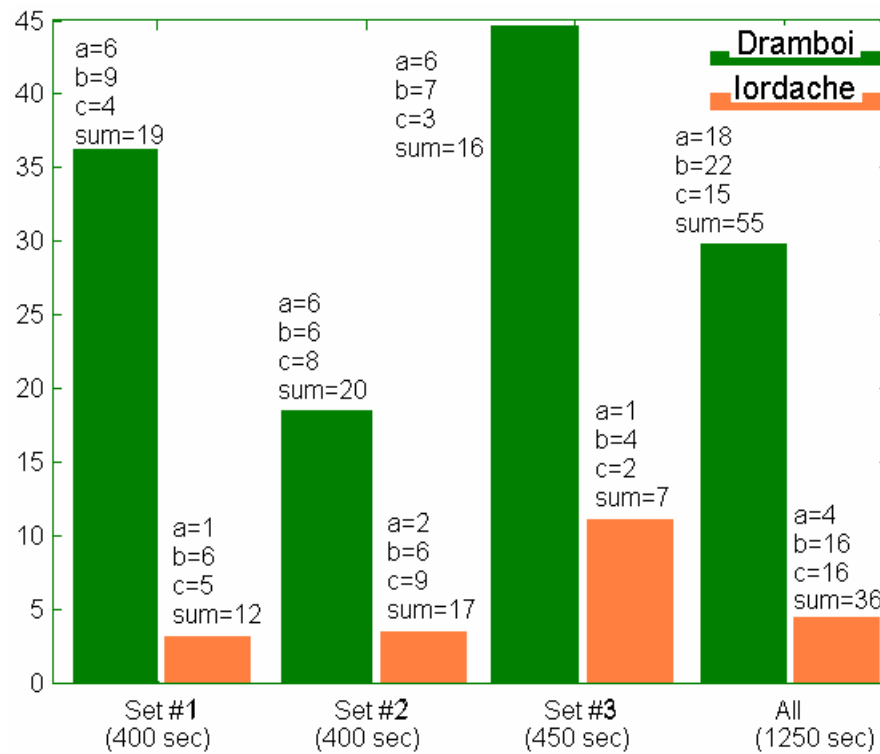


Fig. 4. The comparative players efficiency

4. Conclusions

The proposed method brings certain advantages as is following:

1. Replaces many other statistic parameters (like hitting percentage and different ratios) by a synthetic one based on only three observed events. The proposed formula is useful in any kind of action (attack, serve, block, etc.).

2. The explicit time in formula allows making remarkable real time analyzes regarding the players/team efficiency. This provides a real improved technical and tactical assistance in training and competition.

3. The proposed method provides an operative tool for ranking of the players in a rating of value.

4. Based on the proposed united parameter for efficiency evaluation we aim to develop a complex knowledge based system dedicated to volleyball (but not only) games.

References

[1]. 2003 NCAA Volleyball Statisticians' Manual

[2] Romanian Volleyball Federation

(*) This research is a collaborative work of an enthusiastic interdisciplinary academic team. The group of authors holds together peoples with different background: two specialists in sport science, an engineer and a physicist.

JOCUL^{*)} ÎNTRE ACȚIUNE, GÂNDIRE ȘI CULTURĂ

Adrian Dragnea

Cuvinte cheie: joc, cultură, educație, socializare

Abstract. Our study deals with game in general, and competitive sports games in particular, by means of explanations, in order to easily distinguish between the two approaching directions.

The game is means and method. The teachers don't avoid pointing out its value, no matter if it's about education in general, motility education, intellectual or aesthetical education. The main objective remains the social role, in which you are involved, you have to play your part.

1. INTRODUCERE

Teoriile explicative ale jocului, sunt numeroase și în foarte mică măsură se întăresc unele pe altele. De regulă o teorie poartă amprenta biologicului, alta pe cea a spiritului, alte teorii au caracter cultural și altele social. În acest context în care multidirecționalismul este la el acasă, avem imagini contradictorii, chiar derutante, partizane pentru o direcție de abordare sau alta, în funcție de profilul profesional al celui care face interpretarea. De menționat că jocul definit biologic, teoretic-cultural sau sociologic, este o trăsătură a omului analizată ca și alte activități ale sale cum sunt: munca, religia, limba etc. și contribuie la definirea naturii umane.

O serie de întrebări, se pun: În ce constă încărcătura spirituală a jocului? Este jocul o proprietate a ființei umane situat deasupra conștiinței, impus instinctual? Este jocul o modalitate de distanțare față de viața curentă ce cuprinde activități cu punct fix?

Acestea au preocupat (sub o formulare sau alta) mulți oameni de știință, făcându-i pe unii să afirme că jocul este: “secretul unei forme superioare de metabolism, capabile să dea seama de specii comportamentale, mergând de la hârjoneala ludică a mamiferelor superioare și până la actul cultural întemeietor de condiție umană” (Gabriel Liiceanu-2003).

Deși nu vom face referiri exprese la literatura clasică despre joc nu o vom neglija, aceasta transparând pe parcursul demersului nostru.

2. INTERPRETAREA ȘTIINȚIFICĂ A JOCULUI

a. Jocul animalelor, copiilor sau a oamenilor maturi a fost din vremuri străvechi cercetat, observat și interpretat de reprezentanții științelor umaniste și mai de dată relativ recentă^{**)} de cei ai educației fizice, ai sportului și activităților recreative.

^{*)} În studiul nostru ne ocupăm de joc, în general și de jocurile cu caracter de întrecere, sportive, în special, prin precizări pentru a ușura diferențierea celor două direcții de abordare. Tenta filozofică a fost preferată pentru a evidenția tocmai conținutul său complex, ca reflex al libertății omului și nu ca activitate impusă, propusă sau visată.

^{**)} Ne referim la sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX, o dată cu apariția sistemelor de educație fizică, apariția sporturilor și organizarea Jocurilor Olimpice Moderne. Elementele

S-a considerat de antropologi că omul are o dezvoltare lentă și o perioadă de imaturitate foarte lungă, comparativ cu alte mamifere. În timp ce fetusul uman posedă caracteristici permanente în restul vieții, la alte mamifere sunt tranzitorii (Blok , 1926). În perioada lungă a copilăriei omul suferă influențe educaționale semnificative, inhibând în mare măsură zestrea genetică, sau mai bine zis educația produce mutații care îl formează pe om conform unor modele sociale.

Experiența infantilă este în esență joc spontan dar mai ales dirijat, opus adaptării la modul de viață al socialului față de omul matur care devine tot mai rigid. Neputința prelungită a copilăriei a extins viața jocului și „...face trecerea de la infirmitatea biologică la superioritatea culturală” (Gabriel Liiceanu-2003). În aceeași linie ideatică Herbert Spencer consideră că jocul este expresia energiilor eliberate temporar de satisfacerea imperativelor biologice. El consideră că „mișcărilor fără obiect” sunt direct legate de apariția timpului liber.

Reținem din gândirea lui Spencer ideile de libertate și pe acea că, jucându-se individul se pregătește pentru maturitate. “Divertismul” ca instrument pregătitor pentru o altă viață socială de mai târziu.

În esență putem considera reală existența unui impuls biologic ce însoțește o copilărie prelungită, impuls pe care societatea îl valorizează făcând din acest „divertism” un instrument educațional redutabil.

b. Behaviorismul consideră jocul ca o repetiție pentru viața de om matur (grădinița și școala în general sunt hotărâtoare pentru grupurile de oameni mari), libertatea fiind o repetiție infantilă pentru viața de mai târziu.

Trebuie să facem însă o diferențiere între joacă (play) și organizarea acesteia cu scop, cu rigori, regulamente și proiectată când devine joc (game). Nu este suficient să lovești mingea cu piciorul ci trebuie să-l ai asimilat în tine și pe cel care trebuie să o prindă sau să nu poată să o respingă. Vezi raportul atacant-portar sau handbalistul care aruncă mingea să-l asimileze și pe prinzător-colegul de echipă. Abia în aceste condiții putem vorbi despre joc, care exersează o atitudine socială și răspunsuri reciproc controlate care fac trecerea de la: “e la joacă” la „e la joc” sau „în joc” sau cum spun alții, trecerea de la „a juca joaca” (to play the play) la „a juca jocul” (to play the game). Aceasta este faza de maturizare, trecerea de la joacă la joc, de la starea ludică elementară, ca pornire la activitatea ludică educativă. Omul jucându-se învață să devină matur. Din punct de vedere sociologic, viața apare întâi ca rol imitat prin joc pentru ca apoi să devină statut și rol asumat.

Jocul este mijloc și metodă. Pedagogii nu se sfiesc să-i releve valențele indiferent dacă este vorba de educație în general, educație motrică sau educație intelectuală ori estetică. Obiectivul de bază rămâne rolul social, în care ești jucat, ești obligat să-l satisfaci. Responsabilitatea asumată (rolul asumat) nu este joacă și

definitorii ale jocului, consideră Spencer, au la bază un impuls al jocului ce determină o exersare artificială a energiilor în lipsa exersării naturale, adică avem în vedere acțiuni simulate în locul unora reale, utile vieții. Rezultă că individul implicat în joacă (alții îl numesc „jucăuș”), este solitar și nu implicat într-un grup social unde are funcții și valori.

nu te joci satisfăcând cerințele sale. Jocul copilăriei și-a încheiat misiunea și a pregătit individul care poate folosi acest miraculos instrument ontogenetic în alte scopuri cum ar fi recreația.

Rolul de jucător profesionist trebuie satisfăcut de sportivul respectiv cu maximă seriozitate. Întrecerea în cadrul unui joc devine „rol asumat”, el nu poate fi satisfăcut decât ca rol social. Nu poate fi luat în joacă sau „te joci cu rolul tău”, deoarece acesta nu mai este conform cerințelor statutului. Ele implică în primul rând responsabilitate, de un anumit tip, dar ea este tot responsabilitate socială.

c. Revenind la copilărie unde jocul este satisfacție și copilul se joacă pe sine, activitatea ludică este propria lui realitate. El trăiește jocul ca pe propria sa existență, luând roluri care îi convin sau îi sunt impuse și le joacă cu un angajament natural profund. Problema este dacă acest joc produce cultură sau se încadrează în cultură? Poate copilul exersează „în gol” ritualul creației culturale., într-o activitate dominată de libertate (naturală), în timp ce adultul printr-o libertate dobândită (social) se joacă cerând valori.

Considerăm că a juca propriul tău rol este sursa întregii culturi, mai ales în contextul în care prin cultură înțelegem toată producția umană (social umană). Cu alte cuvinte noțiunea homo-ludens atât de mult vehiculată nu se reduce numai la copilărie, ci la întreaga viață. Homo-ludens este producător de valori, adică omul a transformat jocul creând o spiritualitate ludică culturală.

În acest context ne referim în continuare la cel care a fost filosoful, eruditul om de știință, Johan Huizinga, care consideră jocul ca funcție creatoare de cultură. Numeroasele referiri ale autorului citat mai sus sunt de natură antropologică (antropologia culturii) deoarece numeroasele sale constatări sunt rezultatul studierii civilizațiilor primitive, dar face și referiri asupra jocului în societatea care a fost marcată de pregătirea Celui de-al doilea Război Mondial. În concepția sa cultura nu apare din joc, ci ca joc, ca structură ludică, adică cultura este joc. Interpretările ulterioare contrazic această etichetare, evidențiind elementul ludic în actele de cultură.

Ne oprim aici cu prezentarea considerațiilor unor autori sau ale noastre asupra imaginii jocului din perspectivă științifică interdisciplinară, pentru a ne ocupa în următoarea secvență a articolului de completarea unor idei prezentate în lucrarea sa de Johan Heizinga.

3. SPORTUL, ÎNTRECEREA ȘI JOCUL ÎN ZILELE NOASTRE

Lumea modernă a evoluat atât de mult, încât o comparație a sportului cu ce reprezintă el din jumătatea de secol în urmă scoate la iveală un tablou cu totul diferit.

Din acest motiv, deși activitățile sociale fundamentale se păstrează, ele au suferit modificări atât de importante încât se impune o redefinire a lor. De exemplu: cum era industria în trecut și cum este azi; ce se înțelegea în trecut prin asistență medicală și ce structuri există în prezent; educația, munca și implicit sportul au suferit transformări în toate planurile. Din acest motiv, discutând despre

sport ca despre un “fenomen al lumii moderne” nu facem altceva decât să-i recunoaștem evoluția.

Sportul a desemnat în concepția lui Thomas Arnold , „educația realizată prin intermediul întrecerii și competiției”^{*)}. Cu alte cuvinte sportul ca mijloc de educare a copilului și a caracterului care nu poate fi separat de întrecere și competiție.

Ce spune Huizinga în capitolul: “Elementul ludic al culturii actuale”? Întrecerile, de diferite tipuri, îndemânare, putere etc., au ocupat un loc important în orice civilizație fiind legate de cult, joc și festivități; concluzionând că formele principale ale competiției sportive sunt, prin natura lucrurilor, constante și străvechi. Sportul evoluează în forma unor jocuri organizate (întreceri între sate, școli etc.), dar cunoaște o explozie o dată cu apariția cluburilor sportive care veghează asupra regulilor severe, structurii competiționale bine organizate etc. În paralel asistăm la pierderea unei părți a conținutului ludic pur, se face distincție între profesioniști și amatori. Grupul (echipa) constituit pentru joc îi exclude pe cei pentru care jocul nu mai este joc, deși au aptitudini superioare celorlalți.: „Atitudinea profesionistului nu se mai înscrie în reperatele jocului, din ea nu se degajă spontaneitate și nonșalanță. În societatea modernă, sportul se depărtează treptat de sfera pur ludică și devine element suis generis: nu mai e joc, și totuși nici seriozitate. În societatea zilelor noastre, sportul ocupă un loc detașat de procesul de cultură, care se desfășoară în afara lui^{**)}. În sportul modern această legătură cu cultul s-a pierdut cu totul. Sportul a devenit absolut profan și nu mai are nici o legătură organică sau de altă natură cu structura societății, chiar dacă exercitarea lui este impusă de autorități. Azi, sportul este mai degrabă o manifestare autonomă a unor instincte agonale, decât un factor al unui simț comunitar fertil. Perfecțiunea cu care știe tehnica socială modernă să amplifice efectul exterior al demonstrațiilor de masă, nu schimbă cu nimic faptul că nici olimpiadele, nici organizarea sporturilor în universitățile americane, nici propaganda zgomotoasă referitoare la competițiile internaționale, nu pot înălța sportul la activitate creatoare de stil și de cultură. Oricât ar fi el de important, pentru participanți și pentru spectatori, sportul rămâne o funcție sterilă în care vechiul factor ludic s-a stins.

Această concepție contrazice categoric opinia publică actuală, pentru care sportul trece drept elementul ludic prin excelență în cultura noastră. În realitate, sportul a pierdut din conținutul său ludic, tot ce avea mai bun. Jocul a devenit serios, starea de spirit ludică a dispărut mai mult sau mai puțin din el. Merită atenție faptul că această deplasare înspre seriozitate au cunoscut-o și jocurile neatletice, îndeosebi cele bazate pe un calcul mintal ca șahul și jocul de cărți”.

*) Adrian Dragnea, și colab., Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura FEST, București, 2002.

**) Johan Huizinga (1872-1945), olandez, consacrat ca filozof al culturii și istoriei culturii, autor al celebrei cărți “ Homo-ludens: o încercare de determinare a elementului ludic al culturii” și tradusă de H.R.Radian-Humanitas, București, 2003.

Același autor consideră că în sport organizarea tehnică, echiparea materială și chibzuința științifică, amenință și se pierde atmosfera ludică. Jocul se rigidizează devenind seriozitate mai ales datorită puternicului simț agonal care domină lumea. Competiția este prezentă peste tot: în industrie, educație, comerț etc. Concurența comercială nu face parte din jocurile originale, sacre, ea apare mai târziu, când fiecare trebuie să încerce să-l întrecă pe altul. Apar reguli limitative, ca în sport, recorduri ca în sport, olimpiade ca în sport, cea mai rapidă traversare a unui ocean, ca în sport. Cu alte cuvinte un element pur ludic a împins motivul utilitar pe un plan inferior: seriozitatea devine joc.

Dacă luăm în discuție anul apariției cărții “Homo ludens” 1938, ne explicăm severitatea, chiar radicalismul cu care este judecat sportul și relația sa cu jocul.

Sportul se prezintă azi ca o activitate (sub diferite forme) asimilată de societate și care la rândul său a influențat societatea, “...o consecință logică a dependenței sportului de normele, schemele și structurile societății actuale în care tehnologiile avansate și economia de piață își fac legea, totul subsumându-se performanței, competitivității, rivalității și progresului” (Ion Matei, 1997).

Confruntarea sportivă este expresia unei etici culturale speciale, cu teritorii delimitate în mod clar, ca în orice joc (convențional), obiective spațiale clare, șanse egale, concurență cinstită și reguli care nu permit confuzii. Sportul este o formă de joc bazat pe motricitate, făcând apel la viață care înseamnă mișcare.

Prin consecință, sportul apare ca arhetip și valorifică tendința tot arhetipală de întrecere.

Sportul este un fenomen cu influențe semnificative în procesul de socializare, adică indivizii dobândesc deprinderi, atitudini, valori și comportamente care îi fac apti să participe ca membri ai societății.

Activitatea sportivă este generatoare de valori. Performanța este un rezultat apreciat social, o valoare umană cu reflexe sociale importante. Sportul generează valori de diferite tipuri (biologice, estetice, etice, psihologice etc.) care obiectivează în mare măsură esența umană. Actul valorizator în sport se constituie la nivelul conștiinței sociale, fiind influențat de ideologie, religie și organizare statală. Performanța ca atare, fairplay-ul sunt valori culturale autentice, sunt victorii ale omului asupra naturii.

Un alt atribut al sportului constă în faptul că generează valori estetice de un anumit tip, creează o cultură specială prin limbajul gestual-corporal, ce produce încântare celui ce elaborează actul artistic și aproape în aceeași măsură și spectatorilor. Aceștia din urmă, în calitate de consumatori de sport așteaptă performanța dar apreciază în mod deosebit arta de realizare a acesteia: „Sunt tot mai mulți cei care adoptă termenul cultură fizică-element al culturii universale, format din diferite tipuri de valori”^{*)}.

^{*)} Șchiopu Ursula Psihologia Artelor, Editura Didactică Și Pedagogică RA, București, 1999.

Se spune că fiecare om are în sinele propriu “un muzeu interior de frumusețe” pe care fiecare și-l construiește încă din tinerețe. Sportul este un factor cu contribuție semnificativă la lărgirea “muzeului interior”^{**}).

4. CONCLUZII

- Jocul este un act cultural întemeietor de condiție umană. Jocul face trecerea de la “infirmitatea biologică la superioritatea culturală”.

- Sportul este esența transformării conceptuale și reale a jocului din zona biologic-instinctuală în cea culturală. Sportul face trecerea de la joacă (play) la joc (game).

- Jocul este o expresie a libertății, un “divertisment” care pregătește pentru viață.

- Jocul produce cultură și se încadrează în cultură. Homo ludens este producător de valori și a transformat, jocul creând o spiritualitate ludică, culturală.

- Valențele culturale și educative ale jocului s-au amplificat permanent, până în zilele noastre transformându-se în sport ce modelează caractere și înobilează prin conținutul său axiologic.

- Deși a intervenit profesionalizarea celor care practică jocurile sportive nu împărtășim ideea că acestea (sportul în general) este “o manifestare autonomă a unor instincte agonale”. Ideea de sport, pentru a exista, presupune competiție care marchează întreaga societate prin penetrarea în toate zonele vieții sociale. În aceste condiții sportul este creator de stil și de cultură.

- Apariția legilor limitative în sport ca în joc, ca în sport cu recorduri, olimpiade etc., în alte zone ale socialului a împins elementul ludic prin întrecere, într-un plan superior, adică jocul devine “seriozitate”, și nu invers cum afirmă Huizinga.

BIBLIOGRAFIE

1. FLEW, ANTONY, Dicționar de filozofie și logică, “HUMANITAS”, București, 1996

2. JOHAN HUIZINGA, Homo ludens. Încercare de determinare a elementului ludic al culturii, HUMANITAS, București, 2003

3. GEORGESCU, FLORIAN, Cultura fizică-fenomen social, Editura Tritonic, București, 1998

4. DRAGNEA, ADRIAN, Teoria Educației Fizice și Sportului, Ediția a doua, Editura FEST, București, 2002

5. JUDE, IOAN, Sociologie și acțiune, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2003

6. GIACOBII, MICHELLE, ROUX, JEAN-PIERRE, Initiation a la sociologie, “HATIER”, Paris, 1990

^{**}) Georgescu, Florian, Cultura fizică-fenomen social, Editura Tritonic, București, 1998

ASPECTS OF THE UNIVERSITY EDUCATION REFORM OF THE PHYSICAL CULTURE FROM THE REPUBLIC OF MOLDAVIA

Constantin Ciorbă

1. Introduction

Until not long time ago, the training content in the university education of physical culture has been achieved in a subjective way.

The problem with the training content in the institutions of university education with profile sportive profile, could be solved, analogously, starting with the conceptions, the ideas, the methods of the general medium education content, of specialty or pedagogical superior. But, the absence of the proper theoretical conceptual elaborations, the reorientation towards the new conceptual approaches in the organization of the university education of physical culture, the insufficient and desultory treatment, the methodological incorrectness, the spreader and fragmental character of the accomplished investigation, complicates the fundamental application of the given data. According to the conception of the professional training reforms of the experts in the domain of physical culture and sports, appears the objective necessity of carrying out an independent research of this problem at a particular scientific level, conformably to the requirements of the university education of physical culture.

The solution to this problem is linked, first of all, to the processing, thorough and complex assurance of the diagnosing of the professional experts training. The complex aspect of the problem includes the elaboration of the system of assurance and adapting of the education content.

The processing appearance of the problem in case foresees the research of the possibilities of the content projection of the complex assurance of professional training and its realization through the studying programs and optimization of the educational process.

The evaluation and diagnosing aspect is independent of the elaboration of qualified requirement towards the specialist and of diagnosed procedures of evaluating his professional training towards the activity and the physical culture and sport domains.

Thus, the estimate of present state of the investigated problem allows the ascertained physical culture to remain still without solution, dependent of the presence of the situation as a problem, characterized by the social necessity to prepare new kind of experts, as well as by the insufficiencies of the thorough conceptual know ledges on the content of the quality university education, process impose the organization of some researches that have to take into account the new tendencies of the society, of the science and of the university education, and also by the deep reconceptualisation of the varied aspects from the point of view of the ceaseless drilling of ones personality, by the realization of the humanizing principles, of that of democratizing, of differentiating, of individualization and

integration in the training content.

2. The research assumption consists in the presumption that the reform of the university education of physical culture content, taking into account the socio, economical development of the society and the personality necessities, including the theoretical – experimental substantiation of the educational content, will allow for the assurance of a real training of the new kind of experts in the physical culture.

3. The purpose of the research was made up by the theoretical and experimental substantiation of the conceptual dwelling on of the university education of physical culture content directed towards the training of the new kind of expert.

The experimental researches carried on between 1996 and 1999 showed that the professional training of the expert in physical culture and sports needs to be examined as result of the professional drill which integrates the normative social of the requests of the new kind of expert, that is manifested in informational, operational psychophysics and value - causative plan of the content component of university education of physical culture.

The orientate and causative training of students had been determined on the ground of studying the reasons for achieving superior trainings, of barring performances and of the attitude towards the instructive – cognitive activity. The results of the research have showed that the first years students have proof of more evident reasons of responsibility, insistence on reaching the goal, correlation in the motivation of the subjective possibilities and the conditions of activity. The last years students are driven by the reasons and the directions towards the directions towards an exterior assessment of their realization inside the activities.

It is illustrative the fact that only a third of the students show increased interest towards the chosen profession (table 1). The prevailed motifs in the instructive activity and the tendency for knowledge, for having a profession and not the obtaining of a diploma. The main reasons for choosing a profession are interest for working with children, the desire to resemble the trainer or the teacher who instructed him.

Table 1: The reasons for the training activity of the students seen in points (n=634)

YEAR OF STUDY	STATISTIC INDICATORS	REDIRECTIONING OF THE MOTIVATION FOR OBTAINING:		
		THE KNOWLEDGES	THE PROFFESION	THE DIPLOMA

* - the recorded experiment;

** - the formative experiment.

CONCLUSIONS:

1. The contemporary form of elaborating the theories of the university education of physical culture shows that it starts from the laws of formation and development of the personality from its stimulation. The methodology of researching the different problems of physical culture is based on the contemporary scientific approaches (structural and systemic, socio – cultural) and on the general principles of the culture theory of stimulating the personality and the creativity.

2. In present time, to the pedagogical theory of the educational content, methodology approaches are being specific, where the conceptual works are based on structuralisation, rational establishment of parameters and finely, on the shaping of the objectives and examined phenomena.

3. The students orientative and causative training must be determined on the ground of studying the reasons for obtaining university studies, learning realizations and attitude towards the instructive - cognitive activity.

4. The examination of the effectiveness and rationalization of an educational system must be accomplished only on the base of its realization as part of the process of the concrete education, taking into consideration the results of this process that are being showed through the level of assimilating know ledges, skills, dexterities, development of the psycho – physic qualities and the building of a sphere causative relations.

Bibliography:

1. BADIU T., CIORBĂ C., Base theoretico methodically concerning the algorithmization end the standardization instructive educative processes in the cycle lyceal // Problem theories physical educations the practices sportsman. Mate. Conf. scientific postgraduates, Chişinău, 2000, P. 1-5.

2. CIORBĂ C., Contained trained superior of physical culture, Editura Garuda – Art, Chişinău, 2001, 192 p.

3. CIORBĂ C., New guy of adept in the area physical culture the sports // Physical education the management in sport, nr. 15, Galaţi, 2000, P. 27-31.

4. CIORBĂ C., Preparation information specialist in the area physical culture the sports // Olimpia. Informal Olympic review, Braşov, 2001, nr. 1, P. 68-70.

PARADIGMA CURRICULULUI ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE SPECIALITATE

Liliana Mihăilescu

Cuvinte cheie: paradigmă, curriculum, obiective, competențe.

Abstract: The superior school system domain represents a complex system by being an indispensable component to the functioning and development of the contemporary society.

The change in the superior school systems paradigm is the fundamental factor in the accomplishment of the specialised superior school systems reform in the preparation of the student with a high professional competence, mobility, a self-structured and a continuous self-perfectioning capacities, creator and generator of new material and spiritual values.

Introducere

Orientările moderne din filosofia educațională determină măsuri reformatoare și învățământului universitar care vizează implicit curriculumul specific educației fizice și sportului. Acesta poate fi definit ca “ansamblul complex și evolutiv de reguli de desfășurare pedagogică a unei acțiuni de educație sau de formare realizată la diferite niveluri de operaționalizare”. (Cârstea S, 2004).

Pentru înțelegerea necesității schimbării paradigmei curriculumului în învățământul superior de specialitate se impune identificarea jaloanelor acesteia.

I. Factorii care au generat declanșarea reformei în pregătirea cadrelor didactice din învățământul de specialitate:

a) schimbările majore din învățământul superior din România – crearea cadrului legislativ și normativ în perioada 1993-2004 (Colibaba-Evuleț, D., 2004);

b) noul tip de cultură și civilizație din societatea contemporană:

- transformarea calitativă a societății: centrarea pe cunoaștere și învățare, trecerea de la “a ști” la “a ști să faci” și “a ști să conviețuiești cu ceilalți”;

- utilizarea extensivă a noilor tehnologii de informare și comunicare în toate domeniile vieții sociale și private;

c) regândirea educației și a formării personalului didactic din perspectiva societății postmoderne (informatic):

- generalizarea sistemelor de informatizare a învățământului;

- tehnologiile informative și de comunicare se implementează la nivelul curriculumului, cuprinzând atât instruirea cât și evaluarea educațională;

d) regândirea ofertei educaționale de specialitate în funcție de cererea de pe piața muncii pentru realizarea unei inserții profesionale corespunzătoare;

e) implementarea hotărârilor Declarației de la Bologna care vizează:

- structurarea învățământului superior pe cicluri: studii de licență cu durată de 3 ani, studii de masterat cu durată de 2 ani și studii de doctorat –durată de 3 ani;

- sistemul de credite transferabile;
- mobilitatea internațională a studenților și a cadrelor didactice;
- implementarea “Diplomei Supliment”.

II. Impactul cunoașterii culturale asupra evoluției procesuale a învățământului (Cerghit,I, 2003).

- orientarea învățământului de la un sistem tehnocratic la altul procesual, constructiv;

- trecerea de la sistemele acționale(procesual-uristic; procesual-operational; învățării depline; tehnocentric.) la sistemele interacționale (situațional, sociocentric) și informaționale;

- schimbarea rolurilor și funcțiilor profesorului în concordanță cu orientările sistemului.

III. Noile politici educaționale care determină necesitatea și conținutul reformei în învățământul superior de specialitate:

a) strategiile și inițiativele instituțiilor și organismelor internaționale : O.N.U.; U.N.E.S.C.O; C.E; O.E.C.D. etc, în domeniul educațional, cu documente elaborate în acest sens;

b) procesul de la Bologna și integrarea învățământului european, dezvoltarea standardelor europene ale profesionalismului didactic;

c) strategia națională a pregătirii cadrelor didactice la nivel sistemic și pe specializări (Lador I, 2004)

IV. Definirea noului profil profesional:

- crearea unor noi structuri instrucționale;
- redefinirea rolurilor, a competențelor și a standardelor cadrului didactic;
- elaborarea unor strategii de formare inițială și continuă;
- crearea unui sistem de certificate de evaluare a progresului în carieră.

În această concepție curriculum cuprinde:

- finalitățile, obiectivele generale ale acțiunii și/sau efectele scontate pe parcursul acesteia;

- conținuturile (pe discipline), obiectivele, capacitățile și/sau competențele ce se formează la studenți;

- modul de gestiune a procesului didactic (tehnologie, metode și mijloace, forme de organizare) și modul de relaționare profesor –student;

- relaționarea cu contextul organizațional sau al mediului înconjurător;

- sistemul de evaluare a competențelor.

Ipoteze

1. Am considerat că reforma pregătirii cadrelor didactice implică restructurarea paradigmei curriculumului universitar.

2. Credem că centrarea curriculumului pe competențe determină schimbarea paradigmei acestuia funcție de mecanismele economiei de piață și în domeniul educației fizice și sportului.

Conținut, metodologie

Paradigma curriculumului, confirmată la scara sistemelor moderne de învățământ, impune promovarea unui nou tip de cercetare în științele educației, o cercetare orientată prioritar în direcția dezvoltării cunoașterii în domeniu pe fondul respectării comenzilor sociale (pe plan național și local) dar și al devansării acestora într-un spațiu al inovației pedagogice virtuale.

În contextul reformei învățământului, cercetarea este orientată spre următoarele tematici preponderente:

- reconstrucția (regândirea) finalităților educației;
- reconstrucția (regândirea) sistemului de învățământ;
- reconstrucția (regândirea) curriculumului școlar.

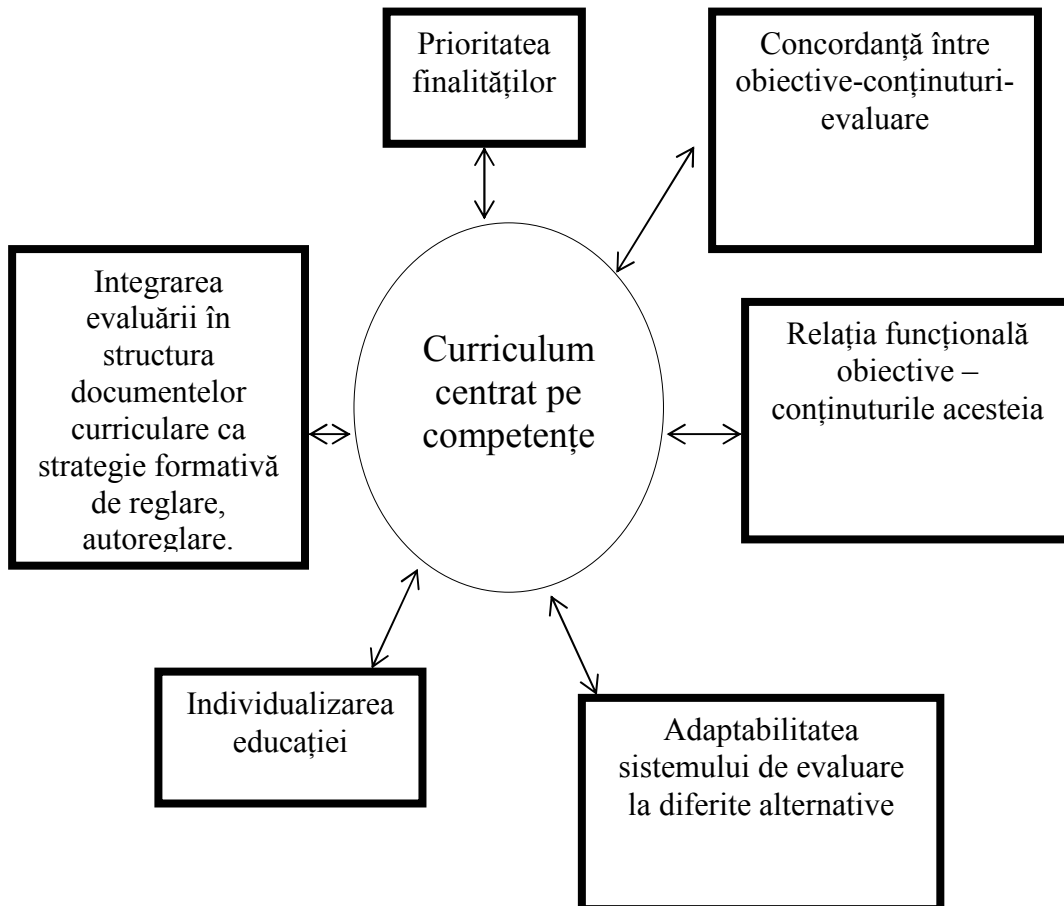
Reconstrucția curriculumului este tema cea mai importantă în contextul oricărei reforme fiind însă condiționată de calitatea modelelor conceptuale elaborate la nivelul finalităților și a sistemului de învățământ.

Reforma curriculară are loc la nivelul corelației dintre noile finalități ale învățământului superior de educație fizică și sport și conținuturile specifice și se dezvoltă în cadrul unor noi structuri de organizare în conformitate cu hotărârile cuprinse în declarația de la Bologna. Realizarea acestei reforme presupune regândirea, re proiectarea planului de învățământ și a programelor analitice din perspectivă curriculară, în raport cu cerințele unei societăți pe cale de informatizare generală.

Potolea, D., propune în 2004 schimbarea paradigmei curriculumului prin trecerea de la curriculum național la curriculum centrat pe competențe, ca cerință a reformei în învățământul superior, identificând particularitățile funcționale și de conținut ale celor două tipuri de curriculum,. În sinteză acestea pot fi prezentate astfel:

Curriculum național	Curriculum centrat pe competențe
<ul style="list-style-type: none"> ● determină separarea clasică a domeniilor cunoașterii și presupune reorganizarea conceptuală a disciplinelor academice; ● învățarea se concentrează pe cunoștințe și aplicațiile lor la situații tipice; ● termenii de referință ai acestui tip de curriculum sunt: “ a ști”, “a înțelege”, “a executa”. 	<ul style="list-style-type: none"> ● determină capacități de diferite tipuri și grade de complexitate și creează în special competențe cognitive și sociale superioare; ● învățarea implică gândirea și transferul, folosirea cunoștințelor în situații diferite; ● implică organizarea inter/pluri și transdisciplinară a curriculumului; ● termenii de referință ai acestui tip de curriculum sunt: “ a gândi critic”, “a decide”, “a creea” și “ a rezolva”.

Centrarea curriculumului pe competențe are la bază studiile lui Ph.Pervnoud, 1998, care evidențiază că “o competență de o anumită complexitate pune în funcțiune mai multe scheme de percepție, de gândire, de evaluare și acțiune”. O astfel de proiectare curriculară presupune respectarea unor axiome pedagogice cu care interferează și relaționează permanent.



Relația curriculum centrat pe competențe-principalele axiome pedagogice

Cunoașterea competențelor generale și a abilităților cognitive specifice în domeniul învățământului superior, la nivelul celor trei cicluri, așa cum sunt promovate de noile documente de politică națională elaborate de MEC (Lador I, 2004), este o condiție sine-qua-non pentru stabilirea competențelor specifice învățământului superior de educație fizică și sport. Acestea se pot prezenta sintetic, astfel:

Competențe generale	Abilități cognitive specifice
<i>Ciclul studiilor universitare de licență</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ● culegerea, analiza și interpretarea de date și informații din punct de vedere cantitativ și calitativ, din diverse surse alternative, respectiv din contexte profesionale reale și din literatura disponibilă din domeniu; 	<ul style="list-style-type: none"> ● aplicarea cognitivă și profesională a conceptelor, teoriilor, metodelor de investigare fundamentală din domeniul educației fizice și sportului;
<ul style="list-style-type: none"> ● utilizarea unor moduri diverse de comunicare scrisă și orală, inclusiv într-o limbă străină; 	<ul style="list-style-type: none"> ● capacități de sintetizare și interpretare a unui set de informații, de rezolvare a unei probleme de bază și de evaluare a concluziilor posibile;
<ul style="list-style-type: none"> ● competențe superioare în utilizarea tehnologiilor informatice și de comunicare; 	<ul style="list-style-type: none"> ● analiza independentă a unor probleme complexe și posibilitatea de a comunica în mod demonstrativ rezultatele evaluării proprii;
<ul style="list-style-type: none"> ● asumarea responsabilității de a elabora un program personal de autoperfecționare. 	<ul style="list-style-type: none"> ● spirit de inițiativă în analiza și rezolvarea de probleme specifice.
<i>Ciclul studiilor masterale</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ● aplicarea creativă a tehnicilor de cercetare și rezolvare de probleme; 	<ul style="list-style-type: none"> ● evaluarea critică a rezultatelor unor noi cercetări
<ul style="list-style-type: none"> ● elaborarea de studii și rapoarte publicabile sau aplicabile profesional; 	<ul style="list-style-type: none"> ● formularea de alternative interpretative și demonstrarea relevanței acestora;
<ul style="list-style-type: none"> ● capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica în contexte din ce în ce mai diverse; 	<ul style="list-style-type: none"> ● aplicarea creativă a metodelor de cercetare.
<ul style="list-style-type: none"> ● abilități de conducător și angajare clară pe calea propriei dezvoltări profesionale. 	
<i>Ciclul studiilor doctorale</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ● dezvoltarea tehnicilor de cercetare și aplicarea lor în contexte diverse și specifice; 	<ul style="list-style-type: none"> ● identificarea de noi probleme și abordarea lor prin cercetare;
<ul style="list-style-type: none"> ● construcție teoretică și aplicare profesională; 	<ul style="list-style-type: none"> ● imaginație creativă și combinatorică;
<ul style="list-style-type: none"> ● construcții discursive de tip academic pentru publicații de prestigiu în domeniu și de tipul cunoașterii comune pentru comunicare publică 	<ul style="list-style-type: none"> ● analiză critică și combinativă.
<ul style="list-style-type: none"> ● asumarea responsabilității de a elabora un program de cercetare, spirit critic, creativitate, inventivitate. 	

Schimbarea paradigmei curriculare implică reforma la nivelul elementelor componente ale curriculumului: planul de învățământ, programele analitice, sistemul de evaluare.

I. Reproiectarea planului de învățământ

Obiectivele reproiectării planului de învățământ trebuie să fie în concordanță cu esența reformei:

- elaborarea unui plan de învățământ deschis incluzând în structura lui o unitate, nu planuri diferite pe ani și cicluri;
- corelarea armonioasă a tipurilor de învățare, formal-obligatoriu, nonformal-studiul individual, refaceri, recuperare, aprofundări, dar și informal-pentru dezvoltarea și valorificarea experienței individuale și sociale;
- promovarea învățării creative, inovatoare ceea ce anticipează adaptarea la schimbări continue;
- abordarea sistemică a conținuturilor, elaborarea unui plan de învățământ intradisciplinar, interdisciplinar și pluridisciplinar în concordanță cu cerințele pieții muncii și nevoile reconversiei profesionale;
- valorificarea psiho-pedagogică a particularităților de vârstă ale studenților.

Astfel conceput noul plan de învățământ va asigura:

1. Selectarea celor mai importante discipline de învățământ din perspectiva efectelor formative de durată și a competențelor pe care le determină la nivelul studenților;

2. Armonizarea disciplinelor de învățământ din perspectivă sistemică plecând de la competențele finale ale absolventului;

3. Optimizarea raportului dintre timpul afectat învățării: formale-nonformale-informale;

4. Plasarea strategiilor de evaluare continuă și finală în funcție de structura anului de învățământ favorizând prin aceasta reușita școlară.

II. Reproiectarea programelor analitice

Reconstrucția curriculumului, la nivelul programelor analitice, presupune elaborarea obiectivelor intermediare ale educației specifice pe discipline, capitole, module de studiu sub diferite formule. Stabilirea obiectivelor se va face în raport de tipul de curriculum: rațional, procesual sau prin negociere.

Noile programe analitice la nivelul disciplinelor de învățământ au în vedere corelația optimă dintre competențele finale și intermediare, obiectivele specifice de conținut –pedagogice: deprinderi specifice –strategii pedagogice specifice: -informații specifice; -atitudini cognitive specifice; și strategii psihologice –cognitive, afective –acționale. Programele analitice elaborate în sens curricular vor evidenția structura obiectului de învățământ prin următoarele elemente:

- transmiterea cunoștințelor fundamentale ale disciplinei respective;
- stabilirea legăturilor dintre cunoștințele fundamentale;

- determinarea unor formule care să concentreze informația esențială pentru mai multe evenimente, atât pentru a înțelege un fenomen sau altul dar și pentru a-l putea reproduce;

- opțiunea pentru anumite soluții metodologice care să asigure ciclicitatea pe baza reluării materialului de învățat la un nivel superior;

- opțiunea pentru anumite strategii de evaluare prin care accentul evaluării să se concentreze pe verificarea gradului de înțelegere a conținutului disciplinei de învățământ și de corelare a cunoștințelor respective cu altele, însușite anterior sau simultan.

Programele analitice de ultimă generație își propun să asigure în mod special coerența curriculumului (Erikson, L.N, 2004) înțeleasă ca relevanță a studiilor de zi cu zi pentru studenți.

III. Reorganizarea evaluării competențelor

Schimbarea paradigmei curriculare include reorganizarea sistemului de evaluare ca parte integrantă a curriculumului. Studii recente (Păun, E, Potolea ,D, 2002; Cabac, V, 2000; Cerghit, I, 2002; Cucuș, C, 2002; Cristea, S, 2004) reprezintă cercetări și dezvoltări teoretice recente, susceptibile să reorganizeze sistemul practicii evaluării și să o plaseze într-o nouă paradigmă printr-o reconceptualizare a formelor și a conceptelor majore.

Toate acestea consideră că reforma curriculară include centrarea pe cultura aprecierii în evaluarea competențelor considerând-o superioară culturii testării datorită următoarelor diferențe (sintetizare după Potolea, D):

Caracteristicile sistemului de evaluare prin testări	Caracteristicile sistemului de evaluare prin apreciere
<ul style="list-style-type: none"> ● implică un model măsurabil atât în plan educativ cât și psihic; 	<ul style="list-style-type: none"> ● implică o evaluare alternativă;
<ul style="list-style-type: none"> ● are la bază prioritar teoriile behavioriste ale învățării; 	<ul style="list-style-type: none"> ● apelează la principii psihopedagogice cu conținut larg: învățarea cognitivă, interpretarea multiplă a inteligenței, etc
<ul style="list-style-type: none"> ● utilizează teste obiective, standardizate; 	<ul style="list-style-type: none"> ● este centrat pe sarcini autentice ancorate pe realitate;
<ul style="list-style-type: none"> ● măsoară achiziții cognitive de nivel primar; 	<ul style="list-style-type: none"> ● utilizează metode de evaluare de esență calitativă: portofoliu, interviu, probe de performanță, grilă de observație, proiecte, autoevaluare, etc
<ul style="list-style-type: none"> ● evaluează rezultatele învățării fără a implica condițiile de instruire în care s-a organizat învățarea. 	<ul style="list-style-type: none"> ● este orientat pe evaluarea competențelor complexe a valorilor și a aptitudinilor; ● solicită noi competențe cadrelor didactice care realizează evaluarea

Acum când se demarează acțiunile concertate de punere în aplicare a hotărârilor declarației de la Bologna consider că argumentele supuse atenției factorilor responsabili în adoptarea deciziilor pot fi puncte de plecare în dezbateri concrete privind restructurarea elementelor componente ale curriculumului în pregătirea cadrelor didactice în domeniul educației fizice și sportului.

CONCLUZII

În baza celor prezentate se pot formula următoarele considerații:

1. Restructurarea curriculumului în învățământul superior de specialitate este parte componentă a direcțiilor de reformă ale pregătirii cadrelor didactice, a formării formatorilor.

2. Schimbarea paradigmei curriculumului se realizează datorită trecerii de la curriculum național la curriculum funcție de competențe în concordanță cu mecanismele pieței muncii coroborat cu competențele instituției de învățământ superior , tradiție, experiență, etc.

3. Elaborarea competențelor specifice învățământului superior de educație fizică va determina conținutul planului de învățământ și a programelor analitice pe discipline , pe cele trei cicluri.

BIBLIOGRAFIE

1. CERGHIT, I., Sisteme de instruire alternative și complementare – structuri, stiluri și strategii, Editura Aramis, București, 2002;

2. CIORBĂ, C-tin., Conținutul învățământului superior de cultură fizică, Editura Garuda, Art, Chișinău, 2001;

3. COJOCARIU, V.M., Educație pentru schimbare și creativitate, Editura didactică și Pedagogică, R.A, București, 2003;

4. COLIBABA EVULEȚ, D., Curricula și proiectarea curriculară, revista Viitorul nr.5, Craiova, 2003;

5. COLIBABA EVULEȚ, D., Schimbări majore în învățământul superior, Atelier științific C.C.P.U., Pitești, 2003;

6. CUCOȘ, C-tin., Pedagogie-eduția a II-a revăzută, Editura Polirom, Iași, 2002;

7. ERIKSON, L.N, Concept-Based Curriculum and Instruction, Teaching Beyond the Facts, Corwin Press., Inc., Thousand Oaks, California, 2002;

8. LADOR,I, Relația sistemică în plan managerial privind implementarea procesului Bologna în sisteul educațional universitar, ,Conferința internațională, 16-18 septembrie 2004,F.E.F.S.,Bacău,

9. LISIEVICI, P., Evaluarea în învățământ, teorie, practică, instrumente, Editura Aramis, București, 2002;

10. NEACȘU, I., Instruire și învățare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

MANAGERUL ANTRENOR SAU ANTRENORUL MANAGER

Gheorghe Simion

Cuvinte cheie: manager, antrenor, antrenament sportiv

Abstract. According to our study concerning the manager's personality – in our opinion – the most important aspects of the manager in sport, show him as the “master” of the entire activity, an accomplished organizer, an outstanding teacher, a confidant and a sincere and intimate friend, in one word, a character able to have multiple responsibilities.

The faith in his profession always ascribes to the manager an essential role, which often denies the existence of other activities, directing the entire energy and concern to the managerial practice.

Din punct de vedere social, sportul de performanță precum și sportul de agrement, au o evoluție în care sunt implicate cele mai diferite categorii sociale din ce în ce mai numeroase cum ar fi:

- organisme responsabile în direcționarea activității;
- instituții specializate pentru activitatea de educație fizică și sport;
- sportivi, arbitrii, spectatori;
- mijloace de comunicare scrisă și vorbită.

În acest context, antrenamentul sportiv devine atât un proces complex de pregătire a sportivilor, cât și un proces social.

Abordând genetic noțiunea de pregătire prin antrenament sportiv reprezintă un proces pedagogic instructiv – educativ care se desfășoară sub stricta supraveghere a cadrelor de specialitate într-o manieră sintetică și sistemică, graduală pe o perioadă a mai multor ani, având ca obiectiv valorificarea progresivă a capacității de adaptare a sportivului la eforturi fizice specifice până la un nivel competițional maxim atât din punct de vedere calitativ, dar și al celui comportamental.

În procesul de direcționare și dirijare a antrenamentului sportiv trebuie să corespundă următoarelor componente:

- o parte a antrenamentului sportiv este alocată pregătirii fizice;
- o parte corespunde pregătirii tehnice;
- o altă parte corespunde pregătirii tactice,
- altele se referă la pregătirea psihologică, teoretică, pentru concurs etc.

Pentru realizarea unui management performant în acest proces complex și sistemic, managerul trebuie să se constituie într-o personalitate prin el însuși.

Acesta trebuie să aibă rezultate și relații dintre cele mai bune, în condițiile activității similare ale altor manageri, fiecăruia fiindu-i obligatoriu de remarcat amprenta personală privind interpretarea și rezolvarea diferitelor probleme.

Rezultatele obținute nu definesc de regulă numai aspectele privind personalitatea managerială, ci personalitatea la modul general, a specialistului.

Înainte de a încheia acest punct de vedere este important de observat că succesul managerului este determinat nu prin calitățile remarcabile unilaterale (inteligentă, putere de muncă, spirit novator etc.), ci prin puterea de ansamblu a acestor caracteristici.

O primă concluzie pe care putem s-o reliefăm este aceea că, un bun manager este acea persoană care știe să completeze calitățile înăscute cu competențele dobândite prin conducerea procesului instructiv – educațional al antrenamentului sportiv.

În urma studiului asupra personalității managerului, iată în opinia noastră ce ar trebui să cuprindă lista calităților esențiale, definitorii ale meseriei de manager.

1. Credința și încrederea în meseria de manager. Considerăm că nu „vocația” sau „pasiunea” constituie sentimentele esențiale, care de cele mai multe ori sunt pasagere. Credința și încrederea sunt sursele esențiale care dau putere de convingere tinerilor ce urmează o anumită direcție sportivă și sunt conduși spre marea performanță, dându-le totodată și forța de a depăși cele mai grele obstacole prevăzute sau neprevăzute în activitatea de pregătire a lor.

Credința în profesiunea sa redă întotdeauna managerului un rol primordial, care anulează de multe ori existența altor activități, orientând întreaga energie și preocupare practicii manageriale.

2. Sinceritatea privind analiza activității manageriale a colaboratorilor, curajul de a recunoaște și puterea de a ameliora punctele slabe din activitatea sa.

Punând în discuție această calitate, ea nu se referă doar la propria lui activitate ci se referă la întreaga echipă tehnică, unde orgoliile și sentimentalismul nu trebuie să existe.

3. Spiritul pedagogic, cuprinde cea mai complexă activitate a managerului care trebuie dublată cu profesionalismul, experiența pentru ceea ce poate descoperii și crea într-o unitate și solidaritate deplină a sportivilor care sunt constituite în personalități diferite, care trebuie în final să se regăsească într-un tot unitar.

4. Profesionalismul managerial, care reunește mai multe aspecte:

- cunoașterea spiritului de competiție și metodologia antrenamentului sportiv;
- aplicarea după caz a noutăților care apar în dinamica antrenamentului sportiv;
- cunoașterea utilizării tehnicii moderne de instruire;
- cunoașterea principiilor de alternare a efortului cu momentele de repaus, în activitatea practică de instruire;
- abordarea unui spirit de descoperire și creație în antrenamentul sportiv;
- motivarea sportivilor pentru redarea la capacitate maximă a întregii lor capacități.

5. Ținuta, atitudinea cu ajutorul cărora managerul se impune în fața propriilor sportivi, adversari, oficiali și public, sunt caracteristici care nu pot fi neglijate. În acest context trebuie remarcat și comportamentul managerului față de factorii performanței sportive.

Cuvântul managerului trebuie să mobilizeze, să aibă claritate, caracter profesional, bogat în conținut, din punct de vedere tehnic și metodologic. El trebuie racordat între activitatea de instrucție și comportamentul sportivului în competiții.

În toate aceste cazuri, managerul nu trebuie niciodată să uite că este supus întotdeauna judecării altora.

6. Etica și valoarea pedagogică sunt două calități de care depinde învățarea motrică ca parte integrantă a procesului de antrenament sportiv și care depinde de:

- urmărirea și evaluarea propriilor execuții;
- educarea propriei activități în antrenamentul sportiv și în competiție;
- antrenamentul voluntar individualizat.

Concluzionând, cele mai importante aspecte pe care trebuie să le aibă managerul în sport, acesta trebuie să fie „stăpânul” întregii activități, un organizator desăvârșit, un profesor remarcabil, un confident și un prieten sincer și confidențial, într-un cuvânt un personaj capabil de a avea responsabilități multiple.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTOHI, I., Obiectul și sarcinile științei educației comparate, vol. II, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1970.
2. DRAGNEA, A., Teoria sportului, Editura Fest, București, 2002.
3. DUMITRESCU, M., Introducere în management și management general, Editura Economică, București, 1995.
4. EPURAN, M., Psihologia sportului, A.N.E.F.S. București, 1992.
5. FRÎNCU, E., Managementul activității sportive, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003.
6. LADOR, I., Managementul în sport, Editura Universității din Pitești, 2000.

COREOGRAFIA ȘI DESIGN-UL COREOGRAFIC ÎN DANSUL SPORTIV

Viorel Năstase

Cuvinte cheie: coreografie, design, dans sportiv

Abstract. The purpose of the choreography, besides that of blend between dance and music, is to achieve a communication, in order a response on the part of the audience. The audience's reaction towards the performance (applause, positive exclamations) can determine the continuation of the communication in the same way or eon determine a change when the response is negative (indifference, negative reactions etc.).

The communication is achieved on the basis of the mutual relation between dancer and audience. This is achieved by building up the relation and by its harmonization.

1. Introducere

Așa cum litera este pentru alfabet, însemnul pentru vocabular, algoritmul pentru gramatică și interactivitatea pentru lectură, așa este și coreografia pentru dansul sportiv. Ea seamănă cu o inscripționare pe o suprafață albă a imaginativului, de maniera magiei jocului în memoria copilărie.

Coreografia este partitura pe care dansatorii o urmăresc în vederea prezentării într-un mod coerent a evoluției în dans. Coreografia se scrie, se descrie și se indică prin înscrisuri și semne (indici și simboluri), care aparțin design-ului ei. Ea reprezintă arta configurării dansului gândit pentru un climat social specific (competiția).

Coreografia este un act de creație și prezintă următoarele caracteristici:

- realizează relația dans muzică;
- întreține audiența;
- arată talentele dansatorilor,
- exprimă ceva – o emoție, un mesaj, o temă, o povestire.

Importanța coreografiei este cea de a substitui narațiunea verbală prin cea corporală (dansantă) a unui subiect pe care îl impune dansul și pregătirea prealabilă a dansatorilor.

Valențele coreografiei sunt de natură tehnică și expresivă (de comunicare). Design-ul deține un rol central în câmpul comunicativ al creației coreografice. El se referă la sunet, imagine fixă și dinamică, narațiune și condiții de exprimare. Întrebarea design-ului din dansul sportiv este aceea a imixtiunii prin efracție într-un câmp al artei.

Termenul pune sub semnul întrebării și zdruncină puternic doxa ca și critica, practica artistică, ca și aceea a sportului.

Reformularea coreografiei cu cea de design coreografic, marchează astfel evoluția acesteia ca raport al practicilor artistico-sportive.

În vederea alcătuirii unui design cât mai expresiv trebuie ținut cont de:

- folosirea atât a mișcărilor dificile cât și a celor simple;
- folosirea diferitelor dinamici;
- folosirea diferitelor părți ale corpului în conformitate cu tehnica, firescul și sugestia mișcării;
- folosirea întregului ring de dans, a direcțiilor de deplasare;
- folosirea elementelor tehnice care să-i avantajeze pe dansatori;
- folosirea interacțiunii dintre cupluri;
- folosirea complementarității muzicii și ritmului;
- folosirea emoțiilor și a stărilor interioare necesare comunicării.

În dansul sportiv se poate introduce și termenul de meta-design raportat la cel de meta-comunicare, gândindu-ne că se produc astfel mai multe reprezentări (imagini) în aria inteligenței. Această arie este cauzată de noi dimensiuni ale câmpului sensibilității, ceea ce are ca efect direct reconsiderarea tehnicii din dansul sportiv, nu numai ca un mod de execuție, ci și ca unul util în comunicarea dintr-un regim specific. Nu avem de a face cu un regim de comunicare legat de o reprezentare, ci un regim racordat la nevoile și experiența dansatorilor și a publicului.

Coreografia este cea care schimbă radical paradigma spațiu-timp pentru spectator ca și pentru dansator în valoarea unei triade sistemice care se definește spațiu-timp-trăire.

Acest praxis al dansului sportiv este o legătură care unește acțiunea, intelectul și experiența sensibilă într-un ecou semantic ce înscrie noi modalități de sesizare a universului nostru simbolic: spațiul - ca o legătură a memoriei; timpul (reîntoarcere, suspendare) și prezența (control, acțiune, angajament). Fenomenul poate fi considerat ca unul meta narativ.

Expresia, restricționată în dansurile standard de tehnica strictă, are o subtilitate aparte și nu poate exprima altceva decât armonia, elocvența cuplului ideal, înțelegerea perfectă fără conflicte sau alte forme generatoare de scenarii.

În dansurile latino expresia capătă forme înalte, când dansatorii urmăresc adevărate scenarii. Prin evoluția lor ei povestesc secvențe de luptă ale toreadorului cu taurul (paso doble), un „love story” în rumbă, creând imagini și trăiri adecvate. Exuberanța, jovialitatea și senzualitatea se regăsesc și în celelalte dansuri latine (samba, cha cha cha, jive) care sunt sporite de libertatea de expresie conferite de tehnica respectivă.

2. Construirea scenariului – generatorul de comportamente (design-ul scenariului).

La baza unui scenariu se află o idee. Aceasta se transformă într-o poveste când imaginația dansatorului sau a celui care lucrează cu dansatorul, transformă ideea în conținuturi cu sens. La baza comunicării se găsește

transpunerea în situații, ipostaze. Aceasta generează comportamente noi. Ea este asemănătoare muncii unui actor.

Este foarte indicat ca la realizarea comunicării unui scenariu să contribuie amândoi partenerii. Se poate întâmpla cazul când, unul dintre ei prezintă un comportament disociat de idee sau de sens, nu a înțeles ideea sau îi este neclară poziția pe care s-o abordeze. Este ușor dacă celălalt a intuit modul de comportament care trebuia însușit, să imprime prin raport și partenerului/partenerii un comportament asemănător.

Însușirea unui rol nou implică deschiderea unor porți către alte realități decât cea obișnuită. Personajul interpretat în dans este capabil să transmită stări diferite de cele trăite în dansul anterior (ex.: rumba și paso doble). În acest caz trebuie redefinit comportamentul.

Pentru realizarea celor menționate se apelează la: căutarea sensurilor (înțelesurilor) necesare exprimării în comunicare, bazată pe experiența dansatorului; utilizarea mental conștientă a modelelor; accesarea resurselor inconștiente pentru redefinirea și transformarea sensurilor.

Redefinirea comportamentului se poate realiza în etape:

- Identificarea comportamentului nou.
- Stabilirea unei relații de comunicare pentru însușirea comportamentului nou. Aceasta se face prin realizarea unor senzații interne sau corporale pe baza simțurilor deschise în interior.
- Descoperirea părților responsabile de comportament (a intențiilor pozitive). Se caută echilibrul dintre conștient și inconștient în intențiile de comportament și comunicare.
- Dezvoltarea unor noi modalități de sugerare a situațiilor. Se lucrează pentru creativitate pe baza rațiunii și a scopurilor propuse. Se alege din mai multe variante de exprimare pe cele care sunt considerate mai sugestive.
- Repetiția mentală a evoluției viitoare.
- Verificarea noului comportament prin acceptul interior. Dacă se descoperă că nu se face un acord cu noul comportament (dansatorul nu se simte bine, în largul său), se reia procedura de la a doua etapă.

3. Rolul metaforei în învățarea dansului sportiv

Metafora este povestirea prin care se realizează o comparație, o similitudine sau o analogie. Dansul comunică și datorită acompaniamentului muzical la crearea de imagini, povestiri sugerate, pline de metafore. Comunicarea în dans este bazată în mare parte pe metaforă, mișcarea sugerând idei ce nu sunt transmise direct ca în cea verbală.

Pentru crearea de metafore sunt necesare unele abilități de a intra în rezonanță cu publicul și de a-i ghida sinestezic, prin inducție, stări de trăire analoge dansatorului.

Inducerea metaforei se realizează prin:

- Examinarea stării prezente a publicului și a celei dorite, la care să se ajungă în urma comunicării. O mostră în acest sens ar fi în pasu dublu: Starea prezentă – „matadorul se luptă cu taurul”; starea dorită – „dansatorul este învingător”.

- Alegerea unui context nimerit care să intereseze publicul. Se acționează în context și se urmărește comunicarea care este pregătită. În dansul sportiv contextul este muzica al cărui tempo și ritm este strict caracteristic. Ca influență se impresionează emisfera stângă a creierului celui care percepe, acționându-se în inconștientul acestuia.

Starea indusă a spectatorului se poate influența până la dedublare emoțională a acestuia, ajungându-se la una participativă, în care acesta își închipuie că este în rolul matadorului.

Sensul coreografiei, pe lângă cel de comuniune dans-muzică, este de a realiza o comunicare, în vederea obținerii unui răspuns din partea publicului. Reacțiile publicului la evoluție (aplauze, exclamații pozitive) pot determina continuarea comunicării în același fel, sau pot determina, schimbarea. când răspunsul este negativ (indiferență, reacții ostile etc.).

Comunicarea se face pe baza raportului de rezonanță între dansator și public. Acesta se obține prin construirea relației și prin armonizarea (congruența) ei. Congruența reprezintă starea de acord, de coerență internă a dansatorului, care crede în evoluția sa și lasă ca acest fapt să fie vizibil și de către public.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M., HOLDEVICI I., TONIȚA F., Psihologia sportului de performanță, FEST, București, 2002.

GOLEMAN D., Inteligența emoțională, Curtea Veche, București, 2001.

RICHMOND P. V., Communication: apprehension, avoidance and effectiveness, ed. III-a, Gorsuch Scorisbrick Publishares, Scottssdale, Arizona, 1992.

RÜKLE H., Limbajul corpului pentru manageri, Editura Tehnică, București, 2000.

PEASE A., Limbajul trupului: cum pot fi citite gândurile lor, Polimark, București, 1993.

INDICELE DE REZISTENȚĂ LORENTZ - MODALITATE EFICIENTĂ DE APRECIERE A CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN – PENTRU HANDBALIȘTII JUNIORI II

Ion Mihăilă

Cuvinte cheie: Indice Lorentz, handbal, juniori

Abstract. The values of the vital capacity between the two groups are quite close at the initial test but, at the final test, the progress made by the components of the experimental group proved to be much more important, a fact pointed out by the high values of the arithmetical mean and by the results of the Student test, and Lorentz resistance index reaches the level “good” for both groups at the initial test, but at the final test, the progress registered keeps the witness group at the same level while the experimental group reached the level “very good”.

1. Introducere

Performanța superioară a sportivilor de azi este rezultatul combinării complexe a mai multor factori.

Factorul major care determină potențialul de excelență al sportivului în sportul său este, probabil, zestrea genetică, care include nu numai caracteristici antropometrice, trăsături cardiovasculare moștenite și proporții ale tipurilor de fibră musculară, ci și capacitatea de progres prin antrenament (Bouchard C., 1986).

Estimarea posibilităților adaptative cardiovasculare și respiratorii ale sportivilor de performanță în scopul evaluării și dirijării sub aspect medical a antrenamentului, reprezintă o necesitate, pentru valorificarea optimă a potențialului biologic în obținerea unei performanțe înalte și stabile într-un timp cât mai scurt.

Din multitudinea metodelor propuse de diverși autori (Astrand P.O., 1952, 1969; Bayley N., 1954; Tanner J.M., 1955; Epuran M., 1968, 1980, 1985, 1990, 1994; Răduț C., 1967; Antal A., 1973; Baciuc C., 1977; Ifrim M., Iliescu A., 1978; Farcaș V., 1978, 1986; Weiner J.S., Lourie J.A., 1981; Petrovici F., 1983; Widmar C., 1983; Chiriac I., Litinschi I., 1988; Naisbitt J., 1989; Timotin S.P., 1993; Georgescu L., 1996; Bota C., 2000), în timp și prin experiența practică, și-au găsit valabilitatea acele investigații ce se caracterizează prin: accesibilitate (aparatura și complexitatea tehnicii de lucru); reproductibilitatea datelor și cuantificarea acestora; comparabilitatea – cu modelul biologic sau cu datele specifice din antrenament evidențiind gradul de economicitate și adaptare biologică.

2. Indicele de rezistență Lorentz și aplicarea acestuia la lotul de subiecți

Respectând aceste cerințe, în testarea subiecților din cele două grupe, experimentală și martor, am folosit ca indicatori funcționali capacitatea vitală și indicele de rezistență Lorentz, ce apreciază valorile consumului maxim de oxigen raportate la înălțime după formula:

$$I.L. = C_v (\text{cm}^3) / T (\text{cm}) \text{ (tabelul 1.)}$$

În scopul testării indicatorilor funcționali a handbaliștilor de această vârstă (15-16 ani) și de a face o comparație în funcție de postul ocupat de fiecare în cadrul echipei, am efectuat un experiment pedagogic pe perioada unui an competițional

care s-a realizat pe două grupe: o grupă experimentală formată din 17 sportivi care practică jocul de handbal și asupra căreia s-a acționat cu mijloace specifice pregătirii fizice specifice în dependență de postul de joc și o grupă de control cu același număr de sportivi, ce și-a desfășurat activitatea conform planificării profesorului de specialitate.

Rezultatele capacității morfo-funcționale

Tabelul 1.

Proba Postul		Grupa experimentală						Grupa martor					
		Talie (T1)	Talie (T2)	CV (T1)	CV (T2)	Lorentz (T1)	Lorentz (T2)	Talie (T1)	Talie (T2)	CV (T1)	CV (T2)	Lorentz (T1)	Lorentz (T2)
Portar	\bar{X}	181,0	186,0	4133,3	4966,6	22,8	26,6	178,00	185,67	4166,6	4566,6	23,41	24,59
	S	6,00	5,29	57,74	230,94	0,51	0,52	4,00	3,06	115,47	152,75	0,33	0,47
	Cv	3,31	2,84	1,40	4,65	2,24	1,95	2,25	1,65	2,77	3,34	1,40	1,93
	Em	3,46	3,06	33,33	133,33	0,30	0,30	2,31	1,76	66,67	88,19	0,19	0,27
	t	1,08 > 0,05		6,06 < 0,05		9,12 < 0,02		2,63 > 0,05		3,61 > 0,05		3,54 > 0,05	
Extremă	\bar{X}	174,2	181,2	4150,0	4925,0	23,82	27,16	172,75	180,75	4150	4550	23,75	25,17
	S	2,22	2,87	57,74	95,74	0,53	0,64	2,06	1,71	57,74	57,74	0,74	0,48
	Cv	1,27	1,58	1,39	1,94	2,21	2,37	1,19	0,94	1,39	1,27	3,11	1,91
	Em	1,11	1,44	28,87	47,87	0,26	0,32	1,03	0,85	28,87	28,87	0,37	0,24
	t	3,85 < 0,05		13,86 < 0,01		8,03 < 0,01		5,97 < 0,01		9,79 < 0,01		3,22 < 0,05	
Inter	\bar{X}	189,0	192,7	4250,0	5200,0	22,50	26,99	180,00	187,50	4175	4625	23,20	24,66
	S	7,16	5,85	57,74	81,65	0,57	0,59	2,45	2,52	95,74	95,74	0,82	0,46
	Cv	3,79	3,04	1,36	1,57	2,53	2,20	1,36	1,34	2,29	2,07	3,52	1,85
	Em	3,58	2,93	28,87	40,82	0,28	0,30	1,22	1,26	47,87	47,87	0,41	0,23
	t	0,81 > 0,05		19,00 < 0,01		10,92 < 0,01		4,27 < 0,05		6,64 < 0,01		3,13 < 0,05	
Centru	\bar{X}	175,3	180,0	4200	5033,3	23,97	27,98	174,67	182,67	4166,6	4533,3	23,88	24,81
	S	8,50	7,21	100,00	115,47	0,64	1,17	8,62	5,03	57,74	152,75	0,93	0,16
	Cv	4,85	4,01	2,38	2,29	2,66	4,17	4,94	2,76	1,39	3,37	3,89	0,66
	Em	4,91	4,16	57,74	66,67	0,37	0,67	4,98	2,91	33,33	88,19	0,54	0,10
	t	0,72 > 0,05		9,44 < 0,02		5,23 < 0,05		1,38 > 0,05		3,88 > 0,05		1,70 > 0,05	
Pivot	\bar{X}	177,0	183,0	4133,3	5100,0	23,38	27,89	175,33	183,67	4166,6	4566,6	23,77	24,86
	S	10,44	8,89	115,47	100,00	1,10	1,02	5,03	4,51	57,74	57,74	0,40	0,36
	Cv	5,90	4,86	2,79	1,96	4,71	3,66	2,87	2,46	1,39	1,26	1,68	1,43
	Em	6,03	5,13	66,67	57,74	0,64	0,59	2,91	2,60	33,33	33,33	0,23	0,21
	t	0,75 > 0,05		10,96 < 0,01		5,20 < 0,05		2,13 > 0,05		8,48 < 0,02		3,55 > 0,05	
Echipă	\bar{X}	179,5	184,8	4176,4	5047,0	23,28	27,31	176,18	184,06	4164,7	4570,5	23,59	24,83
	S	8,49	7,21	83,14	154,59	0,84	0,85	4,91	3,90	70,19	98,52	0,66	0,42
	Cv	4,73	3,90	1,99	3,06	3,59	3,13	2,79	2,12	1,69	2,16	2,82	1,70
	Em	2,06	1,75	20,16	37,49	0,20	0,21	1,19	0,95	17,02	23,89	0,16	0,10
	t	1,96 > 0,05		20,45 < 0,01		13,87 < 0,01		5,18 < 0,01		13,83 < 0,01		6,52 < 0,01	

La testarea inițială sportivii din grupa experimentală specializați pe postul

de **portar**, au o valoare a mediei aritmetice de 22,84, iar cei din grupa de control 23,41, valori ce se încadrează în calificativul, bine. La testarea finală valorile medii ale grupei experimentale ajung la 26,69, cu o creștere de 3,85 față de testarea inițială, în timp ce valorile medii ale grupei de control ajung la 24,59, cu o creștere de 1,18. Valorile grupei experimentale se încadrează în calificativul, foarte bine, iar, cele ale de control martor în cel de, bine. Valoarea testului Student (t dependent) este de 9,12 pentru grupa experimentală ($p < 0,02$), iar pentru grupa martor $t = 3,54$ ($p > 0,05$).

Jucătorii specializați pe postul de **extremă** din grupa experimentală au o valoare a mediei aritmetice de 23,82, iar cei din de control martor 23,75. Ambele valori ale indicelui Lorentz au calificativul, bine. La testarea finală, componenții grupei experimentale ajung la o medie de 27,16, saltul fiind de 3,34, iar cei din grupa martor la 25,17, cu un salt de 1,42. Ambele valori se încadrează în calificativul, foarte bine. Valoarea lui t (dependent) este pentru grupa experimentală de 8,03 ($p < 0,01$) iar pentru grupa de control $t = 3,22$ ($p < 0,05$).

Interii din grupa experimentală au o medie de 22,50 la testarea inițială, iar cei din grupa de control 23,20. Valorile indicelui Lorentz pentru cele două grupe, au calificativul, bine. La testarea finală, media grupei experimentale este de 26,99 și se încadrează la calificativul, foarte bine, cu un salt de 4,49, iar cea a grupei de control este de 24,66 ce se încadrează la calificativul, bine, saltul fiind de 1,46. Valoarea lui t, calculată între testarea inițială și cea finală este de 10,92 ($p < 0,01$), pentru grupa experimentală și de 3,13 ($p > 0,05$) pentru interii din grupa de control.

Jucătorii specializați pe postul de **conducător de joc** componenți ai grupei experimentale, au la testarea inițială valori ale mediei de 23,97, iar cei din grupa de control de 23,88 ambele valori fiind încadrate în calificativul, bine. La testarea finală saltul este de 4,01 pentru grupa experimentală care ajunge la o medie de 27,98, valoare încadrată în calificativul, foarte bine și de 0,93 pentru grupa de control care ajunge la o medie de 24,81 încadrată în calificativul, bine. Valoarea testului Student, dependent, este de 5,23 ($p < 0,05$) pentru grupa experimentală și de 1,70 ($p > 0,05$) pentru componenții grupei de control.

La testarea inițială, jucătorii **pivoți** din grupa experimentală au o medie de 23,38, iar cei din grupa de control de 23,77 ambele valori încadrate în calificativul bine. Saltul înregistrat de pivoții din grupa experimentală este de 4,51, care ajung la o medie de 27,89 având calificativul, foarte bine, iar grupa de control ajunge la o medie de 24,86, calificativ, bine, cu un salt de 1,09. Valoarea testului „t” calculată între testarea inițială și cea finală este de 5,20 ($p < 0,05$) pentru grupa experimentală și 3,55 ($p > 0,05$) pentru grupa de control.

La nivelul echipei, componenții grupei experimentale au la testarea inițială o valoare a mediei aritmetice de 23,28, iar cei din grupa de control 23,59, valori încadrate în calificativul, bine. La testarea finală, valorile componenților grupei experimentale de 27,31 sunt Re prezentate prin calificativul, „foarte bine”, în timp ce ale grupei de control, chiar dacă au o rată de progres, rămân la calificativul, „bine”, valoarea fiind de 24,83. Valoarea testului Student calculată între mediile

obținute la testarea inițială și cea finală, indică pentru grupa experimentală valoarea de 13,87 ($p < 0,01$) iar, pentru grupa de control 6,52 ($p < 0,01$), valori semnificative pentru ambele grupe dar, superioare la grupa experimentală (tabelul 1. și figura 1.).

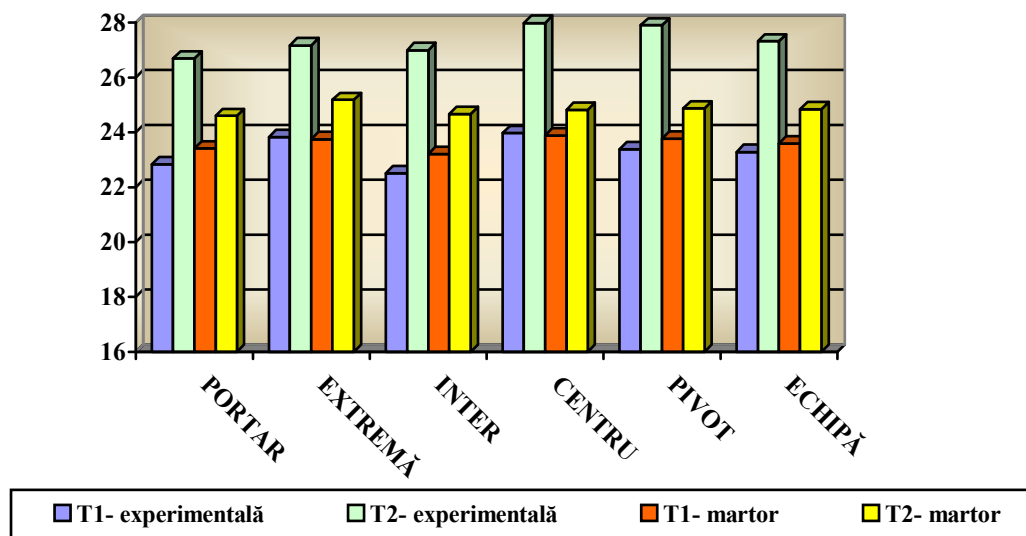


Fig. 1. Reprezentarea grafică a valorii mediei aritmetice la indicele Lorentz pe posturi de joc și la nivel de echipe (grupa experimentală și de control)

CONCLUZII

Pentru jocul de handbal se cere elaborarea unor profiluri fiziologice și funcționale în funcție de solicitările pe diferite posturi de joc. Se poate observa că valorile capacității vitale au valori apropiate între componenții celor două grupe atât la nivelul echipei, cât și pentru fiecare post de joc în parte, la testarea inițială, pentru ca la testarea finală, saltul înregistrat de componenții grupei experimentale să fie mult mai mare, lucru scos în evidență prin valorile superioare ale mediei aritmetice și rezultatele testului Student, iar indicele de rezistență Lorentz se încadrează la ambele grupe la calificativul bine în cadrul testărilor inițiale, pentru ca la testarea finală progresul înregistrat să mențină grupa martor la același calificativ, iar grupa experimentală să facă saltul la calificativul „foarte bine”, fapt dovedit și prin valorile mediei aritmetice și ale testului Student calculat între testarea inițială și cea finală.

BIBLIOGRAFIE

- BACIU C., Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor. Edit. Sport – Turism, București, 1977.
- BOTA C. Fiziologie 2. Edit. Globus, București, 2000.
- BOUCHARD C. Genetics of aerobic power and capacity. Champaign, IL, Human Kinetics, 1986.
- CHIRIAC I., LITINSKI I. Date privind posibilitățile de efectuare a unor performanțe fizice la vârsta de 7-17 ani, Congresul al-II-lea de Igienă și protecția muncii, București, 1988.

ANALIZA BIOMECANICĂ A SĂRITURII PRIN RĂSTURNARE ÎNAPOI CU CORPUL ÎNDOIT DIN ROATĂ ÎNTOARSĂ (RONDAD FLIC-FLAC TSUKAHARA ECHER) EFECTUATĂ PE MODELUL ANTROPOMETRIC CORESPUNZĂTOR GIMNASTELOR JUNIOARE

Marian Crețu

Abstract

The key to improving vaulting movement is to obtain an ideal motion trajectory of the center of mass, to increase the height and the distance, and to prolong the time in the second flight phase, so as to increase the degrees where the body rotates around vertical axis, abscissa axis and compound axis in the air. This makes gymnasts give rein to their technical movement efficiency of run-up, jumping and push-off, in order to increase the quality of the second flight phase. Video recording method and image analysis software help us to improve the technique and the training effects.

Cuvinte cheie: biomecanică, analiză video, gimnastică, sărituri

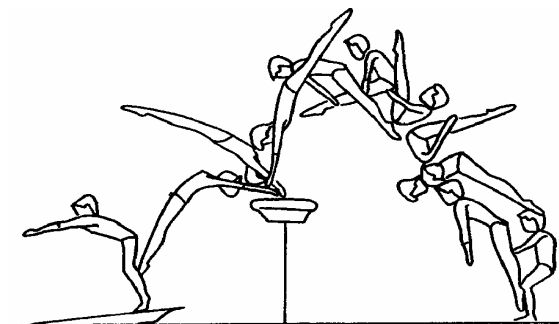


Fig 1 – reprezentarea grafică

Introducere

Scopul perfecționării săriturilor în gimnastică este de a obține o traiectorie ideală a centrului de masă pentru a crește înălțimea și lungimea zborului deci timpul de zbor în partea a doua a săriturii. Traiectoria trebuie să fie amplă, să permită gimnastei rotarea completă a corpului în jurul axei orizontale și verticale. Toate aceste elemente implică o viteză de elan, o bătaie pe trambulină, un sprijin pe aparat de o mare eficacitate, ce conduc la un rezultat sportiv superior. Metoda înregistrării video și analiza de imagine, cu programe software specializate, obiectivizează și optimizează pregătirea tehnică la acest aparat. Pe plan internațional se observă o tendință clară de orientare a pregătirii sportive pe criterii cantitative bazate pe tehnologie IT în locul unei pregătiri tradiționale bazate pe metodici informațional calitative cu proceduri eficiente, bazate pe experiența practică..

Metodă și procedură

În concordanță cu principiile biomecanice și regulile tehnice de execuție ale fazelor săriturii studiul are ca scop definirea aspectelor biomecanice ale săriturii Rondad flic-flac Tsukahara echer, executată de gimnastele junioare de vârstă 10 – 12 ani. Pe baza acestor criterii, care oferă indicatori cantitativi, măsurabili, dirijarea corectă și științifică a procesului de pregătire tehnica devine mai exactă și localizată.

Grupul de subiecți care iau parte la experiment este un grup omogen, cu rezultatele cele mai bune la CN , compus din 8 gimnaste junioare, CSS 2 București, vârsta $11 \pm 0,4$ ani, greutate $27 \pm 1,3$ Kg, talia în stând pe mâini $1,65 \pm 0,11$ m. Se înregistrează video, pentru a fi supuse analizei, câte 2 sărituri utilizând o camera video Panasonic de 50 Hz și o placă de captură cu software Pinnacle. Analiza de imagine se realizează cu un software off–line fără markeri, WIM, 3.0, care poate descrie cantitativ prin caracteristici cinematice și dinamice traiectoria deplasării generale a centrului de masă a sistemului biomecanic reprezentat de sportiv. Modelul biomecanic al săriturii se alcătuiește prin interpretarea mediile caracteristicilor biomecanice cu ajutorul pachetului SPSS și Statistica 5.0

Rezultate și interpretare

Deplasare (m) – traiectoria centrului de masă

tabel 1

Faze / timp	Roată întoarsă, momentul stând pe mâini T = 0,33 – 0,1	Intrare în trambulină T = 0,267	Ieșire din trambulină T = 0,333	Intrare sprijin T = 0,433	Ieșire din sprijin T = 0,632	Înălțimea maximă a zborului II T= 0,733	Aterizare T = 1,233 – 1,433
Deplasare orizontală D (x)	- 1,69	- 0,013	0,078	0,48	0,53	1,29	2,48
Deplasare Verticală D (y)	0,64	0,66	0,90	1,39	1,76	1,93	0,66

Deplasarea evidențiază așezarea mâinilor la 1,69 m de trambulină, o înălțime a zborului de 1,93 m și o lungime a săriturii de 2,48 m în raport cu locul de bătaie. Centrul de masă se deplasează 0,91 m în timpul bătăii pe trambulină (0,066 sec)

Viteză (m/s)
tabel 2

Faze / timp	Roată întoarsă, momentul stând pe mâini T = 0,33 – 0,1	Intrare în trambulină T = 0,267	Ieșire din trambulină T = 0,333	Intrare sprijin T = 0,433	Ieșire din sprijin T = 0,632	Înălțimea maximă a zborului II T = 0,733	Aterizare T = 1,233 – 1,433
Viteză orizontală V (x)	4,32	1,96	2,16	4,32	0,78	3,73	2,95
Viteză Verticală V (y)	1,18	1,37	4,52	1,96	2,75	0,19	4,13
Viteză Totală V(t)	4,48	2,40	5,16	4,75	2,86	3,74	5,07

Viteza de elan la intrarea în roata întoarsă este de 4,32 m/s și scade în favoarea vitezei verticale la bătaia pe trambulină revenind la 4,72 m/s la intrarea în sprijin.

Accelerație (m/s²)
tabel 3

Faze / timp	Roată întoarsă, momentul stând pe mâini T = 0,33 – 0,1	Intrare în trambulină T = 0,267	Ieșire din trambulină T = 0,333	Intrare sprijin T = 0,433	Ieșire din sprijin T = 0,632	Înălțimea maximă a zborului II T = 0,733	Aterizare T = 1,233 – 1,433
Accelerație orizontală A (x)	8,94	26,83	29,81	5,96	50,68	20,86	17,88
Accelerație verticală A (y)	2,98	83,47	14,9	23,84	5,96	50,68	83,47
Accelerație Totală A(t)	9,42	87,67	33,3	24,58	51,02	54,8	85,36

Accelerația orizontală prezintă o variație importantă la ieșirea din trambulină și la ieșirea din sprijin unde se remarcă creșteri importante, 29,81 și respectiv 50,68 m/s²

Forțe (N)
tabel 4

Faze / timp	Roată întoarsă, momentul stând pe mâini T = 0,33 – 0,1	Intrare în trambulină T = 0,267	Ieșire din trambulină T = 0,333	Intrare sprijin T = 0,433	Ieșire din sprijin T = 0,632	Înălțimea maximă a zborului II T = 0,733	Aterizare T = 1,233 – 1,433
Forță orizontală Fx	232,53	697,59	775,1	155,01	1323	542,52	465,16
Forță verticală F(y)	77,51	2173	387,55	620,88	155,01	1323	2173
Forță Totală F(t)	245,1	2283	866,58	639,16	1333	1433	2223

Forța orizontală maximă se observă la ieșirea din sprijin, 1323 N și scade drastic, iar forța verticală ia valori maxime la punctul (h), înălțimea maximă a zborului II, 1323 N și crește la 2173 N la aterizare

Energie (J)
tabel 5

Faze / timp	Roată întoarsă, momentul stând pe mâini T = 0,33 – 0,1	Intrare în trambulină T = 0,267	Ieșire din trambulină T = 0,333	Intrare sprijin T = 0,433	Ieșire din sprijin T = 0,632	Înălțimea maximă a zborului II T = 0,733	Aterizare T = 1,233 – 1,433
Energie CINETICĂ EK	339,21	74,98	327,12	451,93	106,69	182,18	335,17
Energie totală ET	537,73	243,73	558,74	782,81	556,69	675,19	503,92

Energia cinetică, EK, are valori maxime la finalul elanului și intrarea în roata întoarsă, 339,21 J, deci la începutul săriturii, iar energia totală maximă se manifestă la intrarea în sprijin 782,81 J, ca rezultat al surplusului elastic al trambulinei

CONCLUZII

Cunoașterea în detaliu a caracteristicilor cinematice și dinamice a săriturii Rondad flic-flac Tsukahara, permite specialistului să transforme în instrucțiuni de exersare aceste informații, alcătuirea unor mijloace precise de perfecționare tehnică

și prin analize succesive ale execuției tehnice să dirijeze progresul tehnic spre un rezultat sportiv maxim.

BIBLIOGRAFIE

BAJIN B. - Goniometric analysis of the push-off phase during 1-½ somersault in men's gymnastics vaulting. Science in gymnastics p 1-8. 1979

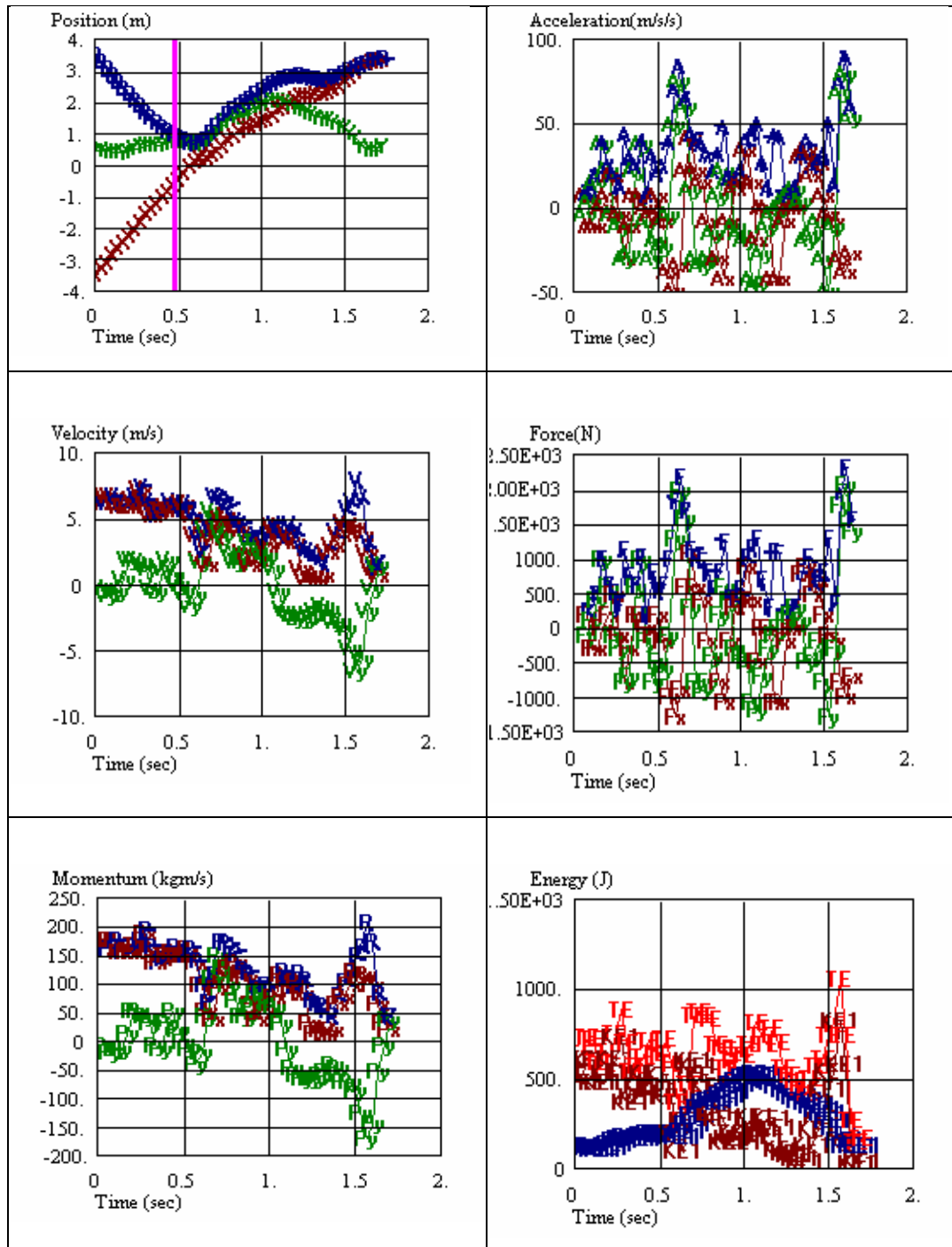
BERRY A.MUNKASY, JILL L. MCNITT-GRAY, MICHELE D.WELCH - University Southern California, Kinematics prior to contact in landing Preceded by rotation ASB, American Society of Biomechanics 20th Annual Meeting, Atlanta, Georgia USA oct 1996

CARRASCO R. - Essay de systematique d'eisegnement de la gymnastique aux agres, Editura Vigot Paris 1979

LEE S. - Main technical analysis of the motion trajectory influencing the horse vaulting movement. Proceedings of XVI International Symposium on Biomechanics in Sport, p 171-174 Konstanz, Germany 1998

TAKEI YOSHIKI - Three dimensional analysis of men's Compulsory Vault Performed at the 1992 Olympic Games, Journal of Applied Biomechanics, nr 12, 1996

ANEXA 1 – Reprezentarea grafică a a caracteristicilor cinematice și dinamice ale săriturii Rondad flic-flac Tsukahara echer, (gimnaste junioare 10 – 12 ani)



PLEDOARIE PENTRU FORMAREA MANAGERILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

Nicolae Mihăilescu

Cuvinte cheie: formare, management comparat, perfecționare.

Abstract: Our study of management compares starts ab premise must transfers of knowledges and information from another cultural context the si visa accommodation managerial transferable elements to the cultural Roumanian context. This can have the significant which influence drive to perfectible crescendo a management and, by default to growth managerial performances.

Introducere

Abordarea științifică a problematicii conducerii în activitatea sportivă este o necesitate stringentă impusă de dinamica, evoluția și transformările economice, sociale și politice din societate, dar și de dinamismul, diversitatea și complexitatea domeniului nostru de activitate.

Trecerea de la formele de conducere empirice la conducerea științifică presupune studierea, însușirea și aplicarea preceptelor științei managementului și managementului științific în domeniul educației fizice și sportului și se impune ca o condiție „sine qua non” în vederea creșterii eficienței și eficacității întregii activități de organizare și conducere.

În egală măsură o necesitate a conducerii științifice și eficiente, aplicarea cunoștințelor specifice managementului științific în domeniul conducerii activităților sportive este și o contribuție la îmbogățirea teoriei și practicii domeniului științei sportului prin contribuția adusă la extrapolarea științifică, sistemică și pragmatică a elementelor specifice științei managementului în acțiunile ce vizează proiectarea, organizarea, conducerea și administrarea organizațiilor sportive la toate nivelurile și din toate domeniile. Din această perspectivă, credem că promovarea unui management performant în cadrul organizațiilor sportive poate fi posibilă numai în condițiile în care vor exista manageri cu solide cunoștințe de specialitate și de management, cu aptitudini manageriale și care să fie rezultatul unui concept clar și eficient privind formarea inițială, formarea continuă și perfecționarea profesională.

Abordarea managementului din perspectiva conceptelor de management comparat vizează favorizarea transferului internațional de know – how managerial și creșterea funcționalității, eficienței și eficacității organizațiilor (O. Nicolescu). Premisele care stau la baza managementului comparat au fost formulate în mod diferit în literatura de specialitate. Considerăm însă semnificativă premisa formulată de R. Farmer potrivit căreia „impactul de cunoștințe de management poate fi mult mai productiv decât cel tehnologic”, premisă ce determină esența managementului comparat, aceea de a referi la efectuarea masivă a transferului de

cunoștințe de management prin toate filierele. Elementele esențiale ale definirii conceptului de management comparat sunt prezentate în fig. nr. 1.

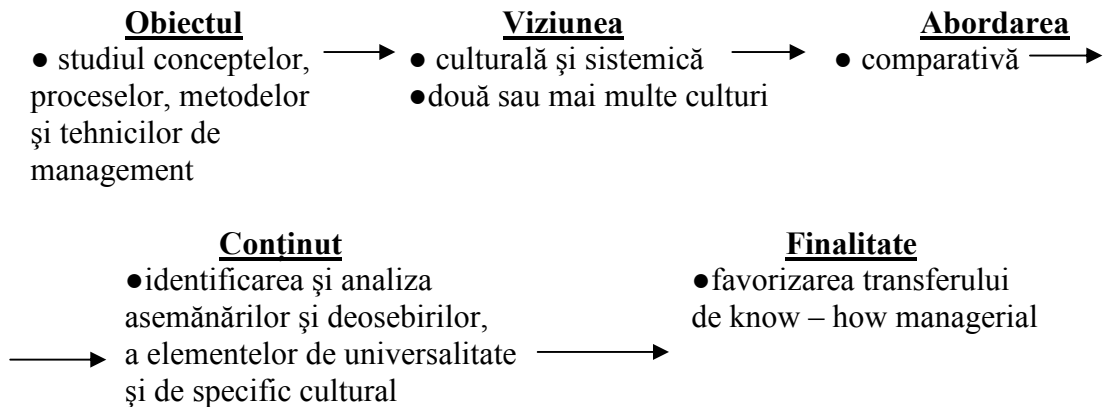


Fig.1. *Elementele esențiale ale definirii conceptului de management comparat.*

Fundamentarea esenței managementului comparat se bazează pe o serie de argumente, dintre care enumerăm:

- a) tendința de transformare a informațiilor în principala sursă de putere (Alvin Tofler);
- b) informația și comunicările constituie o forță de producție, iar informația acumulată o parte a avuției naționale (I. Olteanu, M. Drăgănescu);
- c) lipsa informațiilor relevante, specifică unor culturi, organizații, indivizi (E. Miller);
- d) volumul informațiilor existente la un moment dat într-o cultură nu sunt suficiente și în măsură să determine eficiență și eficacitate superioare.

Perspectiva abordării managementului comparat poate avea două viziuni privind utilitatea acestuia. Acestea sunt:

1. **teoretică**, conducând la îmbunătățirea cunoașterii științifice;
2. **practică**, care se manifestă în domeniile:
 - 2.1. educațional – ridicarea nivelului de pregătire a managerilor;
 - 2.2. managerial – îmbunătățirea practicii manageriale;
 - 2.3. social – îmbunătățirea climatului de muncă și vieții;
 - 2.4. economic – sporirea eficienței și eficacității.

Elementele de management comparat dobândesc dimensiuni net superioare în condițiile țărilor care parcurg drumul către economia de piață și pentru domeniile care sunt în plin proces de reorganizare. Din această perspectivă studiul managementului practicat în cadrul diferitelor culturi și domenii de activitate contribuie la dezvoltarea înțelegerii managerilor (O. Nicolescu, R. Nath, E. Burduș), la creșterea potențialului de receptare și evaluare a deosebirilor și

similarităților, aspecte ce determină lărgirea evantaiului de cunoștințe ce permit elaborarea unor concluzii valoroase.

Ipoteză

În acest context, studiul nostru de management comparat în domeniul formării și perfecționării managerilor are la bază premisa necesității transferului de know – how managerial în domeniu, fundamentată pe „necesitatea folosirii în construcția sistemului european de învățământ superior a dimensiunilor culturale, intelectuale, sociale și tehnice ale continentului nostru” (I.I.Lador). Am pornit de la ipoteza conform căreia există posibilități reale de know – how managerial și de adaptare a elementelor manageriale transmisibile la contextul cultural românesc, cu influențe semnificative ce pot conduce la profesionalizarea crescândă a managementului și, implicit, la creșterea performanțelor manageriale. Credem că studiul nostru comparativ, care prin însușirile sale poate fi considerat de tip descriptiv, analitico – interpretativ, poate contribui la facilitarea și stimularea transferului de cunoștințe și know – how managerial și are drept scop elaborarea unor concluzii care să determine sensibilizarea factorilor responsabili.

Metode, conținut

În realizarea studiului nostru am folosit o serie de metode și tehnici specifice subsistemului metodologico – managerial, dintre care menționăm: analiza diagnostic, extrapolarea, metoda comparativă, analiza variantelor și variabilelor organizaționale, studiul de caz.

În cadrul lucrării noastre am luat în discuție elemente specifice diferitelor contexte culturale cu privire la modalitățile de formare, promovare și perfecționare a managerilor practicate în unele țări europene, membre ale Consiliului Europei și/sau Comunității Economice Europene, cu experiență și tradiție în acest domeniu. Este vorba de Franța, caracteristici ale sistemului francez găsind în mai multe țări francofone, de Anglia, al cărui sistem reprezintă țările anglo – saxone (și care are elemente comune cu cel din S.U.A.) și de Germania, al cărui sistem este preluat în bună măsură de țările nordice.

Enunțând o definiție a culturii din perspectiva managerială, Geert Hofstede arată că esența culturii este o programare mentală colectivă și că această programare este „acea parte a condiționării noastre pe care noi o acceptăm împreună cu alți membri ai națiunii, regiunii sau grupului nostru”. În acest context și pe baza unui studiu amplu (peste 116.000 subiecți investigați din 72 țări), autorul menționat arată că organizațiile și managementul acestora au o determinare culturală, culturile putând fi caracterizate prin patru dimensiuni. Dimensiunile culturale și modalitățile caracteristice de manifestare a acestora în grupurile de țări europene sunt prezentate în sinteză în tabelul nr. 1.

	Dimensiunile culturale	Țările			
		Anglo - saxone	Germanice	Nordice	Latine
1.	Individualism/colectivism	puternic -	mediu -	ridicat -	mare -
2.	Distanță față de putere mare/mică	mică	redușă	redușă	Mare
3.	Control asupra incertitudinii intens/reduș	reduș	mediu	reduș	Intens
4.	Masculinitate/feminitate	ridicată -	ridicată -	- da	medie -

Tabelul nr.1. *Tabel comparativ privind dimensiunile culturale în unele grupuri de țări europene.*

Aspectele caracteristice ale manifestării celor patru dimensiuni culturale are implicații, influențe și consecințe asupra managementului organizațiilor, inclusiv în privința formării și perfecționării managerilor.

În opinia specialiștilor P.R. Lawrence și J.W. Lorsch, organizațiile în general au nevoie de două categorii de manageri:

- **funcționali**, care sunt specialiști în diferite funcțiuni sau domenii ale activității organizației;

- **integratori**, care să asigure sintetizarea diferitelor interese ale compartimentelor/ domeniilor organizaționale.

Din această perspectivă au fost identificate (E. Burduș) trei modele sau modalități de recrutare și promovare a managerilor în contextul european, fiecare având drept referință specificul unei țări.

Principalele caracteristici ale primului model sunt următoarele:

- managerii sunt recrutați dintre specialiștii din cadrul diferitelor funcțiuni ale organizației;
- atenția acordată pregătirii de generaliști, de integratori, este mai mică;
- decurgând din primele două, regăsim opțiunea pentru descentralizarea managementului (micșorarea distanței ierarhice).

Cel de-al doilea model prezintă următoarele caracteristici:

- recrutarea managerilor se face din rândul specialiștilor funcționali;
- se acordă importanță pregătirii acestora pentru a-și dezvolta calități și abilități care să le permită îndeplinirea unor roluri de integratori;
- structurile sunt caracterizate, de regulă, prin centralizare; totuși în acest context și în funcție de necesitățile organizaționale, vom regăsi și structuri descentralizate.

Reprezentative pentru cel de-al treilea model sunt următoarele caracteristici:

- a) separarea rolurilor managerilor funcționali de cele ale managerilor integratori;
- b) direcționarea rolurilor managerilor funcționali către nivelurile medii și inferioare și a celor integratori către vârful ierarhiei;
- c) pregătirea managerilor integratori în marile școli în vederea dezvoltării unor calități necesare realizării integrării intereselor compartimentelor.

Primul dintre modelele prezentate de noi este specific Angliei (și țărilor anglo – saxone), cel de-al doilea Germaniei (dar îl regăsim și în țările nordice), iar cel de-al treilea țărilor francofone.

Din perspectiva conceptelor managementului comparat și a posibilităților de transfer a informațiilor cu privire la formarea și perfecționarea managerilor, considerăm semnificativă prezentarea unor caracteristici comune:

1. În toate culturile studiate se acordă o importanță deosebită recrutării, formării și perfecționării managerilor. Activitățile îndreptate în acest scop sunt diferențiate după nivelul la care se exercită managementul.

2. În cadrul formării universitare se acordă un spațiu important pregătirii de bază în management pentru toți specialiștii domeniului. Recrutarea managerilor, în special a celor cu rol de integratori, se face din rândul specialiștilor formați pe domenii specifice pe baza unor cunoștințe, calități și abilități manageriale.

3. Exercițarea atributelor manageriale la un nivel superior este condiționată într-o măsură din ce în ce mai mare de urmarea unor studii post –licență sub formă de doctorat. De exemplu, în Germania în urmă cu patru ani, la firma Bayer din 12 membri ai conducerii 10 aveau doctoratul, iar la Siemens 14 din 20.

4. Admiterea în formele de perfecționare postuniversitară în domeniul managementului este selectivă și presupune evaluarea cunoștințelor de specialitate, a celor de management, precum și a calităților și abilităților manageriale. În fiecare dintre culturile studiate funcționează structuri de perfecționare postuniversitară în domeniile specifice managementului. În Franța universitățile și „Les grandes écoles”, în Germania universitățile-centre de cercetare, în Anglia universitățile și Institutul Britanic de Management.

5. În culturile studiate importanța formării și perfecționării managerilor mai este evidențiată și de următoarele aspecte:

5.1. preocuparea organizațiilor pentru trimiterea cadrelor pentru perfecționare la centre de pregătire recunoscute;

5.2. preocuparea organizațiilor pentru derularea unor programe de pregătire în management prin cursuri proprii sau cu ajutorul unor instituții specializate.

De exemplu 80% din marile companii engleze au programe proprii de pregătire în management și încă din 1990 existau cca 40 de centre de pregătire în domeniul managementului.

Semnificativ pentru domeniul nostru de activitate este modul în care cinci universități din Franța (Université d’Aix – Marseille în calitate de pilot și alte patru – printre care și Université de Nice - partenere) dezvoltă masteratul în domeniul managementului. Astfel, în cadrul specialității profesionale Management, Sport,

Sănătate, Turism se dezvoltă următoarele domenii de perfecționare care vizează managementul: managementul serviciilor în domeniul turismului sportiv, managementul organizațiilor sportive, managementul înaltei performanțe sportive și managementul în domeniul sport – sănătate.

Datele care au stat la baza studiului, precum și informațiile prezentate sintetic în lucrarea noastră pot constitui argumente în susținerea necesității implementării în practica universitară a unor modalități de formare și perfecționare a managerilor specifici domeniului activității sportive. În acest sens credem că, în contextul socio-economic specific societății românești și al necesității asigurării forței de muncă calificate, putem formula unele propuneri care să răspundă următoarelor exigențe:

1. Cuprinderea în programele de formare universitară specializată a unor module obligatorii care să vizeze pregătirea de bază în management, ca premisă a formării complexe și a asigurării bazei de selecție pentru perfecționarea post – universitară în domeniul managementului activității sportive.

2. Cuprinderea în procedurile de perfecționare post – universitară a unor forme de profundare a specializării și de cercetare în managementul specific domeniilor activității sportive.

3. Crearea unui cadru instituțional recunoscut în cadrul căruia managerii în funcție:

3.1. să continue formarea și perfecționarea în domeniile managementului activității sportive;

3.2. să se poată pregăti și perfecționa, dacă nu au beneficiat încă de o pregătire în acest domeniu.

4. Să se organizeze forme de pregătire complementară recunoscute pentru persoanele susceptibile de a ocupa funcții în domeniile managementului activității sportive.

5. Componenta managerială în cadrul studiilor universitare de licență, de masterat și de doctorat să fie descrisă prin credite acordate acestor componente, în concordanță cu E.C.T.S.

Concluzii:

1. Aplicarea preceptelor managementului științific în domeniul activității sportive este, în egală măsură, o cerință a necesității conducerii științifice și eficiente și o determinare generată de profunde transformări economice, sociale, politice prin care trece societatea românească.

2. Promovarea managementului performant în cadrul organizațiilor sportive este posibilă numai în condițiile în care vor exista manageri cu solide cunoștințe de specialitate și de management, cu aptitudini și abilități în acest sens și care vor avea posibilitatea să urmeze forme de perfecționare recunoscute.

3. În acest context, studiile de management comparat pot facilita și stimula transferul de cunoștințe și informații care, adaptate la contextul cultural național și organizațional, vor contribui la profesionalizarea crescândă a managementului

specific și la creșterea performanțelor manageriale, la flexibilitatea sistemelor de management și intensificarea caracterului inovațional, la imprimarea unui caracter anticipativ conducerii și conturării unei complexe dimensiuni internaționale, etc.

4. Din acest punct de vedere, credem că propunerile formulate în lucrarea noastră pot avea utilitate în procesul de reorganizare a sistemului universitar de învățământ universitar românesc în context european.

BIBLIOGRAFIE

1. BOBOC, I. – Comportament organizațional și managerial – fundamente sociologice și politologice, edit. Economică, București, 2003;
2. BURDUȘ, E. – Management comparat internațional, edit. Economică, București, 2001;
3. JOHNS, G. – Comportament organizațional – înțelegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii, traducere, edit. Economică, București, 1998;
4. LADOR, I. I. – Viziunea factorilor de decizie din Ministerul Educației și Cercetării privind derularea și implementarea procesului de la Bologna, în Știința Sportului, nr. 39/2004;
5. NICOLESCU, O. – Management comparat , ed. a II-a adăugită, edit. Economică, București 2001;
6. NICOLESCU, O., Verboncu, I. – Management, ed. a II-a revizuită, edit. Economică, București, 1999;

ANALIZA COMPARATIVĂ A DINAMICII LUPTEI, ÎN COMPETIȚIILE MASCULINE ȘI FEMININE DE JUDO

Daniel Roșu

Cuvinte cheie: judo, dinamica luptei, eșalon masculin, eșalon feminin.

Abstract. In the present work I studied the content in which the women competitions come to the level of spectaculosity of the men competitions, by the comparative study of dynamic of these competitions, analysing the technical points got by judoka on the scoreboards.

The actual studies show that the spectaculosity and the dynamism of the judo contests is not influenced by contestants gender, the results showing even little advantages in the women sports meets (scientifically they are simply accidents), clearing up any kind of suspicions about the pure masculine character of the practice of judo .

Judoul feminin recunoscut și practicat la nivelul tuturor competițiilor de judo, până la nivel olimpic, este relativ recent, abia împlinește un deceniu. Atunci au existat mulți „sceptici” în privința reușitei de implementare a unui sport considerat „prea masculin” la nivelul eșalonului feminin. Unii s-au îndoit că numărul de practicante, care aveau să se îndrepta spre sălile de judo, ar putea fi prea mic pentru a justifica dublarea categoriilor de concurs, iar alții au considerat că fetele nu vor putea niciodată să ofere, în cadrul unui sport tipic de luptă, spectacolul necesar menținerii unei atractivități crescute. Astfel în condițiile în care, publicul larg (spectator ori telespectator) era și este extrem de pretențios în privința selecționării spectacolului sportiv favorit, judoul „a riscat” un deserviciu care ar fi putut afecta considerabil atractivitatea sa în ansamblu, prin introducerea unor timpuri de emisie sau spectacol ce ar fi putut să nu se ridice la nivelul așteptărilor.

În lucrarea de față am analizat măsura în care întâlnirile feminine se ridică la nivelul spectaculozității celor masculine, prin studiul comparativ al dinamicii acestor competiții, analizând punctele tehnice obținute de judoka pe tablele de marcaj. Spre analiză am folosit datele Campionatului Mondial de Juniori, organizat la Budapesta în oct. 2004 (tabel 1 și 2)

Tabel 1 . Rezultatele competiției masculine

Categoria	60 Kg.	66 Kg.	73 Kg.	81 Kg.	90 Kg.	100Kg.	+100kg	Total
Întâlniri	46	51	53	43	41	38	31	303
Ippon	30	27	25	23	28	23	18	174
Waza-ari	16	21	13	9	19	14	11	103
Yuko	19	25	50	32	31	19	16	192
Koka	35	29	37	35	31	20	24	211

Tabel 2 . Rezultatele competiției feminine

Categoria	48 Kg.	52 Kg.	57 Kg.	63 Kg.	70 Kg.	78 Kg.	+78 kg	Total
Întâlniri	35	38	39	38	38	27	24	239
Ippon	20	15	21	25	19	14	13	127
Waza-ari	13	11	13	13	13	15	4	82
Yuko	10	27	23	26	36	19	20	161
Koka	23	29	19	30	29	19	22	171

Calculând procentul întâlnirilor terminate înainte de limită, analizând de la categoriile ușoare spre cele grele, reiese că (tabel 3):

Tabel 3. Procentul întâlnirilor terminate înainte de limită

Categoria	60/48	66/52	73/57	81/63	90/70	100/78	+100/+78	Total
Masculin	65%	53%	47%	53%	68%	61%	58%	57%
Feminin	57%	39%	54%	66%	50%	52%	54%	53%

Din analiza acestor date făcută prin intermediul distribuției χ^2 , reiese că diferențele înregistrate între procentele prezentate mai sus sunt ne semnificative statistic: $p > 0,05$ ($\chi^2 = 6,70$ pentru $f = 6$)

Analizând comparativ măsura în care fiecare punct tehnic intermediar apare pe tabela de marcaj în competiția masculină și cea feminină (la câte întâlniri apare un waza-ari, un yuko sau un koka ?), reies următoarele (tabel 4):

Tabel 4. Măsura apariției unui punct tehnic, față de numărul de întâlniri

	waza-ari	yuko	koka
Masculin	2,94	1,57	1,43
Feminin	2,91	1,48	1,39

Prin aceeași metodă a distribuției χ^2 rezultă că nici aceste diferențele dintre aceste date reflectate de întrecerile masculine și feminine nu prezintă semnificație statistică:

$$p > 0,05 \quad (\chi^2 = 0,004, \text{ pentru } f = 2)$$

CONCLUZII

Prezentele cercetări demonstrează că spectaculozitatea și dinamismul concursurilor de judo nu este influențat de sexul participanților, rezultatele prezentând chiar ușoare plusuri în contul întâlnirilor feminine (științific sunt datorate întâmplării), eliminând (dacă mai era nevoie) orice fel de suspiciuni legate de caracterul pur bărbătesc al practicării judoului.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA A., Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București, 1984.
2. SĂHLEANU V., Metode matematice în cercetarea biologică, Editura Medicală, București, 1987.
3. TUDÓS Ș., Elemente de statistică aplicată, M.T.S., București, 1993.

CONTRIBUȚII PRIVIND PREGĂTIREA DE FORȚĂ A SPINTERILOR JUNIORI DE CATEGORIA A II-A

Aurelia-Cristina Macri

Cuvinte cheie: proces de antrenament sportiv, sprint, juniori, evaluare, metodologie de pregătire, pregătire fizică specifică, performanță, forță-viteză.

Abstract: Considering the fact that force and speed play the main part among the motric qualities required for the sprinter, conceiving a program for developing the combined force-speed quality, program based on combining muscles contraction regime and year cycle rating, imposed the orientation of our research. The application of the methodics for preparation achieved by us on 16-17 years old sprint runners, contributed to rising of the level of indices of manifestation of force-speed quality and led to superior performance in the attempt for the age category under research. The results of the research can be used as practical and methodical recommendations in training the young sprinters of School Sport Clubs and in preparing the future athletics trainers in higher education specialized institutions.

1. Introducere:

În procesul pregătirii alergătorilor de viteză intervin o serie de factori, care se află în strânsă legătură cu formarea măiestriei sportive a acestora, depinzând de nivelul pregătirii fizice, în special de forță-viteză, pregătirii tehnice, psihologice, teoretice, tactice. Problema determinării metodicii dezvoltării calității de forță-viteză a atras atenția mai multor autori, având în vedere faptul că ele sunt considerate cele mai importante (Ozolin N.G. 1966; Platonov V.N. 1984; Jucov I.Z. 1984; Alexe N. 1993).

Bompa T.O. 2002, consideră că pentru sprint – tipurile de forță necesare sunt: puterea reactivă – capacitatea de a genera o forță de impulsie imediat după o aterizare; puterea de start – necesară sportivilor care trebuie să fie capabili să genereze forța maximă la începutul unei contracții musculare pentru a crea o viteză inițială mare; puterea de accelerare – capacitatea de a atinge o accelerație mare; putere-rezistență.

2. Ipoteza cercetării:

S-a presupus ca dezvoltarea calitatii de forta-viteza la sprinteri prin realizarea pe baza experimentală a unei metode de combinare a regimurilor de contractii musculare, va permite creșterea considerabilă a eficacității musculare și deci a performanței.

3. Scopul cercetării:

Scopul lucrării este de a contribui la creșterea performanțelor juniorilor II în probele de sprint pe baza creșterii indicilor de manifestare ai calității de forță.

4. Subiecții experimentali și metodele utilizate:

În acest sens s-a desfășurat un experiment pedagogic în care au fost testați pe parcursul unui an competițional 24 de subiecți (12 în grupa experimentală, 12 în grupa de control). Pentru evidențierea eficienței procesului de pregătire, toți subiecții cuprinși în experiment au parcurs aceleași etape și testări. Am folosit în cercetare: analiza literaturii de specialitate, anchetarea, cronometrarea, experimentul pedagogic, metoda statistico-matematică și de interpretare a datelor.

5. Conținutul cercetării:

Deosebiri în pregătirea grupelor de lucru au survenit doar la capitolul pregătirii de forță-viteză, prin mijloacele specifice folosite. Astfel, în pregătirea fizică specifică mijloacele utilizate și volumul de lucru au fost aceleași; aceeași situație o întâlnim și pentru pregătirea fizică generală. Dezvoltarea vitezei și a rezistenței de viteză s-a desfășurat în același mod la ambele grupe respectând recomandările specialistilor în probele de sprint (Alexandrescu D.C., Ardelean T., Dumitru C., Plocon E., Sabău I., Simionescu V., Stănescu I., Tatu T. 1979, Alexandrescu D.C. 1991, Gârleanu D, Gârleanu R. 1991.).

Deosebirile în ceea ce privește programul de antrenament și tehnologia de acționare folosită s-au consemnat doar în ceea ce privește lucrul pentru dezvoltarea calității combinate de forță-viteză.

În cadrul indicatorilor propuși de noi, la grupa experimentală regăsim următoarele categorii de mijloace tehnice și de dezvoltare a calității forță-viteză: exerciții specifice de putere cu îngreuiere, exerciții de forță dinamică, exerciții de forță-viteză cu garduri.

În acest sens, prezentăm mijloacele utilizate, care sunt grupate în 3 categorii:

exerciții pentru forță generală:

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale;
- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui;
- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii posterioare și gambei;
- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii anterioare;
- exerciții pentru dezvoltarea adductorilor și abductorilor.

exerciții pentru forță-viteză fără îngreuiere – ca mijloace pentru creșterea puterii musculare cu greutatea propriului corp, propunem:

- săritură în lungime fără elan;
- triplusalt cu și fără elan;
- pentasalt cu și fără elan;
- decasalt fără elan;
- sărituri din ghemuit în ghemuit “broscuțe”;
- sărituri de pe, pe, peste cuburi de diferite înălțimi;
- sărituri peste garduri;
- sărituri pe trepte;
- sărituri în nisip;
- combinații de salturi peste garduri cu multisalturi.

exerciții de forță-viteză cu îngreuiere:

- combinării de contracții musculare în regim concentric + excentric + izometric + pliometric cu încărcături între 60 – 90%;
- genuflexiune cu îngreuiere 60 – 80%;
- semigenuflexiune la banc-press 60-80%;
- mers fandat cu îngreuiere 40-70%;
- ridicări pe vârfuri cu îngreuiere 60-80%.

Din cercetarea acestor categorii de mijloace la cele doua grupe cuprinse in cercetare reiese faptul că:

-din cele 19 exercitii prezentate, 15 sunt comune ambelor grupe

-din cele 19 exercitii 5 sunt destinate dezvoltarii fortei generale, 9 sunt destinate dezvoltarii calitatii de forta-viteza folosind greutatea propriului corp, iar 5 se utilizeaza in pregatirea de forta-viteza cu ingreuiere.

-in grupa exercitiilor pentru dezvoltarea fortei generale intre cele doua grupe cercetate exista o singura deosebire: la grupa experimentală apar suplimentar exercitiile pentru abductori si adductori.

-in grupa exercitiilor de forta-viteza cu greutatea propriului corp

Exista deasemenea o singura diferenta –combinatii de plurisalturi- care la grupa martor nu figureaza.

-in ceea ce priveste exercitiile de forta-viteza cu ingreuiere grupa experimentală foloseste 5 mijloace, iar grupa martor 3.

6. Interpretarea datelor:

Studiind volumele mijloacelor folosite constatam:

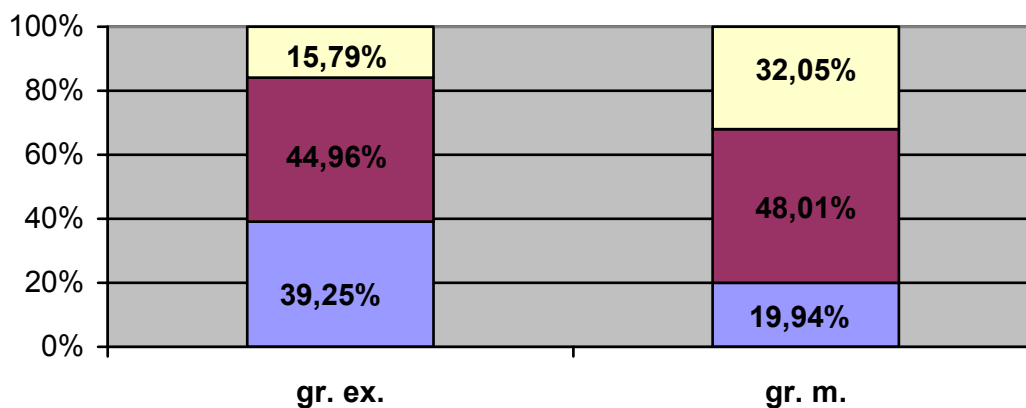
-în 12 din cele 15 mijloace comune totalul anual realizat de grupa experimentală este superior celui realizat de grupa martor; dintre acestea 4 apartin exercitiilor de dezvoltare a fortei generale, 5 exercitiilor de forta-viteza cu greutatea propriului corp, iar 3 celor de forta-viteza cu incarcatura;

-superioritatea grupei martor apare, în ceea ce priveste volumul total al mijloacelor de forta, la trei din noua mijloace de forta-viteza cu greutatea propriului corp si la un exercitiu din cinci pentru forta-viteza cu ingreuiere;

Exercițiile de putere executate cu îngreuiere au înregistrat nu numai un volum, dar și o mai mare varietate la grupa experimentală. Ele fac parte din metoda combinării regimurilor de contracții musculare.

Respectând cerințele periodizării antrenamentului de forță (Bompa T.O. 2002) și având ca obiectiv creșterea indicilor de manifestare ai calității de forță-viteză, în etapa pregătirii generale de toamnă (lunile septembrie, octombrie, noiembrie), am urmărit să realizăm adaptarea antomică prin implicarea în efort a cât mai multor grupe musculare, a ligamentelor și tendoanelor în vederea fazei următoare de obținere a forței maxime.

Pregătirea de forță a avut următoarele caracteristici, astfel: exercițiile de forță generală și volumul acestora au scăzut de la 43.85% în luna septembrie la 34.20% în luna noiembrie. Exercițiile de forță-viteză cu greutatea propriului corp cresc ca pondere din luna septembrie 42.15% la 48.33% în luna noiembrie, iar exercițiile de forță-viteză cu îngreuiere au și ele un traseu ascendent de la 14% în septembrie la 17.47% în noiembrie. Observăm predominanța exercițiilor de forță generală în luna septembrie ca bază a antrenamentului de forță-viteză, precum și creșterea treptată a procentului de utilizare a mijloacelor de forță-viteză fără îngreuiere.



■ forță generală ■ forță-viteză fără îngreuiere □ forță-viteză cu îngreuiere

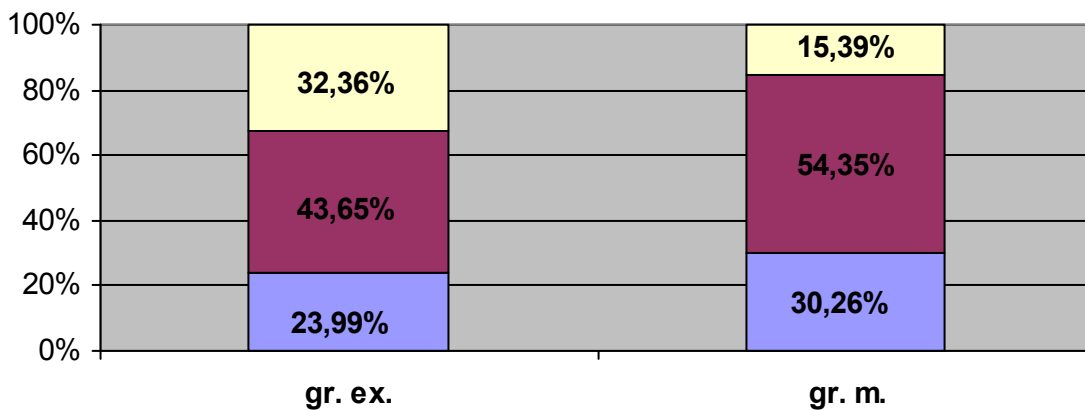
Fig. 1. Repartizarea pregătirii de forță în perioada pregătitoare de toamnă

Din analiza figurii 1. reiese faptul că în perioada pregătitoare de toamnă grupa experimentală a lucrat pentru dezvoltarea fortei generale un procent de 39.25% din totalul pregătirii de forta, in timp ce grupa experiment doar 19.94%.antrenamentul de forta -viteza fara ingreuiere s-a concretizat la grupa experiment in o valoare de 44.96%,iar la grupa martor 48.01%.pentru forta-viteza cu ingreuiere prima grupa –15.79%; grupa de control-32.05%.Constatam ca la grupa experiment predomina exercitiile de pregatire generala si forta –viteza fara incarcatura, iar la cea martor exercitiile de forta viteza cu si fara ingreuiere.

Perioada competițională de iarnă (29.I-18.III) a urmărit realizarea unor intensități maxime în condiții specifice de concurs, alternarea odihnei cu refacerea, cu accent deosebit pe pregătire psihică.

În luna februarie am menținut nivelul puterii obținut în perioada precedentă. Antrenamentul de forță generală a scăzut la 15.84%; s-au lucrat în continuare exerciții de forță-viteză fără încărcătură, în mod progresiv (30.09% februarie și 57.20% martie). De asemenea, în această lună a crescut la cel mai mare nivel procentul antrenamentului de forță-viteză cu îngreuiere (54.07%). Menționăm că înainte cu 5 zile de competiția de obiectiv s-a încetat lucrul de

dezvoltare a forței. Deci, au fost reduse execuțiile de forță generală, accentul cazând pe menținerea nivelului atins în perioada precedentă în realizarea puterii. Nunărul antrenamentelor de forță a scăzut la trei, cuprinzând două antrenamente de forță-viteză cu îngreuiere: luni A2 și joi A6 (săptămâna fără concurs) și unul de forță-viteză fără îngreuiere miercuri A4. La acestea s-a adaugă în săptămâna fără concurs un alt antrenament de forță dinamică sâmbătă A8. Volumul de lucru a fost minim, iar intensitățile maxime în condiții specifice de concurs.



■ forta generala ■ forta-viteza fara îngreuiere □ forta-viteza cu îngreuiere

Fig. 2. Repartizarea pregătirii de forță în perioada competițională de iarnă

Din analiza figurii 2. se observa predominanta exercitiilor de forta-viteza fara incarcatura la ambele grupe (43.65%-grupa experimentală, 54.35%-grupa martor), valoare in crestere fata de perioada precedenta; la grupa experiment exercitiile de forta generala scad comparativ cu etapa precedenta(23.99%); la fel si cele de forta-viteza cu incarcatura.

În lunile iunie și iulie – perioada competițională de vară (28.V-29.VII), programul de antrenament al forței a constat în două antrenamente specifice de forță cu îngreuiere, luni A2 și joi A6 (doar în săptămâna fără concurs); exerciții de dezvoltare a detentei miercuri A5, iar sâmbătă dacă nu se participă în competiții se realizează un antrenament de forță dinamică.

Programul de antrenament a fost astfel elaborat încât să se mențină pregătirea calității de forță-viteză pe fondul unui volum redus și cu intensități apropiate de concurs. În antrenamentul specific de forță s-au menținut aceleași mijloace cu volum și intensități adaptate caracterului perioadei. Constatăm reducerea procentului forței generale la 22.21% în luna iulie și celui de forță-viteză la 43.97%. Gradul utilizării mijloacelor de forță-viteză cu îngreuiere a crescut în luna iunie, care a reprezentat debutul perioadei competiționale (44.18%) față de luna mai (32.93%), și a scăzut în luna iulie (33.82%).

În ceea ce privește programul propus de noi, bazat pe metoda Pletnev, acesta a fost realizat, ca și până acum, în al doilea antrenament al zilei de joi. Comparând cu perioada pregătirii de toamnă nu apar modificări semnificative în acest program, doar la exerciții pliometrice care și-au modificat numărul de serii de la 4 în perioada pregătitoare la 2 în perioada competițională.

În perioada competițională de vară cu grupa experimentală s-a lucrat un volum de forță generală (24.02%) asemănător cu cel din perioada competițională de iarnă (23.99%); procentul de forță-viteză cu încărcătură (39%- 32.36%) a crescut comparativ cu perioada similară de iarnă.

Grupa martor lucrează puțin pentru forță dinamică fără îngreuiere (10.33%) și mult forță-viteză cu greutăți (68.67%).

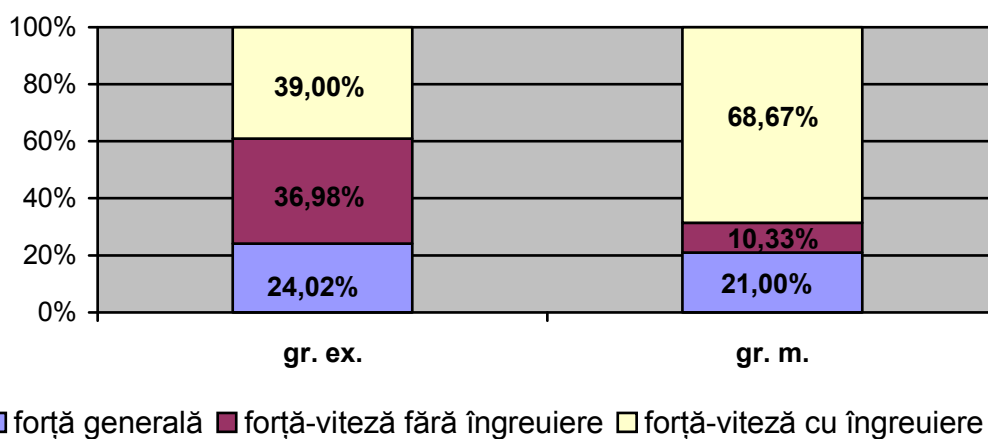


Fig. 3. Repartizarea pregătirii de forță în perioada competițională de vară

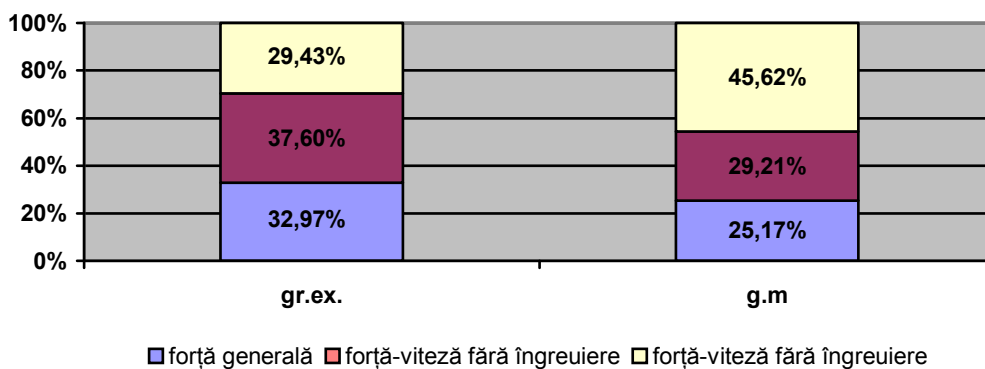


Fig.4. Graficul repartizării indicatorilor pregătirii de forță într-un ciclu anual

Din figura 4 în ceea ce privește repartizarea exercitiilor de forta-viteza in cadrul ciclului anual, reiese că cele două grupe implicate în cercetare au un procentaj diferit: la grupa experimentală predomină cu 37.60% exercițiile de forță-viteză fără îngreuiere, iar la grupa martor, exercițiile cu îngreuiere (45.62%). Baza pregătirii în atingerea forței maxime, exercițiile de forță generală, au la grupa experiment un procent de 32.97%, în timp ce la grupa de control acesta este de doar 25.17%.

Observăm că grupa experiment a avut o structurare a pregătirii de forță-viteză care să permită realizarea unui nivel ridicat al puterii, atunci când este realmente nevoie de el, adică înainte de principalele competiții. conform cu recomandările specialiștilor (Bompa T.O.2002).

CONCLUZII: Periodizarea pregătirii de forță a avut drept caracteristică, trecerea progresivă de la adaptarea anatomică și implicarea în efort a cât mai multor grupe musculare, la obținerea forței maxime, transformarea acesteia în putere și menținerea nivelului acesteia înainte de principalele competiții.

Repartizarea volumului pregătirii de forță-viteză conform orientării etapelor de pregătire a dus la obținerea următoarelor procentaje în ciclul anual: forță generală 32.97%, forță-viteză cu îngreuiere 29.43%, forță-viteză fără îngreuiere 37.60%.

Repartizarea indicatorilor pregătirii de forță conform orientării perioadelor de pregătire se concretizează în următorul model:

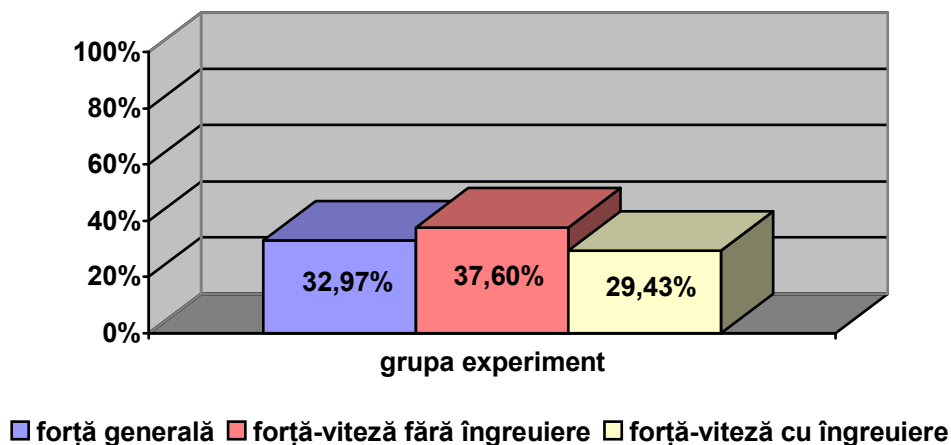


Fig. 5: Graficul repartizării indicatorilor pregătirii de forță într-un ciclu anual

Rezultatele bune obtinute de sportivii grupei experimentale și progresul realizat în pregătire, recomandă folosirea metodei de dezvoltare a calitatii forta-viteza în antrenamentul sprinterilor juniori de 16-17 ani.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU D.C. Atletism Prelegeri. Curs de atletism. Curs de specializare an IV I.E.F.S. București, 1991.
2. ALEXANDRESCU D.C. Bazele dezvoltării capacității de performanta. A.N.E.F.S. București, 1998.
3. ALEXANDRESCU D.C. Metodica antrenamentului în probele de atletism. Curs de atletism. Curs de specializare an IV. volumul I. I.E.F.S. București, 1978.
4. ALEXE N. SI COLAB. Antrenamentul sportiv modern. Editis. București, 1993.
5. ARDELEAN T. și Colab. Problematika dezvoltării vitezei, studiu privind dezvoltarea sprintului la juniori si particularitatile antrenamentului de sprint la juniori I. I.E.F.S. București, 1998.
6. ARDELEAN T. Unele cai pentru valorificarea potențialului de viteza la copii si juniori Revista Educație Fizica si Sport, nr. 6 București, 1986.
7. ARDELEAN T. Viteza și forța în atletism. Contribuții teoretice și proctico-metodice privind valorificarea potențialului de viteză la copiii de 11- 14 ani Teza de doctorat București, 1991.
8. BOMPA, T.O. Antrenamentul sportiv. Periodizarea, Editura C.C.P.S., București, 2002
9. BOMPA, T.O. Teoria antrenamentului sportiv, Editura C.C.P.S., București, 2000
10. DRAGNEA A. Antrenamentul sportiv.- Didactică si Pedagogică.- București, 1996.
11. DRAGNEA A. Unele aspecte privind structura si organizarea sistemului de evaluare complexa în antrenamentul sportiv de înaltă performanță sesiunea Jubiliară. Iași. 1988.
12. GEVAT C. Manifestarea și dezvoltarea capacității de accelerare și a vitezei maxime de alergare la atleți.Ovidius Univerity Press, Constanța, 2002.
13. SIMION G. Metodologia cercetării activității omului în mișcare. Universitatea din Pitești. Pitești, 1998.
14. TUDOȘ S. Elemente de statistica aplicata. I.E.F.S. București, 1990

ASPECTE PRIVIND PROBLEMATICA PROIECTĂRII UNUI CURRICULUM ÎN CONDIȚIILE EDUCAȚIEI INTEGRATE

Julien Leonard Fleancu

Cuvinte cheie: educație integrată, curriculum, proiectare

The problems of the integrated education has become, in the last years, an essential field of investigation for the specialists in our teaching system.

The integrated education has become a social phenomenon accepted by some people and criticized by others, but the anticipated results of this first phase of the reform process, at the level of the entire society are more and more obvious, both for the common citizen and especially for the person with problems,

who is no more rejected or isolated but accepted, understood and appreciated by the people around that is socially integrated.

1. Introducere:

Problematika educației integrate a devenit, în ultimii ani, un domeniu de investigație prioritar și pentru specialiștii din cadrul sistemului nostru de învățământ, care poate oferi soluții în vederea promovării unor politici educaționale bazate pe valorificarea principiilor educației pentru toți și a normalizării activității persoanelor cu cerințe speciale.

1. Educația integrată, prin scopul și conținutul ei.

Oferă posibilitatea apropierii și deschiderii factorilor de decizie din comunitate către nevoile copiilor cu diferite tipuri de deficiențe. Consider că și acești copii cu deficiențe au aptitudini și capacități de învățare și instruire care trebuie să fie valorificate la maximum, devenind astfel utili societății. Cred că ar trebui să se renunțe la înrolarea acestor copii în sisteme omogene de învățământ, care, prin specificul lor, îi marginalizează – fiind considerați inferiori copiilor din școlile obișnuite, conducând la acțiuni de segregare nejustificată a elevilor în sistemul de învățământ, în funcție de gradul integrității anatomo-fiziologice sau psihologice a lor.

Atunci când abordăm problematica conținutului educației în condițiile integrării copiilor cu cerințe speciale în cadrul învățământului de masă trebuie să ne punem următoarele întrebări:

1. Oare care sunt finalitățile actului educativ în raport cu nevoile specifice ale copiilor cu deficiențe?

2. Cum definim scopurile și obiectivele instruirii în condițiile unei clase de elevi în care se realizează integrarea?

3. Se impune cu necesitate folosirea unui curriculum diferențiat/adaptat?

Analizând particularitățile specifice copiilor cu diferite tipuri de deficiențe, se poate concluziona că o caracteristică esențială a unui curriculum integrat trebuie să fie flexibilitatea sa ridicată, pentru a permite fiecărui copil să

avanseze în ritmul său și să fie tratat în funcție de capacitățile sale de învățare.

În cazul construirii unui curriculum integrat majoritatea specialiștilor din domeniu sunt de acord că accentul trebuie să cadă pe următoarele domenii:

a. Pe dezvoltarea trăsăturilor de personalitate din domeniul afectiv, motivațional, caracterial și al socializării.

Acest domeniu cuprinde următoarele:

- Motivația internă și externă;
- Concordanța dintre potențialul personal – realizări – valoarea produselor realizate;

- Activități individuale și de grup;
- Gradul de înțelegere și toleranță față de cei din jur și față de valorile acestora;

- Echilibrul afectiv și imaginea de sine;
- Scopurile, interesele, pasiunile;
- Responsabilități individuale, școlare și sociale;
- Relații cu colegii de clasă, profesorii;
- Respectul, sprijinul și controlul agresivității.

b. Pe dezvoltarea deprinderilor de muncă individuală.

Acest domeniu cuprinde următoarele:

- Deprinderile de studiu și stilul personal de învățare (învățare pasivă, activă, conștientă, inconștientă);

- Activități extrașcolare de învățare;
- Succesul/insuccesul școlar;
- Procesele gândirii;
- Comunicarea verbală și nonverbală, orală și scrisă, cititul;
- Modul de rezolvare a problemelor.

c. Pe dezvoltarea conduitei morale, religioase și a simțului estetic.

În cadrul acestui domeniu avem următoarele aspecte:

- Sistemul de valori morale;
- Atitudinea față de valorile religioase;
- Atitudinea față de diferite evenimente și fenomene sociale;
- Gradul de implicare în diferite activități cu conotație etică sau estetică;

d. Pe dezvoltarea armonioasă a conduitelor psiho-motrice.

Aici avem:

- Deprinderi psiho-motorii de bază (mimica, gesturile etc.)
- Rezistența la efort fizic și psihic;
- Jocurile dinamice și exercițiile fizice.

Un element fundamental care trebuie vizat în cazul proiectării unui curriculum destinat elevilor cu cerințe speciale este tipul și gradul deficienței. Practica a demonstrat că pentru elevii cu deficienții severe este mai indicată școlarizarea lor în cadrul instituțiilor speciale, după un curriculum propriu, unde beneficiază de strategii didactice adaptate nivelului lor de receptare și înțelegere a

conținuturilor.

Un alt aspect în cadrul procesului de integrare a copiilor cu cerințe speciale în educație presupune elaborarea și aplicarea unui plan de intervenție individualizat, care să fie centrat pe folosirea unor modalități eficiente de adaptare a curriculumului și diversificarea ofertelor de învățare în cadrul lecțiilor.

În vederea realizării acestui scop, principalele strategii care ar putea sta la baza proiectării unui curriculum pentru învățământ integrat vizează:

a. Accesibilizarea întregului conținut printr-un proces de simplificare, pentru a fi înțeles și însușit de elevii cu cerințe speciale;

b. Selectarea de conținuturi de curriculum general care să fie înțelese și însușite de copiii cu deficiențe și să se renunțe la acele conținuturi cu grad ridicat de complexitate;

c. Diversificarea componentelor curriculumului general prin introducerea elevilor cu cerințe educative speciale într-o varietate de activități individuale, compensatorii, terapeutice, etc.

Specialiștii din domeniu sugerează și necesitatea desfășurării activităților didactice pe niveluri multiple de învățare – clase și/sau grupe de nivel pentru a putea răspunde eficient tuturor cerințelor și particularităților în învățare ale elevilor din școală.

Această idee pleacă de la faptul că, nu toți elevii de aceeași vârstă pot avea același potențial de învățare precum și faptului că nu toți elevii unei grupe/clase au aceeași interese și aceeași motivație pentru învățare.

Unii specialiști sunt pentru diferențierea prin clase de nivel, care constă în organizarea claselor pe baza valorii coeficientului de inteligență a lor. Alții merg pe clase speciale care cuprind numai copiii cu deficiențe unde învățământul integrat se bucură și de susținerea profesorului de sprijin care participă efectiv la activități și lucrează cu acei copii aflați în dificultate în momentul respectiv.

Alți specialiști pleacă de la ideea că într-o clasă obișnuită de elevi, cu componență eterogenă, există diferențe sensibile între elevi din punct de vedere al ritmului asimilării cunoștințelor, de aceea ei recomandă împărțirea elevilor dintr-o clasă pe grupe temporar constituite care să lucreze diferențiat în funcție de aptitudinile elevilor pentru diverse discipline, evitându-se astfel situarea predării la un nivel mediu în scopul omogenizării conținuturilor și sarcinilor cerute din partea elevilor la orele de clasă.

Pentru punerea în practică a acestor strategii trebuie ținut cont de o serie de aspecte ca:

a. Coordonarea activității clasei în funcție de unele obiective și conținuturi specifice unei anumite discipline;

b. Caracteristicile relației profesor – elev;

c. Particularitățile metodologiei didactice.

3. Concluzii

Generalizarea educației integrate în școlile obișnuite trebuie să fie precedată de aplicarea unor proiecte pilot în școlile respective pentru a evalua potențialul de

acceptare a acestei practici de către personalul școlii, familiile copiilor și resursele existente la nivelul școlii și comunității respective;

Educația integrată a devenit un fenomen social acceptat de unii și criticat de alții, dar rezultatele anticipate ale acestei prime etape a procesului de reformă la nivelul întregii societăți sunt din ce în ce mai evidente atât în avantajul cetățeanului de rând, cât mai ales în favoarea persoanei aflate în dificultate, care nu mai este respinsă sau izolată, ci este acceptată, înțeleasă și recunoscută de cei din jur – adică integrată social.

BIBLIOGRAFIE

1. ARCAN P., CUIMĂGEANU D., Copilul deficient mintal, Editura Facla, Timișoara, 1980.
2. GHERGUȚ A., COSMA T., Introducere în problematica educației integrate, Editura Spiru Haret, Iași, 2000.
3. GHERGUȚ A., Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale, Editura Polirom Iași, 2001.
4. VLAD E., Evaluarea în actul educațional – terapeutic, Editura Pro Humanitate, București, 1999.
5. ZLATE M., Introducere în psihologie, Editura Șansa, București, 1994.

METODE SI MIJLOACE DE DEZVOLTARE A VITEZEI LA O ECHIPĂ DE HANDBAL PARTICIPANTĂ ÎN CAMPIONATUL NAȚIONAL

Aurel Iancu

Cuvinte cheie: metode, mijloace, viteză, handbal, campionat național.

Abstract. In elaborating the present study I started from the assumption according to which, for the sports games in general and handball in particular, the various forms of showing speed and its correlation with other motility qualities are decisive for the successful achievement of the technical methods and tactical actions.

In this way I tried that in training my team, to put into practice those means and methods developing speed, able to improve the muscular system capacity of promptly reacting to the movement commands of the central nervous system, to improve force and quick reaction in order to create the possibility of the sudden mobilization in effort, of the muscles involved in the accomplishment of the respective movements and to improve coordination between work stages of the agonistic and antagonistic muscles without which a speed exercise cannot be performed.

Introducere. Educarea și perfecționarea vitezei se înscrie, în mod cert, în relația dintre dezvoltarea aptitudinilor motrice și perfecționarea tehnicii de execuție, ce are o contribuție decisivă la ridicarea tehnicii în gradul de măiestrie.

Viteza de deplasare, mai puțin perfectibilă, se manifestă corelat cu forța și rezistența a căror îmbinare corectă determină eficiența mișcării.

Frecvența mișcărilor scade odată cu creșterea încărcăturii și a duratei efortului, și anume randamentul frecvenței scade substanțial când încărcătura și durata efortului depășesc două treimi din posibilitățile maxime ale subiectului. Creșterea forței musculare constituie o premisă pentru dezvoltarea vitezei, dar această relație operează și invers.

Dezvoltarea vitezei, aptitudine motrică, „mai mult înnăscută decât dobândită” reprezintă pentru antrenorii sportivilor de mare performanță o problemă dintre cele mai delicate. Intensitatea eforturilor, pentru dezvoltarea vitezei, este cuprinsă între 80 și 100% din posibilitățile maxime cu încercări de a depăși limita superioară.

Viteza, aptitudine parțial ereditară, poate fi îmbunătățită prin:

- perfecționarea proceselor neuro-musculare;
- creșterea forței în special a forței explozive;
- desăvârșirea tehnicii de alergare.

În elaborarea prezentei lucrări am pornit de la ipoteza potrivit căreia pentru jocurile sportive în general și handbal în mod special, diferitele forme de manifestare ale vitezei și corelația ei cu alte calități motrice sunt hotărâtoare pentru realizarea cu succes a procedurilor tehnice și acțiunilor tactice.

Astfel am încercat ca în antrenamentul echipei divizionare A, Universitatea Valahia Târgoviște pe care o conduc, să aplic în practică acele

mijloace și metode de dezvoltare a vitezei care să perfecționeze capacitatea sistemului muscular de a răspunde prompt la comenzile de mișcare ale sistemului nervos central, să îmbunătățească forța și detenta pentru a crea posibilitatea mobilizării bruște în efort a mușchilor ce participă la realizarea mișcărilor respective și să perfecționeze coordonarea între fazele de lucru ale mușchilor agoniști și antagoniști fără de care nu poate fi concepută executarea unui exercițiu de viteză.

Pentru realizarea aspectelor urmărite și subliniate anterior, am folosit într-o combinație proprie următoarele metode de dezvoltare a vitezei :

- metoda repetărilor;
- metoda alternativă;
- metoda concursului cu avantaj;
- cea competițională.

Metoda repetărilor are la bază repetarea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei, cu intensitate apropiată de cea maximă și peste cea maximă în condiții ușurate. În cadrul acestei metode se folosește repetarea exercițiilor specifice, a exercițiilor tehnice și a exercițiilor apropiate ca structură de tehnică competițională.

Durata și distanțele pe care se execută aceste exerciții depinde de nivelul de pregătire, de vârsta sportivilor și de tipul de viteză pentru care se realizează instruirea. Se folosesc execuții cu o durată de 5-6” când se urmărește dezvoltarea vitezei de reacție și de accelerare, execuții de 8-12” când se urmărește dezvoltarea vitezei maxime și execuții de 15-50” când se urmărește dezvoltarea vitezei în regim de rezistență.

Numărul repetărilor este 4-10 ori când se urmărește dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție, de accelerare și maxime și de 4-6 ori când se urmărește dezvoltarea vitezei în regim de rezistență.

Pauza dintre repetări se stabilește în funcție de posibilitățile de revenire ale sportivilor. Ea trebuie să asigure o revenire completă. Între serii, care pot fi 2 până la 4, se acordă o pauză de 6-8 minute.

Metoda alternativă ce are la bază alternarea intensităților. Execuțiile de mare intensitate se alternează cu execuții de intensitate scăzută. Exemplu : se execută alergare pe 60 m cu intensitate maximă 100% urmată, după pauză, de o alergare pe 60 m cu intensitate de 85%. Alternare se poate face și în cazul aceleiași execuții 40 m alergare 4/4 + 40 m alergare 3/4. Metoda alternării intensităților contribuie la dezvoltarea vitezei maxime, la dezvoltarea capacității și simțului de accelerare, fără să suprasolicite organismul.

Numărul repetărilor poate fi de 2-4 ori cu pauze de revenire completă, executate în 2-3 serii cu pauze de 8-10’ după fiecare serie.

Distanțele de alergare se aleg în funcție de gradul de pregătire și de scopul urmărit. Când se urmărește dezvoltarea vitezei maxime, a capacității de accelerare se folosesc distanțe mai scurte, de 40-80 m, iar când se urmărește dezvoltarea vitezei de rezistență se folosesc distanțe de 80-120 m. La copii lungimea distanțelor folosite nu trebuie să depășească 40-60 m în cazul alternărilor în aceeași repetare și

40 m în cazul alternărilor dintre repetări. Distanțele cresc odată cu vârsta și valoarea performanțelor.

Metoda handicapului este o metodă des folosită în antrenamentul viteziștilor, pentru a le stimula atenția, voința și dârzenia. Are la bază folosirea unor condiții inegale între parteneri de antrenament cu valori diferite sau apropiate. Această metodă folosește acordarea unui avantaj de spațiu (2-6 m) sau de timp (1-2") sportivilor mai slab pregătiți. Este deosebit de valoroasă în dezvoltarea vitezei având la bază solicitarea componentelor nervoase (motivație, voință, atenție). Mărimea avantajului depinde de diferența de valoare a sportivilor.

Metoda competițională sau metoda întrecerilor are la bază folosirea întrecerilor în cadrul grupelor sau între sportivii ce practică aceleași probe sportive. Distanța, pe care se organizează întrecerile, se stabilește în funcție de vârsta și valoarea concurenților. Această metodă solicită componenta psihică și fizică și contribuie la dezvoltarea vitezei maxime.

Procesul de educare și dezvoltare la vitezei este un proces complex ce cuprinde și alte elemente importante cum este nivelul de stăpânire a procedurilor tehnice sau a exercițiilor. Pentru a contribui la dezvoltarea vitezei, acțiunile motrice trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- exercițiile să fie foarte bine însușite, pentru a elibera atenția de pe detaliile de execuție și a concentra-o pe viteza de execuție;
- execuțiile să se repete numai în viteze maxime și supramaxime;
- să se folosească exerciții ce favorizează dezvoltarea vitezei;
- durata exercițiilor să nu fie prea mare ca să nu scadă viteza de execuție;
- pauza de revenire trebuie să permită refacerea completă, care să asigure realizarea mai multor repetări cu intensitate maximă.

Mijloace folosite în dezvoltarea vitezei în jocul de handbal:

- alergari pe pista 30-50-100 m cu pauze variabile
- starturi din diferite pozitii (clasic, din ghemuit, culcat cu sprijin pe brate, etc.)
- exercitii din atletism, din scoala alergarii
- mers cu rulare pe toata talpa cu accent pe ridicarea pe varfuri
- deplasari in joc de glezne
- pas saltat (serii de 50 m)
- pas sarit (serii de 50 m)
- alergari serpuite
- sarituri peste obstacole (banci de gimnastica, banda elastica)

Concluzii:

Viteza maximă se măsoară prin testul celor 30 m. Se spricează de-a lungul unei zone de 30 m, zona de accelerare și aleargă în viteză maximă încă 30 m. Antrenorul înregistrează timpul pe a doua porțiune de 30 m (din momentul trecerii cu primul picior al liniei de început până în momentul trecerii cu primul picior al liniei de sfârșit al distanței de 30 m), după care împarte distanța parcursă de 30 m, la timpul realizat și obține astfel viteza maximă în m/s. Valorile obținute

permit aprecierea vitezei maxime a atletului. Atleții în curs de afirmare vor înregistra valori apropiate de 8 m/s pentru fete și de 10 m/s pentru băieți, iar atleții consacrați vor înregistra valori apropiate de 10 m/s pentru femei și 12 m/s pentru bărbați. Capacitatea de viteză maximă se mai apreciază și prin compararea timpilor pe 30 m cu cei anteriori.

Capacitatea de accelerație se măsoară tot printr-o probă de control de 60 m cu plecare din poziția de start de sus sau start de jos. Ca și în cazul testului de viteză maximă se folosesc două demarcații a celor 2 distanțe de câte 3 m. Capacitatea de accelerare se măsoară prin compararea timpului înregistrat pe primii 30 m în care se obține viteza maximă prin accelerare cu timpul pe următorii 30 m în care se încearcă să se mențină viteza maximă de deplasare. Realizând diferența dintre timpul înregistrat pe primii 30 m și timpul înregistrat pe următorii 30 m se obține accelerația diferențială.

Rezistența de sprint se măsoară prin cronometrarea timpului pe o distanță ce cuprinde o zonă de accelerare de 15-20 m și o zonă de 60 m de menținere a vitezei maxime. Această a doua zonă de 60 m este împărțită la rândul ei în două porțiuni de câte 30 m. Se înregistrează timpul pe primii 30 m și 60 m. Comparând cei doi timpi observăm diferențe între timpii primei zone și ai celei de-a doua zone.

Rezistența specială se măsoară prin alergarea pe 300 m cu efort maxim și se înregistrează timpul. Distanța alergată (300) se împarte la timpul înregistrat și se află astfel viteza medie de deplasare în m/s. Dacă viteza maximă de deplasare este de 10 m/s și viteza medie de 7,5 m/s se poate concluziona că rezistența specială a atletului este de 75% din valoarea vitezei maxime.

Capacitatea aerobă se măsoară prin mai multe modalități. Cea mai simplă modalitate este cea a alergării continue timp de 12'. Se măsoară distanța parcursă. Distanța parcursă poate înregistra valori de 2200 - 2600 m pentru începători și de 2800 - 3200 m pentru avansați. Creșterea capacității aere se apreciază și prin compararea distanței parcurse de moment cu cea anterioară.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTA, I.; BOTA, M., Handbal. Edit. Sport-Turism. București, 1987.
2. COLIBABA-EVULEȚ, D.; BOTA, I., Jocuri sportive, Teorie și metodică. Edit. Aldin, 1998.
3. DRAGNEA, A., Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice. Compendiu, București, MTS, 1991.
4. KUNST-GHERMĂNESCU, I., Eficacitatea folosirii exercițiilor complexe tehnico-tactice în scopul realizării pregătirii fizice specifice handbaliștilor. Sesiunea a II-a de referate și comunicări a antrenorilor.
5. NEGULESCU, I., Orientări privind perfecționarea strategiei selecției și implicațiile ei asupra instruirii în handbal. Simpozion internațional – CCS din România, București, 1993.
6. SCHELLEMBERGER, H., Viteza și precizia acțiunii în jocurile sportive. Sportul de performanță nr.269, București, 1987.

MODELAREA ÎN SCHIUL ALPIN DE PERFORMANȚĂ

(MODELLING IN PERFORMANCE ALPINE SKIING)

Horea Ștefănescu

Abstract:

The use of modelling in training characterizes the model process of training including the trainer's attitude who with the help of theoretical knowledge tries to simulate the developing process of the complex sporting events.

The modelling applied in the sporting activities approaches more and more the systemic methodology where we emphasize the whole reporting it to its components (holistic thinking).

The alpine skiing is an adapting sport characterized by a certain complexity easy to be understood (a simple change of the snow or a technical error may have consequences on the performance).

1. Introducere.

Lumea sportului de mare performanță înregistrează zi de zi situațiile tipice ale lipsei de adaptare a sportivilor la condițiile de concurs, nerealizarea obiectivelor propuse și accesibile, căderi și răsturnări de situații precum și situații diametral opuse, caracteristice de asemenea de combativitate, creativitate, adaptarea perfectă la situația dată factori care concură la obținerea de victorii strălucite și recorduri.

Schiul alpin cu precădere reprezintă un sport de adaptare caracterizat printr-o complexitate aparte lesne de apreciat, adesea o simplă modificare a zăpezii, o execuție tehnică defectuoasă sau întârziată putând produce căderea, ieșirea din cursă sau accidentare.

Tehnica de compoziție înseamnă înainte de toate precizie, eficacitate. Mijloacele de accelerare ale vitezei, eliminarea derapajului, micșorarea razei virajului, căutarea permanentă a trasei optime sunt prioritățile absolute ale schiorului de competiție. Deasemenea, el trebuie să facă față unei multitudini de situații neprevăzute întrucât schiul este prototipul sportului de improvizație. Pe de altă parte schiul este un sport în care viteza, prezența permanentă a pericolului au o influență deosebită.

“Antrenorul trebuie să utilizeze cu măiestrie diferitele mijloace pentru a-l face pe sportiv “să funcționeze” nu numai sigur dar și inteligent, nu numai dirijat dar și independent (mai ales), nu după scheme învățate ci creator (M. Epuran)”

Toate aceste însușiri trebuie să se manifeste însă în condiții de suprasolicitare fizică și psihică fiind cunoscut faptul că în aceste condiții sistemul psihic poate prezenta dereglări. Tensiunile intelectuale și afective dinaintea concursului pot fi foarte mari, așa cum pot fi cele chiar din timpul cursei. La creșterea intensității lor contribuie nefast de cele mai multe ori și unii factori din

preajma sportivului. Apariția acestor factori perturbatori, subiectivi sau obiectivi conduce la dereglări ale conduitei deci la scăderea performanței și consecutiv la modificările mecanismelor psiho-reglatorii de ordin psihomotric, afectiv, intelectual sau volițional.

Pregătirea pentru concurs va urmări crearea condițiilor pentru o conduită eficientă, rezistență la suprasolicitare și factori perturbatori mai mult sau mai puțin așteptați.

Modelarea a dobândit un loc de frunte în metodologia schiului alpin de mare performanță; “modele” de concurs sau de campioni se caută a fi reproduse și ameliorate prin cele mai sofisticate căi.

Data fiind însă marea varietate a individualităților sportivilor nu se poate recomanda un “model de competitor”, în schimb se poate trasa “modelul comportamental competițional” care este o sinteză a celor mai eficiente conduite considerate din punct de vedere al corespondenței cu legalitățile psihice și care în esență constă în strategii de informare și de rezolvare a situațiilor problematice precum și de autoreglare a stărilor psihice.

2. Modelul actual al schiorului alpin (juniori)

Abordând problema modelului actual al schiorului alpin, și al pregătirii s-a constatat că nici unul dintre modele studiate nu poate fi aplicat “ad literam” oricât am dori deoarece fiecare individ își are propria zestre genetică, propria personalitate și experiență, iar condițiile organizatorice, materiale și de pregătire diferă drastic de la o țară la alta.

Singura variantă o reprezintă aceea a recomandării anumitor parametrii de care trebuie să se țină seama în selecție, eliminând din start factorii care frânează dezvoltarea în perspectivă. Singurul model recomandat este soluția adoptativă cu caracter orientativ.

Indicatorii de care trebuie să se țină seama sunt:

- ✓ Profilul morfologic
- ✓ Calitățile motrice și cele specifice
- ✓ Profilul biochimic
- ✓ Profilul funcțional
- ✓ Profilul psihologic
- ✓ Profilul tehnico-tactic

Tipul somatic nu joacă un rol esențial (dar este totuși important); există în categoria normosomilor, dimensiuni care favorizează performanțele mari. Astfel la băieți slalom sunt indicate valori ale taliei cuprinse între 170 - 187 cm iar la slalom uriaș și coborâre cele cuprinse între 180 - 190 cm. Pentru fete cele mai potrivite valori ale taliei sunt cuprinse între 160 - 174 cm. Repet nu este o regulă existând numeroase excepții.

Calități motrice și specifice

Nr.	Parametri	Bărbați	Femei
1.	Viteză 30 m plat, start de sus	3,7 - 3,8 s	4,2 - 4,3 s
2.	Decasalt	30,25 - 30 m	-
3.	Pentasalt	-	12,20 - 12,10 m
4.	400 m plat	56 - 57 s	-
5.	300 m plat	-	46 - 47 s
6.	Genuflexiune cu haltera (1 exec.)	120 kg	90 kg
7.	Flotări în brațe (paralele)	18 - 17 minim	-
8.	Tracțiuni în brațe (bară)	-	11 - 10 minim
9.	Zăpadă Start	X	X
10.	Să realizeze puncte FIS la una din probele de slalom, sl. uriaș, superuriaș, coborâre Punctaj FRSB	Internațional 80 p	90 p
		Intern - 20 p	- 20 p
11.	Să se claseze în competițiile oficiale conform obiectivelor de performanță	X	X

Din punct de vedere al greutatei corporale este necesar ca raportul T-100/G să dea un rezultat cât mai aproape de 1; cu alte cuvinte scăzând 100 din înălțime (exprimată în cm.), ceea ce rămâne trebuie să fie egal cu greutatea.

Pregătirea complexă efectuată în sezon și în afara cu tipuri diferite de efort și alternanța între ele, necesită un perfect echilibru funcțional și o stare optimă de sănătate. De aceea considerăm indicii biochimici foarte importanți în ansamblul capacității biologice și în desfășurarea pregătirii.

Profilul funcțional

Nr.	Parametri	Valori
1.	Frecvența cardiacă	Clino 40 - 50/min.; Orto 54 - 64/min.; 54 - 64/min.; 64 - 72/min.; Efort 160 - 180/min.; 125 - 165/min.;
2.	Tensiunea arterială	110/80 - 140/70 mm Hg limite normale
3.	Volum sistolic	40 - 50 ml.
4.	Debit sistolic	180 - 200 ml.
5.	Debit cardiac	20 - 30 l/min. în efort; 3 l/ min. în repaus
6.	Concentrație hemoglobină	peste 60 g % (B); peste 14,7 g % (F)
7.	Acid lactic în sânge max.	11 m M/l
8.	Capacitate vitală VEMS	vol. în exp. forțată 82 %; 5.000 - 6.000 ml. (B) : 4.600 - 4.900 ml. (F)
9.	Frecvență respiratorie	16 - 18/min. repaus; 33/min efort maximum
10.	Debit respirator	8 l/min. în repaus; 60 l/min. în efort de intensitate medie; 100 - 150 l/min. în eforturile submaximale; 150 - 180 l/min. în eforturi maxime
11.	Echivalent ventilator	2 - 2,5 l/100 ml O ₂
12.	Ventilație (V max.)	120 - 150 l/min. (în funcție de vârstă, sex și greutate)
13.	Consum de O ₂	5.000 - 6.000 ml/min.
14.	VO ₂ maxim	64 ml. (f. bun); 56 - 64 ml (bun); 50 - 56 ml. (mediocru); 50 ml. (slab); greut. 70 - 74,9 kg
15.	T.T.R.	43 kgm (f. bun); 37,43 kgm (bun); 33,37 kgm (mediocru); 33 kgm (slab); greut. 70 - 74,9 kg
16.	P.W.C. 170	1.400 - 1.500 (mediu)
17.	S.T.T. W kg.	9.700 - 10.700 (mediu)
18.	Viteza de reacție	189 - 190 ms. (f. bine); 190 - 210 ms. (bine); 210 - 230 ms. (mediocru); peste 230 ms. (slab)
19.	Viteză de execuție	scurtă (valori scăzute ale entropiei)
20.	Viteză de repetiție	latența scurtă a reacției motrice

(După SKI SUISSE 1990)

Profil psihologic

Nr	Parametri	Caracteristici
1.	Dinamica neuro-psihică	Fond energetic bogat, mobil, dinamic
2.	Reactivitatea psihică complexă - Test M.R.K.	Bună. Barem viteză de reacție = 10.62 - 12,13 sutimi s pe stimul - Bine Barem reacții corecte = 19 puncte - Bine Barem erori execuție = maxim 4 - Bine
3.	Sfera atenției (atenție concentrată și memorie motrică) - Test "Labirint electric"	Barem pentru viteza de execuție 1'36" - 1'45" - Barem erori de execuție = maxim 12 - Bine
4.	Sfera atenției (concentrare în cond. de rezistență la oboseală psihică și rezolvare de sarcină) - Test Kraepelin	Barem pentru viteza de execuție = 249 p - Bine Barem pentru exactitatea execuției = 0,98 p - Bine
5.	Psihomotricitate și coordonate motrică Test "Tapping" - viteza de repetiție	Barem - 125 p mâna dreaptă; 115 p mâna stângă
6.	"Test Termometru" (precizia mișcărilor și controlul asupra aptitudinii mișcărilor în sarcină)	Barem ✓ maximum 55 erori - Bine ✓ PWC 170 - 935 + 13,7 G - 60% ✓ STT W/kg - 8.000
7.	Decizie	Calmă, promptă, precisă
8.	Sensibilitatea vestibulară	Echilibru, reacții armonioase, rezistență vestibulară la mișcările de rotație și ondulatorii
9.	Sensibilitatea proprioceptiv-kinesteziacă	Reflex de "exploatare" și "țintire fixare" prompte
10.	Memorie vizuală (topografică) Test "Lalaume"	0,65 (P < 0,001)
11.	Capacitatea de abstractizare spontană	Bună
12.	Activitatea de sinteză în situații neobișnuite	Ușurință
13.	Rezistență la stress	Puternică; lipa tensiunii interioare deranjante
14.	Echilibru emoțional și stabilitatea psihică	Siguranța de sine, încredere, decizii corecte, realiste; spirit de obiectivitate asupra evenimentelor care se petrec; autocontrol
15.	Nivel intelectual	Atitudini intelectuale la nivel foarte bun; inteligentă practică la nivel foarte bun; reflexiv, bun observator
16.	Motivație	Puternică: tenace, conștiința propriei valori, dorința de a obține performanțe
17.	Atitudinea față de risc	Pozitivă: conștientizare, "nervi tari", calm, realism, rezistent la "frică"
18.	Combativitate	Dârzenie, impulsivitate și agresivitate - raportate la scop și sarcină
19.	Anxietate	Scăzută: emotivitate în sens pozitiv; sensibilitate micșorată la frustrație
20.	Tip de personalitate	Introvertit sau ambivertit * stabil psihic
21.	Relații interpersonale	Acceptat de colectiv-sociabil

(După SKI SUISSE 1990)

Acțiuni	Tehnic	Tactic
Start și linia liniei de sosire	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Finețe în execuția tehnică ✓ Mobilitate ✓ Promptitudine ✓ Sincronism ✓ Siguranță ✓ Variabilitate ✓ Disponibilitate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maximă eficiență pe durata a două manșe (nivel constant al timpilor de start) ✓ Aprecierea exactă a declanșării acțiunii
Slalom, slalom uriaș, super-uriaș, coborâre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motricitate superioară ✓ Bagaj variat și diversificat de procedee tehnice ✓ Abilitate tehnică, procedee stabile acrobatice ✓ Precizie ✓ Anticipare ✓ Siguranță 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacitate superioară de decizie și analiză ✓ Abilitate în alegerea soluțiilor optime ✓ Precizie în menținerea trasei optime de cursă ✓ Adaptabilitatea în caz de pericol și căderi
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Montajele motrice precise în caz de căderi ➤ Capacitate de a recepta și a aplica întocmai linia tactică stabilită ➤ Capacitate de anticipare și improvizare ➤ Stăpânirea mijloacelor tehnico-tactice în viteze mari ➤ Abilitate în abordarea formelor de teren accidentat ➤ Alegere tactică corespunzătoare în funcție de tragerea la sorți

(După SKI SUISSE 1990)

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXE N., Antrenamentul sportiv modern, Edit. EDITIS, București, 1993.
2. BĂRĂ M., Schiul alpin, Edit. STADION, 1970.
3. CÂRSTOCEA V., Schiul alpin, București, 1998.
4. DOUGE B., HASTER P., Eficacitatea cach-ului, antrenorat și competiție, Colecția S.D.P., Nr. 350, 351, 352, M.T.S. , C.C.P.S., București, 1994.
5. DRAGNEA A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport”, Edit. SPORT-TURISM, București, 1984.
6. EGON D., All terrain skiing, World Leisure Corporation Hampstead, New Hampshire 1996.
7. EPURAM M., Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor, Cluj-Napoca, 2000.
8. FASTER E., Race Skills for Alpine Skiing”, turning Point Ski Foundation, U.S. 1996,

ASPECTE CONTEMPORANE PRIVIND PROBLEMATICA ANTRENAMENTULUI ATLETIC

Liviu Mihăilescu

Cuvinte cheie: antrenament, compensare, competiție, metodă, motricitate, procedeu tehnic, specificitate;

Abstract. The present performances in athletics represent the result of a perfect symbiosis between the genetic potential and the effects of overcompensation and specificity as basic rules of a training complex process, scientifically directed throughout a relative long period of time.

In the competitive athletics there are new trends and direction expressed on different levels = motile, physiological, technical etc.

Their knowledge, the ability of the controlling the methods of their putting into practice are essential in planning the contents, in the training of all age and all preparation levels, being a basic condition for sports training connection to the new requirements and quality and efficiency standards.

Introducere:

Performanțele actuale din atletism sunt expresia unei simbioze perfecte între potențialul genetic și efectele supracompensării și specificității ca legități de bază ale unui proces complex de antrenament dirijat științific pe o perioadă relativ lungă de timp. Atleții de valoare mondială au între 8 și 10-12 ani de pregătire continuă și sistematică în corelație cu specificul probei practicate.

R. MANNO consideră supracompensarea ca bază a antrenamentului sportiv, deoarece stimulii din antrenament produc o heterostopie, o dezorganizare biologică la nivelul sportivului, o adevărată criză care determină adaptarea și revenirea la o homeostazie superioară dacă repetarea sistematică a diferiților stimuli și acordarea pauzelor corespunzătoare au ca efect creșterea progresivă a rezervelor funcționale și depășirea valorilor inițiale ale acestora.

Specificitatea – arată că natura specifică a unei sarcini de antrenament produce o reacție specifică și o adaptare specifică. Necesitatea cunoașterii specificității efortului pe ramuri de sport, discipline sportive și probe se impune ca o condiție sine qua non a procesului de antrenament sportiv. Antrenamentul, pe de o parte, trebuie să producă aceste stări de adaptare specifică în urma oboselii, iar pe de altă parte, trebuie să evite ca aceasta să fie excesivă. Oboseala și restabilirea ca fenomen de reorganizare și restructurare a organismului în urma aplicării unor stimuli de mărimi și orientări diferite, sunt considerate valori principale de control ale antrenamentului sportiv.

Ipoteză

Abordarea noutăților în problematica antrenamentului modern în atletism ar putea fi tratată cel puțin din următoarea perspectivă :

- noutăți de ordin motric ;
- noutăți de ordin metodic;
- noutăți în perspectiva pregătirii biologice de antrenament și de competiție;

- noutăți de ordin fiziologic.

Cunoașterea elementelor de conținut ale noutăților respective poate induce creșterea eficienței antrenamentului sportiv din perspectivă metodologică.

Conținutul lucrării:

Din cercetarea literaturii de specialitate publicate în edituri străine și naționale, din studierea unor materiale susținute în cadrul unor manifestări științifice am desprins următoarele noutăți din domeniul antrenamentului athletic de performanță, pe care le-am grupat astfel:

Probe noi în sistemul competițional. Paradoxal poate pentru cei neavizați și în atletism sunt noutăți în plan motric. Prin introducerea recentă a unor probe noi în competițiile feminine și adaptarea tehnicii probelor respective la particularitățile somatice feminine se poate vorbi de noutăți de ordin motric..

Din anul s-a introdus în competițiile feminine proba de triplusalt ,devenind probă olimpică de la ediția

Proba de prăjină s-a desfășurat ani de zile doar demonstrativ; din anul 2000 ea devine oficială și apoi olimpică.

Din anul 1990 aruncarea ciocanului devine o probă athletică și pentru femei. Federația Internațională de Atletism a luat hotărârea ca din 1990 proba de aruncare a ciocanului să fie introdusă și la femei, în mod experimental ca probă neolimpică și în funcție de evoluția rezultatelor și gradul de răspândire a acesteia să devină probă olimpică. La Congresul I.A.A.F. din 1994, cu privire la calendarul competițional, s-a luat decizia ca proba de aruncare a ciocanului femei, începând din anul 1998 să facă parte din programul Campionatelor Europene, iar din 2000 să devină probă olimpică.

De asemenea o probă nouă este cea de 3000m obstacole feminin, probă care se prevede ca începând cu anul 2004 să devină probă olimpică.

Noutăți de ordin metodic

Ani de zile s-a considerat, în conformitate cu factorii care condiționează manifestarea vitezei, că această aptitudine motrică, prin condiționarea ei genetică este foarte puțin perfectibilă. Cu toate acestea, performanțele în sprint, consecință a nivelului de manifestare al vitezei toate formele ei, au crescut, depășind în unele cazuri toate prognozele optimiste. Performanțele de 10,49 (femei) și 9,78 (bărbați) ale alergătorilor în cursa de 100m plat etalon al probelor de viteză, ca și rezultatele în probele de 200m și 400m mai ales la bărbați (19,32 și 43,18) infirmă aceste considerente. Rezultatele respective sunt apanajul evoluției metodologiei de antrenament. Cercetările lui G.B. Dintiman și R.D. Ward pun în evidență o concepție metodică care justifică creșterea performanțelor în sprint.

În concluziile cercetării autorii consideră că în metodologia de antrenament regula de bază o reprezintă aplicarea sistematică a vitezei care o

depășește pe cea maximă cu 10% - 20% prin utilizarea a diferite tehnici de antrenament. Ei propun: modelul de îmbunătățire a vitezei în 7 pași clasifică diferitele forme de exerciții în 7 etape conceptuale. Fiecare pas aduce sportivul pe un alt nivel de viteză, care necesită o operabilitate mai mare:

Pasul 1: pregătirea de bază:

Conține numai dezvoltarea forței și a rezistenței musculare. Dezvoltă toate calitățile mișcării umane până la un nivel care va furniza o bază solidă pentru construirea succesivă a fiecărui pas ulterior. Antrenamentul de bază include programe pentru creșterea capacității de control corporal și efort susținut (muscular, cardiovascular, anaerob și aerob).

Pasul 2: putere și forță funcțională

Mișcări explozive contra unor rezistențe medii până la mari. Puterea maximă este antrenată prin lucrul într-un domeniu de intensități de 55% - 85% din maximum.

Pasul 3: balistică

Mișcări de primire și trimitere la viteză mare

Pasul 4: pliometrie

Sărituri pe unul și ambele picioare, în lungime și pe verticală, lovituri explozive cu corpul și cu picioarele.

Pasul 5: îngreuierea sprintului

Încărcătură bine stabilită la viteze mari. Intensitate de 85% - 100% din cea maximă.

Pasul 6: viteză/rezistență de viteză

Participare efectivă la activități sportive și/sau la dobândirea de deprinderi necesare în sport.

Pasul 7: viteză supramaximală

Aplicarea sistematică a vitezei care o depășește pe cea maximă cu 10% - 20% prin utilizarea a diferite tehnici de aerob).

3. Noutăți în fiziologia efortului athletic :

Prin studii recente de fiziologice de efort s-a constatat că fibrele musculare de tipuri diferite pot fi reciclate ca efect funcțional , ca o adaptare funcțională în urma unor solicitări îndelungate pe o anumite specificitate a efortului

Mecanismul de „reciclare” a fibrelor musculare pentru susținerea efortului specific după o perioadă de practicare a eforturilor respective în antrenament și în competiție modifică tezele anterioare cu privire la limitarea capacității funcționale de numărul fibrelor musculare solicitate în anumite tipuri de efort : numărul și puterea fibrelor musculare albe –rapide în probele de forță –viteză ; numărul fibrelor musculare roșii –lente în probele de rezistență.

4. Noutăți în perspectiva pregătirii biologice de antrenament și de competiție

- *Efectele antrenamentului la altitudine medie.*

Dintre achizițiile științifice în domeniul antrenamentului sportiv, introducerea pregătirii la altitudine medie în pregătirea biologică de concurs

reprezintă o achiziție pe cât de spectaculoasă pe atât de eficientă. O asemenea altitudine induce o scădere a presiunii atmosferice, hipobarism (de exemplu 760 mm Hg la nivelul mării și numai 596 mm Hg la 2000m) cu scăderea concomitentă a presiunii parțiale a O₂ (hipoxie), astfel încât la nivelul mării PO₂ este de 159 mm Hg (respectiv 21% O₂), iar la 2000m aceasta scade la 125 mm Hg (respectiv 16,40% O₂). Se știe că urcând la munte, pentru fiecare 100m pe verticală presiunea atmosferică scade cu cica 10-12 mm Hg, iar temperatura aerului scade cu circa 0,5 grade celsius iarna și 0,7 grade celsius vara; remarcăm de asemenea într-un asemenea climat:

- scăderea umidității relative,
- creșterea radiațiilor ionizante și a ultravioletelor;
- creșterea aeroionizării negative și a mișcărilor aerului atmosferic;
- creșterea electricității atmosferice și a ozonizării;

Pentru ca adaptarea să decurgă în acest mod (favorabil dar individualizat) sunt necesare câteva condiții minime de îndeplinit de sportivii care merg la pregătire la altitudine: starea de sănătate optimă, cu lipsa oricăror sechele inflamatoare, focare de infecție, motivația și echilibrul neuropsihic și neurovegetativ; gradul înalt de antrenament și chiar formă sportivă. Reținând ideea că există o memoria a aclimatizării la altitudine, vom încheia cu câteva concluzii metodico-biologice, însușite azi de elita sportului mondial:

- oricare ar fi profilul sportului practicat, un antrenament la altitudine medie de minimum 21 de zile este benefic, pentru pregătire sau pentru competiție;
- eforturile scurte, explozive sunt influențate benefic chiar în timpul șederii la altitudine medie;
- un program minimal include 21 de zile de antrenament la altitudine medie, în perioade pregătitoare, după refacere și un al doilea stagiu de pregătire sportivă, 14-21 de zile, fie în precompetițional, fie înaintea competiției de vârf;
- programul optimal include 21-28 de zile pregătitoare, 14 zile precompetițional și 21 de zile înaintea obiectivului sportiv de vârf cu concurs la șes la 14 zile după întoarcere;
- de precizat că revenirea la șes se face printr-o perioada de 5-7 zile de scădere a capacității de efort, de tulburări vegetative, după care urmează așa zisa „supracompensare”, compatibilă cu rezultate superioare în eforturile de anduranță;

Adaptarea la efort în medii cu temperatură ridicată

Studiile efectuate au arătat că temperatura internă a copului este proporțională cu intensitatea relativă a lucrului mecanic, exprimată ca procent din puterea maximă aerobă individuală. Creșterea temperaturii interne în efort nu se datorește insuficienței mecanismelor de termolză; posibilitatea de a efectua un efort maxim scurt este ameliorată la o temperatură internă ridicată, în urma „încălzirii” active sau pasive. Cu cât efortul sportiv este mai intens, cu atât se cheltuiește mai multă energie pentru a menține funcțiile organismului la noul nivel de activitate. Când același efort are loc în mediu cald, este nevoie de un efort fiziologic crescut

pentru a menține temperatura corpului cât mai aproape de nivelul normal. Expunerea la rece, exceptând sporturile de iarnă, constituie un proces mai puțin frecvent decât expunerea la cald, iar organismul uman dispune de organisme mai numeroase și eficiente pentru a-i face față. Echilibrul hidro-salin reprezintă un factor primordial în cursul efortului în mediu cald. În eforturi intense la temperaturi ridicate se poate pierde până la 2-3 litri/oră sudoare; pierderea de apă poate duce la deshidratare, scăderea volumului sanguin circulant, creșterea vâscozității sângelui, fapt ce poate diminua capacitatea de performanță, ducând la epuizare prin hipertermie. De aceea reechilibrarea hidroelectrolitică (Cl, Na, K, Ca, Mg) în timpul eforturilor intense la temperaturi ambiante ridicate este indispensabilă menținerii capacității de efort și a evitării unor accidente nedorite. Expunerea la cald solicită organismul (sistemul circulator) cu atât mai mult, cu cât și umiditatea relativă a mediului este mai mare, alături de temperatura ridicată a aerului. În efort se produce o creștere marcantă a frecvenței cardiace, pentru același efort.

Pregătirea biologică de concurs

Într-o exprimare metaforică pregătirea biologică de concurs exprimă „încărcarea bateriilor biologice” pentru a putea dezlănțui, a elibera energie la momentul potrivit, competiția de vârf, forma sportivă. În acest context rezultă că însăși refacerea după efort reprezintă o formă indirectă de pregătire biologică de efort (concurs, antrenament) ea propunându-și să reîncarce aceste baterii biologice, substraturi biologice sărăcite prin consumatori și pierderi induse de efort, dar să și realizeze o „supracompensare”, care în fond reprezintă o formă ergotropă de suprasaturare energetică, livrabilă organismului la momentul critic (solicitarea maximă din competiții).

Dintre mijloacele utilizate în pregătirea biologică menționăm:

- antrenamentul sportiv; prin prisma faptului că vizează adaptarea organismului uman la stimuli din ce în ce mai mari în funcție de obiectivele pregătirii. Proiectarea, planificarea și programarea pregătirii are în vedere antrenamentul sportiv ca proces de adaptare.
- refacerea după efort cunoaște o intensificare atât pe plan cantitativ cât și calitativ cu cât ne apropiem de concurs (aplicarea a cât mai multe mijloace de refacere cu mare specificitate);
- pregătirea psihologică (efectuată de psiholog, medic sau antrenor) urmărește să ofere fiecărui sportiv ceea ce i se potrivește: motivația performanței, atenuarea stărilor negative de start, combaterea unor stări de stres;
- dieta sportivă; eficiența dietei sportive se exprimă prin obținerea greutateii corporale optime și realizarea compoziției corporale adecvate;
- factorul farmacologic; se știe azi că în ceea ce privește medicația efortului fizic s-a creat o categorie de substanțe, susținătoare de efort, care pot sprijini efortul pe plan metabolic și sunt utilizate în procesul de antrenament după reguli bine codificate din punct de vedere medical pe măsură ce ne apropiem de concurs, iar organismul manifestă totuși unele semne de oboseală;

Efectele administrării creatinei au făcut obiectul mai multor cercetări, administrarea acesteia făcându-se diferențiat în funcție de sarcinile diferitelor perioade și etape ale pregătirii, în concordanță cu factorii performanței și cauzele oboseii la sportivi așa cum sunt prezentate de E. Newsholme, T. Leech, 1998, citați de I. Drăgan în lucrarea „Practica medicinei sportive”.

a) Factorii performanței:

- sursele eliberatoare de energii anaerobe;
- fitnessul (viteza, anduranța, forța, îndemânarea);
- funcțiile neuro-musculare (rezistența musculară izotonă, coordonarea neuro-musculară);

- funcțiile psihice (motivația, spiritul de întrecere, comportamentul și tipul de reactivitate nervoasă, rezistența la stres);

- factorii de mediu;

b) Mecanismele oboseii:

- depleția de C.P. – eforturi de la 5-35 sec.

- depleția de C.P. și acumularea protoni – acid lactic - eforturi de la 35 sec.-2 min

- depleția de glucoze circulante - pentru oboseală centrală

- depleția unor aminoacizi și pătrunderea triptofanului în creier - pentru oboseală centrală

- factorii neuro-psihici - stres, hipersensibilitate

Comparativ cu capacitatea aerobă, a cărei valoare este astăzi bine codificată și validată de O.M.S., evaluarea capacității aerobe este încă discutată.

Administrarea creatinei în următoarea variantă (conform tabelului) determină creșterea travaliului efectuat pe 10, 20 și pe 30 sec. (TTR 10, TTR 20, TTR30). În același timp se observă o ameliorare a rezistenței înregistrată la indicatorii pregătirii fizice speciale determinând îmbunătățiri ale performanțelor în probele în care este solicitată capacitatea anaerobă alactacidă și lactacidă.

Nr. crt	Watt max	TTR 10	TTR 20	TTR 30
1	Slab – 395	6,8	13	34
2	Mediocru – 395 – 480	6,8 – 8,2	13 – 15	34 – 41
3	Bine – 480 – 570	8,2 – 9,8	15 – 18	41 – 49
4	Foarte bine – 570 – 655	9,8 – 11	18 – 21	49 – 56
5	Excelent - 655	11	21	56

Administrarea produșilor fosfatici determină creșterea performanțelor în probele în care energogeneza este de tip anaerob.

CONCLUZII:

1. În atletismul competițional sunt tendințe și orientări noi ce se manifestă pe multiple planuri: motric, fiziologic, tehnic, etc.

2. Cunoașterea acestora, stăpânirea metodologiilor de aplicare a lor, sunt necesare în acțiunile de planificare și programare a conținuturilor în antrenamentul tuturor categoriilor de vârstă și nivelelor de pregătire.

3. Determinarea tendințelor și a orientărilor ce apar în atletismul competițional este o condiție elementară pentru racordarea antrenamentului sportiv la noile cerințe și standarde de calitate și eficiență.

BIBLIOGRAFIE:

CARRILIO, E., FLOURIS, D., The effect of cortical neural stimulation on elite performers, ICSSPE, CIEPSS Thessaloniki/Hellas, 2004

COLIBABA, E.D., BOTA, I., Jocuri sportive – Teorie și metodică, Edit. Aldin, București 1998

DRĂGAN, I., Medicina sportivă aplicată, edit. Editis, București 1994

DINTIMAN, G.B., WARD, R.D., Program de îmbunătățire a vitezei sportivilor, C.C.P.S., SdP NR.410 / 412 / aprilie – iunie / 1999

DOUDA, E., PILIANIDIS, T., SMILIOS, E., Progres and prediction of world performances in jump and Throw athletics events, ICSSPE, CIEPSS, Thessaloniki/Hellas, 2004

ALEXE, N., Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993

PARIENTE, R., BILLOUIN, A., La fabuleuse histoire de l'athletisme, Edit. Minerva, Geneve, Suisse 2003.

STRATEGIA ȘI CONCEȚIA DE JOC ÎN HANDBAL

Daniela Corina Preda

Cuvinte cheie: handbal, strategie, concepție de joc, concepție de pregătire.

Abstract. The strategy, a notion specific to the military art has an equivalent in the performance sports activity. The strategy can be elaborated for a shorter or a longer period of time, depending on the final objective aimed at.

The first stage in establishing the strategy is the data analysis of a present complex radiography and the establishment of the parameters to be achieved, in the near or distant future in handball activity on the national and international level

Introducere

Strategia, noțiune caracteristică artei militare își găsește corespondență și în activitatea sportivă de performanță.

Totalitatea acțiunilor și obiectivelor fundamentale prognozate și planificate, pentru îndeplinirea unor realizări de ordin sportiv, într-o perioadă de timp, se numește „strategie” (Sotiriu, R. - 1998).

Strategia se poate elabora pe o perioadă de timp mai scurtă sau mai îndelungată în funcție de obiectivul final căruia i se adresează. Astfel avem următoarele modele de strategie:

- ▶ strategie pe termen scurt (6-12 luni);
- ▶ strategie pe termen mediu (1-4 ani);
- ▶ strategie pe termen lung (4-8 ani).

În stabilirea strategiei se pornește de la analiza datelor unei radiografii complexe a situației prezentului și de la stabilirea parametrilor ce se doresc a fi atinși în viitorul apropiat sau mai îndepărtat în activitatea handbalistică pe plan național și internațional. Indiferent de modelul strategiei, aceasta va cuprinde următoarele:

1. Obiectivele strategice:

- ▶ Revitalizarea handbalului românesc;
- ▶ Recâștigarea locurilor fruntașe din topul mondial;
- ▶ Obiective de clasare la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale și Campionatele Europene.

2. Organizarea activității:

- ▶ Reorganizarea și activizarea structurii Federației Române de Handbal;
- ▶ Reorganizarea și activizarea componenței Colegiilor și Comisiilor centrale ale Federației;
- ▶ Alegerea sistemelor competiționale naționale pentru toate eșaloanele de vârstă cu formula și randamentele cele mai optime;
- ▶ Elaborarea sau reactualizarea actelor normative după care se va conduce activitatea handbalistică din România (Statutul Federației, Regulamentul de organizare și funcționare, Regulamentele de transfer intern-internațional etc.);

▶ Schimbarea mentalității la toate nivelele (conducere, secții, antrenori, sportivi), prin activizare și motivare.

3. Stabilirea resurselor umane:

▶ Inventarierea potențialului sportivilor (intern și internațional);
▶ Sistem de promovare de la un eșalon la altul;
▶ Sistem de selecție simplu, elastic și cu finalizare rapidă;
▶ Motivarea sportivilor indiferent de vârstă-valoare;
▶ Elaborarea unui cod al relațiilor cu sportivii (în special cu cei din loturile naționale).

4. Stabilirea resurselor financiare:

▶ Stabilirea unui buget financiar anual echilibrat;
▶ Cooptarea în activitățile Federației a unor sponsori generoși interesați numai în obținerea unor rezultate de prestigiu de către echipele reprezentative;
▶ Evaluarea unor resurse financiare noi (contracte de sponsorizare interne-internaționale).

5. Acces la informația modernă:

▶ Stabilirea unei legături organice cu IHF și EHF;
▶ Participare cu intervenții concrete la lucrările organismelor internaționale, simpozioane, cursuri de perfecționare etc;
▶ Sisteme de folosire a publicațiilor și materialelor teoretico-metodice, din handbalul mondial.

6. Metodologia pregătirii (știință și tehnologie):

▶ Întocmirea concepției de joc și pregătire;
▶ Întocmirea planurilor de pregătire ale tuturor echipelor reprezentative;
▶ Alegerea competițiilor pentru participare care să întregască pregătirea pentru obiectiv;
▶ Introducerea metodelor și mijloacelor moderne care se vor adapta specificului românesc (baza materială, potențial motric, concepția națională etc.);
▶ Folosirea într-un procent crescând a mijloacelor audio-video.

7. Evaluarea obiectivelor fiecărei etape:

▶ Colegiul Central de antrenori, colectivele tehnice ale loturilor naționale vor evalua îndeplinirea obiectivelor tuturor etapelor de pregătire;
▶ Modificări în planurile de pregătire, când situația de moment o reclamă;
▶ Participarea sportivilor la evaluarea îndeplinirii obiectivelor etapelor.

8. Control de îndrumare:

▶ Control pertinent și sistematic, fără a se deregla procesul de pregătire.

Definiția concepției de joc și conținutul acesteia

Concepția de joc reprezintă totalitatea cerințelor de ordin teoretic, metodic și organizatoric materializate în desfășurarea jocului.

Școala românească de handbal, considerată de-a lungul anilor prin performanțe deosebite și-a elaborat în timp și o fundamentare teoretică în primul rând prin „concepția de joc și pregătire” care stabilește jaloane de bază pentru o

gândire metodică, unitar-orientativă a tuturor profesorilor, antrenorilor și tehnicienilor din domeniu.

Concepția este o componentă (subsistem) a modelului de joc aflat în relație biunivocă (determină și este determinată) cu modelul de pregătire. Circuitul este deschis introducerii noutăților (tactică, tehnică, ideilor și principiilor de joc, aparatură, regulament, strategii și alte informații) și a propagării concepției de sus în jos (internațional, național, antrenorului) și de jos în sus.

La nivel internațional

Concepția de joc și pregătire întrunește și sintetizează toate noutățile și informațiile care apar pe plan internațional. Dintre toate acestea trebuie reținute doar acelea care capătă identitate sau care se consolidează în caracteristici și tendințe de dezvoltare a jocului pe plan internațional. Altfel spus, se răspunde la întrebările:

- ◀Ce-i nou în joc și pregătire?
- ◀Care este comportamentul performanțial al echipei și jucătorilor ?
- ◀În ce condiții se realizează aceste performanțe ?
- ◀Care sunt „fenomenele cauză” care produc „fenomenele efect” ?

◀Care tendințe (caracteristici) sunt accesibile de a fi extrapolate în concepția unitară de joc și pregătire pe plan internațional ?

În concepția de joc și pregătire pe plan internațional apar mereu idei noi, generate de însuși procesul de dezvoltare al jocului, de exigențele competiției, de spiritul novator al tehnicienilor, de dezvoltările cercetării științifice, în ceea ce privește preocuparea de a descoperi noi resurse și disponibilități pentru creșterea capacității de performanță.

Lupta dintre „școlile pe ramură de sport” se poartă deschis în marile competiții internaționale (Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale etc.). În ultimul moment, acceptarea oficială a jucătorilor profesioniști în aceste competiții schimbă radical datele problemei modelelor ideale de joc. Este necesară aici o revizuire a acestora și de aici și a procesului de instruire al sportivilor.

Concepția unitară de joc și pregătire - pe plan național

Elaborarea unei astfel de concepții este posibilă dacă specialiștii (antrenorii, analiștii, metodiștii etc.), fiecărui joc sportiv în parte, ajung la o unitate de vederi în ceea ce privește răspunsul la două întrebări:

- ◀Cum trebuie să joace echipele noastre ?
- ◀Cum trebuie să se pregătească echipele noastre ?

Prima întrebare urmărește să sintetizeze un model de concurs în care sunt implementate componentele fundamentale ale originalului (tactică, tehnică, capacitate fizică și psihică) care se potrivesc însușirilor jucătorilor noștri și specificului național, precum și utilizarea lor în scop strategic. În atare situație, oricare dintre componentele fundamentale ale jocului poate deveni principala strategie de concurs.

Tactica de joc este componenta care ne oferă un sistem amplificat de răspunsuri concrete date la prima întrebare. Astfel, apar o serie de elemente

structurale observabile, cum ar fi: structura echipei, formele și sistemele de joc, combinațiile sistemelor, principii de acționare în sistem, reguli (atac-apărare).

Concepția unitară de joc – surprinde deci, atât strategia de concurs, cât și tactica de joc. Problema de rezolvat (studiu de caz) este tocmai stabilirea ideilor de joc unitare pentru care să militeze cu convingere și credință toți antrenorii sau alți specialiști.

În același timp, este nevoie ca această concepție să se realizeze secvențial sau pe modele ierarhice de joc. „Rezistența” acestui edificiu va crește cu atât mai mult cu cât modelele de nivel formativ vor fi mai solide.

În stabilirea strategiei de concurs și a concepției tactice de joc este necesar să analizăm cu discernământ următoarele aspecte:

a) Caracteristicile jocului practicat de cele mai valoroase echipe din lume. Din acest noian de caracteristici va trebui neapărat să le alegem pe cele strict necesare, sau fără de care nu se pot obține performanțe sportive de nivel internațional precum și pe acelea care se potrivesc specificului sportivilor și echipelor antrenate.

b) Tendințele de dezvoltare a jocului pe plan mondial – tendințe (sau caracteristici în devenire) trebuie anticipate, identificate și mai ales adaptate la maniera de joc a echipei în scopul păstrării permanente a contactului cu atributele jocului modern.

Pe acest orizont de prognoză a dezvoltării se nasc inovațiile, ca rod al activității creatoare a antrenorilor. Prognoza tendințelor de dezvoltare ale jocului nu poate fi făcută decât de specialiștii care urmăresc îndeaproape marile competiții internaționale. Orice Campionat Mondial sau Olimpiadă marchează anumite noutăți care trebuie cunoscute, discutate și proiectate spre a fi soluționate în procesul de instruire.

c) Valorificarea disponibilităților de excepție (talentului) sportivilor noștri. Națiunea română a dat sportului de înaltă performanță numeroase talente care au rămas celebre în analele istoriei sportului.

Formula optimă de soluționare a problemei este ca toate cele trei aspecte puse în discuție (caracteristici, tendințe, talent) să acționeze sinergic și în conexiune pentru a-și amplifica eficiența. Pentru strategia și concepția unitară de joc se construiesc modele ierarhice sau de nivel formativ.

A doua întrebare are menirea de a stabili precis ce trebuie achiziționat (obiecte instrucționale) și cum trebuie să pregătim (strategia de realizare a obiectivelor) sportivii (echipele) pentru a deveni competitive.

Concepția unitară de joc și pregătire pe plan național înseamnă de fapt un model optim de adaptare a modelului ideal (internațional) la condițiile și posibilitățile concrete din țara noastră. Unitatea de vederi există prin prisma dezideratului de optimizare și nu ca un demers șablon din care n-ai voie să te abați. Lucrând toți pentru aceleași obiective (idei) înseamnă unitate de acțiuni spre performanțe minime așteptate la toate nivelurile formative.

Sarcina de elaborare a concepției unitare de joc și pregătire revine federațiilor de specialitate, respectiv colegiilor centrale de antrenori. Dar elaborarea ei nu se poate face de către oricine și oricum. La această operațiune trebuie să participe numai cei avizați (experți) ai jocului sportiv pus în discuție.

Concepția antrenorului

Nu tot ce știe un antrenor poate fi aplicat în practică. În acest sens „concepția antrenorului” va fi cu atât mai eficientă cu cât va ști să discearnă și să aleagă mai bine idei de joc care să exploateze la maximum disponibilitățile materialului uman avut la dispoziție. În aplicarea ideilor proprii este obligatoriu să se țină seama și de prescripțiile sugerate de federația de specialitate în ceea ce privește aplicarea concepției unitare de joc.

Modelul de joc pentru echipa proprie este construit (ulterior corectat) în funcție de comportamentul performanțial realizat de jucători în perioada precedentă (tur, tur-retur, sezon).

Dacă împrejurările și condițiile concrete de activitate îi permit, antrenorul poate viza performanțe și mai înalte decât cele „așteptate” și stabilite prin modelele de concurs și pregătire prospectată.

Dar modelul de pregătire pentru echipa proprie cade și el sub incidența operațiunilor proiectării didactice științifice. În acest sens, prima operațiune didactică pe care trebuie să o soluționăm corect este rezolvarea relației dintre obiectivele de performanță ale modelului de joc și obiectivele instrucționale ale modelului de pregătire.

Concepția de joc în atac

Jocul echipelor noastre în atac, trebuie să se dezvolte spre un tempo mai susținut, cu o rapiditate tot mai crescută a acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective, cu o organizare mai exactă în sistem, având la bază relația de cuplu de 2-3 și cu un mai pronunțat caracter ofensiv-periculos în fiecare fază și moment.

1. Atacul rapid, trebuie să fie și mai vizibil o preocupare principală a echipelor noastre, acționând perseverent pentru sporirea numărului și eficacității lor, atât în formele clasice: contraatacul și faza a-II-a, cât și prin continuarea lor cu valul al-III-lea.

2. Trecerea din apărare în atac, trebuie să se realizeze cu o mai mare rapiditate și de fiecare dată când se recuperează mingea încercându-se permanent și insistent surprinderea apărării încă în curs de repliere și organizare, până la epuizarea oricărei șanse imediate de gol.

Atacul rapid declanșat fulgerător și susținut în trei valuri succesive, asigură la echipele de valoare între 18-25% din totalul golurilor, uneori chiar până la 30% ceea ce categoric poate hotărî soarta unui joc.

3. Contraatacul (valul I) și faza a-II-a (valul II) și bineînțeles valul III trebuie pregătite și antrenate sistematic, stabilindu-se trasee precise (minge și jucător) cu 3-5 variante care se perfecționează permanent, chiar dacă în joc se rezolvă spontan și în alte forme.

4. **Valul III**, este în fapt o prelungire a fazei a-II-a (valul II), mai bine zis o transformare directă a acestuia în atac organizat, prin intrarea imediată după trecerea liniei de centru, în combinații de finalizare prestabilite sau spontane insistând peste o apărare completă numeric dar încă în curs de organizare.

5. **Faza a-III-a** de organizare și reorganizare a jocului trebuie și ea neapărat regândită în spiritul creșterii vitezei de joc și a menținerii unei presiuni permanente-periculoase asupra apărătorilor.

6. **Atacul în sistem** (faza a-IV-a) trebuie să urmărească o mai atentă organizare și disciplinare tactică, mai ales în momentele de prefinalizare lăsând jucătorilor inițiativa și spontaneitatea în finalizare cu condiția unei mai mari mobilități pe posturi.

În construirea atacului se remarcă o tendință de simplificare a jocului, izvorâtă în mod practic dintr-o mai eficientă organizare și adaptare la apărările tot mai avansate și agresive care se practică astăzi de majoritatea echipelor.

Approape indiferent de varietatea manevrelor tactice (combinații, circulații) în faza de prefinalizare și mai ales de finalizare în prim plan apar:

a) raportul „unu la unu” (1x1) în care depășirea ca sumă a componentelor tehnico-tactice individuale, dar și psiho-fizice apare ca o determinantă a jocului;

b) relația de colaborare în cuplu (de 2 maximum 3 jucători) este apreciat ca nucleul fundamental al acțiunilor tactice, în care blocajul și derivatele lui (plecarea, paravanul, un-doi) constituie elemente fundamentale;

c) jocul fără minge, crește considerabil în importanță, exploatând spațiile temporar lăsate libere de apărările avansate (pătrunderea fără minge) dar și în acțiunile de favorizare (eliberare) a coechipierilor pentru valorificarea raportului 1x1 sau 2x2.

Rezolvarea în relația 1x1 dă impresia în aparență de simplitate a jocului dar nu trebuie uitat efortul combinației tactice care-l duce pe jucător într-o astfel de posibilitate. În consecință toate principiile și regulile jocului de atac rămân perfect valabile și cu deosebire ideea fundamentală a necesității obținerii superiorității numerice, scopul tuturor manevrelor tactice.

Concepția de joc în apărare

Jocul echipelor noastre în apărare, trebuie să fie în concept și organizare tot mai ofensiv și avansat, cu o și mai mare mobilitate de mișcare a jucătorilor, care atacă adversarul în permanență aspru și anticipat, acționând omogen în cadrul unor mecanisme de sisteme precis elaborate, având deci caracteristicile:

1. **Avansat – ofensiv – agresiv** sunt principiile de bază care trebuie să domine orientarea jocului în apărare atât în ansamblul echipei și a sistemului cât și în acțiunile fiecărui jucător.

Trebuie renunțat la maniera de joc pasiv, retras cu călcâiele pe semicerc în așteptarea eventualelor greșeli ale adversarului.

a) **Atacul advers trebuie supus unei presiuni permanente** echipa în ansamblu și fiecare apărător în parte, stânjenindu-l activ în fiecare moment de organizare a jocului și manevrare a mingii. Trebuie împiedicată din timp derularea

circulațiilor și a combinațiilor, chiar cu prețul unor faulturi de joc și aceasta încă din faza de prefinalizare.

b) Presiunea aspră asupra atacanților trebuie să fie sufocantă încă din prima fracțiune de secundă după pierderea mingii prin împiedicarea imediată, sau măcar frânarea declanșării contraatacului advers în zona de inițiere (portar sau intermediar). În caz de nereușită presiunea apărării trebuie continuată activ asupra derulării atacului rapid (faza a-II-a) în zona de mijloc a terenului sau în cea de prefinalizare (valul III).

c) Atacarea adversarului cu mingea trebuie executată de fiecare dată energic (pe brațul de aruncare a mingii) **și anticipativ** – dacă este posibil simultan cu intrarea în posesia mingii de către atacant.

d) Contactul corporal este aspru dar fără nesportivități și are loc cel mai adesea **la distanțe tot mai mari de propriul semicerc**, chiar în zonele de organizare a jocului la 9-12 m de poartă.

2. Mobilă și elastică. Jocul în apărare al echipelor noastre trebuie să fie mult mai mobil și elastic. Este absolut necesar ca toți apărătorii să fie în continuă mișcare în poziție joasă, acoperind total, clipă de clipă o suprafață mult mărită de acționare între semicercul propriu și până dincolo de linia de 9 m.

- **Principiul realizării superiorității numerice** în zona de atac cu mingea nu numai că rămâne în continuare perfect valabil, ci chiar trece pe primul plan în cadrul apărărilor avansate. În consecință dublarea și sprijinul apărătorului angajat în lupta cu atacantul cu mingea sau ieșit în întâmpinarea lui este o preocupare permanentă a fiecărui apărător și expres prevăzută în orice sistem.

- **În același timp trebuie acordat o și mai mare atenție jocului de apărare (supravegherea) asupra atacanților fără minge**, împiedicându-le constant mișcarea, frânând intrarea lor în combinații, închizând prompt eventualele culoare de pătrundere sau însoțindu-i cât timp este necesar.

3. Rațională și sistematică. Jocul echipelor noastre în apărare trebuie să fie mai mult și mai bine gândit și elaborat, neapărat, organic-asamblat colectiv în cadrul mecanismului unor sisteme precis stabilite.

Capacitatea deosebită de angajare în luptă, risipa mare de efort și o mobilizare psihică deosebită, rămân caracteristicile necesare unei bune apărări, dar este clar nu și suficiente în handbalul modern.

BIBLOGRAFIE

1. BOTA, I., BOTA MARIA, Handbal, Edit Sport-Turism, București, 1987.
2. COLIBABA EVULEȚ, D., BOTA, I. Jocuri Sportive. Teorie și metodică, Editura Aldin, București, 1998.
3. GHERMĂNESCU, I.K. și colaboratorii Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
4. GHERMĂNESCU, I.K. Modele de selecție, pregătire și concurs pentru handbalul masculin în ciclul olimpic 1985-1988, București, 1984.
5. POPESCU PILICĂ, C. Handbalul modern. Evoluție și concepție, Broșură, București, 1994.

CONSIDERAȚII PRIVIND METODICA PREDĂRII HANDBALULUI LA CICLUL GIMNAZIAL ÎN VEDEREA INSTRUIRII ECHIPEI REPREZENTATIVE DE BĂIEȚI A ȘCOLII

Maura Stancu

Cuvinte cheie: handbal, echipa reprezentativă, gimnaziu

Abstract. Applying the selected, rationalized and normalized means, systematically and methodically, but especially using action games during the training courses, the harmonious physical growing can be influenced the motility capacity will improve, the pupils will born the technique and the tactics of the handball game, according to the same pattern elaborated for the representative team ,in an efficient, lasting way and in a short time.

Introducere. Handbalul este un important mijloc al educației fizice contribuind, pe lângă îndeplinirea obiectivelor acesteia de natură bio-psiho-motrică și asupra formării capacității elevilor de a se autoforma, autopregăti astfel încât nevoia, dorința de mișcare să fie resimțite toată viața, să știe să acționeze în consecință.

La începutul activității mele ca profesor de la Școala generală nr. 9 Târgoviște am pregătit echipa reprezentativă de handbal a școlii în cadrul orelor de activității sportive, echipă cu care am avut satisfacții, aceasta ocupând locul II la campionatul organizat între școli generale – faza pe județ.

Regăsindu-mi planificările de atunci și caietul anexă cu mijloacele folosite și dozarea acestora m-am gândit să generalizez experiența dobândită atunci mai ales că în continuare am obținut acordul de a pregăti o altă echipă reprezentativă, dar de data aceasta de fete.

Ipoteza cercetării. Aplicând sistematic și metodic mijloacele selecționate, raționalizate și standardizate, dar mai ales folosind jocurile de mișcare în cadrul orelor de antrenament, se poate influența dezvoltarea fizică armonioasă, se va îmbunătăți capacitatea motrică, elevii învață tehnica și tactica jocului de handbal conform modelului de joc elaborat pentru echipa reprezentativă, în mod eficient, durabil și în timp scurt.

Subiecți, metode, organizarea cercetării. Selecția am efectuat-o pe baza observațiilor la orele mele de educație fizică și ale colegilor, fiind o selecție mai puțin riguroasă în ceea ce privește tipul somatic și capacitatea motrică.

Inițial grupa a cuprins mai mulți elevi dar pe parcurs, din diferite motive, o parte s-a retras, la orele de antrenamente venind sistematic 16 elevi cu vârste cuprinse între 12 și 14 ani.

În cadrul testării inițiale și finale am inclus:

a) măsurători antropometrice (talie, greutate, anvergura, lungimea palmei); probe de motricitate specifică (30 metri plat cu start din picioare, dribling printre șapte jaloane pe treizeci metri, aruncarea cu elan a mingii de handbal, săritură în lungime de pe loc, 5x30 metri plat cu pauză 30 secunde.).

Experimentul s-a desfășurat pe parcursul unui an școlar (din octombrie până în aprilie) cu precizarea că în timpul iernii – neavând sală de jocuri sportive – antrenamentele le-am desfășurat în aer liber și într-o săliță de gimnastică folosind preponderent jocurile de mișcare, ștafetele și parcurșuri aplicative.

Metodele folosite în vederea realizării obiectivelor cercetării au fost: informare- documentare, observația, măsurarea probelor de control, metoda experimentului și metoda statistico-matematică.

În lucrare sunt descrise mijloacele folosite pentru îndeplinirea temelor și obiectivelor lecției, fiind prezentate de asemenea, dozările și formațiile de lucru. Ideile care au stat la baza selecționării acestor mijloace au fost următoarele:

- la începutul pregătirii am folosit cu precădere jocurile de mișcare (pentru educarea atenției, a capacității de concentrare și pentru dezvoltarea calităților motrice: viteza, forța, rezistența, pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice);

- pe parcurs am redus numărul jocurilor folosind exerciții specifice jocului de handbal. Pregătirea tehnică viza ca obiective generale:

- ✓ executarea corectă și eficientă a procedeelor tehnice în condiții apropiate de joc și în joc bilateral;

- ✓ legarea cursivă a elementelor tehnice adoptându-le oportun fazelor și acțiunilor de joc;

- ✓ consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice în condiții similare jocului, în prezența adversarului, în condiții de efort, ritm și tempouri diferite;

- ✓ executarea simultană a acțiunilor de atac-apărare.

În ceea ce privește pregătirea tactică am urmărit:

- ✓ În atac consolidarea contraatacului cu 1 și 2 vârfuri (circulațiile de minge și jucători, pasarea mingii în pătrundere succesivă în cadrul atacului pozițional);

- ✓ În apărare – replierea rapidă, marcajul de supraveghere asupra adversarului direct în cadrul sistemului de apărare 6: 0.

4. Rezultatele cercetării și interpretarea acestora

După cum se observă în tabelul nr. 1 m-a interesat să aflu semnificația diferențelor dintre medii, eșantioane corelate, precum și coeficientul de variabilitate din care să rezulte omogenitatea echipei.

Tabelul nr. 1

Nr. Crt.	Proba	Ti (x)	Tf (y)	„t”	CV %
1	Alergare 30 m cu start din picioare (secunde)	5.1	4.9	7.67	4
2	Aruncarea mingii de handbal cu elan (m)	25.1	26.8	10.25	21
3	Săritura în lungime de pe loc (m)	1.8	1.9	9.23	7
4	Dribling printre 7 jaloane pe 30 (secunde)	7.5	7.3	9.59	2
5	5 x 30 m cu pauză 30 secunde (secunde)	5.4	5.2	7.35	4

La toate probele se constată diferențe semnificative mai mari de 2,947 la pragul 0,01 la $f = 16-1$ ceea ce determină respingerea ipotezei nule și admiterea ipotezei specifice.

Echipa este omogenă la toate probele mai puțin la aruncarea mingii de handbal unde procentul obținut 21%, ne indică un colectiv neomogen. Selecția indulgent efectuată, subiecți cu vârste diferite: 12, 13 și 14 ani ar explica parțial acest rezultat dar recomandă în același timp corectarea situației.

Rapiditatea cu care elevii găseau soluții în cadrul jocurilor care au urmat, spontaneitatea și creativitatea acestora mi-au argumentat că folosirea jocurilor de mișcare în cadrul lecțiilor au influențează rapiditatea procesului de învățare.

5. Concluzii

1) sporirea bagajului de deprinderi motrice și însușirea unor soluții diversificate de rezolvare a situațiilor fapt ce a contribuit la dezvoltarea creativității elevilor, combaterea stereotipiilor și a plictiselii.

2) însușirea mai rapidă a elementelor tehnico-tactice cu o ușurință vădită în asimilarea mai multor procedee de execuție;

3) m-a interesat foarte mult coeziunea grupului, să dezvolt calități psihice ca inițiativa, perseverența, sentimentul de apartenență la grup, simțul răspunderii. Consider că jocurile de mișcare au contribuit la încheierea echipei, aceasta dovedind responsabilitate și în situații „mai delicate”;

4) Jocurile de mișcare au contribuit la îndeplinirea obiectivelor sporind eficiența procesului instructiv-educativ.

BIBLIOGRAFIE

BOTA, I. *Handbal, Metodele de joc și pregătire*. Editura Sport Turism, București, 1985;

ELKONIN, DB. *Psihologia jocului*. Editura Didactică și Pedagogică București, 1980;

EPURAN, V. *Jocuri de mișcare*. Editura IEFS București, 1973.

GAGEA, A. *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. Editura Fundației „România de mâine”, București, 1999.

TÜDOȘ, S. *Elemente de statistică aplicată*, București, 1993.

DATE PRIVIND ISTORICUL BASCHETULUI PITEȘTEAN DIN PERIOADA 1950-1978

Nicolae Șufariu
Narcis Costel Șufariu

Cuvinte cheie: baschet, campionat, competiție, clasament, istoric.

Abstract. The birth of the basketball game in an organized form in Pitești and even in Argeș district (the former region Argeș), is recorded in the present work. There are also presented the girl and boy basketball teams, which through the years have brought fame for the basketball in Argeș, as well as the teachers who had an impact on this wonderful game.

Introducere

Apariția jocului de baschet în formă organizată în Pitești și chiar în județul (fostă regiunea) Argeș poate fi consemnată înainte de 1950.

Practicarea acestui joc ca „sport de agrement” de către studenți și liceeni este prezentă în orașul Pitești încă din 1950 când regretatul prof. univ. dr. Leon Teodorescu, născut în Pitești, venea în vacanțe și juca baschet pe terenurile de zgură ale „C.F.R. – ului” și ale „Petrolului”, singurele de altfel, la acea vreme. Tot în acest an, la inițiativa profesorului Leon Teodorescu ia ființă prima echipă de baschet masculin de seniori înscrisă în campionatul național și clasată pe locul XII.

Generații întregi care au îndrăgit baschetul ca jucători sau spectatori știu că întemeietorii acestui joc în Pitești au fost trei minunați oameni:

- prof. univ. dr. Leon Teodorescu, născut în Pitești, fost rector al A.N.E.F.S. București, unul din întemeietorii baschetului în România. Și-a dorit ca sportul pe care l-a practicat ca sportiv și pentru care a pregătit cadre tehnice în cadrul A.N.E.F.S. – ului în calitate de profesor, să prindă rădăcini și în orașul natal. În scopul realizării acestui mare vis, în anul 1955, facilitează desfășurarea unui meci demonstrativ de baschet în nocturnă pe terenul de zgură „Voința” cu participarea echipei „C.C.A. București”, antrenată de Constantin Herold și în care au evoluat titanii baschetului românesc din acea perioadă: Fodor, Folbert, Mihai Nedef, Mimi Rădulescu, Milică Răducanu.

- Prof. Cornel Corciu, născut la 6 mai 1932 în localitatea Ianca, regiunea Galați.

Absolvent al S.M.T.C.F. în anul 1952, este repartizat la Pitești unde ocupă funcția de șef al instruirii sportive din cadrul C.C.F.S. (Comitetul de Cultură Fizică și Sport). Sub îndrumarea domniei sale în anii 1953-1954 s-au format primii jucători de baschet: Octavian Țața, Mihai Florescu și Titi Antonescu (care a jucat apoi la „Voința București”, „Dinamo București”, „Aurul Brad” și a fost component al lotului național.

- Alexandru Banu (1927-1998) născut în Bucovina, la Rădăuți, absolvent al liceului din Cernăuți unde urmează și doi ani ai Facultății de Drept pe care o întrerupe în timpul războiului și se refugiază la Craiova. În anul 1949 vine în Pitești ca economist la I.C.R.A.. Mare iubitor al jocului de baschet se implică în această activitate atrăgând susținători și tehnicieni, participând cu dăruire la competiții oficiale și demonstrative. A îndeplinit funcția de președinte al Comisie Județene de Baschet ani de-a rândul.

Prima competiție oficială de baschet la care participă o echipă piteșteană este „Spartachiada tineretului” ce se desfășoară între anii 1953-1954 pe terenul de la Rucăr, raionul Muscel, întrucât în Pitești nu exista nici un teren regulamentar. Din echipă făceau parte: Cornel Corciu, antrenor și jucător, Emil Cocoș, Arcadie Gherbănescu, Nicolae Delcuescu, Titu Rădulescu, Tavi Țața, Mihai Florescu.

În vara anului 1956 pe terenul „Voința” din parcul „Vasile Roată – Ștrand”, sub conducerea profesorului Cornel Corciu încep primele lecții de inițiere a copiilor în baschet, o activitate încununată de succes care a condus la formarea echipelor de baschet – băieți în licee și la organizarea ad – hoc a multor întâlniri sportive. A fost momentul convingător atât pentru elevi cât și pentru părinți că baschetul este un sport care dezvoltă fizic și intelectual pe tânărul care-l practică și în același timp are valențe educative deosebite privind ocuparea timpului liber al acestor tineri.

În anul 1959 la Liceul „N. Bălcescu” din Pitești se înființează secția sportivă și tot în acest an este repartizat ca profesor de educație fizică tânărul absolvent Ion Defta. Deși avea specializare fotbal, organizează o selecție alcătuită din prima echipă de baschet a liceului din care făceau parte: Nae Mihai, Valerică Udrescu, Dan Folescu, Viorel Manu, Gheorghe Badea, Cezar Ioneci, Nicolae Șufariu, Mircea Alexiu, Dan Bucurescu.

Baschetul începe să devină preferința numărul I a elevilor din licee. Se înființează și echipa de baschet „Luceafărul” a Liceului „Al. Odobescu”, antrenată de profesor Cornel Gheție care la acel moment pregătea echipa de handbal bine reprezentată pe plan național. Majoritatea componentelor echipei „Luceafărul” erau jucători de handbal.

Este momentul în care apar primele meciuri de baschet între asociațiile sportive din licee. Tot în această perioadă sunt semnalate încercări spontane de calificare în divizia „B” a Campionatului Național de Baschet - masculin. Cum echipa era formată din elevi și foști elevi ai liceelor piteștene (studenți, tineri încadrați în muncă), nu era posibilă o pregătire organizată iar tentativa a eșuat.

Anul 1961 – prof. Ion Defta extinde selecția în vederea alcătuirii unei echipe de baschet cu perspectivă. Din lotul selecționat la acea vreme făceau parte: Ștefan Popescu, Nicolae Șufariu, Romeo Anca, Dan Atanasiu, Mircea Alexiu, Dan Bucurescu, Cezar Ioneci, Gheorghe Badea, Marian Zaharia, Cornel Nicolescu.

Anul 1962 – cu o echipă alcătuită din juniori și seniori sub denumirea „D.S.A.P.C. Pitești”, prof. Cornel Corciu participă la un turneu organizat la

Craiova unde întâlnește echipe cu experiență (7 Noiembrie – Craiova, Mureșul Deva, Constructorul Arad).

Tot în acest an echipa de baschet băieți a Liceului „N. Bălcescu” din Pitești, antrenată de prof. Cornel Corciu, câștigă titlul de campion județean la etapa județeană a Campionatului Național al Juniorilor și Școlarilor ce se desfășoară la Râmnicu Vâlcea.

Anul 1963 – Campionatul Național Școlar – etapa de zonă se desfășoară la Timișoara și echipa din Pitești antrenată de profesorul Cornel Corciu câștigă locul I. La turneul final desfășurat la Constanța echipa câștigă un merit loc III și medalia de bronz chiar și fără aportul a doi titulari /Cezar Ioneci și Mircea Alexiu) rămași acasă.

Anul 1963 este un an reprezentativ pentru baschetul piteștean. Profesorul Cornel Corciu înființează prima echipă feminină la Liceul „N. Bălcescu” – secția sportivă și se înscrie în Campionatul de Baschet – feminin. Echipa era compusă din: Adina Ionescu, Carmen Toma, Măriuca Ștefănescu, Ileana Dogaru, Anca Albota, Adi Păunescu, Viorica Mazilu, Daniela Toma.



Prima echipă de baschet - fete, înființată și antrenată de prof. Cornel Corciu

Anul 1964 – la Pitești, pe terenul „Voința” se desfășoară etapa de zonă a „Spartachiadei tineretului” la care participă și echipa de seniori „D.S.A.P.C.”.

Anul 1965 – București, sala „Floreasca” – prima demonstrație de minibaschet, televizată, la care participă și echipa S.S.E. Pitești antrenată de prof. Nicolae Delcuescu și Cornel Corciu.

Tot în acest an se desfășoară cupa „tânărul baschetbalist” la care participă și echipa de juniori a S.S.E. Pitești, antrenată de prof. Cornel Corciu și care câștigă etapa de zonă de la Giurgiu și se clasează pe locul III la finala de la Brașov.

Echipa de baschet feminin participă în acest an la etapa de zona a Campionatului Național de Baschet ce s-a desfășurat la Giurgiu și ocupă locul I.

Anul 1966 – are loc centenarul Liceului „N. Bălcescu” ocazie cu care s-a prezentat o demonstrație de minibaschet la care a participat și regretatul prof. univ. dr. Leon Teodorescu. În acest an la finala Campionatului Național Școlar – juniori I – băieți, desfășurată la Timișoara echipa antrenată de prof. Cornel Corciu se clasează pe locul V iar echipa fetelor, antrenată de același profesor se clasează pe locul I la etapa de zonă de la Alba Iulia.



Echipa de baschet – fete, antrenată de prof Cornel Corciu, câștigătoarea zonei de la Alba Iulia

Anul 1967 – Finala Campionatului Național Școlar – juniori I. Echipa de băieți antrenată de prof. Cornel Corciu câștigă medalia de bronz.

Anul 1968 – Finala Campionatului Național al Școlilor Sportive desfășurată la Oradea. Echipa de baschet băieți, antrenată de prof. Cornel Corciu câștigă medalia de argint.



Echipa de băieți S.S.E. antrenată de prof. Cornel Corciu, medaliată cu argint(1968)

Anul 1968 – Finala Campionatului Național de Baschet, copii (Brașov). Echipa de băieți, antrenată de prof. Nicolae Delcuescu câștigă titlul de campioni naționali.

Anul 1968 – 1969, au loc întâlniri bilaterale internaționale între S.S.E. Pitești și S.S.E. Pleven – Bulgaria.

Anul 1968 – se înființează divizia națională de baschet – fete. Pe criterii geografice, echipele sunt împărțite în șase serii a opt echipe. Datorită desființării secției de baschet – fete a S.S.E. Pitești, componentele echipei sunt legitimate la Liceul Nr. 2 (în prezent Colegiul „Zinca Golescu”) unde majoritatea erau eleve și sunt preluate în pregătire de prof. Elena Dan și Marcian Constantinescu. În acest an echipa se clasează pe locul II în serie.

Anul 1969 - 1970 – Campionatul Național de Baschet – feminin. Echipa înregistrează o schimbare de generație (mare parte din componentele echipei absolvind liceul). Noua echipă antrenată de prof. Marcian Constantinescu se clasează pe locul VIII în serie.

Anul 1970 - 1971 – Campionatul Național de Baschet – feminin. Echipa se clasează pe locul IV în serie.

Anul 1971 – 1972 – Campionatul Național de Baschet – feminin, echipa antrenată de prof. Marcian Constantinescu se clasează pe locul III în serie.

Anul 1971 – se reînființează la S.S.E. Pitești, secția de baschet fete și este repartizat guvernamental profesorul de educație fizică cu specializare baschet, Nicolae Șufariu, fost elev al Liceului „N. Bălcescu” și al S.S.E. Pitești, fost component al echipei de baschet ce a reprezentat Piteștiul în campionatele naționale. În același an, după numai trei luni de pregătire, participă la Campionatul Național de Minibaschet – fete – cat. 8-10 ani, ce s-a desfășurat la Brașov și aduce la Pitești prima medalie din istoria baschetului feminin – medalia de bronz.

Anul 1972 – Campionatul Național de Minibaschet – fete – cat. 10-12 ani, echipa antrenată de prof. Nicolae Șufariu ocupă locul IV în serie.

Anul 1972 - 1973 - Campionatul Național de Baschet – feminin, este ediția cu cel mai bun rezultat, locul II în serie, dar și cu cele mai valoroase jucătoare de baschet. La această ediție, în echipa piteșteană își face apariția Corina Colțescu despre a cărei talie și talent se va vorbi mult după aceea, ea fiind și ani la rând componentă a lotului național.



Echipa de baschet- fete, antrenată de prof. Marcian Constantinescu. Rândul de sus în dreapta antrenorului , sportiva Corina Colțescu

Anul 1972 – prima echipă de seniori „C.S.U. Pitești” calificată în divizia „B” și antrenată de prof. Nicolae Șufariu și care retrogradează după un an.

Anul 1973 – echipa de baschet fete a Liceului Nr. 2, lipsită de sprijinul financiar al Inspectoratului Școlar este transferată la S.S.E. Pitești acolo unde existau și grupele de fete preluate de profesorul Cornel Cătănescu datorită

transferului prof. Nicolae Șufariu pe funcția de asistent universitar la Institutul Pedagogic Pitești – secția Educație Fizică și Sport.

În perioada 1973-1981 echipa de baschet – fete activează în campionatul național de junioare sub îndrumarea prof. Cornel Cătănescu. Cel mai bun rezultat înregistrat a fost locul III în serie la ediția 1977 – 1978.

Anul 1974 – 1975 – echipa C.S.U. Pitești promovează din nou în divizia „B” a Campionatului Național de Baschet – masculin. Antrenată de prof. Nicolae Șufariu ocupă locul IV în serie.



*Moment din întâlnirea „Chimistul”- Rm. Vâlcea- C.S.U. Pitești
în cadrul turneului de calificare pentru divizia B a
Campionatului Național de Baschet masculin (iunie 1974)*

Anul 1975 – 1976 – echipa C.S.U. Pitești (antrenor prof. Nicolae Șufariu) încheie Campionatul Național divizia „B” pe locul II.

Tot în acest an la Campionatul Național de Baschet – băieți, juniori II echipa antrenată de prof. Dragoș Georgescu ocupă locul III pe țară.

Anul 1976 - 1977 – echipa C.S.U. Pitești încheie Campionatul Național divizia „B” pe locul II.

Anul 1977 – 1978 – echipa C.S.U. Pitești retrogradează din divizia „B”.

BIBLIOGRAFIE

ȘUFARIU, NICOLAE - Note de curs, Pitești, 1979

„Sportul popular” , București, 1950-197

„Secera și ciocanul”, Pitești, 1960- 1978

STRATEGII ȘI TEHNICI DE REZOLVARE A SITUAȚIILOR CONFLICTUALE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Florin Ghimișliu

Cuvinte cheie: strategii, tehnici, situații conflictuale

Abstract. In the educational groups the dissimilarity appears and becomes more and more obvious as the teaching process going on.

The beginning of the school year and the beginning of the preparation courses are marked by actions aimed at the formation of same unitary groups, which, from the study of different groups, we can consider them to be quasiunitary or relatively unitary. The high homogeneity is the advantage of the performers. In the school physical education, the difference among the teaching levels, the pupils abilities and their different interests can lead to conflicts between the teacher and the pupil or among pupils.

1. Introducere

În cadrul grupurilor educaționale, eterogenitatea se instalează și devine tot mai pronunțată odată cu derularea procesului de învățământ. Începutul anului școlar și a ciclurilor de pregătire sunt marcate de acțiuni care vizează formarea unor clase omogene, care din analiza diferitelor colective, putem să apreciem că ele sunt cvasi-omogene, sau relativ omogene. Omogenitatea crescută este apanajul grupurilor performante. În cadrul educației fizice școlare, diferența dintre nivelele de instruire, capacitățile elevilor și interesul diferit, pot crea situații conflictuale între cadrul didactic și elev sau între elevi.

2. Tipuri de strategii pentru rezolvarea situațiilor conflictuale

În literatura de specialitate și pentru a face față noilor condiții de desfășurare a procesului instructiv-educativ se consemnează trei tipuri de strategii și tehnici pentru rezolvarea situațiilor conflictuale.

Pentru a face față noilor condiții profesorul poate recurge la trei tipuri de strategii: strategii de evitare, diminuare și de confruntare.

2.1. Strategiile de evitare includ cultivarea unei toleranțe mai largi din partea profesorului, prin plasarea conflictului în “registru glumei”. Dacă a dovedit constant toleranță, un profesor aflat în dificultate poate ignora momentan criza aflată în clasă fără a-și pierde credibilitatea. Sub masca bolii, profesorul poate evita implicarea într-un conflict pe care simte că nu-l v-a putea stăpâni, fără ca acest lucru să-i compromită activitatea în viitor.

2.2. Strategiile de diminuare includ acțiuni de amânare, răspunsuri tangențiale, evitarea, apeluri la generalizare. Acțiunile de amânare implică amânarea unor decizii pentru a evita precipitarea unei crize, sau pentru ca profesorul nu este sigur de urmarile imediate ale deciziilor pe care urmează să le

ia. Răspunsurile tangențiale sunt acelea care vizează problemele periferice, ignorând deliberat sursele principale de conflict. Profesorul recurge la evitare, când este invitat să ia poziție într-un conflict, știind dinainte că orice poziție ar adopta, aceasta ar duce la escaladarea conflictului. Apelul la generalizare este utilizat când profesorul vrea să descurajeze o solicitare imperioasă din partea unui subiect; el trebuie să demonstreze subiectului că, venită din partea lui, cererea este rezonabilă, însă venită din partea altor colegi, ea își va pierde din acest caracter.

2.3. Strategiile de confruntare includ strategii de putere și strategii de negociere.

Un profesor recurge la strategii de putere când aplică metoda *divide et impera* (efectul ar fi fragmentarea situației conflictuale sau a masivității grupului de subiecți angajați în conflict).

Strategiile de negociere se pot aplica doar când deznodământul situației conflictuale nu pare a fi iminent, iar subiecții par dispuși să accepte o soluție rațională. În acest sens trebuie amintite trei procedee de bază: compromisul, apelul la afiliere și pseudo-compromisul.

Compromisul reclamă o atenție sporită din partea profesorului, deoarece poate constitui un precedent la care elevii pot recurge ulterior. Apelul la afiliere nu se poate produce decât dacă există deja un sistem curent și acceptat de permisivități și interdicții, care să le permită subiecților neutrii să se desolidarizeze de turbulenți, fără ca acest lucru să afecteze relațiile lor ulterioare. Pseudocompromisul ridică probleme ulterioare, legate de posibila stare de frustrare pe care o poate resimți subiectul dacă nu a înțeles între timp că pretențiile lui sunt absurde sau exagerate.

3. Propuneri de strategii de rezolvare a situațiilor conflictuale (adaptate după Watkins C., și Wagner H.)

- se evită confruntarea cu elevii în fața clasei, deoarece poziția lor poate câștiga noi adherenți;

- este întrebat elevul dacă disputa este atât de importantă pentru el, încât să merite o asemenea escaladare;

- se evită amenințările de orice fel, mai ales acelea care pot fi percepute ca amenințări fizice;

- se caută alternativa care să dea câștig de cauză tuturor celor implicați;

- se încurajează subiectul să spună cât mai multe despre percepția sa asupra stării conflictuale;

- se explică în mod limpede propria percepție asupra stării respective.

4. Propuneri de strategii de rezolvare a situațiilor conflictuale în lecțiile de educație fizică școlară (adaptate după Laura Rose)

1. iubește elevii (stabilește relații și încurajează-i în cazul nereușitelor, tratează fiecare elev cu respect, stabilește o atmosferă de concentrare în lecție, mai ales în fazele de învățare inițială a unor noi deprinderi motrice).

2. așteaptă-te la cel mai bun comportament din partea subiecților și comunică-le acest lucru.

3. stabilește planuri în vederea sprijinirii comportamentului dezirabil (folosirea laudei și a încurajărilor în mod echilibrat).

4. în cazul unor comportamente perturbatoare sau egoiste repetate, profesorul trebuie să aibă soluții deja pregătite, ca acestea să nu deregleze conduita grupului.

5. în cazul eventualelor comportamente scandalose și care riscă să capete amploare, profesorul trebuie să încerce să câștige timp și să-și elaboreze cât mai rapid planul de acțiune.

6. cel mai important lucru pentru un profesor este proiectarea conținutului și formelor de realizare a scenariului educațional.

5. Concluzii

1. Câștigarea încrederii elevilor printr-un comportament apropiat dar ferm, cu respect față de elev, cu simțul umorului și minimalizarea situațiilor conflictuale (mai ales prin jocuri).

2. Menținerea ordinii și organizării în grupe de elevi, a bunei dispoziții și bucuriei date de efortul fizic – “bucuria mișcării”.

3. Încearcă să-ți cunoști elevii: profesorul care-și cunoaște elevii dobândește un fel de “al 6-lea simț”, care-l ajută să anticipeze problemele, chiar înainte de a apărea.

4. Evită controversele: comentariile și schimburile de idei sunt neprețuite, fără a stârni pe cât posibil controverse.

5. Nu amenința, nu umili niciodată un subiect și nu încerca să controlezi o grupă prin intermediul amenințărilor.

6. Lasă subiecții să întrevadă că-ți pasă de ei. Empatia nu este simțită numai de profesori ci și de elevi, care o bănuiesc sau o observă.

BIBLIOGRAFIE

1. STAN, E., Managementul clasei, Edit. Educația XXI, București, 2003.
2. CHAZEL, FR. Puterea, în R. Boudon (coord.), Tratat de sociologie, Edit. Humanitas, București, 1997.
3. ȘOITU, L., HĂVÂRLEANU, C., Agresivitatea în școală, Institutul European, Iași, 2001.
4. CORNELIUS, H. FAIRE, S., Știința rezolvării conflictelor, Editura Științifică și Tehnică, București, 1996.