



CONFERINȚA ȘTIINȚIFICĂ STUDENȚEASCĂ

“Tendințe actuale în educație fizică și sport de performanță”,
Ediția a VII-a, 17.05.2023



UNIVERSITATEA
LUCIAN BLAGA
— DIN SIBIU —

17 MAI 2023

DEPARTAMENTUL DE ȘTIINȚE ALE MEDIULUI, FIZICĂ, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Doctor Ion Rațiu, Nr.5-7, Sibiu, 550012, România

Comitet științific:

Lector univ. dr. Hășmășan Ioan Teodor (Șef Colectiv)

Conf.univ.dr. Delia Bădescu

Conf.univ.dr. Pomohaci Marcel

Lector univ.dr. Iulian Stoian

Lector univ.dr. Nicoleta Zaharie

Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin

Lector univ. dr. Achim Constantin

Comitet de organizare:

Președinte: *Lector univ. dr. Hășmășan Ioan Teodor (Șef Colectiv)*

Conf.univ. dr. Delia Bădescu

Conf.univ. dr. Pomohaci Marcel

Lector univ. dr. Constantin Achim

Lector univ. dr. Iulian Stoian (Prodecan)

Lector univ. dr. Nicoleta Zaharie

Lector univ. dr. Olimpiu Savu

Lector univ. dr. Hulpuș Alexandru

Lector univ. dr. Raul Todor

Lector univ. dr. Burchel Lucian

Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin

Asistent univ. dr. Turcu Vladimir

Asistent univ. dr. Tulpan Teodor

Asistent univ. dr. Stanciu Cristian

Asistent univ. dr. Neagu Sonia

Asistent univ. drd. Sandu Vlad Antonius

Secretar și editor volum: *Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin*

CUPRINS

Autori	Titlul lucrării	Pagina
1. Ana Ion Liviu, Giurgiu Antonia, Tănase Elena Loredana	<i>Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adolescenților</i>	5
2. Balea (Anton) Maria, Talpaș (Stănilă) Denisa	<i>Eficiența folosirii stretchingului</i>	10
3. Băilă Alexandru Adrian, Dănilă Dan, Simion Sebastian Dimitrie	<i>Antrenamentul de refacere după meci</i>	13
4. Bloj Erwin, Nistor Denis Adrian, Țetcu Ionela Andreea	<i>Importanța practicării baschetului la nivel universitar</i>	14
5. Borcea Raul, Neamțu Monalisa, Oprea Daria	<i>Dezvoltarea fizică armonioasă prin intermediul jocului de handbal</i>	16
6. Bota Theodor, Demian Radu Adrian	<i>Antrenamentul de rezistență pentru partea superioară a corpului după meciul de fotbal: compatibil, complementar sau contraindicat?</i>	19
7. Cândea Cristina Maria, Cîrciumaru Mădălina Teodora	<i>Studiu privind percepția gimnasticii de bază</i>	21
8. Cotârlea Camelia, Dobra Andrei, Suciu Iulia, Șaroși Iulia	<i>Studiu privind importanța hidratării pe durata efortului fizic</i>	24
9. Chera Horațiu Constantin, Oprea Nicolae Emanuel, Șerban Liviu Rareș	<i>Dezvoltarea echilibrului emoțional la elevi prin mijloacele specifice ale Educației fizice și sportului</i>	27
10. Dina Elena Alexandra, Turca Denisa Ștefania	<i>Selecția sportivă în handbal</i>	30
11. Giurgiu Antonia, Grigorescu Flavius Alexandru	<i>Aspecte privind efortul, oboseala și refacerea în sport</i>	37
12. Iuga Denisa Gabriela	<i>Studiu privind optimizarea calității motrice îndemânarea în jocul de handbal</i>	45

13.	Marcu Alexandru	<i>Studiu privind tendințele sportive pentru întreținere</i>	47
14.	Mărginean Bianca Ioana, Petra Luiza Maria	<i>Factori care influențează negativ performanța sportivă</i>	49
15.	Nemulescu Radu, Preda Marius Gabriel, Sunzuiana Elisabeta	<i>Elemente din gimnastica acrobatică</i>	55
16.	Oțoiu Adrian Vasile, Șoldan Petru Daniel	<i>Combaterea tendințelor de obezitate la ciclul primar prin jocuri dinamice</i>	59
17.	Palfi Radu	<i>Sistemul VAR în fotbal</i>	62
18.	Petricioiu Eduard Paul, Rebegel Răzvan, Talabă (Șarlea) Anca	<i>Rolul jocului de baschet în dezvoltarea tinerilor</i>	65
19.	Rotărescu Minodora	<i>Comunicarea: bariere și obstacole în realizarea unei comunicări eficiente</i>	70
20.	Suciu Rareș Ionuț, Tița Andrei, Marin Ștefan	<i>Aspecte privind jocul de mini-tenis</i>	79

Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adolescenților

Liviu ANA ION (a)*
Antonia GIURGIU (b)
Elena Loredana TĂNASE (c)
*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Abstract

Cu fiecare zi și an care trece, putem afirma că este tot mai necesară o atentă și minuțioasă promovare atât în școli cât și prin toate mijloacele mass-media a unui program de educație nutrițională și a promovării unui stil de viață sănătos pentru întreaga populație, dar mai ales pentru cei mici și pentru adolescenți. A promova un stil de viață sănătos în rândul adolescenților poate fi o provocare, deoarece adolescenții sunt expuși la multe influențe negative care îi îndeamnă să adopte obiceiuri nesănătoase. Cu toate acestea, promovarea unui stil de viață sănătos poate aduce multe beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a adolescenților.

Cuvinte cheie: *alimentație, adolescenți, educație nutrițională, sănătate, fast-food, activitate fizică*

1. Introducere

Adolescența este perioada în care personalitatea umană se maturizează, își descoperă identitatea, își planifică viitorul, își clarifică concepția despre lume, își formează propriul sistem de valori. Acest șir poate fi continuat, deoarece modificările produse în adolescență cuprind toate aspectele existenței umane.

Pe fondul problemelor de obezitate la populația tânără și a tendințelor aparente de a petrece o perioadă semnificativă de timp într-o poziție staționară, promovarea alimentației sănătoase și a activităților fizice pentru adolescenți devine din ce în ce mai importantă.

Una dintre cele mai importante modalități de promovare a unui stil de viață sănătos este prin educarea adolescenților cu privire la nutriție și activitate fizică. Adolescenții ar trebui să fie învățați să aleagă alimente sănătoase, să evite alimentele procesate și fast-food-ul și să consume mai multe fructe, legume și alimente bogate în nutrienți. De asemenea, ar trebui încurajați să participe la sporturi și alte activități fizice, deoarece acestea nu numai că îi ajută să rămână în formă, ci și să-și mențină o sănătate mentală bună.

Pandemia de COVID-19 a generat o serie de schimbări în rutina zilnică a oamenilor, inclusiv a copiilor și adolescenților, într-un mod fără precedent, ceea ce constituie o provocare globală în sănătatea publică. Izolarea socială a fost o măsură profilactică pentru a preveni răspândirea virusului; cu toate acestea, a generat impacturi negative asupra sănătății fizice și emoționale a părinților, îngrijitorilor, copiilor și adolescenților din întreaga lume.

2. Conținut

2.1. Ce înseamnă o alimentație sănătoasă

Există multe definiții a sănătății, conform Organizației Mondiale a Sănătății „Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”. Mai târziu a fost inclusă în această definiție și „capacitatea de a duce o viață productivă social și economic”.

Alimentația sănătoasă înseamnă un consum echilibrat de alimente. Pentru un stil de viață sănătos trebuie să ținem cont de ceea ce mâncăm, de cum mâncăm și de conținutul alimentelor care compun mesele noastre zilnice. De aceea, trebuie să existe un consum echilibrat de macronutrienți (proteine, glucide, grăsimi) și micronutrienți (minerale și vitamine).

Într-o dietă sănătoasă, pentru o reprezentare echilibrată avem următoarele componente principale:

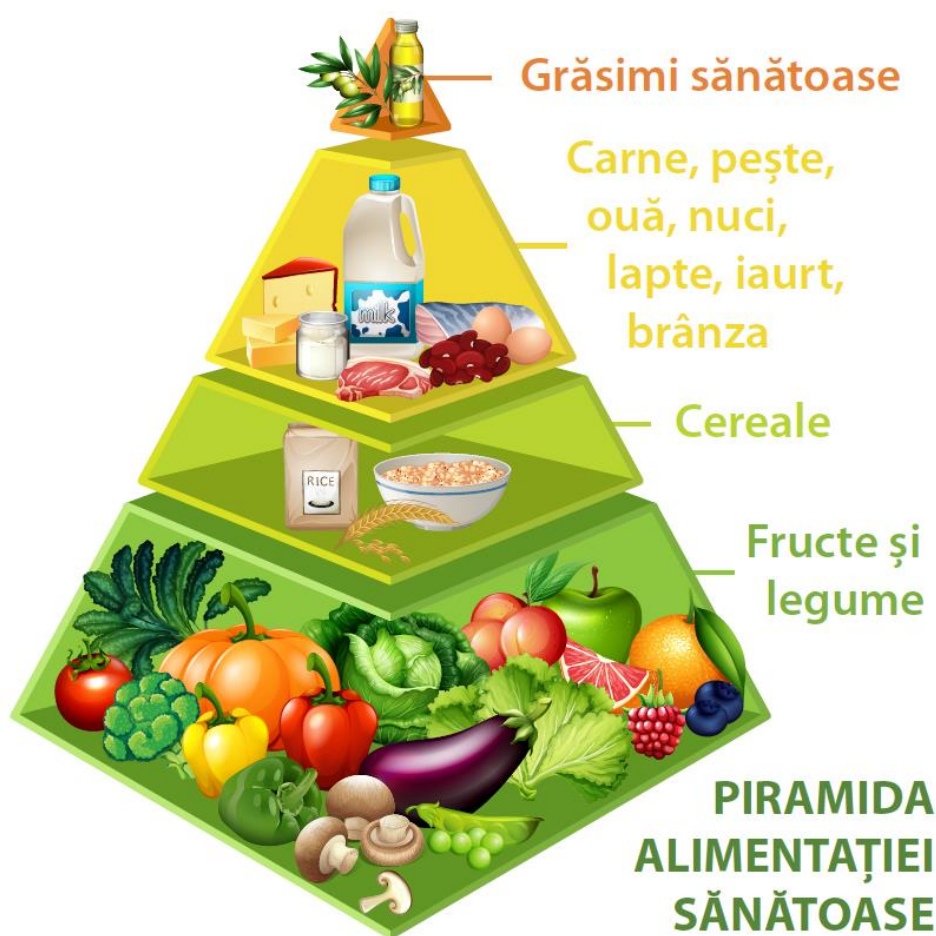


Fig. 1. Piramida alimentației sănătoase

Piramida alimentară este o reprezentare grafică a proporțiilor adecvate ale grupurilor de produse alimentare necesare în dieta zilnică. Produsele de la nivelul de jos al piramidei, adică legumele și fructele, ar trebui incluse în meniul nostru în cantitatea cea mai mare. Cu cât niveluri piramidei se micșorează, cu atât cantitatea și frecvența consumului de produse se reduc.

Cu toate acestea, piramida alimentară ar trebui luată drept orientare și nu ca regulă generală. Fiecare persoană este diferită, avem diferite boli și intoleranțe alimentare, care exclud unele produse alimentare din meniu. Deci, dacă aveți intoleranță la lactoză, de exemplu, piramida dvs. va arăta ușor diferit, iar nivelul dvs. de lactate va fi ocupat de lactate fără lactoză și înlocuitori ai laptelui pe bază de plante. Persoanele intolerante la gluten sau care suferă de boala celiacă trebuie să urmeze o dietă fără gluten, adică să excludă orice produse care conțin grâu și alte cereale fără gluten.

Educația unei diete sănătoase, a unei vieți echilibrate ar trebui începută încă de la grădiniță, pentru că mentalitatea unui om se educă din copilărie. Că să putem schimba ceva, trebuie să începem cu mentalitatea copiilor noștri, pentru că cu pași mici, poți face o diferență mare, educația nutrițională te poate ajuta să trăiești o viață mai lungă și mai sănătoasă.

Adolescența este perioada care generează stări contradictorii și adulților care au în preajma lor adolescenți: admirație, dar și critică, ușurare, dar și îngrijorare, compasiune, dar și neînțelegere, oferirea libertății, dar și control strict etc.

Adolescența (în latină înseamnă creștere) reprezintă o perioadă importantă în dezvoltarea fizică și mentală a oamenilor, marcând trecerea de la starea de copil la cea de adult. Această tranziție implică schimbări biologice (adică pubertate), psihologice și sociale. Adolescența ocupă toată decada a doua (de la 10 până la 19 ani) din viața unui om.

Un stil de viață sănătos al unui adolescent include o serie de diverse momente sociale și domestice. Este ușor de inclus soluția problemelor medicale, prezența anumitor condiții necesare de locuit, bunăstarea materială, utilizarea rațională a timpului liber, decizia conștientă de a renunța la obiceiurile proaste, activitatea fizică, controlul asupra problemei abuzului de droguri, prezența unor relații interpersonale de succes.

Adolescența se caracterizează printr-o perioadă de dezvoltare intensă legată de manifestări ale sexualității, schimbări fizice, emoționale și cerințe nutriționale crescute. Adolescenții sunt mai vulnerabili la dezvoltarea obiceiurilor alimentare nepotrivite, contribuind la creșterea excesivă în greutate, crescând factorii de risc asociați bolilor.

Calitatea nutrițională, având în vedere opțiunile elevilor, poate duce la probleme grave de sănătate de aceea este nevoie urgentă de a dezvolta strategii care să promoveze schimbări în obiceiurile alimentare ale adolescenților în direcția menținerii sănătății și prevenirea viitoarelor boli.

2.2. Impactul consumului de mâncare de tip fast food asupra nutriției și stilul de viață al adolescenților

Dacă e ceva pe care să poți paria, aceasta este faptul că e foarte greu să îi desparți pe adolescenți de mâncarea nesănătoasă, oricât de mult ai încerca, știți cât de greu este să-l convingi să aleagă legumele la aburi făcute în casă în locul unei mese la fast-food cu prietenii.

Un studiu de peste 3.000 de adolescenți arată efectele alimentelor rapide asupra sănătății adolescenților.

Consumul de mese frecvente cu alimente rapide determină adolescenții și adulții tineri să câștige mai multă greutate și să se confrunte cu un risc crescut de a dezvolta rezistență la insulină, conform rezultatelor unui studiu longitudinal care a urmat peste 3000 de adulți tineri într-o perioadă de 15 ani. Finanțat de Institutul Național Heart, Lung și Blood (NHLBI) și publicat în The Lancet, subiecții care au mâncat la restaurante fast-food mai mult de două ori pe săptămână, comparativ cu mai puțin de o dată pe săptămână, au câștigat încă zece kilograme și au avut o perioadă de două luni, ori mai mare creștere a rezistenței la insulină, un factor de risc pentru [diabetul de tip 2](#) .

Frecvența cu care sunt consumate astfel de alimente exclude orice efect asupra sănătății sau stării nutriționale. Cu toate acestea, conținutul de energie și/sau nutrienți al unor astfel de mese poate fi inadecvat dacă sunt consumate în mod regulat. Întrucât există o tendință de creștere a consumului de fast-food, este necesară o îmbunătățire a calității nutriționale și a obiceiurilor alimentare ale consumatorilor.

O singură tavă cu hamburgeri sau aripioare de pui, o porție de cartofi prăjiți împreună cu un milkshake sau o băutură carbogazoasă pot depăși ușor necesarul tău de calorii pe o zi întreagă. Ca să nu mai vorbim de zahărul adăugat și de diverse substanțe dăunătoare. Tot acest surplus de calorii este stocat și duce pe termen lung la diverse afecțiuni.

Timpul petrecut în mod activ este din ce în ce mai mult înlocuit de mediile bazate pe ecran.

Studiul Sănătate și stare de bine la adolescenții din România HBSC 2017-2018 a fost realizat de către Departamentul de Psihologie/Laboratorul de Psihologia Sănătății a Universității „Babeș Bolyai” din Cluj-Napoca în colaborare științifică cu Biroul European al OMS. Studiul a avut ca scop identificarea comportamentelor de risc la elevii în vârstă de 11, 13 și respectiv 15 ani. Conform studiului, în rândul adolescenților de 15 ani s-a înregistrat un trend descendent în ceea ce privește efectuarea a cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată sau intensă zilnic comparativ cu 2013-2014. Analiza tendințelor în intervalul 2006-2018 indică în mod evident reducerea semnificativă a frecvenței și duratei activității fizice, precum și creșterea comportamentelor sedentare.

Adolescenții cu modelul cel mai inactiv au avut șanse mai mari de supraponderalitate generală.

[Activitatea fizică](#) are nu numai beneficii pentru sănătate, contribuind la dezvoltarea fizică, mentală și emoțională a unui [copil](#), ci îi aduce și beneficii sociale și academice. De-a lungul copilăriei și adolescenței, activitatea fizică este necesară pentru dezvoltarea abilităților motorii de bază, precum și dezvoltarea musculo-scheletală. Activitatea fizică este, de asemenea, inclusă în Convenția Națiunilor Unite cu privire la drepturile copilului.

Din perspectiva sănătății publice, promovarea unor modele active la adolescenți este importantă pentru prevenirea obezității și îmbunătățirea aptitudinii fizice, în special la fete, adolescenți care locuiesc în zonele urbane și din familii cu statut socio-economic scăzut.

Activitatea fizică este benefică pentru [dezvoltarea abilităților cognitive](#), motorii și sociale, precum și pentru o bună sănătate metabolică și musculo-scheletală. Există, de asemenea, un efect de îmbunătățire a performanței academice”, a declarat **Stephen Whiting**, ofițer în cadrul Oficiului european pentru prevenirea și controlul bolilor netransmisibile (NCD) al OMS și unul dintre autorii Umbrella Review of Physical Activity and Academic Achievement.

Adolescenții au nevoie de o alimentație bună și activitate fizică, atât pentru a-și dezvolta potențialul maxim, cât și pentru a-și scădea riscul de obezitate și boli cronice în adolescență și mai târziu în viață.

Concluzii

Toate aceste studii au îmbunătățit cunoștințele nutriționale în programe de educație și au încurajat obiceiurile alimentare sănătoase și activitatea fizică regulată în rândul adolescenților. Inițiativele educaționale privind obiceiurile alimentare și activitățile fizice s-au dovedit a fi eficiente în încurajarea adolescenților să mănânce mai sănătos și să adopte un stil de viață activ. Rezultatele acestor studii pot ajuta factorii de decizie politică, cercetătorii și profesioniștii din domeniul sănătății publice să dezvolte programe adecvate de alimentație și nutriție. În concluzie, promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adolescenților poate fi dificilă, dar este esențială pentru sănătatea și

bunăstarea lor. Prin educație, încurajare și crearea unui mediu pozitiv, adolescenții pot fi încurajați să adopte obiceiuri sănătoase și să își îmbunătățească calitatea vieții pe termen lung.

Bibliografie

1. Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., Gilliland, J. A. (2021). Examining the correlates of adolescent food nutrition knowledge, *Nutrients*;
2. Czerwonogrodzka - Senczyna, A., Janusz, M., Jeznach - Steinhagen, A., Demkow, U., Pyrzak, B. (2016). Nutrition and immune system in children with simple obesity. *Adv Exp Med Biol*.
3. Faldella, G. S., Ardito, F., Bosi, I., Colucci, C., Salvioli, G.P. (2020). Impact of fast - food meals on italian teenagers nutrition and life - style, *Ann Ist Super Sanità*, 56 (4).
4. Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., Gutkowska, K. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers, the ABC of healthy eating project: design, protocol, and methodology, *Nutrients*.
5. Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Wijayabandara, M., Hills, A. P., Misra, A. (2017). Nutrition transition and obesity among teenagers and young adults in South Asia, *Curr Diabetes Rev*.

Eficiența folosirii stretching-ului

Maria BALEA (ANTON) (a)*
Denisa TALPAȘ (STĂNILĂ) (b)

*Autor corespondent

Rezumat

Diferitele studii realizate privind beneficiile stretchingului au rezultate contradictorii. Majoritatea dintre ele ne demonstrează că întinderea musculară ajută sportivul, în timp ce alte studii, ne semnificative ca și număr ne arată că beneficiile sunt puține sau inexistente.

Efectele stretchingului se împart în 3 categorii: înainte de o performanță sportivă pentru o mai bună pregătire, după o performanță sportivă pentru o mai bună recuperare fizică, tehnică utilizată pentru îmbunătățirea amplitudinii articulare și creșterea flexibilității fizice.

Stretchingul reprezintă o etapă în programele de recuperare: kinetoterapie, hidrokinetoterapie, fizioterapie, masaj terapeutic, reflexoterapie, elongații, drenaj limfatic.

Cuvinte cheie: *beneficii, întindere musculară, mobilitate, recuperare*

1. Introducere

Utilizarea exercițiilor de stretching sunt benefice și chiar recomandate în mai multe direcții. Apelându-se la acestea înainte fiecărui antrenament pentru a pregăti corpul și mușchii pentru efort, iar după terminarea acestora pentru relaxarea musculaturii sau în recuperarea după o accidentare.






Scopul lucrării este acela de a demonstra că efectele stretchingului sunt pozitive indiferent pentru ce nevoi este utilizat, atât timp cât sunt respectate limitele posibilităților individuale.

Cele mai multe dintre articolele studiate ne demonstrează faptul că folosirea exercițiilor de stretching este nelipsită și de mare importanță în diversele activități sportive sau cotidiene.

2. Conținut

Stretchingul reprezintă o gamă de exerciții ce realizează creșterea flexibilității și elasticității musculare prin întindere. Înțelegem prin stretching, o metodă concretă de gimnastică, aplicată în alte sporturi cu scopul de a crește flexibilitatea musculară. De asemenea, poate fi definită ca o multitudine de tehnici de întindere a mușchilor pentru a crește amplitudinea mișcării.

Există mai multe tipuri de stretching:

-  Stretching balistic
-  Stretching dinamic
-  Stretching activ
-  Stretching static
-  Stretching izometric

Numeroasele studii ne arată că cele mai bune rezultate în urma exercițiilor de stretching se obțin când durata este de 30 de secunde/exercițiu. Depășirea acestei durate nu aduce efecte adiționale, pe când o durată mai scurtă poate impacta negativ flexibilitatea.

Exercițiile de stretching pot fi utilizate pentru întregul corp sau numai pentru anumite segmente ale acestuia:

- gât;
- umeri;
- membre superioare (biceps, triceps, antebrațe, încheieturi);
- spate;

- piept;
- trunchi;
- șold;
- abdomen;
- spate;
- membre inferioare (coapse, ischiogambieri, cvadriceps, glezne);
- întregul corp.



Fig. 1 – Exerciții de stretching

(<https://www.amazon.com/QuickFit-Stretching-Workout-Exercise-Poster/dp/B07NJ7459S>)

3. Concluzii

Pentru a concluziona prezenta recenzie, ne putem aduce aportul personal din experiența proprie referitoare la beneficiile stretchingului, deoarece suntem de părere că pus în practică corect te ajută să ai o bună duranță atât în viața de sportiv, cât și în viața de zi cu zi.

1. În concluzie, cele 6 articole cu studiile aferente acestora, studiate de autoarele prezentei recenzii, ne confirmă că exercițiile de stretching sunt benefice în programele de recuperare în cazul multor afecțiuni.

2. Stretching-ul static, ajută la eliminarea acidului lactic și a celorlalți metaboliți.

3. În urma eforturilor intense, la nivelul țesuturilor, se produc mici leziuni care se vindecă în 1 - 2 zile. În procesul de vindecare apar cicatrici microscopice, care cumulate, pot reduce din capacitatea de alungire a țesuturilor (mai ales celui conjunctiv).

4. Pentru a ne menține agilitatea și forma frumoasă a corpului, mobilitatea este la fel de importantă ca și celelalte capacități fizice.

5. Efectuarea exercițiilor de stretching regulat duc la redarea mobilității și flexibilității articulațiilor și mușchilor precum și la:

- reducerea riscului de accidentare la nivelul tendoanelor și/sau articulațiilor;

- ✚ îmbunătățirea performanțelor fizice ale corpului;
- ✚ îmbunătățirea posturii corporale;
- ✚ eliminarea stresului;
- ✚ îmbunătățirea circulației sanguine.

Bibliografie:

1. Arnold G. N., Jouko, K. (2002). Anatomia Stretchingului, Editura Lifestyle, Ediția a III – a.
2. Behm (2016). Muscle stretching: performance, range of motion and injury incidence, APNM
3. Fournier, F. (2015). Determinants of return to play after the nonoperative management of hamstring injuries in athletes, AJSM.
4. Lauersen, A. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries, British Journal of Sports Medicine.
5. Roald, B. (2013). Preventing hamstrings strains, Aspetar Journal of Sport Medicine.
6. Stretching and Recovery (2013). Recovery for Performance in Sport, Human Kinetics.
7. Valenzuela, P. L., Brunner, R., Castillo-García, A. (2020). Effectiveness of multicomponent lower extremity injury prevention programmes in team-sport athletes: an umbrella review, British Journal of Sports Medicine.
<https://www.amazon.com/QuickFit-Stretching-Workout-Exercise-Poster/dp/B07NJ7459S> (sursă fig. 1)

Antrenamentul de refacere după meci

Alexandru Adrian BĂILĂ (a)*
Dan DĂNILĂ (b)
Sebastian DIMITRIE SIMION (c)
*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Omiterea etapei de stretching și recuperare poate genera simptome de surmenare, cum ar fi scăderea performanței fizice, hipertensiune arterială, scăderea calității somnului, slăbirea sistemului imunitar și stare de iritabilitate. Indiferent de cât de mult efort fizic depui, un regim alimentar echilibrat, hidratarea corespunzătoare, stretching-ul de după antrenament și o igienă bună a somnului sunt pilonii esențiali pentru recuperarea integrală a organismului.

Cuvinte cheie: *refacere, alimentație, sport de echipa, antrenament de forță*

1. Introducere

În timpul programelor foarte aglomerate, jucătorii profesioniști de fotbal pot experimenta răspunsuri de oboseală exacerbată, despre care se crede că contribuie la un risc crescut de accidentare. Având în vedere că oboseala reziduală indusă de meci poate dura până la 72 de ore, mulți antrenori prioritizează în mod natural recuperarea în zilele imediat următoare zilei meciului. Deși este intuitiv pentru antrenori și personalul de antrenament să scadă cantitatea de practici auxiliare de antrenament pentru a se concentra pe recuperare, prescrierea antrenamentului de rezistență pentru partea superioară a corpului a doua zi după meci a apărut recent ca o modalitate specifică de antrenament în acest context. Deși aceste sesiuni pot fi implementate pentru a crește stimulul antrenamentului, există date limitate disponibile cu privire la eficacitatea unei astfel de practici pentru a îmbunătăți cinetica de recuperare. Antrenorii efectuează recuperarea în zilele următoare a meciului

- Se scade cantitatea de practici auxiliare pentru a se concentra pe recuperare sau refacere.

2. Metode

În această revizuire narativă, autorii se uită la implicațiile teoretice ale antrenamentelor de rezistență pentru partea superioară a corpului în ziua după meci, asupra stării diferitelor sisteme fiziologice și psihologice, inclusiv recuperarea neuromusculară, metabolică, hormonală, perceptivă și imunologică.

- Alimentație și hidratare
- Somn odihnitor
- Masaj
- Bai reci cu gheata
- Stretching
- Refacere activa cu exerciții de intensitate scăzută

3. Rezultate

Dovezile disponibile sugerează că, în majoritatea cazurilor, această practică, așa cum este implementată în prezent (de exemplu, volum scăzut, intensitate scăzută), este puțin probabil să fie complementară (adică, nu accelerează recuperarea), dar este potențial compatibilă (adică, nu afectează recuperarea).

Concluzii:

Percepția unor astfel de sesiuni poate depinde de jucători, programarea lor necesită o abordare individualizată și ar trebui să țină cont de dinamica meciului.

Bibliografie

<https://ylmsportscience.com/2022/02/09/upper-body-resistance-training-on-match-day-1-in-football-compatible-complementary-or-contraindicated/>

<https://ylmsportscience.com/2021/02/07/optimizing-the-use-of-acute-exercise-interventions-as-game-day-priming-strategies-to-improve-physical-performance-athlete-readiness-in-team-sport-athletes/>

<https://gymbeam.ro/blog/8-metode-pentru-o-recuperare-rapida-dupa-antrenament/>

<https://ylmsportscience.com/2022/03/02/the-use-of-recovery-strategies-in-professional-soccer-a-worldwide-survey/>

Importanța practicării baschetului la nivel universitar

Erwin BLOJ (a)*
Denis Adrian NISTOR (b)
Ionela Andreea ȚETCU (c)
*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Educația fizică și sportul ajută la o dezvoltare armonioasă a organismului practicanților, contribuie la integrarea socială a practicanților și dezvoltă gustul specific omului pentru mișcare. Jocul de baschet joacă un rol esențial în evoluția elevilor și apropierea acestora într-un cadru instructiv-educativ organizat. Acest sport înseamnă organizare, disciplină și întraajutorare, calități care odată formate vor îmbunătăți creșterea practicanților.

Cuvinte cheie: *baschet, fairplay, sport universitar.*

1. Introducere

Baschetul este un joc iubit și apreciat în rândul tinerilor universitari. Folosit pe scară largă ca mijloc de educație fizică și sport, aduce tinerilor studenți noi provocări în fiecare zi. În mediul universitar, practica baschetului ocupă un loc primordial. Studenții sunt entuziasmați și dispuși să învețe lucruri noi în acest domeniu atât național, cât și internațional.

Prin practica jocului de baschet se acționează pozitiv și multilateral asupra dezvoltării personalității omului, implicit a tineretului. O bună organizare și conducere a procesului instructiv determină factori educaționali ce vizează dezvoltarea spiritului de colectiv, a inițiativei, perseverenței a disciplinei conștiente, a calităților morale.

Pentru a obține rezultate deosebite în campionatele universitare și în competițiile studențești internaționale, la pregătirea echipelor reprezentative universitare baschetul trebuie tratat cu profesionalism de către practicanții săi.

Vorbind despre educația fizică în instituțiile de învățământ superior, e de menționat faptul că aceasta a fost și rămâne axată pe câteva compartimente de bază pe care studenții le însușesc pe parcursul anului întâi de studii, adică două semestre. Unul dintre aceste compartimente este cel de jocuri sportive, unde se încadrează și jocul de baschet, acesta fiind destul de solicitat de către studenți, atât de băieți, cât și de fete.

2. Conținut

Baschetul, joc sportiv de echipă, reprezintă o ramură importantă a activității sportive, cu o valoare educativă deosebită. Pe de o parte, efectele pozitive ca sport și exercițiu fizic, iar, pe de altă parte, efectele educative ale jocului. Astfel explicăm motivația eficienței jocului de baschet, ce aduce contribuții însemnate în dezvoltarea armonioasă a studenților, în dezvoltarea calităților motrice, a priceperilor și deprinderilor și în educarea pozitivă a trăsăturilor de caracter.

Când vorbim de optimizarea procesului instructiv mai rapid la nivelul învățământului superior, este necesară, pentru însușirea elementelor tehnice de bază, folosirea metodei de învățare globală, realizându-se astfel o eficiență mai mare a lecțiilor și însușirea mai rapidă a jocului. Scopul activității sportive în învățământul superior nu este formarea sportivilor de performanță, ci însușirea elementelor tehnice de bază pentru a putea juca baschet cu minimum de procedee tehnice, respectând, bineînțeles, regulamentul de joc.

Concluzii

Toate acestea fiind spuse, a practica un sport este foarte benefic pentru tinerii din ziua de azi. Prin definiția lui, baschetul ajută la formarea întra-ajutorării cu cei de lângă tine, fiind un sport colectiv, oferă atât beneficii mentale, cât și fizice, dezvoltă capacitatea de luare a deciziilor într-un timp util, spiritul de fairplay, cât și îmbunătățirea abilităților sociale ale practicanților.

Cu alte cuvinte este importantă practicarea acestuia în cadrul învățământului superior, contribuind la dezvoltarea continuă a adolescenților și implementându-le anumite principii și valori, aceștia fiind și la vârsta cea mai adecvată de a percepe mai rațional totul.

Desigur, ca în orice activitate sportivă, pentru a obține rezultate deosebite în campionatele universitare și în competițiile studențești internaționale, la pregătirea echipelor reprezentative universitare baschetul trebuie tratat cu profesionalism de către practicanții săi.

Bibliografie

1. Balint, L. (2004). Teoria educației fizice și sportului. Editura Universității Transilvania, Brașov.
2. Florea, M. (2013). Studiu privind dezvoltarea în jocul de baschet feminin universitar. Bacău.
3. Nae, I. C. (2009). *Baschetul în lecția de educație fizică din învățământul superior*, Revista Marathon, Editura ASE, București, 1(2): pp. 207-210.
4. Netolitzchi, M. (2008). Jocul de baschet mijloc al educației fizice din învățământul superior, București.

Dezvoltarea fizică armonioasă prin intermediul jocului de handbal

Borcea Raul (a)*
Neamțu Monalisa (b)
Oprea Daria (c)
*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Jocul de handbal constituie o importantă cale în crearea și dezvoltarea elevilor, fiind o ramură importantă a orelor de educație fizică și sport. Acesta consolidează crearea unei posturi și la dezvoltarea armonioasă a fizicului.

Cuvinte cheie: dezvoltarea fizică, handbal, elevi, gimnaziu.

1. Introducere

Dezvoltarea armonioasă a corpului uman reprezintă unul dintre obiectivele principale ale disciplinei Educație fizică și sport. Prin dezvoltare fizică armonioasă înțelegem existența unor raporturi între înălțime și greutate, efort fizic - frecvență cardiacă - frecvență respiratorie. Scopul acesteia este reprezentat de creșterea la potențialul maxim al capacităților fizice, mentale și spirituale. Toate aceste componente trebuie să fie dezvoltate echilibrat, deoarece investiția mai mare într-unul decât în celelalte, va crea un dezechilibru mai târziu.

Jocul prin solicitările la care supune elevii, prin dinamismul și atractivitatea lui, asigură o eficiență sporită lecției. Jocul sportiv are un pronunțat caracter formativ și instructiv-educativ.

Jocul de handbal cuprinde procedee tehnico-tactice variate, care contribuie la formarea și consolidarea deprinderilor motrice și la dezvoltarea calităților motrice.

2. Conținut

2.1. Handbalul- punte pentru dezvoltare

Handbalul reprezintă pentru elevi activitatea motrică globală cea mai atractivă, prin intermediul căruia acționează pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă în anumite etape, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice școlare.

Handbalul este un mijloc complex al educației fizice, care contribuie cu randament ridicat la rezolvarea obiectivelor acesteia. Caracteristicile efortului specific acestui joc influențează direct și în mod pozitiv, componentele morfo-funcționale ale organismului având ca urmare firească întărirea sănătății, călirea și fortificarea organismului. Procedeele tehnice specifice cuprind o complexitate de priceperi și deprinderi motrice, ceea ce face să fie puse în evidență toate calitățile motrice.

Jocul de handbal creează o conexiune între capacitățile motrice ale elevului și capacitățile sale psihice; contribuind la formarea unor calități, cum ar fi:

- dezvoltarea îndemânării, reflectată în ușurința cu care este manevrată mingea în condiții de mare viteză;

- dezvoltarea detentei;

- creșterea rezistenței generale a organismului și a celei specifice jocului de handbal;

- îmbunătățirea vitezei sub toate formele ei de manifestare.

Sub aspect morfo-funcțional practicarea jocului de handbal favorizează:

- creșterea taliei (o cerință de bază);

- creșterea anvergurii;

- dezvoltarea proporțională a țesutului muscular la membrele inferioare și superioare, cu precădere a fibrei de tip lung, specifică efortului de viteză;

- creșterea capacității vitale și a elasticității toracice;

- influențează pozitiv analizatorii (se formează ceea ce numim: simțul mingii, simțul porții, vederea periferică) ca rezultat al specializării analizatorilor.

Ca mijloc al educației fizice, jocul de handbal contribuie în mare măsură la realizarea sarcinilor și obiectivelor acestui obiect, dacă se respectă anumite condiții printre care amintim:

- caracterul atractiv și variat al lecțiilor;
- pentru început, la vârste mici un joc de handbal și „joaca de-a handbalul”;
- caracterul emulativ care este hotărâtor în însușirea jocului.

2.2. Importanța handbalului în gimnaziu

Jocul de handbal prin mijloacele sale duce la realizarea obiectivelor educației fizice, învățarea, consolidarea și perfecționarea trebuie să aibă cea mai simplă, directă și eficientă cale prin care informațiile sunt transmise către elevi. În organizarea procesului de predare a jocului de handbal în școală la nivelul ciclului gimnazial, trebuie să se pună accent pe învățarea și consolidarea procedurilor de bază și acțiunilor tactice de bază, care să poată permite practicarea jocului.

Pregătirea elevilor se realizează cu ajutorul mijloacelor din handbal adaptate în funcție de spațiul de desfășurare, particularitățile de vârstă, dezvoltarea fizică și nivelul de pregătire având ca scop creșterea eficienței lecției.

Prin utilizarea metodelor și mijloacelor din handbal, la elevii din ciclul gimnazial vom avea convingerea că acest sport constituie un mijloc de bază al educației fizice, cu un aport deosebit în realizarea obiectivelor educației fizice cum ar fi starea de sănătate, crearea unor priceperi și deprinderi multiple, care sunt dublate și de un nivel crescut al calităților motrice.

Efectuarea fiecărui act motor implică prezența calităților motrice care acționează simultan, dar în proporții diferite una dintre calitățile motrice este dominantă, iar celelalte se eșalonează diferențiat ca subdominante și secundare. Calitățile subdominante ajută în cadrul efortului specific la valorificarea calităților dominante, mărindu-le eficiența, mai ales în condiții de oboseală după efort intens.

Tipul pregnant de activitate pentru perioada pubertară o reprezintă instruirea școlară în condițiile diversificării motivațiilor, a dezvoltării personalității, a mobilizării aptitudinilor și a întregului potențial bio-motric.

Această etapă se caracterizează printr-un ritm accentuat al dezvoltării somatice în special între 12-14 ani; musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire, dar forța relativă nu înregistrează creșteri evidente.

3. Concluzii

Fiind un joc deosebit de dinamic practicat în regim de solicitare globală, fizică și fiziologică intensă, adresându-se prin natura și regulile lui, segmentelor și membrilor superioare; handbalul fiind un joc de echipă, în care contactul cu adversarul nu este exclus, acesta constituie un prețios mijloc al educației fizice, atât prin punct de vedere al efectelor instructive iar, dacă este bine valorificat educativ, și ca excelent mijloc de formare a unor calități moral-volitive și trăsături de caracter inestimabile.

Din punct de vedere instructiv, handbalul contribuie la dezvoltarea fizică, motrică, intelectuală și estetică a personalității elevilor conducând, în urma practicării sistematice, la următoarele efecte preponderent instructive:

- dezvoltă inteligența și imaginația copiilor prin situațiile schimbătoare, dinamice ale fazelor de joc, prin complexitatea situațiilor care necesită decizii și acțiuni rapide;
- dezvoltă fizic și motric elevii care îl practică prin gradul înalt de solicitare globală a marilor funcțiuni (respirație, circulație etc.) și aparate (inimă, plămâni, aparatul locomotor etc.) conducând în final, la o mai bună stare de sănătate fizică și mentală, la echilibrul nervos și un potențial de efort fizic și intelectual deosebit;

Având în structura sa alergarea, săritura, aruncarea, elemente de echilibru și coordonare, de orientare tempo-spațială, handbalul contribuie prin gradul înalt de solicitare, la dobândirea calităților motrice: viteza, rezistența și forța, în mai mare măsură decât alte ramuri și chiar jocuri sportive.

Sub aspect educativ, handbalul este un prețios mijloc de dezvoltare a calităților moral-volitive, de formare a unor trăsături de caracter și a unor trăsături afective cu un larg transfer în viață și de o inestimabilă valoare.

Astfel handbalul este un excelent mijloc de formare a voinței, perseverenței și curajului, fiind un mijloc deosebit de formare a capacității de autocontrol, de stăpânire de sine, de respect față de colegi și parteneri, formează spiritul colectiv de echipă, de comunicare etc.

Avem convingerea însă că, toate aceste calități, nu se formează doar nemijlocit, ele trebuind cultivate lecție de lecție și cu măiestrie, de către profesor.

Bibliografie

1. [mihai_ciubotaru_abstract.pdf \(cnaa.md\)](#)
2. www.rasfoiesc.com/hobby/sport/EXERCITII-DE-DEZVOLTARE-FIZICA37.php
3. <https://view.livresq.com/view/5fa335da4d3954f8aacc0031/>
4. https://www.academia.edu/39174743/JOCUL_DE_HANDBAL_LA_CLASELE_a_VII_a_CON%C8%9AINUT_TEHNICO_TACTIC_Prof_Nicolae_C%C3%AErstea_%C8%98coala_Gimnazial%C4%83_Teliucu_Inferior
5. <https://www.orhideeasport.ro/dezvoltare-armonioasa-la-copii-adolescenti/>
<https://www.scribub.com/profesor-scoala/STUDIU-EXPERIMENTAL-PRIVIND-UT25195.php>

Antrenamentul de rezistență pentru partea superioară a corpului după meciul de fotbal: compatibil, complementar, sau contraindicat?

Theodor BOTA (a)*

Radu Dan DEMIAN (b)

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Pregătirea fizică a fotbaliștilor are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. Propriu-zis, pregătirea fizică constituie pivotul pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire.

Rezistența presupune și o capacitate ridicată de restabilire a organismului după unele eforturi „obositoare”.

Cuvinte cheie: antrenament de forță, efort, proces de pregătire, recuperare, sporturi de echipă.

1. Introducere

În timpul antrenamentelor foarte aglomerate, jucătorii de fotbal pot experimenta reacții de oboseală exacerbată, despre care se crede că au o contribuție în creșterea riscului de accidentare.

Având în vedere că oboseala reziduală indusă de meci poate dura până la 72 de ore, mulți antrenori prioritizează în mod natural refacerea în zilele imediat următoare zilei meciului. Deși este intuitiv pentru antrenori și personalul de antrenament să scadă cantitatea de practici auxiliare de antrenament pentru a se concentra pe refacere, prescrierea antrenamentului de rezistență pentru partea superioară a corpului a doua zi după meci a apărut recent ca o modalitate specifică de antrenament în acest context. Deși aceste sesiuni pot fi implementate pentru a crește stimulul antrenamentului, există date limitate disponibile cu privire la eficacitatea unei astfel de practici pentru a îmbunătăți cinetica de recuperare.

2. Conținut

Metode

În această revizuire narativă, autorii analizează implicațiile teoretice ale efectuării antrenamentului de rezistență pentru partea superioară a corpului în ziua de după meci, asupra stării diferitelor sisteme fiziologice și psihologice, inclusiv refacerea neuromusculară, metabolică, hormonală, perceptivă și imunologică.

Când se identifică o stare de suprasolicitare, antrenamentul trebuie să fie redus sau încheiat imediat, indiferent de cauze. Pentru mărirea vitezei de refacere trebuie folosite tehnici specifice de refacere. Se poate trece la modificarea dietei pe durata acestei perioade. Se mărește cantitatea și/sau se folosesc anumite substanțe nutritive care pot influența procesul de refacere.

3. Rezultate

Dovezile disponibile sugerează că, în majoritatea cazurilor, această practică, așa cum este implementată în prezent, este puțin probabil să fie complementară (adică, nu accelerează refacerea), dar este potențial compatibilă.

Concluzii

În general, deoarece percepția unor astfel de sesiuni poate fi dependentă de sportiv, programarea lor necesită o abordare individualizată și ar trebui să țină cont de dinamica meciului (de exemplu, programarea meciurilor, timpul de joc, călătoria).

Bibliografie

Balint, G. (2008). Bazele teoretice și mijloacele de acționare pentru pregătirea fizică.

<https://ylmsportscience.com/2022/02/09/upper-body-resistance-training-on-match-day-1-in-football-compatible-complementary-or-contraindicated/>

<https://journals.humankinetiks.com/view/journals//ijspp/16/2/article-p165.xml>

Studiu privind percepția gimnasticii de bază

Cristina Maria CÂNDEA (a)*
Mădălina-Teodora CÎRCIUMARU (b)
*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Timp foarte îndelungat, prin gimnastică s-a înțeles totalitatea mișcărilor pe care omul le execută din dorința de a-și întări corpul, de a-și dezvolta îndemânarea și simțul ritmului. În procesul dezvoltării istorice a educației fizice, s-au conturat unele elemente relativ independente, cunoscute sub denumirea de mijloace ale educației fizice, din care fac parte: gimnastica, jocul, sportul, turismul.

Gimnastica este un fenomen aparte, cu influențe pe multiple planuri, ceea ce îi conferă statutul de disciplină de bază în aria curriculară educație fizică și sport.

Gimnastica este componentă a sistemului educațional și totodată și componentă a sistemului social cu care interacționează dinamic, dispunând de un conținut bogat, diversificat, atractiv, de mijloace, cu multiple valențe formative și educative în dezvoltarea ontogenetică a omului.

Cuvinte cheie: *gimnastica de bază, scop, percepție, rol, elemente, exerciții.*

1. Introducere

În România gimnastica a fost introdusă mai ales de către tinerii care studiau în străinătate și a fost practică în cadrul societăților sportive. Folosind exercițiile efectuate la aparatele de gimnastică unii dintre aceștia, la întoarcerea lor în țară, au încercat să organizeze practicarea gimnasticii după modelul sistemului german.

Profesorul de gimnastică Gheorghe Moceanu a fost unul dintre promoterii cei mai de seamă ai gimnasticii din România.

Indiferent de vârstă, de gradul de pregătire sau sex, această ramură a gimnasticii cuprinde exerciții fizice care se adresează tuturor oamenilor.

Ea poate avea mai multe sarcini: menținerea sănătății; formarea unor deprinderi motrice de bază; crearea suportului fizic necesar practicării tuturor sporturilor.

Ea poate fi practică individual, cu comandă sau fără comandă, cu muzică sau fără muzică, la orice oră din zi.

Gimnastica este disciplina de bază a educației fizice ce asigură o dezvoltare fizică armonioasă și oferă aparatului locomotor stăpânirea multilaterală în cele mai neobișnuite situații.

Gimnastica reprezintă treapta inițială a perfecționării fizice, având o contribuție hotărâtă la dezvoltarea organismului în creștere.

2. Metode

Pentru înțelegerea importanței gimnasticii de bază în cadrul orelor de educație fizică și sport, exercițiile de dezvoltare fizică generală trebuie să se realizeze în fiecare oră.

În cadrul orelor de educație fizică și sport cu teme din gimnastică, procedeele tehnice sunt explicate și demonstrate într-o formă ușor de înțeles pentru elevii din ciclul gimnazial, utilizându-se preponderant metoda intuitivă de predare.

Totodată, elevilor din învățământul gimnazial trebuie să le fie prezentate și demonstrate exercițiile care contribuie la formarea deprinderilor aplicativ-utilitare pe care aceștia le utilizează în viața de zi cu zi, în scopul conștientizării importanței orelor de educație fizică și sport.

3. Conținut

Gimnastica este știința educației fizice și sportului ce clasifică activitățile corporale în:

- ludice
- agonistice
- recreative

- gimnice

Aceasta este o forma de bază a practicării exercițiului fizic, cu un caracter educativ și sportiv ce contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă;

Este alcătuită științific pe criterii anatomice, fiziologice, biomecanice, terapeutice cu scopul de a asigura practicanților o dezvoltare armonioasă, menținerea unei bune stări de sănătate cât și un potențial fizic crescut;

- Este o disciplină fundamentală în sistemul de educație fizică și sport care poate fi practică oriunde, de către oricine;
- Asigură o pregătire fizică de bază multilaterală;
- Influențează selectiv și cumulativ aparatul locomotor printr-un sistem de exerciții fizice aplicate analitic sau global;
- Folosește mijloace variate și în număr mare, care pot fi aplicate cu ușurință la orice vârstă, posibilități mari de dozare.

Sarcinile cele mai importante ale gimnasticii școlare, sunt:

- Optimizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică.
- Întărirea sănătății elevilor și creșterea capacității de muncă fizică și intelectuală.
- Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice gimnasticii.
- Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice generale și specifice.
- Formarea și perfecționarea la elevi a priceperilor și deprinderilor motrice specifice gimnasticii.
- Formarea și dezvoltarea ținutei corecte și a expresivității.
- Prevenirea și corectarea unor deficiențe fizice și motrice.
- Dezvoltarea capacității de relaxare a diferitelor grupe musculare sau a întregului organism pentru contracararea efectelor nocive ale activității intense și stresului.
- Dezvoltă capacitatea de relaxare pe grupe musculare și a întregului organism.
- Formarea obișnuinței de practicare sistematică și independentă, în timpul liber, a exercițiilor fizice în vederea autoperfecționării continue.
- Determină prin mijloace specifice însușirea tehnicii de bază a oricărei mișcări folosind bazele generale ale mișcării.

3. Rezultate

Pentru a obține un rezultat eficient este necesară o explicație clară și concisă, urmată de o demonstrație bine realizată de către profesor, iar mai apoi execuția de către elevi sub observația dascalului.

Concluzii

În concluzie, gimnastica de bază ocupă un loc important în sistemul de mijloace pe care educația fizică școlară și gimnastică aplicată în alte domenii le utilizează pentru realizarea obiectivelor generale, datorită varietății mari de mijloace de care dispune, fiind cea mai indicată pentru realizarea dezvoltării fizice generale și armonioase atât a copiilor cât și a adulților.

Bibliografie

Potoc, V. (2014). Gimnastica de bază – Teorie și metodică, Editura Discobolul, București

<https://apsmedia.ro/editorial-gimnastica-un-studiu-de-caz/>

<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/GIMNASTICA-DE-BAZA-Characterist82.php>

<https://pdfcoffee.com/gimnastica-de-baza-suport-curs-2016pdf-pdf-free.html>

[\(DOC\) Gimnastica baza | Dani Boldeanu - Academia.edu](#)

Studiu privind importanța hidratării pe durata efortului fizic

Camelia COTÎRLEA (a)*

Andrei DOBRA (b)

Iulia SUCIU (c)

Iulia ȘAROȘI (d)

*Autor corespondent

(a*, b, c, d) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Apa este un constituent de bază al organismului uman, fiind necesară pentru creștere, regenerare celulară și pentru buna desfășurare a activității fizice. În plus, apa contribuie la transportarea nutrienților și energiei la celule și la eliminarea rezidurilor produse în urma metabolismului. Dintre elementele minerale necesare în dietă, se discută rolul și importanța calciului și a fierului pentru organismul sportivilor.

În efortul de duranță un rol foarte important îl are hidratarea, rol care ajută la buna funcționare a organelor corpului uman angrenate în efort pentru obținerea performanței sportive și a atingerii obiectivelor în pregătirea activității fizice. Ca o caracteristică a efortului aerob de lungă durată, este faptul că necesarul de apă este ridicat deoarece reacțiile de descompunere a compușilor energetici la nivel celular sunt numeroase, frecvente și se vehiculează o cantitate mai mare de sânge. Deshidratarea reprezintă o problemă majoră care poate diminua capacitatea de performanță și poate crea adevărate probleme în plan fiziologic.

Cuvinte cheie: antrenament sportiv, lichide, minerale, performanță, efecte negative.

1. Introducere

Aportul de apă joacă un rol esențial în obținerea performanței sportive și a obiectivelor specifice pentru îndeplinirea performanțelor sportive. Rolul apei în sănătate este caracterizat în general prin abateri de la o stare de hidratare, la o stare de deshidratare care reprezintă pierderea atât a apei corporale cât și apariția senzației de deshidratare. În timpul evenimentelor sportive, atleții pierd în medie între 6%-10% din greutatea corporală, aceasta eliminându-se sub forma transpirației, ducând astfel la deshidratare dacă aportul de lichide nu a fost realizat pe durata efortului. Deși această medie nu pare în sine un procent îngrijorător, anumite studii au demonstrat că performanțele fizice ale sportivilor au fost observate la niveluri mult mai scăzute de deshidratare, de până la 2%.

2. Cuprins

Apa reprezintă 55%-70% din totalul greutății corporale. Ea este un constituent de bază al organismului uman, fiind necesară pentru creșterea, regenerarea celulară și pentru buna desfășurare a activităților fizice. Apa înseamnă viață, sângele reprezentând 90%-94% apă, musculatura conține o pondere cuprinsă între 70%-85% masă apoasă, țesutul adipos conține o cantitate redusă de apă, aproximativ 10%-15% apă, în timp ce masa osoasă dispune de o cantitate între 15%-25%. Apa contribuie la transportarea nutrienților și energiei la celule și la eliminarea rezidurilor produse în urma metabolismului.

O particularitate a efortului fizic de duranță este creșterea temperaturii corpului, deoarece unul dintre rezultatele arderii compușilor energetici ai organismului îl reprezintă căldura. Termoreglarea se realizează prin transpirație, iar aceasta este influențată de durata și intensitatea efortului, greutatea și suprafața corporală, temperatura mediului exterior și nivelul de pregătire fizică a sportivului.

Dintre mineralele ce se pierd prin transpirație, proporția dominantă de clor și sodiu, urmată apoi de fier, magneziu și potasiu. Apa participă direct la reacțiile energetice, astfel pentru fiecare gram de glicogen organismul reține 2,7 grame de apă. Apa pierdută prin transpirație, supraîncarcă activitatea aparatului cardiovascular, prin creșterea vâscozității sângelui, astfel scade cantitatea de oxigen care ajunge la mușchi, iar transferul căldurii din interiorul corpului la suprafață este scăzut. Din acest motiv este recomandată ingerarea apei în doze de 150ml-250ml, din 20 în 20 de minute, cu avantajul de a avea dizolvate o serie de elemente nutritive, glucide, săruri, vitamine.

În stabilirea unei scheme corecte de hidratare și rehidratare a sportivului, trebuie să se țină cont de faptul că în timpul activităților fizice se pot pierde peste 2 l de lichid pe oră, iar sistemul digestiv nu poate absorbi mai mult de 1 l pe oră. Datorită acestui fapt, este recomandat sportivilor să consume lichide înainte, în timpul și după efortul fizic. Chiar și așa, dacă activitățile fizice sunt efectuate într-un climat cald, tubul digestiv este posibil să nu poată absorbi suficientă apă pentru a face față pierderilor de transpirație, astfel existând inevitabil un grad de deshidratare.

Cel mai simplu mod de a verifica gradul de hidratare al organismului este culoarea urinei: cu cât este mai închisă la culoare, cu atât deshidratarea este mai accentuată. Aici trebuie să se țină cont la suplimentele de vitamina B care închid culoarea urinei și fac acest test irelevant. Putem observa în imaginea de jos categoriile de hidratare în funcție de culoarea urinei.

1	corespunzator
2	corespunzator
3	acceptabil
4	deshidratare
5	deshidratare
6	deshidratare - deshidratare severa
7	deshidratare severa

Fig.1 Hidratarea în funcție de culoarea urinei

(<https://www.blog.sfatfarma.ro/2015/12/verifica-ti-gradul-de-deshidratare.html>)

Cea mai bună măsură împotriva deshidratării rămâne prevenția: estimarea pierderilor de Na prin transpirație (se pierde circa 2g Na la fiecare litru de sudoare) și înlocuirea treptată în timpul eforturilor în desfășurare.

Pentru a menține corpul hidratat, este recomandat consumul de alimente bogate în potasiu, acest element fiind găsite în lămâi sau banane. Un pahar de suc de roșii sau de portocale înlocuiește practic potasiul, calciul și magneziul pierdute în circa 3 l de transpirație. Pentru a avea performanțe mai bune și a evita deshidratarea, de asemenea este recomandată evitarea consumului de cafeină deoarece stimulează eliminarea prin urină a electroliților (magneziu, sodiu, calciu).



Fig. 2 Schema de rehidratare

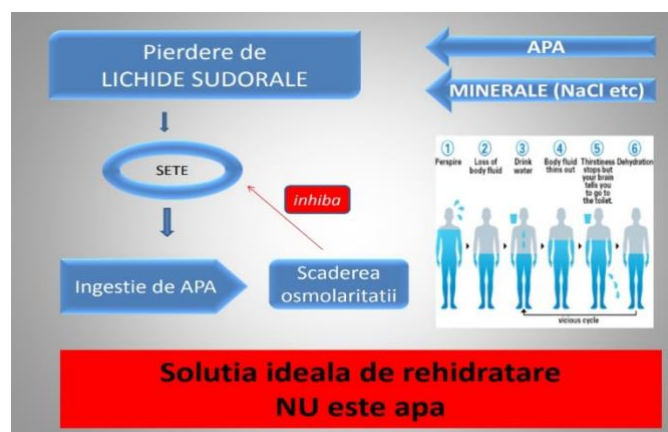


Fig. 3 Pierderea lichidelor sudorale

Concluzii

În concluzie, acest studiu a fost efectuat pentru a demonstra importanța hidratării în activitatea fizică, repercusiunile ei și sugestiile pe care oricare dintre sportivi trebuie să le ia în considerare pentru a crește performanțele fizice. Pentru a evita deshidratarea, important este ca sportivul să își cunoască stilul de viață, să aibă o alimentație bogată în vitamine și minerale și să acorde multă atenție la semnalele pe care organismul uman le oferă.

Bibliografie

1. Laza, V. (2007). Necesarul de lichide și micronutrienți în activitatea fizică, *Palestrica Mileniului III - Civilizație și Sport Volumul VIII*, Nr. 1 (27): 8-13.
2. Chirazi, M., Ungureanu, C. (2016). Importance of hydration during the endurance effort. *Gymnasium*, Vol 17 No. 2.

<https://oanapop.wordpress.com/2019/11/04/importanta-hidratarii-in-viata-cotidiana-si-sport/>

<http://www.pm3.ro/pdf/27/27%20INTEGRAL.pdf#page=8>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/de-ce-este-importanta-hidratarea>

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappphysiol.00745.2016>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/>

Dezvoltarea echilibrului emoțional la elevi prin mijloacele specifice ale educației fizice și sportive

Horațiu Constantin CHERA (a)*

Nicolae Emanuel OPRIS (b)

Liviu Rareș ȘERBAN (c)

*Autor corespondent

(a*, b, c, d) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Studiile de specialitate indică faptul că activitatea fizică joacă un rol important în dezvoltarea diverselor aspecte ale sănătății mintale la tineri. De exemplu, nivelurile crescute de participare sportivă au o relație pozitivă cu bunăstarea emoțională, în timp ce inactivitatea fizică este asociată cu probleme emoționale precum depresia și anxietatea. În domeniul educației fizice, sfera emoțională a fost recunoscută ca fiind o dimensiune importantă ce privește buna funcționare a comportamentului elevilor. În cele ce urmează, vom discuta despre mijloace specifice de dezvoltare a sferei emoționale, în cadrul lecției de educație fizică, în cazul elevilor.

Cuvinte cheie: dezvoltare emoțională, activitate fizică, învățare socio-emoțională.

1. Introducere

Emoția este o stare de simțire care implică reacții fiziologice distincte și, deoarece elevii au o tendință naturală de a-și manifesta emoțiile prin mișcări și interacțiuni fizice, bunăstarea emoțională este deosebit de importantă în educația fizică.

Educația fizică diferă de alte materii, deoarece ea încurajează oportunitățile de a dezvolta abilități sociale și emoționale, cum ar fi comunicarea, conducerea, cooperarea, conștientizarea de sine și autogestionarea.

Învățarea socio-emoțională, prin care elevii învață să își gestioneze, să identifice și să își comunice sentimentele și emoțiile este esențială pentru fiecare copil iar în calitate de profesori, avem responsabilitatea de a ne ocupa de acest domeniu de dezvoltare.

Un sportiv experimentează în permanență o emoție sau alta în orice moment. Uneori, acestea pot fi plăcute, iar alteori, neplăcute.

Pare evident că emoțiile pozitive, cum ar fi fericirea sau entuziasmul, ar putea duce la rezultate pozitive și constructive. Practicarea unui sport îi poate ajuta, de asemenea, pe tinerii sportivi să devină mai siguri pe ei și mai motivați, pe lângă faptul că ameliorează stresul. Sentimentul de apartenență, de realizare, de plăcere și de succes sunt, de asemenea, asociate cu emoțiile plăcute în sport. Acest lucru, la rândul său, duce la performanțe optime și la bunăstare mentală.

Emoțiile negative, precum anxietatea sau furia, pot avea rezultate dăunătoare pentru sportivi, având un impact direct asupra performanței lor. Acordarea unei importanțe prea mari victoriei poate duce la suferință emoțională și psihologică.

Presiunea de a performa și stresul legat de așteptări pot duce apoi la epuizare, epuizare sportivă sau chiar la depresie în cazuri grave. Sentimente negative precum neliniștea, disperarea și resentimentele sunt frecvent experimentate de sportivii care se luptă cu leziuni sportive. Epuizarea, tensiunea, animozitatea și sentimentul de nesiguranță sunt alte emoții negative resimțite în sport.

2. Problematizarea studiilor

În cadrul primului studiu analizat (Lu, Buchananb, 2014), ni se prezintă o structură formată din 4 domenii ce ajută profesorii și elevii în dezvoltarea echilibrului emoțional, în cadrul lecției de educație fizică: elevii, profesorul, mediul și programul de studiu. Fiecare dintre aceste domenii joacă un rol crucial în dezvoltarea echilibrului emoțional al elevilor în cadrul lecției de educație fizică.

Conform primului studiu, multe programe universale de educație socio-emoțională sunt disponibile și pot fi integrate în programele actuale de educație fizică în vederea dezvoltării echilibrului emoțional.

În cel de-al doilea articol (Sulz, Morrison, Fenlon-MacDonald, 2020), ni se vorbește despre 5 componente de bază ale învățării socio-emoționale: autocunoaștere, autogestionare, luarea deciziilor în mod responsabil și conștientizarea socială.

Ar fi de preferat ca aceste 5 componente de bază să fie integrate în orele de educație fizică pentru a facilita dezvoltarea echilibrului emoțional.

Aceste aspecte sunt susținute și de cel de-al treilea studiu (Ciotto, Gagnon, 2018), venind însă cu exemple clare de strategii ce pot ajuta la dezvoltarea socio-emoțională a elevilor, în cadrul mediului școlar. Printre acestea amintim: strategii eficiente de management care să țină cont de nivelul de dezvoltare al elevilor, utilizarea unui limbaj adecvat al profesorului care să încurajeze efortul și performanța, oferirea oportunității ca elevii să ia decizii responsabile cu privire la implicarea lor în activități, oferirea oportunității de învățare prin cooperare cu colegii pentru atingerea unui scop comun, crearea unor strategii ce promovează învățarea socio-emoțională, incluse în fiecare lecție de educație fizică.

3. Concluzii

Bunăstarea emoțională ca o componentă de bază a sănătății mintale a devenit o prioritate ridicată pentru societatea noastră. Aceasta este deosebit de importantă pentru elevi, deoarece le poate îmbunătăți atât performanțele școlare cât și sănătatea generală și calitatea vieții.

Deoarece elevii manifestă diverse emoții în timpul activităților fizice și interacțiuni sociale, educația fizică este un cadru ideal în care elevii își pot dezvolta echilibrul emoțional.

În plus, implicarea în activități fizice în timpul adolescenței poate scădea probabilitatea de depresie, anxietate, comportament antisocial și probleme emoționale (McMahon și colab., 2017).

Bibliografie

1. Ciotto, C. M., Gagnon, A. G. (2018). Promoting social and emotional learning in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 27-33. doi:10.1080/07303084.2018.1430625
2. Lu, C., Buchanan, A. (2014). Developing students' emotional well-being in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(4), 28-33. doi:10.1080/07303084.2014.884433.
3. McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122. doi:10.1007/s00787-016-0875-9.
4. Sulz, L., Morrison, H., Fenlon-MacDonald, C. (2020). Supporting Students' Mental Health in Physical Education Classes. *The Journal of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teachers' Association*, 51(1), 9-16.

Selecția sportivă în handbal

Elena Alexandra DINA (a)*

Denisa Ștefania TURCA (b)

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie posibilităților înăscute a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii medicale, biologice și psiho-sociologice și motrice pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă. Nu este o operație unică, făcută odată pentru totdeauna, ci un proces evolutiv, strâns legat de creșterea și dezvoltarea somato-funcțională și motrică a copilului și adolescentului. Având în vedere tendințele de dezvoltare a handbalului pe plan mondial, precum și stadiul actual de

progres al handbalului românesc, printre măsurile ce se impun este și aceea a efectuării cu atenție sporită a selecției și pregătirii copiilor și juniorilor.

Cuvinte cheie: *procesul de selecție, handbal, sport de performanță.*

1. Introducere.

Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie posibilităților înnăscute a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii medicale, biologice și psihosociologice și motrice pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă. Nu este o operație unică, făcută odată pentru totdeauna, ci un proces evolutiv, strâns legat de creștere și dezvoltarea somato-funcțională și motrică a copilului și adolescentului. Având în vedere tendințele de dezvoltare a handbalului pe plan mondial, precum și stadiul actual de progres al handbalului românesc, printre măsurile ce se impun este și aceea a efectuării cu atenție sporită a selecției și pregătirii copiilor și juniorilor.

O selecție bună trebuie să aibă un caracter obiectiv și o bază științifică. Vorbind de parametrii antropometrici și criteriile somatice, ne îndreptăm atenția spre taliile sportivelor – motivul recent al dezbaterilor din presă - deoarece aceste criterii stabilesc parametrii care favorizează obținerea performanțelor în handbal, precum și nivelul de dezvoltare fizică generală.

Pentru a asigura aceste deziderate ne sunt necesare respectarea și aplicarea câtorva cerințe de bază ale selecției și anume:

- investigarea unui număr cât mai mare de copii cuprinși între vârsta de 8-10 ani (vârsta la care pot începe handbalul)
- asigurarea concordanței dintre modelul selectiv și modelele care determină obținerea performanțelor la diferite nivele de pregătire la categorii de vârstă
- îmbunătățirea raportului dintre numărul celor selecționați și ponderea elementelor de valoare formate în succesiunea nivelurilor de pregătire pe parcursul activităților competiționale

Definim selecția ca pe o *activitate sistematică, desfășurată pe baza unor criterii, teste și probe, în vederea depistării și a orientării subiecților cu aptitudini speciale pentru practicarea diferitelor ramuri sau probe sportive, pe baza unor criterii biologice, sociopsihologice și motrice.*

Selecția este efectuată de către specialiști, profesori, antrenori, psihologi etc., buni cunoscători ai organismului uman aflat în plin proces de creștere și dezvoltare fizică și psihică. În cadrul acesteia, se utilizează un sistem interdisciplinar numit model de selecție, spre practicarea unei ramuri din sportul de performanță.

Procesul de selecționare a copiilor cu aptitudini pentru practicarea la nivel superior a unei ramuri de sport sau desemnarea unor sportivi consacrați considerați cei mai valoroși pentru a participa la anumite concursuri, face parte din strategia de proiectare și valorificare a capacității de performanță.

Selecția se desfășoară permanent, pe întregul proces de pregătire, în toate stadiile antrenamentului, constituindu-se în etape, trepte și titluri, în funcție de obiectivele stabilite în acest sens.

De o mare importanță pentru realizarea performanțelor înalte este depistarea subiecților care pot realiza aceste performanțe. Desemnarea lor este laborioasă implicând pregătirea complexă și profundă a celor care desfășoară selecția, și perseverență în parcurgerea tuturor etapelor și în înregistrarea unui număr mare de copii, cu referire la selecția inițială.

2. Etapele selecției

Antrenamentul, este un proces de lungă durată, se desfășoară pe stadii care implică numeroase acțiuni de selecție. După conținutul acestora, I. Drăgan definește selecția ca proces desfășurat în mai multe etape, în care talentul și capacitatea de muncă dețin rolurile principale. Această etapizare este eșalonată pe durata a cinci ani și cuprinde șase etape de selecție:

- selecția inițială I
- selecția inițială II
- selecția intermediară I
- selecția intermediară II
- selecția finală

2.1. Selecția inițială

Talia și greutatea. Un aspect care nu trebuie neglijat în procesul selecției primare este dinamica dezvoltării somatice, care diferă de la individ la individ. În acest context, un element important este dinamica creșterii în înălțime și în greutate, talia constituind un factor de diferențiere în procesul selecției.

După vârsta de 2 ani (până la care creșterea a fost accelerată) în toată copilăria, talia se dezvoltă temperat. Există un puseu de creștere în perioada prepubertară care are loc în medie la vârsta de 12 ani la fete și la 14 ani la băieți. Talia adultă se atinge în general la 16 ani fetele și 18 ani băieții. Paralel se suprapune un puseu de creștere în greutate, care are loc la 12 ani la fete și 14 ani la băieți.

În procesul selecției primare trebuie să se țină seama de acest fenomen, care se manifestă prin dizarmonii somatice și disfuncții care afectează temporar capacitatea de performanță motorie a subiecților în cauză. Se naște astfel necesitatea diminuării exigențelor criteriale și a nivelului baremelor de selecție în perioadele respective.

În cazul subiecților cu talie de excepție, trebuie administrat un sistem de criterii și bareme mai permisiv, care să faciliteze admiterea și promovarea în activitatea sportivă de performanță. Studii efectuate pentru determinarea ei genetică prin corelarea înălțimii părinților și a urmașilor au demonstrat o mare variabilitate între ascendenți și descendenți, depinzând atât de vârstă și sex, cât și de starea materială a populației. Se consideră că între înălțimea copiilor și cea a părinților există o corelație medie $r = 0,5$. Această corelație pozitivă nu trebuie absolutizată, ci trebuie interpretată ca o tendință.

Există o serie de formule (mai mult sau mai puțin fundamentate științific) de estimare a înălțimii adultului, pornind de la cunoașterea înălțimii părinților: Se pot face predicții privind evoluția creșterii în înălțime, dar nu înainte de 10 ani, căci numai de la această vârstă încep

transformările specifice perioadei prepubertare, care contrastează puternic cu dinamica lentă și uniformă a creșterii din ultima parte a copilăriei.

Tipologia somatosexuală nu este de neglijat, deoarece obținerea performanței este determinată de o anumită masculinitate sau feminitate. În unele probe de atletism, dobândesc performanțe de nivel superior subiecții feminini cu o rată mai mare de masculinitate.

Plecând de la conceptul de mozaic al androgeniei (Draper), potrivit căruia fiecare individ este dotat cu caractere feminine și masculine în diferite proporții, noi am căutat să conturăm cât mai exact conceptul de constituție, de sexualitate, alături de cel de constituție somatică (somatometria).

2.2 Selecția secundară

După o perioadă de lucru de 4-5 ani apare o nouă etapă de selecție (selecția secundară), care trebuie să orienteze corect copilul spre practicarea sportului față de care el manifestă interes dar care să corespundă în același timp din punct de vedere al aptitudinilor lui. Este un principiu pedagogic, dar și de probitate etică, întrucât înlătură posibilitatea nerealizării în sportul ales care poate să provoace mai târziu deziluzia speranțelor neîmplinite.

Etapa formării într-un grup de probe este perioada în care se cristalizează grupele de lucru, se face selecția și orientarea către un grup de probe. Aceasta se realizează pe baza concordanței datelor morfo-funcționale, a indicilor antropometrici și a calităților motrice cu cerințele grupului de probe (ca și a aptitudinilor și a preferințelor). Caracteristicile etapei:

- aprofundarea muncii de consolidare a tehnicii unui grup de probe;
- orientarea către o probă prin: creșterea treptată a complexității exercițiilor speciale; mărirea volumului eforturilor de antrenament;
- participarea sistematică la concursuri.

Selecția secundară, pubertară are loc în jurul pubertății, localizată ca vârstă între 12 – 16 ani, ceea ce presupune un stagiul de antrenament de minimum 4 ani.

Dacă la selecția primară se iau în considerație antecedentele familiale (părinți, frați, surori), structura neuropsihică a copilului și antecedentele patologice, starea de sănătate și starea fizică, motivația pentru sport etc., la selecția secundară, care reprezintă adevărata selecție pentru sportul de performanță, trebuie să luăm în considerație micromodelul biologic al performerului, ceea ce presupune, pe de o parte, efectele biologice a cel puțin 4 ani de antrenament sportiv cu amprente respective, și, pe de altă parte, prognoza dezvoltării care să ne dea o oarecare certitudine că micromodelul de azi, scăpat de pubertate, poate atinge „macromodelul biologic” de mâine. Acest micromodel are în vedere atât indicatorii morfologici, de structură, cât și funcționali și de capacitate de efort, toți factorii favorizanți ai performanței din proba respectivă.

Dacă la acest nivel de selecție, după cel puțin 4 ani de antrenament, nu s-a obținut micromodelul biologic așteptat (cel mai adesea pubertatea poate fi implicată în această nereușită, eventual un antrenament inadecvat), se poate practica așa-zisa „orientare medico-sportivă și pedagogică” care valorifică acești 4 ani de antrenament și influențele naturale, pubertare, oferind premise de satisfacție într-o disciplină sportivă, într-o probă a căror cerințe biologice în special sunt mai aproape de realitățile modelului. În acest sens ar părea logice orientările de la înot la polo, de la patinaj la hochei pe gheață, la jocuri sportive dintr-un loc în altul, de la schi la sanie sau bob, la atletism de la alergări pe distanțe scurte la alergări pe distanțe mari ș.a.m.d.

2.3. Selecția finală

Selecția finală, olimpică, pentru marea performanță reprezintă ultima etapă de selecție în sport. Se poate afirma – și nu fără temei – că la acest nivel de selecție operează cu prioritate performanța sportivă, iar modelul biologic al campionatului pentru moment nu poate fi întotdeauna generalizat și fixat ca obiectiv pentru cei care vin din urmă, grăbiți întotdeauna să – l ajungă pe acesta și de ce să nu – l întrecă.

Este foarte adevărat că în liniile generale performanța constituie la acest nivel de selecție unul din indicatorii de bază, dar nici cei biologici nu pot fi ignorați, ajungând din nou la entitatea selecției, proces complex multidisciplinar, integrat.

Astfel, în condițiile selecției pentru participarea la un campionat, mondial sau continental, la Jocurile Olimpice, unde competiția durează mai multe zile, se cere uneori o aclimatizare la altitudine, la fus orar, sau la condițiile climatice deosebite ori o rezistență psihofizică deosebită pentru competiția care durează mai multe zile, indicatorii biologici de selecție devin la fel de importanți, ca și performanța sportivă luată ca element singular. Și astfel indicatorii biologici care reflectă o bună robustețe fizică (capacitate aerobă și anaerobă) sau psihică (rezistență la stres, psihoreactivitate, menținerea unui randament crescut în condiții de stres, atenție concentrată etc.) ca să nu mai vorbim de nivelul stării de sănătate, devin hotărâtori în selecționarea unui sportiv pentru asemenea evenimente sportive. Iată deci că există o adevărată selecție și la acest nivel.

Dintre doi sportivi cu rezultate foarte bune se va prefera, pentru concursurile tip turneu, pe acela cu o sănătate optimă, cel cu unele sechele, chiar dacă are o performanță ușor superioară față de colegul său, putând capota, recidiva și compromite competiția.

De asemenea, dintre doi sportivi sensibil egali pe planul performanței se va alege, pentru competiții cu miză, gen turnee, pe acela cu o capacitate biologică și profilul psihic mai bune, chiar dacă colegul are performanță ceva mai bună.

De asemenea, antrenorul preferă între doi sportivi cu performanțe apropiate, la sporturile cu care se vine în contact direct sau competițiile desfășurate în deplasare, pe cel mai robust psihic, fizic și tehnic, chiar dacă celălalt este campionul probei. Analiza și compararea rezultatelor sportive pe plan intern (unde de multe ori sportivii se cunosc foarte bine între ei) cu cele obținute în deplasare face ca antrenorul în colaborare cu medicul și psihologul să acorde câștig de cauză la selecție nu campionului național, ci omului doi sau trei al probei care are o „stare de start” mai bună și obține rezultate mai bune pe plan internațional.

Din cele prezentate desprindem că selecția reprezintă un proces continuu, un motor al performanței, după cum forma sportivă constituie apogeul momentului.

Este impropriu a discuta despre existența unei selecții finale, deoarece activitatea concretă (practică) ne demonstrează că selecția este activă ori de câte ori este necesară stabilirea unor formații, a unui lot etc. Practic, această activitate angajează antrenorii și sportivii pe tot parcursul carierei sportive.

3. Modelul de selecție

Modelele de selecție sunt rezultatul studierii activității pe ramuri de sport, a pregătirii și participării în competiții de mare importanță și extragerea caracteristicilor esențiale (determinate) ale acestora care se reunesc (se construiesc) într-un model. Modelul de selecție trebuie înțeles și ca

standard de referință pentru fiecare ramură de sport care poate fi realizat sau depășit numai de subiecții cu aptitudini și pregătire superioare.

În sport se aplică numeroase tipuri de modele, cum ar fi: modelul de pregătire (fizic, tehnic, tactic, psihologic ș.a); modelul de participare în competiție; modelul de refacere; modelul de pregătire complexă; modelul de selecție etc. În termeni generali, modelarea poate fi definită ca metoda de elaborare a modelelor (sisteme simplificate) ale unor sisteme complexe și studierea (acțiunea) cu și pe aceste modele.

Cea mai dificilă etapă în elaborarea modelului de selecție este cea în care se descoperă (se percep) parametrii de structură, cu alte cuvinte criteriile și indicatorii (trăsături, aptitudini și valorile numerice ale acestora). De exemplu, înălțimea corpului, perimetrul toracic, detenta membrelor inferioare etc. și valorile acestora în centimetri, constituie parametrii de structură ai modelului.

Parametrii de structură aparțin criteriilor luate în discuție, ca factori determinanți ai performanțelor sportive. Criteriile reprezintă elementele esențiale care determină realizarea performanțelor sportive. Raporturile dintre criterii și indicatori (unii autori îi numesc indici sau parametri) sunt echivalente cu relația parte-întreg.

Modelele au caracter prospectiv, adică se elaborează pentru un eveniment ce urmează a se desfășura sau pentru a marca un stadiu de evoluție în viitor. În această categorie intră competițiile importante la care urmează a se participa, cum sunt Jocurile Olimpice, edițiile de peste 4 ani sau chiar 8 ani, Campionate Mondiale, Campionate Europene etc.

Modelul de selecție prefigurează, de asemenea, campionul de peste 7-10 ani de pregătire. În model sunt cuprinse criterii și parametrii care trebuie îndepliniți la selecția inițială și trebuie urmăriți și realizați în toate celelalte etape de selecție și stadii ale antrenamentului.

3.1. Parametri morfologici (antropometrici)

Cel mai frecvent folosiți în selecție sunt: înălțimea corpului în stând (statura sau talia), lungimea membrelor inferioare, anvergura brațelor, perimetrul toracic, greutatea corpului (masa) pe baza cărora se va aprecia tipul constituțional optim pentru o ramură de sport sau alta. Valorile parametrilor diferă de la o disciplină sportivă la alta.

În handbal, baschet, volei, atletism și aruncări, înălțimea corpului și anvergura sunt foarte importante, deoarece condiționează randamentul sportiv. În schimb, în ramurile gimnasticii, sporturi de luptă etc., acești parametrii nu sunt determinanți. Iată câteva valori probabile ale înălțimii la băieți:

- la 17 ani, înălțimea băieților reprezintă 99,47% din cea finală;
- la 16 ani, înălțimea băieților reprezintă 98,01% din cea finală;
- la 15 ani, înălțimea băieților reprezintă 95,28% din cea finală;
- la 14 ani, înălțimea băieților reprezintă 91,26% din cea finală;
- la 13 ani, înălțimea băieților reprezintă 87,18% din cea finală;
- la 12 ani înălțimea băieților reprezintă 84,82% din cea finală;
- la 11 ani înălțimea băieților reprezintă 80,95% din cea finală;
- la 10 ani înălțimea băieților reprezintă 78,21% din cea finală;

Deci, dacă la 10 ani copilul măsoară 147 cm, calculul înălțimii finale se face înmulțind 147 cu 100 și împărțind-o apoi la procentajul corespunzător vârstei respective.

$$147 \times 100 / 78,21 = 187,95 \text{ cm}$$

3.2. Parametrii funcționali

Nu se vor întreprinde măsuri de selecție înainte de efectuarea controlului medical și avizul medicului care consemnează că subiectul poate fi testat în efort. Starea de sănătate este criteriul eliminatoriu. Prin selecție, se vor alege cei mai sănătoși dintre cei sănătoși.

Aspectele de natură funcțională vizează, pe de o parte, capacitatea de adaptare la efort și, pe de altă parte, disponibilitățile de revenire și refacere. Frecvent, se evaluează funcționarea aparatului cardio-vascular, a aparatului respirator, a sistemului nervos și a aparatului endocrin. Aspectele de natură genetică sunt determinate și la această categorie de indicatori, mulți autori considerând că trebuie luate în discuție o serie de date privind ereditatea (părinți și bunici). Astrand afirmă: „un campion trebuie să-și aleagă bine părinții”.

3.3. Parametri privind calitățile motrice

Testarea disponibilităților motrice (aptitudini motrice și psihomotrice) se realizează prin sisteme de test și probe constituite în funcție de prioritățile ramurilor de sport. Testele și probele nu se aplică toate în același timp, ci diferențiat pe vârste, cunoscându-se că maturizarea fiecărei aptitudini este heterocronică. De exemplu, viteza crește cel mai mult între 10-13 ani, forța diferitelor grupe musculare între 13-17 ani, combinația forță-viteză între 12-13 ani; rezistența aerobă 10-16 ani etc. Calitățile influențate de sistemul nervos trebuie aplicate și interpretate în funcție de gradul de maturizare, la o anumită vârstă. Iată de exemplu, în handbal, ansamblul de probe care vizează aprecierea motricității generale a subiecților constă în:

- alegarea de viteză pe distanța de 50m;
- săritura în lungime de pe loc;
- alergarea de rezistență pe distanța de 600m, 800m sau 1000m;
- aruncarea mingii de oină la distanță;
- tracțiuni în brațe din atârnat;
- alergarea cu schimbare de direcție (naveta);
- ridicarea trunchiului la verticală din culcat dorsal;
- mobilitatea în plan anterior a coloanei vertebrale și a articulației coxo-femorale.
- aruncarea cu o mână a mingii de handbal la distanță
- 5x30 alergare de viteză;
- două deplasări în triunghi (distanțe stabilite de federația de specialitate).

Pentru fiecare probă din cele menționate mai sus, sunt stabilite anumite valori de randament, transformate la rândul lor în puncte, pe baza cărora se apreciază nivelul disponibilității motrice a subiecților. Astfel, la vârsta de 13 ani, pentru alergarea de viteză pe 50m, performanța de 9”5 echivalează cu un punct, iar cea de 6”2 corespunde cu 100 puncte (limita maximă a punctajului).

Unele cercetări din domeniul patinajului evidențiază posibilitatea prognosticării dezvoltării disponibilităților motrice ale subiecților inclusiv în privința calităților motrice. Astfel, la băieți, în ceea ce privește viteza, randamentul maxim se va obține:

Concluzii

Concluzii de criterii (medicale, biologice, psihosociale și motrice). Selecția nu este o operație unică, făcută odată pentru totdeauna, ci este un proces evolutiv, indestructibil, în strânsă legătură cu creșterea și dezvoltarea somato-funcțională, psihică și motrică a copilului.

Nivelul ridicat al performanțelor impune o importanță deosebită în realizarea unei selecții și o respectare riguroasă a particularităților practicării sportului de performanță.

Selecția, prin aplicarea ei, asigură obținerea unor performanțe înalte; poate reduce substanțial durata instruirii favorizând aplicarea eforturilor în concordanță cu particularitățile concepției moderne de pregătire. De asemenea, depistează sportivii plafonați; evită un volum inutil de muncă și investiții materiale ce nu pot fi fructificate și dă posibilitatea recrutării elementelor tinere, lărgind posibilitățile de afirmare pe plan internațional.

O bună selecție prezintă numeroase avantaje:

- reduce durata instruirii;
- elimină sau diminuează simțitor procesul de pierderi;
- orientează corespunzător sportivii;
- ajută la obținerea mai rapidă a performanțelor.

“Prețul succesului este munca grea, dedicarea la antrenament și determinarea, chiar dacă vom câștiga sau pierde, vom ști că am dat tot ce e mai bun din noi pentru a reuși!” Vince Lombardi

Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M. (1987). Handbal, Editura Sport Turism, București.
2. Bota, I. (1989). Handbal modele de joc și pregătire, Editura Sport Turism, București.
3. Coisici, D. (1994). Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia UVT.
4. X X X X – Sportul la copii și juniori ~ Handbal vol. LXXV- LXXVI, Consiliul Național pentru educație fizică și sport, București, 1989.
5. X X X X - Bazele științifice ale antrenamentului sportive - Handbal vol. XII, Consiliul Național pentru educație fizică și sport, București, 1986.

Aspecte privind efortul, oboseala și refacerea în sport

Antonia GIURGIU (a)*

Flavius-Alexandru GRIGORESCU (b)

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Efortul, oboseala și refacerea sunt aspecte importante în sport care afectează performanța și sănătatea sportivilor. Efortul este definit ca energia sau forța depusă de un sportiv pentru a-și atinge obiectivele. În timpul antrenamentului sau competiției, efortul poate fi măsurat prin frecvența cardiacă, viteza și intensitatea mișcării, consumul de oxigen sau nivelul de lactat din sânge.

Efortul este definit ca energia sau forța depusă de un sportiv pentru a-și atinge obiectivele. Oboseala apare atunci când efortul depășește capacitatea sportivului de a menține performanța. Oboseala poate fi fizică sau mentală și poate avea efecte negative asupra sănătății și performanței sportivilor. Oboseala poate fi fizică sau mentală și poate avea efecte negative asupra sănătății și performanței sportivilor. Oboseala fizică poate duce la crampe musculare, accidentări sau epuizare, iar oboseala mentală poate duce la dificultăți de concentrare, anxietate sau depresie.

Refacerea este procesul de recuperare a corpului și minții după efortul fizic sau mental. Acest proces este important pentru prevenirea oboselei excesive și pentru menținerea performanței la un nivel ridicat.

Refacerea poate include odihnă, nutriție adecvată, hidratare, masaj sau terapie fizică. Pentru a menține performanța și sănătatea sportivilor, este important să se acorde o atenție deosebită aspectelor legate de efort, oboseală și refacere. Antrenorii și sportivii trebuie să monitorizeze cu atenție nivelul de efort și să ia măsuri pentru a preveni oboseala excesivă. În plus, trebuie să se acorde o atenție adecvată refacerii, prin acordarea de timp pentru odihnă și recuperare, nutriție adecvată și alte măsuri care pot ajuta la prevenirea oboselei și la menținerea performanței sportivilor.

Cuvinte cheie: efort, oboseală, refacere, odihnă, solicitare.

1. Introducere

Sportul este o activitate care necesită un efort considerabil din partea sportivilor. În timpul antrenamentelor și competițiilor, sportivii depun o cantitate semnificativă de energie fizică și mentală. De aceea, efortul, oboseala și refacerea sunt aspecte esențiale în sport, care au un impact semnificativ asupra performanței și sănătății sportivilor. Efortul poate fi definit ca energia sau forța depusă de un sportiv pentru a-și atinge obiectivele. Cu toate acestea, un efort prea mare poate duce la oboseală excesivă, care poate afecta performanța și sănătatea sportivilor. De aceea, este important ca sportivii să aibă o abordare echilibrată și să gestioneze efortul în mod adecvat. Oboseala poate fi fizică sau mentală și poate avea efecte negative asupra performanței și sănătății sportivilor. Aceasta poate afecta abilitatea sportivilor de a se concentra și de a lua decizii rapide și poate duce la accidentări sau epuizare fizică.

Refacerea este procesul de recuperare a corpului și minții după efortul fizic sau mental. Refacerea adecvată este esențială pentru menținerea sănătății și performanței sportivilor. Aceasta poate include odihnă, nutriție adecvată, hidratare, masaj sau terapie fizică. În această lucrare, vom explora aceste aspecte importante dintr-o perspectivă interdisciplinară, aducând împreună experți în domeniul sportului, antrenori, sportivi și cercetători. Vom discuta despre modul în care putem măsura efortul în sport, efectele oboselei asupra performanței și sănătății sportivilor și modalități de refacere și recuperare după efortul fizic și mental. Sperăm ca această lucrare să reprezinte o oportunitate valoroasă pentru a explora cele mai recente cercetări și practici din domeniul sportului și să încurajăm dezvoltarea unei abordări mai integrative și adaptative pentru gestionarea efortului, oboselei și refacerii în sport.

2. Efortul în sport

2.1. Efortul în sport, particularitățile efortului în diferite ramuri de sport

Efortul de antrenament reprezintă procesul învingerii conștiente, de către sportiv, a solicitărilor din pregătirea fizică, pentru atingerea unui nivel tehnic și tactic superior, precum și pentru accentuarea factorilor psihici și intelectuali, ale căror rezultate produc, în mod voit, modificări ale capacității de performanță și adaptarea organelor și sistemelor funcționale implicate. Prin antrenament se urmărește adaptarea organismului la efortul competițional, care implică o ameliorare morfo-funcțională, a creșterii potențialului vital al organismului, precum și a capacității sale nespecifice de a rezista la stimuli externi, schema generală de adaptare constând atât din interacțiunea dintre relațiile de adaptare homeostatică și cele nespecifice generale, dar și din trecerea

de la adaptarea pe termen scurt la cea pe termen lung, prin activarea aparatului genetic al celulei și inducția sintezei proteice de adaptare.

2.1.1. Mărimea efortului

Poate fi apreciată din două perspective: din afară și din interior. Privit din afară, el este caracterizat de indicatori ca: specificitate, volum, durată, amplitudine, densitate, intensitate, complexitate. Pentru dezvoltarea capacității de performanță este necesară utilizarea unor stimuli, ale căror caracteristici sunt determinate pe baza unor metodologii care, în mod implicit organizează și orientează administrarea acestora.

A) Specificitatea stimulului este dată de structura mișcării care selecționează grupele musculare solicitate, durata acestei solicitări, tipul de acțiune neuro-musculară, metabolică și de adaptare a structurilor osteo-tendinoase, dar și de ansamblul de funcții pe care le activează după o ierarhie și o ordine precisă, efecte care determină implicit, alcătuirea programelor de pregătire.

B) Volumul reprezintă cantitatea totală de repetare apreciată prin: distanțe parcurse, exerciții parțiale sau integrale, exerciții ale structurilor tehnico-tactice, acțiuni complexe, greutate ridicată, timp de lucru (efectiv și pauză), număr de lecții de antrenament și de refacere, număr de reprize, starturi, concursuri, etc. A. Gagea consideră ca o noțiune fundamentală a antrenamentului sportiv o reprezintă volumul efortului, înțeles ca produs a 3 factori: durata efectivă a efortului fără pauze, amplitudinea, durata pauzelor dintre mijloacele folosite. Deci volumul ar fi cu atât mai mare cu cât durata, amplitudinea și durata pauzelor ar fi mai mari. Dificultatea antrenamentului este dată de raportul dintre cantitatea de lucru și capacitatea de efort.

C) Durata stimulului reprezintă timpul cât acesta acționează singular sau în serii, în cadrul unor structuri de antrenament.

D) Amplitudinea sau variabilitatea stimulilor este reprezentată de ansamblul valorilor numerice relative ale duratei și numărul de stimuli în cursul unei structuri de antrenament. De exemplu 2x6x50 (2 reprize ori 6 serii ori 50 repetări).

E) Densitatea stimulilor exprimă raportul dintre timpul de aplicare a stimulului și timpul de repaus pe structura de antrenament, fiind un indicator care completează imaginea volumului. Frecvența aplicării stimulului și frecvența lecțiilor este dată de unități de antrenament/zi, micro și mezocicluri.

F) Intensitatea efortului se definește ca fiind cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp. Relațiile dintre nivelul solicitării și intensitatea efortului sunt evidențiate prin valorile funcționale și în special prin frecvența cardiacă. Exista o diferențiere clară între intensitatea efortului, care reprezintă caracteristica travaliului suportat de subiecți, independentă de posibilitățile acestora și intensitatea solicitării, dată de prețul funcțional plătit de organism pentru a efectua efortul respectiv. Pentru măsurarea intensității se folosesc valorile consumului maxim de oxigen și se calculează echivalentul mecanic al acestuia. În practica sportivă, aprecierea intensității se face prin procedee adecvate. Astfel în sporturile ciclice ea este dată de viteza de deplasare, în sporturile de luptă de ritmul și tempoul de execuție al acțiunilor tehnico-tactice (număr de acțiuni pe minut). La jocurile sportive și alte discipline, când se lucrează pentru tehnică, intensitatea este dată de numărul execuțiilor tehnice/min. ca de altfel și în gimnastică.

G) Complexitatea efortului este dată de numărul acțiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activități și de originalitatea configurației topologice a elementelor. Complexitatea

efortului crește odată cu numărul elementelor care o constituie, dar și cu imprevizibilitatea întâmplării apariției unui alt element. Putem vorbi deci de eforturi simple, complexe și hipercomplexe. Aprecierea completă a efortului se realizează însă din perspectiva internă concretizată în reacția complexă a organismului la activitatea desfășurată. În categoria indicatorilor de acest tip sunt cuprinși: timpul de reacție, timpul de execuție, date despre activitatea bio-electrică a mușchilor, frecvența respiratorie și cardiacă, consumul de oxigen și cantitatea de lactat în sânge, etc. Mărimea efortului în antrenament se apreciază și după dinamica supracompensației, care este diferită de la un tip de efort la altul.

2.1.2. Tipul efortului

Eforturile folosite în pregătirea sportivilor sunt: specifice și nespecifice. Sunt considerate specifice cele care sunt adecvate indicatorilor de bază ai tehnicii și particularităților funcționale condiționale, impuse de ramura de sport. Specificitatea este dată atât de caracteristicile externe ale mișcării (amplitudine, traiectorie, etc.), dar și de structura sa coordinativă, particularitățile funcționale ale mușchiului și de reacțiile vegetative. Gradul de specificitate al efortului depinde și de categoria de clasificare a sportivului. Eficiența procesului de antrenament prin folosirea eforturilor specifice este determinată, în mare măsură și de modul în care se îmbină cu cele nespecifice, de pregătirea generală.

Tipul efortului este dat, de asemenea, de forma de organizare, în care se realizează, cunoscându-se sub acest aspect eforturi: competiționale, de antrenament. Eforturile de tip competițional se realizează în lecții, numai după ce se analizează concursurile, tipurile și numărul acestora, precum și starturile la care sportivul urmează să participe pe parcursul unui ciclu anual. Antrenamentele de tip concurs (jocuri arbitrate, repetări cronometrate la atletism sau natație, etc.) sunt o metodă complexă de pregătire, cu ajutorul căreia se realizează legătura dintre diferitele componente ale antrenamentului și se accelerează acomodarea sportivului la condițiile de concurs.

Schema generală a efortului: 1 mărime: ușor (mic Fc sub 100 puls/min.; moderat Fc sub 120 puls/min.); greu (optim Fc sub 140 puls/min.; intens Fc sub 160 puls/min.); sever (maximal Fc sub 180 puls/min.; exhaustiv Fc peste 180 puls/min.). 2 orientare: efort anaerob, anaerob-aerob, aerob; selectivă, complexă, de lecție, de microciclu, de mezociclu. 3 tip de efort: de antrenament, de concurs, specific, nespecific.

2.2. Oboseala

După cum se știe starea de oboseală exprimă o reacție fiziologică, inhibiție de protecție la nivelul sistemului nervos central, care urmează legii și logicii unei activități psiho-fizice. Această stare de disconfort fiziologic, oboseală fiziologică, este combătută de organismul însuși, care reușește prin așa-zisa refacere naturală, spontană, să înlăture urmele acestei oboseli, induse neaparat de efort. În efortul sportiv lucrările evaluează până la un punct de aceeași manieră. Se știe că posibilitatea de a rezolva o sarcină sportivă este condiționată și direct proporțională cu performanța biologică; or această capacitate de performanță biologică depinde în principal de 3 factori: sursele generatoare de energie; funcțiile neuro-musculare și funcțiile psihice. Orice perturbare la nivelul unuia din acești factori, necorectată în timp util, poate duce la instalarea oboselii, patologice. În sport

o importanță deosebită o au: natura, durata și intensitatea efortului, mediul ambiant în care are loc efortul, starea de sănătate, motivația, starea de stres etc.

Depășirea raportului optim între antrenare-dezobosire poate duce la instalarea oboselii patologice, aceasta putându-se manifesta la început cu semne locale (musculare, neuro-psiice, cardiovasculare, respiratorii, digestive, sau generale, în care este implicat evident de la bun început sistemul nervos central. Au existat în principal 3 teorii, care au încercat să explice geneza oboselii patologice 1. teoria epuizării substratului energetic, după care epuizarea rezervelor de ATP, CP, glicogen ar sta la baza oboselii; 2 teoria autointoxicării, în special musculare, cu produse de metabolism intermediar, în special acid lactic, care ar bloca contracția musculară; 3) teoria heterocronismului, constând în explicarea oboselii prin blocarea sinaptică neuromusculară (placa neuromotorie), care induce blocarea transmiterii influxului de la nerv la mușchi.

Supraîncărcarea (suprasolicitarea) reprezintă forma acută a oboselii patologice, care exprimă dezacordul de moment dintre solicitare și capacitățile funcționale de răspuns adecvat, nenociv pentru organism. Această stare apare mai frecvent la sportivii neantrenați, convalescenți după anumite boli (reluarea prematură a efortului intens), la intensități exagerate la începutul perioadei de antrenament, la sportivi care au folosit unele medicamente nepermise de regulamentele sportive (doping) etc., mai ales pe fondul unei sănătăți necorespunzătoare. Simptomatologia este dominată de modificările aparatului sau sistemului la care se exprimă pregnant acest sindrom: semne de insuficiență cardiocirculatorie acută (cord forțat, clacaj cardiac); dereglări neurologice, neuro-vegetative și senzoriale cum ar fi: diminuarea reflexelor osteo-tendinoase, modificări de tonus muscular, paretezii, tulburări de coordonare și echilibru, tulburări de mers, de ortostatism, tulburări senzoriale, vizuale, auditive, vestibulare, tulburări psihice cum ar fi senzația de epuizare totală, tulburări de orientare în timp și spațiu, uneori stare de stupeoare și obnubilare etc. Dacă se depășește momentul de vârf al fazei acute, tulburările descrise se amendează treptat, starea generală revine, iar în câteva săptămâni (3-4) sportivul poate fi reintegrat în activitatea sportivă, treptat, sub atență dirijare medicală, el rămânând un caz dispensarizat pe toată durata activității sportive. Tratamentul este profilactic, constând într-un antrenament științific, dirijat și un regim de viață sportivă exemplar și curativ, în momentul accidentului, prin toate mijloacele moderne de reanimare și asistență medicală de urgență în teren.

Atenție deosebită la astfel de accidente survenite la sportivi, care au utilizat medicații nepermise, în special în condiții de temperaturi ridicate ale aerului (vara), la altitudine medie etc.

2.3. Refacerea

Refacerea este componentă a antrenamentului care folosește în mod rațional și dirijat o serie de mijloace pedagogice naturale și/sau artificiale provenite din mediul extern și/sau intern al organismului în scopul realizării homeostaziei anterioare efortului și pe cât posibil depășirii acestei homeostazii prin realizarea supracompensării funcționale, teorie elaborată de Folbort.

Refacerea reprezintă componenta trofotropa (efortul este ergotrop) a organismului. Refacerea este și sursă de sănătate, metodă de profilaxie față de apariția accidentelor de tip traumatic și a patologiei specifice sportivului de performanță reprezentată prin supraantrenament. Refacerea reprezintă și rezerva de performanță a organismului, deoarece vizează regenerarea trofică, funcțională și restabilirea echilibrelor, atât la nivelul componentei nervoase vegetative, cât și a

mediului intern. Ea se adresează numai organismului sănătos, spre deosebire de recuperare, care se adresează organismului bolnav.

Principiile refacerii coincid cu principiile antrenamentului:

- Refacerea are caracter gradat, progresiv, sistematic și accesibil la realizarea prin folosirea unor excitanți cât mai eficienți și maximali ca efect.

- Refacerea se adresează numai organismelor sănătoase, atât morfologic, cât și funcțional.

- Refacerea dirijată nu se substituie refacerii spontane, ci o accelerează pe aceasta.

- Refacerea se face întotdeauna ținând cont de instalarea în timp la nivelul sistemelor funcționale ale organismului a parametrilor anteriori efortului, mai exact parametri vegetativi, mai ales cei hemodinamici și respiratori se refac în timp de minute. Parametrii metabolici se refac în interval de ore, iar cei endocrini în interval de zile.

- Refacerea trebuie să se facă în toate momentele pregătirii și efectuării efortului, chiar înainte de efort, post-efort, periodic.

- În cazul sportului de performanță refacerea este dirijată obligatoriu de un cadru medical.

- Refacerea se adresează în primul rând sistemului funcțional cel mai solicitat în timpul efortului.

Din punct de vedere fiziologic, prima condiție a refacerii este realizarea unui tonus parasimpatic cât mai intens în așa fel încât organismul să poată compensa toate pierderile din timpul efortului.

Pe componenta locomotorie, refacerea se adresează în primul rând masei musculare și reprezintă creșterea cantității de material proteic muscular, creșterea cantității de mioglobina, a cantității de material energogenetic și ameliorarea hemodinamica a circulației. La nivelul sistemului nervos, refacerea înseamnă în primul rând inducerea unor fenomene de inhibiție corticală în scopul refacerii metabolice a neuronului, inhibiție realizată prin două mijloace: inhibiție ca atare (somm) și inhibiție indusă (prin realizarea altor focare de excitație decât cele specifice efortului odihnă activă).

La nivelul sistemelor vegetative, refacerea înseamnă apariția predominant parasimpatică, care determină instalarea bradicardiei, bradipneei în cazul sistemelor solícitate în efort, deci și accelerarea funcțională a sistemelor inhibitate în efort.

La nivelul componentei endocrine, refacerea înseamnă capacitatea organismului de a metaboliza, de a descompune excesul de catecolamine și de hormoni de stres, dar și stimularea secretorie față de hormonii cu rol trofic.

La nivelul mediului intern, refacerea induce alcanizarea pH-ului, restabilirea glicemiei, a echilibrului hidroelectrolitic, realizabile în principal prin exerciții de refacere și prin măsuri igienodietetice.

Formele refacerii:

1. În funcție de momentul în care se realizează, refacerea poate fi:

- Refacere înainte de efort: aceasta înseamnă chiar înainte de debut uneori, refacere ce are ca scop ameliorarea efectelor posibile negative ale stării de start.

- Refacere intraefort: se referă la eforturile care se realizează cu pauze (gimnastică); se face pentru restabilirea cantitativă a materialului consumat.

- Refacere post-efort: are ca scop eliminarea cataboliților rezultați.

- Refacere periodică: include refacerea cotidiană și refacerea săptămânală, postcompetițională, anuală.

2. După modul în care se realizează refacerea:

- Refacere spontană - refacere naturală: este reprezentată în primul rând de somn și este forma de refacere în care organismul revine singur la parametrii anteriori efortului fără intervenții din afară.

Somnul, ca mijloc de refacere spontană, are ca efect reconstituirea rezervelor energetice ale funcțiilor vegetative și a metabolismului neuronal. Există 2 forme de somn: lent (fără vis) și rapid (paradoxal sau oniric).

Durata normală a somnului la sportivul de performanță este de cel puțin 8 ore, preferabil realizat noaptea, deoarece somnul diurn este somn fără vise în marea parte a lui. Somnul lent are rolul de a reface funcțiile vegetative, metabolice, materialul energetic, echilibrele, fără să acționeze în nici un fel la nivelul funcției neuronale. Somnul rapid este cel care ameliorează metabolismul neuronal. Secreția de STH face mai mare nevoia de somn.

Calitatea somnului la sportiv este parametru de apreciere al stării de sănătate. Privarea de somn are efecte dramatice la nivelul funcțiilor motorii, determinând modificări grave de coordonare a mișcărilor, scăderea eficienței calităților motrice și scăderea capacității de recepție.

- Refacerea dirijată este realizată în primul rând de către medic și chiar de către psiholog; reprezintă totalitatea mijloacelor și metodelor. Este necesară întotdeauna când intensitatea efortului este foarte mare sau pauzele dintre eforturi sunt mult prea mici.

Această refacere dirijată se poate realiza prin mai multe mijloace: duș cald, presopunctură-acupunctură, masokinetoterapie, mijloace balneohidrokinetoterapice. Mijloacele igienico-dietetice se referă la alimentație, la aportul de apă. Mijloacele medicamentoase-vitamine, minerale, compuși glucozați și toată medicația de refacere. Mijloacele psihologice-sugestia, autosugestia, trainingul autogen, tehnici de relaxare automusculară, odihnă activă.

Aceste mijloace se folosesc diferențial în funcție de tipul intensității și durata efortului și în funcție de solicitările caracteristice ale efortului-mijloace neuromusculare, neuropsihice, cardiovasculare și endocrinometabolice.

Odihna activă reprezintă refacerea homeostaziei neuronale prin solicitarea altor centrii nervoși decât cei proprii efortului cu inducerea inhibiției în zonele corticale solicitate în efort. Tipul de efort care se practică pentru a realiza odihna activă este pur aerob, pe care putem să-l apreciem în funcție de frecvența cardiacă (130-140 batai/min) cu producerea de maxim 2 milimoli/litru. Durata unei ședințe nu trebuie să depășească 45 minute, peste solicitările organismului devenind de tip efort. Este total contraindicată odihna activă în cazul în care efortul folosește complet rezervoarele de energie. În aceste eforturi întâi se refac rezervoarele energogenetice, după care se practică și odihna activă. Se folosesc în totalitate mișcări de cu totul alta natură decât cele din sportul propriu-zis.

Cea mai buna formă a odihnei active este înotul. Odihna activă acționează la nivelul sistemului nervos vegetativ, făcând posibilă trecerea activă de la stimularea simpatică la stimularea parasimpatică, accelerarea eliminării cataboliților acizi din mușchi și metabolizarea acestor cataboliți la nivel muscular. Aprecierea stării de refacere se face pe baza datelor înscrise în jurnalul de autocontrol, în funcție de comportamentul sportivului, de randamentul sportivului, de reacțiile

vegetative ale organismului la efort, în funcție de forța și tonusul muscular. Calcularea indicelui de refacere se face după indicii Dorgo.

Concluzii

Efortul și oboseala sunt aspecte fundamentale ale practicării sportului. Atunci când ne antrenăm sau jucăm un meci, depunem un efort fizic și mental, iar acest efort poate fi epuizant. Pe de altă parte, refacerea este esențială pentru a ne recupera după aceste activități și pentru a ne pregăti pentru următoarea sesiune de antrenament sau competiție.

Iată câteva concluzii importante despre efort, oboseală și refacere în sport:

Efortul și oboseala sunt inevitabile în sport. Este normal să simțiți oboseală și să aveți nevoie de odihnă după un antrenament intens sau un meci solicitant. Cu toate acestea, este important să nu vă forțați prea mult și să ascultați corpul vostru. Dacă simțiți durere sau epuizare extremă, opriți-vă și cereți ajutorul unui antrenor sau medic.

Refacerea este la fel de importantă ca și antrenamentul. Corpul are nevoie de timp pentru a se recupera după un efort fizic intens și pentru a-și construi musculatura și rezistența. Asigurați-vă că acordați suficient timp pentru odihnă și recuperare după fiecare antrenament și meci.

Nutriția și hidratarea adecvată sunt cruciale pentru efort și refacere. Asigurați-vă că consumați suficiente proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase pentru a vă susține eforturile fizice și pentru a vă ajuta corpul să se recupereze. Hidratarea adecvată este, de asemenea, importantă pentru a menține funcționarea optimă a corpului.

Somnul adecvat este esențial pentru refacere. Corpul are nevoie de somn pentru a se regenera și a-și construi mușchii. Asigurați-vă că dormiți suficient și că aveți un somn de calitate pentru a vă ajuta corpul să se recupereze după efortul fizic.

Planificarea și monitorizarea antrenamentelor și meciurilor pot ajuta la evitarea supraantrenamentului și a oboselii extreme. Asigurați-vă că aveți un plan bine structurat pentru antrenamentele și meciurile viitoare și că monitorizați nivelul de efort și oboseală pentru a evita accidentările și suprasolicitarea.

Mentalitatea și abordarea pozitivă pot ajuta la gestionarea efortului și oboselii. Încercați să vă concentrați asupra aspectelor pozitive ale sportului și să vă motivați pentru a depăși obstacolele și pentru a vă atinge obiectivele. Utilizarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi meditația și respirația profundă, poate ajuta la reducerea stresului și la gestionarea oboselii.

Bibliografie

1. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București;
2. Drăgan, I. (1989). Practica medicinei sportive, Editura Medicală, București;
3. Epuran, M., Epuran, V. (1975). Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. In: Revista de Educație Fizică și Sport, nr. 3
4. Horghidan, V. (2000), Problematika psihomotricității, Editura Globus, București.
5. Kosemciak, J., Lasinski, G. (1988). Bazele sistemice ale programării antrenamentului sportiv. În Sportul de performanță, nr. 273, Editura C.N.E.F.S., București;

Studiu privind optimizarea calității motrice îndemânarea în jocul de handbal

Denisa Gabriela IUGA (a)*

*Autor corespondent

(a*) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Jocul de handbal este cunoscut ca fiind unul dintre cele mai populare sporturi olimpice de echipă, oferindu-le copiilor și adolescenților oportunități de a se dezvolta, atât din punct de vedere fizic, cât și social, angrenarea acestora de la vârste fragede în activități sportive aducându-le multiple beneficii.

Procese de creștere și dezvoltare au fost tratate de o serie de autori, ce le-au acordat considerații foarte mari. Astfel, creșterea reprezintă înglobarea tuturor fenomenelor cantitative legate de mărirea progresivă a corpului în volum, greutate și dimensiuni în cele trei axe și planuri ale acestuia, pe când dezvoltarea se referă la procesele calitative, concretizate prin modificări funcționale, marcând astfel o continuă adaptare și perfecționare a aparatelor și sistemelor organismului uman.

Cuvinte cheie: sportivi, mișcare, capacitate fizică și psihică

1. Introducere

Jocul de handbal este un sport accesibil și grandios, popular la nivel global în special în ceea ce-i privește pe tineri. Adus la lumină în urmă cu circa 40 de ani, handbalul cu 7 jucători a devenit cunoscut în România într-un timp foarte scurt. Roadele aduse de handbalul românesc la nivel internațional au adus prestigiu școlilor de handbal din țară.

Handbalul și-a început manifestarea ca scop al competiției între echipe de diferite anverguri. Datorită reputației glorioase, handbalul a fost transpus în programele școlare la toate ciclurile, acest fapt a dat șansa dezvoltării jocului de handbal.

2. Conținut

2.1. Handbalul este studiat de către teoria și metodică jocului din mai multe puncte de vedere:

- ~ Handbalul ca mijloc al educației fizice;
- ~ Handbalul ca disciplină sportivă;
- ~ Handbalul ca disciplină științifică.

2.2 . Handbalul ca mijloc al educației fizice

Jocul de handbal corespunde unor îmbinări armonioase între mișcările naturale (alergare, aruncare, săritură) precum și deprinderile motrice simple, accesibile tuturor vârstelor și sexelor. Jocul se desfășoară pe un fond de solicitări psihice, care au un pronunțat caracter educativ și formativ.

Toate aceste aspecte fac ca jocul de handbal să fie un foarte important mijloc al educației fizice, care poate contribui la dezvoltarea unor calități motrice, psihice, precum și la însusirea unor deprinderi motrice. Urmare a acestor calități deosebite ale jocului de handbal, educative și formative, el este cuprins în programele școlare , începând cu clasa a V-a (el poate coborî și mai jos, chiar din clasele III-IV, lucru este dovedit de către cadrele didactice care au fost inspectate pentru gradul I în țară).

2.3. Handbalul ca disciplină sportivă

Ca disciplină sportivă pe parcursul anilor a cunoscut o evoluție și dezvoltare deosebită, astăzi organizându-se competiții sportive la toate categoriile de copii și până la cea mai înaltă performanță. Nivelul calitativ și spectacular a crescut deosebit, fiecare competiție de nivel național și internațional vine și aduce îmbunătățiri deosebite, ceea ce presupune că mai există resurse pentru perfecționare.

Concepția de joc elaborată corespunzător exigențelor mondiale în etapa respectivă trebuie mereu actualizată, ținând pasul cu evoluția pe plan internațional. Același lucru se presupune și în elaborarea unor noi programe de pregătire.

Handbalul se practică pe baza unui regulament, cu reguli precise, în spiritul eticii sportive, spectatorii trăind din plin fazele spectaculoase ale jocului, desfășurate în cel mai înalt grad de fair-play.

3. Concluzii

Jocul de handbal prin starea de emulație pe care o implică, dezvoltă la elevi capacitatea de a învinge greul, dorința de autodepășire permanentă, atât de necesară vieții sociale actuală.

Sucesiunea rapidă a fazelor de atac și apărare solicită o gândire rapidă, logică, cu alegerea soluțiilor optime în funcție de situația concretă din teren. Elevii învață să anticipeze acțiunile adversarilor și ale coechipierilor, dezvoltându-și creativitatea.

Putem spune că jocul de handbal contribuie la cultivarea spiritului de fair-play, nu numai pe terenul de joc, dar și în viața socială. Cu toate acestea depinde în mare măsură de profesionalismul și măiestria profesorului.

Bibliografie

1. Sotiriu, R. (1998) – „Handbal. Teorie, antrenament, metodică”, Ed. Garold;
2. Șiclovan, I. (1972) – „Teoria educației fizice și sportului”, Edit. Stadion, București;
3. Tudor, V. (1999) – „Capacitățile condiționale și coordonative – componente ale capacității motrice”, Editura Rai Coresi, București;
4. <https://www.qdidactic.com/sanatate-sport/sport/obiectul-teoriei-si-metodicii-handbalului496.php>
5. <https://ro.scribd.com/doc/252148492/Referat-handbal>

Studiu privind tendințele sportive pentru întreținere

Alexandru MARCU (a)*

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Sportul înseamnă viața. Fie ca este practicat pentru a ne mentine greutatea sau ca stil de viață, fie este practicat pentru a face performanță într-un anumit sport de masă sau individual. În viziunea lui Ștefan Ivcovici, înalta performanță se atinge foarte greu cu multe sacrificii. A fost un nou trend în lumea sportului de întreținere.

Cuvinte cheie: sport, performanța, viața, viziune, proiect.

1. Introducere

Sportul înseamnă viața. Fie ca este practicat pentru a ne mentine greutatea sau ca stil de viață, fie este practicat pentru a face performanță într-un anumit sport de masă sau individual.

In ultimii ani pe perioada pandemiei si dupa ea atractia pentru sport a fost una mare, oamenii incepand sa faca sport.

A aparut un nou trend in lumea sportului amator de intretinere. Sportul in sufragerie alaturi de un antrenor personal care te dirijeaza de pe o aplicatie in online, pe camera sau doar in scris. Au aparut tot felul de aparate speciale pentru acest lucru.

A aparut aparatul stil „barca in sufragerie”, sacul de box obedient, bicicleta de sufragerie, acvastep.

Au aparut si mai multe stiluri de antrenament, Hula Hoop care te poate ajuta sa arzi foarte multe calorii sau alergatul cu spatetele pe loc tot asa un exercitiu bun pentru arderea mai accelerata a caloriilor.

Sportul de performanta înseamnă capacitatea de ati impinge limitele constant, zi de zi pentru a ajunge la telul dorit.

Trebuie sa faci foarte multe sacrificii, sa fii concentrat tot timpul si sa te obisnuiesti cu durerile zilnice pe care sportul ti le provoaca, adica uzura.

In viziunea lui Stefan Ivcovici inalta performanta se atinge foarte greu cu multe sacrificii si pentru a ajuta tinerii din ziua de astazi a realizat un proiect pentru a ajuta viitori sportivi de performanta.

Proiectul GO Scholarship ii ajuta pe tinerii sportivi sa identifice punctele de sprijin necesare sa mearga mai departe cand dau de greu sau au o perioada mai putin buna.

Sa se orienteze catre solutii si sa gandeasca ce mai buna solutie din momentul respectiv.

Acesta ne-a facut cunostiinta cu cativa sportivi din proiectul sau cum ar fii: Alexandra 14 ani ciclista, Maria 15 ani ciclista, Bianca 14 ani triatlon.

Acesti copii ne-au povestit cate putin din intamplarile lor si s-au descris putin pentru ai cunoaste.

Concluzii

In concluzie sportul se poate practica in toate modurile posibile si ca amator pentru a te intretine chiar si in sufragerie singur, dar si performanta cu multe sacrificii si dureri. Cateodata nu realizam ca un sportiv de performanta are nevoie de ajutor in momentele mai putin bune si ar trebui sa fie mai apreciati in societate si sustinuti cu orice se poate.

Bibliografie

1. <https://apsmedia.ro/category/sport-in-romania/>
2. <https://apsmedia.ro/go-scholarship-ce-este-viziunea-performantei-in-sport-si-cum-se-atinge-ea/>
3. <https://apsmedia.ro/tendintele-sportive-pentru-intretinere/>

Factori care influențează negativ performanța sportivă

Bianca-Ioana MĂRGINEAN (a)*

Luiza Maria PETRA (b)

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Performanța sportivă este un rezultat valoros, individual sau colectiv, obținut într-o competiție sportivă și exprimată în cifre absolute, după sistemul lucrărilor oficiale sau prin locul ocupat în clasament. În sportul profesionist, motivația joacă un rol esențial, deoarece reprezintă fundamentul continuității în pregătirea sportivă și a realizării acestei continuități în parametrii cât mai apropiați de cei optimi posibil.

Motivația în sportul profesionist trebuie privită din mai multe puncte de vedere: cel atletului, al anturajului său profesional (antrenori, medic, psiholog, manager etc.) și anturajul social al acestuia (familie, prieteni etc.). Gama de motivații ale comportamentului uman poate fi descrisă după cum urmează: nevoia, impulsul, dorință, intenție, scop, tendință, abilitate, așteptare, aspirație, ideal. În această lucrare am ales să vorbesc despre principalii factori care

influențează negativ performanța sportivă și care sunt tot mai des întâlniți în secolul nostru. Esența incontestabilă a sportului este întrecerea, concursul. Întreaga activitate socială și pedagogică pusă în slujba sportului are drept obiectiv major momentul de „confirmare a eficienței” în competiție. Toată lumea știe că în cele mai multe situații întrecerea are darul de a-i ambiționa pe competitori.

Fenomenul este de natură psihosocială și poartă amprenta relațiilor dintre oameni. Activitatea sportivă de performanță, mai ales aceea de înaltă performanță, este stresantă în totalitatea ei: antrenamentele - prin durata și intensitatea lor, prin suma de sacrificii pe care le impune sportivului; concursurile - prin nivelul emoțional ridicat și angajarea motivațională, individuală și socială, la care se adaugă relațiile sociale - pe care sportul le generează.

Cuvinte cheie: performanța sportivă, motivația, sportivi, educație fizică, factori negativi.

1. Introducere

Definiția noțiunii de performanță a generat unele controverse între specialiști, datorate în mare măsură complexității acesteia. La modul cel mai general, performanța poate fi privită ca rezultat al unei activități care "depășește nivelul comun, este superior". Alți autori consideră că termenul desemnează gradul de reușită a unui subiect la un test (din diferite domenii de activitate), nivelul la care se ridică valorile individuale sau colective într-un domeniu specific de activitate.

O viziune larg integratoare rezultă din lucrările lui M. Epuran care precizează: "Istoria culturii umane ilustrează bogat acea caracteristică de permanență a personalității, unanim admirată, invidiată și luată ca model; năzuința spre performanța ieșită din comun, vecina cu eroismul și uitarea de sine, dar și cu ambianța extremă de afirmat". Omul este o ființă performanțială, dorința de întrecere și de a obține performanțe fiindu-i, prin construcția sa naturală, o trăsătură specifică. Aceasta determină ieșirea din tipar și depășirea condiției în care se află omul, într-un anumit moment.

În activitatea de educație fizică și sport, performanța poate fi privită ca rezultat, reușită, record etc., iar pe de altă parte se întâlnesc și aspecte de tipul: performanța cognitivă, performanța motrică, performanța sportivă etc.

În această lucrare am ales să vorbesc despre principalii factori care influențează negativ performanța sportivă și care sunt tot mai des întâlniți în secolul nostru. Esența incontestabilă a sportului este întrecerea, concursul. Întreaga activitate socială și pedagogică pusă în slujba sportului are drept obiectiv major momentul de „confirmare a eficienței” în competiție. Toată lumea știe că în cele mai multe situații întrecerea are darul de a-i ambiționa pe competitori. Fenomenul este de natura psihosocială și poartă amprenta relațiilor dintre oameni. Atât cerințele de ordin exterior, obiectiv, cât și autoexigențele (aspirațiile, dorința de a excela, de a realiza o performanță deosebită, de a câștiga) formează un complex de factori stresanți, care pun întregul sistem psihocomportamental în stare de tensiune, mobilizarea resurselor energetice și apărarea. Activitatea sportivă de performanță, mai ales aceea de înaltă performanță, este stresantă în totalitatea ei: antrenamentele - prin durata și intensitatea lor, prin suma de sacrificii pe care le impune sportivului; concursurile - prin nivelul emoțional ridicat și angajarea motivațională, individuală și socială, la care se adaugă relațiile sociale - pe care sportul le generează.

În continuare voi prezenta principalii factori care influențează negativ performanța sportivă, și cărora ar trebui să le dăm mai multă importanță deoarece ne pot afecta întreaga viață.

Factorii principali care influențează negativ performanța sportivă

Stres și anxietate

Anxietatea de dinainte și din timpul competiției sportive poate afecta performanța unui atlet. Mișcarea coordonată specifică unui sportiv, cerută pe parcursul unui eveniment sportiv, devine tot mai dificilă atunci când organismul este într-o stare tensionată. Un anumit nivel de activare fizică este util și ne pregătește pentru concurs, însă când simptomele fizice de anxietate sunt prea intense, ele pot afecta serios abilitatea de a concura într-o anumită probă sau întrecere.

Pe de altă parte, un nivel optim al „îngrijorării” (sau mobilizării optime) cu privire la modul în care veți performa în concurs poate fi benefic, însă simptomele cognitive severe de anxietate, cum ar fi tiparele de gândire negativă și așteptările nerealiste cu privire la eșec, pot funcționa ca o auto-profeție. În cazul în care există o diferență mare între modul în care evoluți în timpul antrenamentelor și modul în care evoluți în timpul competițiilor, e foarte posibil ca anxietatea să vă afecteze performanța.

Cum poate fi influențată anxietatea în performanța sportivă?

Anumite tipuri de sportivi sunt mai predispuși la experimentarea efectelor anxietății asupra performanței. Sportivi amatori au mai multe șanse decât profesioniștii experimentați să trăiască stări de anxietate, stare care interferează cu capacitatea lor de a evolua în competiție – acest lucru are sens datorită lipsei de experiență competițională a amatorilor, cât și lipsei de experiență în gestionarea dispoziției afective în timpul concursurilor.

S-a constatat că sportivii care practică sporturi individuale trăiesc stări de anxietate într-o măsură mai mare decât cei care practică sporturi de echipă. Simplul fapt de a face parte dintr-o echipă ameliorează o parte din presiunea trăită de către cei care concurează în mod individual.

Emoțiile

Printre emoțiile negative putem include: frustrarea, furia, teama, dezamăgirea.

Sportivii văd uneori emoțiile ca și stări de spirit și mai puțin se gândesc la modul cum acestea influențează performanța. De exemplu, satisfacția și bucuria sunt plăcute (pozitive) iar dezamăgirea și furia sunt emoții neplăcute (negative). Totuși, emoțiile pozitive nu conduc întotdeauna la îmbunătățirea performanței și emoțiile negative nu scad întotdeauna rezultatele. Dimpotrivă, unele emoții pozitive, cum ar fi satisfacția privind un rezultat, pot cauza suficiență și scăderea performanței. Frustrarea și furia pot crește activarea și astfel pot genera, în anumite condiții, o performanță superioară.

Ideea ca "e bine să nu ai emoții" este total greșită. Este imposibil să nu ai emoții. Emoțiile sunt utile în supraviețuirea noastră ca specie. Important este ca un sportiv să fie în stare să-și regleze stările psihice, astfel încât comportamentul și execuțiile tehnico-tactice să nu aibe de suferit. Și emoțiile pozitive pot avea un impact negativ. De exemplu, gândul irational "trebuie neapărat să câștig" poate declansa o emoție puternică.

Motivația

Motivare: este foarte important în orice sarcină în care vrem să optimizăm performanța, în special în sport. Gândiți-vă că sportivii sunt expuși în mod continuu la suișuri și coborâșuri, triumfurile și înfrângerile și, în multe cazuri, motivația intrinsecă, dragostea pentru ceea ce fac, ceea ce le determină să se ridice după o pasă proastă, o lansare dezastruoasă sau de brand mult mai rău decât au avut în minte.

Somnul

Fizic, lipsa somnului sau insuficiența lui se manifestă prin stagnarea performanțelor, plafonare sau chiar instalarea unui stări catabolice îndelungate, deci pierderea în masă musculară

sau îngrășarea nejustificată. A nu dormi suficient duce la afectarea motivației de a crește intensitatea din antrenament. Nu este decât știință! Când nu ai energie, nu ești capabil să te autodepășești și dacă nu mărești intensitatea nu vei avea rezultate semnificative.

Nutriția

Alimentația joacă un rol important în menținerea greutății corporale, ceea ce este esențial la sportivii de performanță.

Nu sunt compatibile împreună: pâine, cartofi, orez vs. lactate, carne, alune Lipsa carbohidraților în dietă, vă poate face să vă simțiți oboseți și fără destulă energie care să vă permită să efectuați antrenamentul la cel mai bun nivel. Fructele trebuie consumate pe stomacul gol. Lichidele trebuie consumate cu o jumătate de oră înainte și după masă. Creatina este cea care crește rezistență la efort și este recomandată pentru activități fizice de scurtă durată. Cafeina este recomandată pentru activități fizice de lungă durată pentru că reduce oboseala. Cafeina este recomandată mai ales în practicarea tenisului sau înotului deoarece îmbunătățește condiția fizică a membrilor superioare. Vitaminele A, C și E reduc deteriorarea musculară și facilitează procesul de refacere.

Oboseala și supraantrenamentul

Oboseala este o stare fiziologică, reversibilă, a organismului, care apare în urma unui efort solicitant (volum și intensitate semnificative), manifestat prin diminuarea capacității de a presta efort psiho-fizic.

Fiind o reacție fiziologică neplăcută, de disconfort general sau local, acesta poate să diminueze și să dispară prin odihnă. Starea de oboseală se apreciază în funcție de unele aspecte de ordin cantitativ și calitativ al manifestării sale.

O formă de oboseală patologică care afectează profund întregul organism, apreciată ca nevroză, de suprasolicitare, (denumire dată de rolul sistemului nervos central în geneza acestei afecțiuni sportive) este supraantrenamentul.

Supraantrenamentul este un dezechilibru funcțional durabil, instalat în urma suprasolicitărilor repetate, cu urmări în scăderea capacității de lucru și a performanțelor sportive.

Bugard, citat de Bota, C., (2000) ordonează stadiile care se instalează la un organism obosit, astfel:

- stadiul I - oboseala cu răspuns armonios - este specific sportivilor;
- stadiul II - oboseala cu răspuns oscilant - se manifestă când refacerea este incompletă;
- stadiul III - oboseala cu răspuns discordant - când stării fizice de oboseală i se adaugă și oboseala psihică, uneori și o stare de boală;
- stadiul IV - cu epuizare - stare patologică, care cuprinde pe lângă sfera sistemului muscular și pe cea neuro-vegetativă, metabolică și endocrină (Bota, 2000).

Tabel nr. 1 Oboseala fiziologică

<i>Forma fiziologică</i>	<i>Denumirea</i>
<i>Acută periferică</i>	<i>Oboseala musculară</i>
<i>Acută centrală</i>	<i>Oboseala neuro-psihică</i>

Tabel nr. 2 Oboseala patologică

Forma patologică	Denumirea
Acută	Supraincordarea (SI)
Cronică	Supraantrenament (SA)

Recuperare și relaxare

Sportivii trebuie să găsească tehnici care să le permită să aibă un somn adecvat și să asigure un bun echilibru între stres și relaxare. Exercițiile de respirație, timpul petrecut cu familia și prietenii, autoconferințele pozitive și vizualizarea sunt toate modalități prin care un atlet se poate asigura că realizează acest echilibru. Abilitățile de relaxare îi pot ajuta pe sportivi să reducă stresul, îndoielile în ceea ce privește capacitatea lor, anxietatea mentală și fizică și, în același timp, să crească concentrarea și performanța fizică și mentală.

Masajul are un efect pozitiv deosebit asupra febrei musculare a sportivului și este foarte important, mai ales în perioadele competiționale. Chiar dacă efectul său relaxant este deja foarte bine știut, încă rămâne de identificat dacă masajul are și un impact pozitiv asupra performanțelor sportive viitoare.

Indiferent de varianta pe care o preferați și de cea care este mai accesibilă pentru sportivi, trebuie ținut cont de perioadele de refacere dintr-un sezon competițional. Perioadele de refacere sunt la fel de importante ca cele de pregătire intensă, în drumul spre marile performanțe.

Printre principalele avantaje ale masajului sportiv se numără:

- previne durerile musculare: unul dintre principalele beneficii ale masajului sportiv constă în faptul că poate preveni durerile musculare după efectuarea unor exerciții fizice.
- scade intensitatea durerii: masajul sportiv este benefic pentru scăderea durerii. Un masaj sportiv poate ajuta la controlul și gestionarea durerii.
- îmbunătățește flexibilitatea musculară: masajul poate ajuta la menținerea flexibilității prin creșterea circulației sângelui și întinderea mușchilor.
- accelerează procesul de recuperare medicală: un masaj sportiv este de ajutor în procesul de recuperare fizică după o accidentare și poate accelera procesul de vindecare prin creșterea circulației sângelui. Masajul sportiv poate îmbunătăți ritmul cardiac și tensiunea arterială, crește circulația sângelui și fluxul limfatic în zona afectată și ajută la tratarea leziunilor fizice prin aport de oxigen și nutrienți.
- maximizează performanța: un masaj sportiv ajută organismul să se recupereze după exerciții fizice, să prevină apariția leziunilor, pregătește psihologic sportivul și crește capacitatea musculară pentru desfășurarea activității fizice. Sportivii se pot antrena mai des, obținând astfel niveluri mai ridicate de performanță.
- previne accidentele: masajul sportiv poate conduce la prevenirea accidentărilor deoarece este eficient pentru ameliorarea tensiunii musculare și restabilirea echilibrului muscular. De asemenea, ajută la desfășurarea în condiții de siguranță a activității fizice și poate preveni apariția unor afecțiuni legate de practicarea unui sport.

Masajul sportiv joacă un rol complex în menținerea unui nivel ridicat de performanță sportivă, dar și în practicarea în siguranță a activității fizice susținute.

Hidratarea

Pentru sportivi, apa este cel mai important aliment. În timpul unui antrenament se pierde 2% din greutatea corpului prin transpirație. Un sportiv pierde 0.5-2l de apa pe oră așa încât se recomandă 40ml/kg corp/zi. Se bea încet, cu înghițituri rare, repartizată pe întreaga zi, nu în cantități mari deodată. Se bea conștient, vizualizând cum apa aduce energie organismului.

Concluzii

În concluzie, motivația reprezintă o condiție de bază a practicării sportului și mai ales, a obținerii de performanțe sportive, determinată atât de factorii motivaționali interni, cât și de cei externi. Acești factori depind de modul în care sunt trăite trebuințele de bază ale ființei umane, dar și de modul cum acționează factorii externi, sociali și pedagogici.

Personal consider sportul de performanță ca o "muncă" fizică și psihică a organismului, raportul între fizic și psihic variind cu diversele ramuri sportive. Pregătirea fizică și psihică superioară a organismului - necesară atingerii înaltei performanțe - este de fapt o "adaptare" a organismului la un factor de stres (adică la efortul fizic - din antrenament). Deci antrenamentul sportiv acționează ca un factor de stres negativ (distres) asupra organismului - la care acesta încearcă (de cele mai multe ori cu succes) să se adapteze. Cu cât organismul este mai bine adaptat (antrenat) cu atât va putea răspunde la solicitări din ce în ce mai mari - dar până la o limită biologică; peste această limită - adaptarea nu se mai produce și apare patologia (boala). Deci, efortul fizic pentru a produce adaptarea-antrenarea trebuie să acționeze ca un factor de stres suficient de puternic pentru a deveni distres, dar inferior nivelului la care pot apărea diversele afecțiuni. Aici intervine "arta" antrenorului - de a obține maximum posibil (performanța) cu minima afectare a sănătății.

Astfel, putem afirma că există anumiți factori negativi care pot influența performanța sportivă, și care la un anumit punct pot interfera cu viața personală dacă nu reușim să îi gestionăm. Acești factori pot influența în mod diferit orice sportiv și la o intensitate diferită.

Bibliografie

1. Bota, C. (2000). Ergofiziologie, Editura Globus, București.
2. Epstein, D. (2021). Gena sportiva. Din tainele științei performanței sportive.
3. Perry, J. (2016). Sports Psychology: A Complete Introduction, 2016.
4. Predoiu, R., Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive, 2016;

<https://www.clearinghouseforsport.gov.au/kb/sport-participation-in-australia/factors-influencing-sport-participation>

<https://healthyliving.azcentral.com/factors-affect-ones-performance-sports-3205.html>

<https://www.workouthealthy.com/blog-sports-performance;>

<https://ro.sainte-anastasiu.org/articles/psicologia/qu-factores-psicologicos-en-el-deporte-sirven-para-mejorar-el-rendimiento.html>

Elemente din gimnastica acrobatică

Radu NEMULESCU (a)*
Marius Gabriel PREDA (b)
Elisabeta SUNZUIANĂ (c)
*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Gimnastica acrobatică este o disciplină sportivă integrată în categoria sportului acrobatic, dar, în același timp, este ”o ramură a gimnasticii specializată în valorificarea superioară a exercițiilor acrobatice realizate individual, în doi sau în grup, pe sol sau la anumite aparate.

Cuvinte cheie: *elemente acrobatice, statice, dinamice, gimnastică acrobatică*

1. Introducere

Gimnastica acrobatică își are originea în antichitate, primele atestări documentare ale acestei forme de practicare a exercițiului fizic provenind din China și Grecia antică. Caracterul

competițional al gimnasticii acrobatică, însă, este legat de apariția sportului acrobatic modern care apare în 1930, în Uniunea Sovietică. Sportul acrobatic sau acrosportul reprezintă, după unii specialiști, o combinație a gimnasticii la sol cu dansul.

În acest context, el poate fi definit ca o îmbinare între frumusețea dansului, tehnica și dificultatea elementelor specifice gimnasticii și armonizarea efortului individual și colectiv.

Gimnastica acrobatică este o disciplină sportivă integrată în categoria sportului acrobatic, dar, în același timp, este ”o ramură a gimnasticii specializată în valorificarea superioară a exercițiilor acrobatică realizate individual, în doi sau în grup, pe sol sau la anumite aparate

- Ramurile sportului acrobatic

1. Acrogym (gimnastica acrobatică)

Este definit de unii autori ca ”activitate gimnică prin care se demonstrează pe muzică, la sol, forme și figuri statice sau dinamice realizate în 2,3,4,5 sau 6 executați. Compoziția cuprinde o serie de construcții acrobatică derulate pe muzică, în grupuri de câte 2 sau mai mulți executați. Gimnastica acrobatică competițională cuprinde 5 probe: - duo feminin - duo masculin - duo mixt - trio feminin - grup – patru masculin

2. Tumbling

Tumbling-ul este o ramură a sportului acrobatic care se realizează pe o pârție acrobatică și constă în execuția unei serii acrobatică de 3-8 elemente legate. Competițiile de tumbling sunt individuale (masculine și feminine) și pe echipe.

2. Elemente de bază

Tabel Nr. 1 Elemente Acrobatică

Elemente acrobatică individuale		Elemente acrobatică de grup	
Statice	Dinamice	Construcții statice	Construcții dinamice

→ Volumul elementelor acrobatică de bază, individuale sau de grup, este direct proporțional cu nivelul de performanță abordat.

→ În ceea ce privește elementele acrobatică de bază individuale, sunt aceleași pentru toate disciplinele gimnasticii.

- Elementele acrobatică statice de bază:

- Stând pe mâini
- Cumpăna
- Sfoara
- Stând pe cap
- Podul
- Stând pe omoplați

- Elemente acrobatică dinamice de bază:

- Rulări: faciale, dorsale, laterale
- Rostogoliri: înainte, înapoi, lateral – cu toate variantele lor

- Răsturnări: laterale, lente (înainte, înapoi)
- Salturi: înainte, înapoi, lateral, executate cu corpul grupat, echer, întins
- Elementele acrobatice realizate de acrobații voltizeuri:
 - În cadrul exercițiilor din construcția unor piramide
 - În poziții de sprijin
 - În poziții de atârnat

3. Elemente acrobatice statice și dinamice

- Sfoara – element valoare A (static)

1. Descrierea tehnica

Sfoara este poziția în care picioarele, mult departate, formează o linie dreaptă. Ea poate fi executată cu sau fără reazam pe sol. Sfoara este un element de mare mobilitate a articulației coxo-femorale și se execută în felul următor: din fandare se trece progresiv în sfoara în plan sagital, eventual cu ajutorul mainilor care se așază pe sol pentru a preveni o întindere a musculaturii și a ligamentelor solicitate. Linia umerilor trebuie să fie perpendiculară cu planul sagital. Se consideră că elementul este corect executat atunci când deschiderea este de 180° fără a tensiona prea tare musculatura. Bratele pot lua poziții simetrice sau asimetrice.

2. Metodica învățării

Stand lângă scara fixă, apucat de o sipcă: balansarea piciorului preferat înainte și înapoi cât mai amplu.

Același exercițiu cu celălalt picior. Stand cu spatele la scara fixă: ridicarea unui picior cât mai sus pentru întindere pasivă, cu ajutorul unui partener.

Același exercițiu cu celălalt picior. Sfoara cu arcuire. Sfoara cu întindere pasivă, cu apăsare progresivă pe umeri de către partener. Incluziunea procedurii într-o combinație simplă.

- a. Sfoara înainte: departare picioarelor se face în plan anteroposterior;
- b. Sfoara laterală: departarea picioarelor se face în plan lateral
- c. Sfoara verticală cu trunchiul drept;
- d. Sfoara verticală cu trunchiul îndoit
- e. Stand pe mâini, sfoara

3. Greseli de execuție

- Orientarea greșită a picioarelor, nerespectarea planului;
- Rasucirea trunchiului spre piciorul din față;
- Orientarea greșită a varfurilor picioarelor.

- Rostogolire înainte cu corpul grupat - element valoare A (dinamic)

1. Descrierea tehnica

Din stând cu brațele sus, executantul trece în sprijin ghemuit, cu palmele depărtate la lățimea umerilor, capul aplecat înainte cu fruntea aproape de genunchi.

Imediat după grupare picioarele efectuează o impulsie pentru ridicarea bazinului și trecere unei părți din greutatea corpului pe brațe. Urmează desprinderea de pe sol (a picioarelor) și așezarea cefei pe saltea, brațele se îndoaie, spatele este rotunjit.

După ce tălpile au părăsit solul, vârfurile se întind. În momentul când executantul simte că sprijinul palmelor nu mai este necesar, apucă rapid gambele, sub genunchi (sau brațele se ridică

înainte), după trecerea centrului de greutate în interiorul poligonului de susținere și se ajunge în ghemuit, picioarele se întind și executantul se ridică în stând cu brațele sus.

2. Metodica învățării

Seria I.

- 1). Așezat: trecere rapidă și lentă în așezat grupat.
- 2). Așezat, cu corpul grupat: rulări înapoi și înainte.
- 3). Culcat dorsal: grupare cu apucarea gambelor și menținerea poziției 1-2 secunde.
- 4). Sprijin ghemuit: rulare înapoi și revenire în poziția inițială.
- 5). Sprijin ghemuit: ridicarea bazinului cu rotunjirea spatelui și ducerea bărbiei în piept.

Seria a II-a

- 1). Rostogolire înainte grupat, pe plan înclinat (trambulina acoperită cu o saltea).
- 2). Sprijin ghemuit pe capătul unei bănci: rostogolire înainte grupat pe o saltea așezată lângă bancă.
- 3). Rostogolire înainte grupat cu și fără ajutor.
Ajutorul se acordă din lateral, cu o mână la ceafă și cu cealaltă la bazin, conducând executantul prin mișcare, pentru menținerea grupării și mărirea vitezei de rotație.

3. Greseli de execuție

- deschiderea grupării;
- insuficienta împingere în sol cu mâinile și picioarele;
- insuficientă rotunjire a spatelui;
- atingerea solului cu capul;
- lipsa grupării în partea a doua a rostogolirii;
- împingere incompletă cu brațele și tendința de cădere înapoi.

4. Clarificări terminologice și Concluzii

- Element acrobatic – este o structură specifică, cuprinsă în categoriile, grupele sau familiile de mișcări de acest tip.
- Combinație acrobatică – reprezintă o legare de două sau mai multe elemente acrobatice.
- Fraza acrobatică – reprezintă o combinație acrobatică realizată pe muzică.
- Linie acrobatică, diagonală acrobatică și latură acrobatică – sunt denumiri de combinații acrobatice realizate pe diferite direcții.
- Acrobație – reprezintă un element sau acțiune acrobatică.
- Exercițiu acrobatic – reprezintă o structură compusă din elemente și combinații acrobatice.

În gimnastică, un exercițiu complet mai poartă denumirea de ”exercițiu integral”, care, în funcție de conținut poate fi: - Exercițiu liber ales; - Exercițiu impus; - Exercițiu liber ales cu elemente impuse.

Bibliografie

1. <https://ro.scribd.com/document/256648472/Elemente-Statice-Din-Gimnastica-Acrobatica>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=kIMJMbUvveg>
3. <https://biblioteca.regielive.ro/referate/educatie-fizica/elemente-statice-din-gimnastica-acrobatica-64381.html>
4. https://www.frgimnastica.com/documents?doc_category_id=1

Combaterea tendințelor de obezitate la ciclul primar prin jocuri dinamice

Adrian Vasile OȚOIU (a)*

Petru-Daniel ȘOLDAN (b)

*Autor corespondent

(a*, b) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Cu toate că tendințele de obezitate la ciclul primar sunt în creștere, acestea pot fi diminuate cu ajutorul jocurilor dinamice și al unei alimentații sănătoase și corespunzătoare, prin diferite obiective, cu un scop bine stabilit.

Cuvinte cheie: mișcare, jocuri, sănătate, nutriție

1. Introducere

Creșterea în greutate a copiilor este una alarmantă în ultimii ani. Se observă cu ochiul liber această schimbare a acestora și neputința celor din jur să le ofere sfaturi spre mișcare și spre o viață mult mai sănătoasă. Este important să înțelegem gravitatea din acest moment și să găsim soluții ca

lucrurile să nu degenereze. Cel mai bun remediu pentru copii sunt jocurile și să socializeze cât mai mult. Așa că prin această temă doresc să demonstrez și să vă arăt cât de benefică este mișcarea pentru cei mici, prin jocuri dinamice și distractive, alături de colegi și prieteni.

Majoritatea copiilor din prezent stau în fața calculatorului, al telefonului sau al oricărui dispozitiv ce le atrage atenția, afectează sănătatea din toate punctele de vedere, iar lipsa de mișcare duce la obezitate. Au ajuns să fie dependenți de tehnologie și să taie mișcarea din rutina lor, ajungând să nu se dezvolte fizic corespunzător și într-un mod corect. Tehnologia este foarte importantă pentru toată lumea, majoritatea înțelegem faptul că fără tehnologie suntem puțin pierduți și nu ne putem orienta, dar este important să înțelegem faptul că această tehnologie pentru cei mici, poate să dăuneze atunci când aceștia petrec numeroase ore în fața ecranelor. Prin aceste jocuri se dorește să fie ruși de la tehnologie și să fie conectați la viața reală, chiar dacă sună prea dramatic. Au nevoie de timp petrecut afară, să interacționeze și să socializeze cu ceilalți copii de vârsta lor. Să se joace diferite jocuri ce le solicită organismul și să realizeze că asta doresc, să continue să facă mișcare prin intermediul jocurilor și să renunțe, pe cât posibil, la calculator sau orice alt dispozitiv.

2. Conținut

Scopul studiului este de a evalua eficacitatea utilizării jocurilor dinamice pentru a combate tendințele de obezitate la copiii din ciclul primar.

Obiectivele principale:

- Evaluarea nivelului de obezitate și a altor indicatori de sănătate la copiii din ciclul primar înainte și după utilizarea jocurilor dinamice.
- Identificarea jocurilor dinamice care sunt cele mai eficiente în reducerea tendințelor de obezitate la copiii din ciclul primar.
- Evaluarea gradului de implicare și de interes al copiilor în jocurile dinamice, pentru a identifica factorii care îi motivează să participe activ.
- Identificarea oricăror efecte secundare negative sau riscuri asociate cu utilizarea jocurilor dinamice.
- Elaborarea unui plan de implementare pentru utilizarea jocurilor dinamice în cadrul programelor școlare sau în alte contexte comunitare, pentru a combate tendințele de obezitate la copiii din ciclul primar.

Aspecte legate de nutriție

Părinții sunt principalii vinovați când vine vorba de dieta celor mici. Îi învață și răsfăță, în același timp, cu diferite gustări, cu mâncare plină în grăsimi și carbohidrați, chiar și diferite tipuri de dulciuri, bogate în rândul lor, cu mult zahăr. Deseori, atunci când cei mici deschid pachetul cu mâncare pregătit de părinți, găsesc produse semipreparate și sucuri, ambele foarte nesănătoase pentru un copil aflat în creștere. Statistici generale legate de nutriție:

- Unul din trei copii, este obez sau supraponderal;
- Băieții sunt mai des afectați de obezitate sau supraponderalitate decât fetele;
- 75% dintre copii iau micul-dejun în fiecare dimineață;
- Mai puțin din jumătatea copiilor (43%) mănâncă zilnic fructe proaspete.



Fig.1 - Alegere sănătoasă

Descrierea jocurilor utilizate în experiment

La vârsta de 7-11 ani, copiii sunt deficitari la capitolul forță, rezistență, atenție. De aceea este recomandat ca la alegerea jocurilor de mișcare să se opteze pentru acelea ce conțin alergări scurte, sărituri, prinderi, aruncări, aruncări la țintă.

În continuare vom prezenta, descrierea unor jocuri dinamice ce pot fi utilizate în învățământul primar, jocuri semnificative pentru efectele lor educative:

„La minge” (MĂȚA)

Întreg colectivul este dispus în formație de cerc cu 2 elevi în interior. Mingea se pasează între componenții cercului din om în om sau peste centrul cercului, astfel încât cei 2 elevi să n-o intercepteze. Dacă mingea e atinsă de unul dintre cei 2, elevul care a pasat ultimul, schimbă locul cu acesta.

Eficiența educativă: spirit de orientare, prezență de spirit, disciplină, atenția, cinstea, corectitudinea, rapiditatea în decizie, dinamism, exigență, spontaneitatea, solidaritatea.

„Cursa pe numere”

Elevii sunt împărțiți în 2-3 echipe egale numeric, ei aliniindu-se în șiruri paralele la o lungime de braț, distanța dintre ele fiind de 1,5-2m. Colectivul ia poziția șezând încrucișat. Fiecare din componenții șirului au un număr de ordine. Conducătorul șirului strigă un număr. Elevii cu numărul strigat se ridică, ies prin dreapta șirului și aleargă înaintea, îl ocolesc pe primul din șir, aleargă în continuare spre coada șirului, ocolesc ultimul elev și revin la locul inițial. Elevul care a ajuns primul la locul său aduce un punct echipei din care face parte. Jocul continuă cu repetarea altor numere.

Eficiența educativă: cinstea, corectitudinea, disciplina, spiritul colectiv, capacitatea de conducere, viteza de reacție, intransigența, exigența față de sine și față de colegi, stăpânirea de sine.

„Roșu și negru”

Se alcătuiesc 2 echipe -'roșu și negru'- care se așează față în față, la distanță de 2-3m. La semnal, 'roșii' încearcă să-i prindă pe 'negrii' pe o distanță de 15-20m, dinainte stabilită. Fiecare adversar atins aduce un punct echipei 'roșilor'.

Echipele care după un anumit număr de alergări, acumulează cel mai mare punctaj devine câștigătoare.

Eficiența educativă: atenția, interesul, perseverența, spiritul colectiv, inițiativa, cinstea, sinceritatea, combativitatea, responsabilitatea, respectul față de coechipieri și adversari.



Fig.2 - Jocuri pentru copii

3. Concluzie

Prin realizarea acestui studiu, se speră că se va dezvolta o mai bună înțelegere a modului în care jocurile dinamice pot fi utilizate pentru a combate tendințele de obezitate la copiii din ciclul primar, și că se vor putea dezvolta intervenții eficiente și sustenabile pentru a promova sănătatea și bunăstarea acestora.

Bibliografie

1. [Jocuri dinamice sportive utilizate in activitatile invatamantului primar \(rasfoiesc.com\)](http://rasfoiesc.com)
2. http://www.cnaa.md/files/theses/2022/58612/mariana_corman_thesis.pdf
3. <https://www.who.int/europe/de/news/item/03-03-2023-childhood-obesity--five-facts-about-the-who-european-region>
4. [copii obezi - Bing images](#)
5. [kids have fun games outside - Bing images](#)

Sistemul VAR în fotbal

Radu PALFI (a)*

*Autor corespondent

(a*) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

In ultimii ani, tehnologia a devenit din ce în ce mai importantă în sportul de performanță, ajutând atleții să își îmbunătățească performanțele și să își reducă riscul de accidentare. Din dispozitivele purtabile care monitorizează activitatea fizică, până la sistemele avansate de analiză a datelor și de simulare a mișcării, tehnologia joacă un rol crucial în sportul de performanță.

Cuvinte cheie: *sisteme de supraveghere video, VAR, sport de performanță.*

1. Introducere

Unul dintre cele mai importante beneficii ale tehnologiei în sport este capacitatea de a monitoriza performanța atleților și de a oferi date precise despre aceasta. Dispozitivele purtabile, cum ar fi ceasurile inteligente și brățările de activitate, pot monitoriza frecvența cardiacă, viteza de alergare, distanța parcursă și multe altele, oferind atleților și antrenorilor informații în timp real despre performanța lor.

De asemenea, tehnologia este folosită și în simularea mișcărilor, oferind atleților posibilitatea de a își antrena mișcărilor și de a testa noi tehnici într-un mediu sigur. Sistemele avansate de analiză a datelor sunt folosite pentru a monitoriza performanța atleților în timp real și pentru a identifica zonele de îmbunătățit. Aceste date pot fi apoi folosite pentru a dezvolta programe personalizate de antrenament și pentru a îmbunătăți performanța generală a atletului.

Un alt beneficiu important al tehnologiei în sportul de performanță este capacitatea de a reduce riscul de accidentare. Dispozitivele purtabile și sistemele de analiză a datelor pot monitoriza nivelul de stres fizic și pot detecta semnele de suprasolicitare sau de accidentare iminentă. Aceste informații pot fi folosite pentru a identifica problemele și pentru a le trata înainte ca acestea să devină probleme serioase.

Sistemul VAR în fotbal

Există mai multe tipuri de tehnologii utilizate în sport, precum: VAR, sisteme de analiza video și sisteme de analiza a jucătorilor

VAR (Video Assistant Referee) este o tehnologie folosită în fotbal pentru a ajuta arbitrii să ia decizii cruciale în timpul unui meci. Această tehnologie folosește mai multe camere poziționate în jurul câmpului pentru a oferi diferite unghiuri de acțiune. VAR este folosit de obicei în situațiile în care arbitrul a luat o decizie care este contestată de una dintre echipe sau când arbitrul nu este sigur de o decizie. Atunci când o decizie este transmisă la VAR, înregistrările video sunt analizate de o echipă de oficiali situată într-o sală de control în afara stadionului. Echipa VAR poate revizui filmarea cu încetinitorul, poate mări anumite zone și poate analiza diferite unghiuri pentru a determina dacă decizia arbitrului a fost corectă. Echipa VAR poate comunica cu arbitrul de pe teren printr-o cască și îi poate informa cu privire la orice erori sau incidente ratate care s-ar fi putut întâmpla.

VAR a avut un impact semnificativ asupra sportului fotbalului de la introducerea sa în 2017. Tehnologia a ajutat la creșterea acurateții deciziilor arbitrale și la reducerea numărului de greșeli făcute în timpul unui meci. De asemenea, a contribuit la reducerea numărului de decizii controversate care pot duce la proteste din partea jucătorilor și fanilor. În ciuda beneficiilor VAR, au existat unele critici la adresa tehnologiei. Una dintre principalele critici este că poate întrerupe fluxul jocului și poate duce la întâzieri. Au existat, de asemenea, îngrijorări că tehnologia poate fi subiectivă, diferite echipe VAR interpretând incidentele diferit. În general, VAR s-a dovedit a fi un instrument valoros pentru arbitri în fotbal. Deși s-ar putea să nu fie perfect, a ajutat la reducerea erorilor și la creșterea acurateții luării deciziilor în timpul unui meci. Pe măsură ce tehnologia continuă să se dezvolte, ne putem aștepta să vedem noi progrese în utilizarea VAR și a altor tehnologii în fotbal.

Sistemele de analiză video devin un instrument din ce în ce mai important în fotbal pentru antrenori, jucători și analiști deopotrivă. Aceste sisteme oferă o modalitate de a descompune filmările jocului în informații detaliate, care pot fi apoi folosite pentru a identifica modele și pentru a lua decizii informate cu privire la strategie și dezvoltarea jucătorului.

Unul dintre beneficiile cheie ale sistemelor de analiză video în fotbal este capacitatea lor de a oferi informații detaliate asupra performanțelor individuale ale jucătorilor. Analizând înregistrări ale mișcărilor și acțiunilor unui jucător pe teren, antrenorii și analiștii pot identifica zonele în care

jucătorul se poate îmbunătăți și poate oferi antrenament direcționat pentru a-i ajuta să-și dezvolte abilitățile.

O altă utilizare importantă a sistemelor de analiză video în fotbal este analiza tacticilor și strategiilor adversarilor. Studiind imagini ale echipelor adverse, antrenorii și jucătorii pot dezvolta planuri de joc care profită de slăbiciunile adversarilor și valorifică punctele lor forte.

Sistemele de analiză video pot ajuta, de asemenea, antrenorii și jucătorii să evalueze performanța propriei echipe. Analizând filmările jocului, antrenorii și jucătorii pot identifica zonele în care trebuie să se îmbunătățească și să facă ajustări la strategia lor.

Pe lângă faptul că oferă informații valoroase despre performanța individuală a jucătorului și strategia echipei, sistemele de analiză video pot fi, de asemenea, utilizate pentru a îmbunătăți comunicarea și colaborarea între antrenori, jucători și analiști. Prin partajarea imaginilor jocului și a rapoartelor de analiză, echipele pot lucra împreună pentru a dezvolta planuri și strategii eficiente de joc.

Un sistem de analiza a jucatorilor este echipamentul portabil precum cel de la Catapult.

Aceasta este o tehnologie avansată de analiză a datelor care ajută antrenorii și atleții să înțeleagă mai bine cum se mișcă corpul și cum se comportă în timpul antrenamentelor și competițiilor.

Tehnologia de monitorizare implică utilizarea unor dispozitive portabile care sunt atașate la corpul atletului și care colectează date despre mișcarea corpului în timp real. Aceste dispozitive pot monitoriza unghiul, viteza și accelerația mișcării corpului, permițând antrenorilor și atleților să înțeleagă mai bine cum se comportă corpul în timpul antrenamentelor și competițiilor.

Datele colectate de dispozitivele de monitorizare pot fi apoi analizate cu ajutorul unor software-uri avansate care pot oferi informații detaliate despre performanța atletului. Aceste informații pot fi folosite pentru a dezvolta programe personalizate de antrenament, pentru a îmbunătăți tehnica și pentru a preveni accidentările.

Tehnologia este utilizată în prezent în mai multe sporturi, cum ar fi fotbal, baschet, volei, handbal, rugby și altele. Antrenorii și atleții care folosesc această tehnologie au observat o îmbunătățire semnificativă a performanțelor lor, precum și o reducere a riscului de accidentare.

Rolul jocului de baschet în dezvoltarea tinerilor

Eduard Paul PETRICIOIU (a)*

Răzvan REBEGEL (b)

Anca TALABĂ (ȘARLEA) (c)

*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Astăzi, NBA – Asociația Națională de Baschet – este una dintre cele mai populare ligi sportive profesionale din lume . Pe măsură ce sportul a câștigat popularitatea, au luat naștere ligi profesionale, iar în 1936 baschetul a devenit un sport olimpic. Baschetul, un vis american împlinit. Multe filme americane au o poveste centrată pe o echipă de baschet, pe un jucător de baschet, pe un susținător al unei astfel de echipe. Copiii activi fizic vor deveni, cel mai probabil, adulți activi, iar copiii de astăzi au o multitudine de opțiuni atunci când vine vorba de alegerea sporturilor pe care doresc să le joace. Ei bine, baschetul a fost inventat în anul 1891 de Jim Naismith, în Massachusetts , SUA. Acesta a apărut în urma nevoii de activități distractive pe timpul iernii, pentru a fructifica energie și atenția elevilor. Baschetul este potrivit și pentru interior, iar primul joc s-a jucat cu o minge de și un coș amplasat la 3 metri înălțime, doar că după fiecare coș mingea rămânea blocată acolo și trebuia ca cineva să o scoată de fiecare dată. Acest sport s-a extins destul de rapid și ulterior a fost adoptat de mai multe colegii, unde s-au format primele ligi de baschet.

Cuvinte cheie: baschet, dezvoltare, copil.

1. Introducere

Multe filme americane au o poveste centrată pe o echipă de baschet, pe un jucător de baschet, pe un susținător al unei astfel de echipe. În orice caz, sunt multe filmele care au măcar o secvență cu un tip care bate mingea pe un teren de baschet.

Ei bine, baschetul a fost inventat în 1891 de Jim Naismith, în Massachusetts, SUA. Acesta a apărut în urma nevoii de activități distractive pe timpul iernii, pentru a fructifica energia și atenția elevilor.

Acest sport s-a extins destul de rapid și ulterior a fost adoptat de mai multe colegii, unde s-au format primele ligi de baschet. Pe măsură ce sportul a câștigat popularitate, au luat naștere ligi profesionale, iar în 1936 baschetul a devenit un sport olimpic.

2. Conținut

2.1. Baschetul pentru copii

Copiii activi fizic vor deveni, cel mai probabil, adulți activi, iar copiii de astăzi au o multitudine de opțiuni atunci când vine vorba de alegerea sporturilor pe care doresc să le joace.

Baschetul este un sport de înaltă intensitate și unul care pune în mișcare tot corpul. Baschetul implică alergare, sărituri, abilități de coordonare mână-ochi, dribling, pase și aruncarea mingii. În plus, deplasarea continuă în joc îi va ajuta pe cei mici să-și sporească nivelul de rezistență și dezvoltare musculară.

Energia copiilor este nelimitată. Aceștia au abilitatea de a se plictisi de fiecare activitate în doar câteva minute sau ore, în cel mai bun caz.

Oricât ai încerca să le captezi atenția, gândul lor va reveni mereu și mereu asupra jocurilor video, a gadgeturilor de ultimă generație, a lumii virtuale pe care și-au creat-o și unde pot fi ceea ce vor ei să fie.

Tot acest univers tehnologizat își pune amprenta într-un mod negativ asupra sănătății și dezvoltării copiilor. Aceștia au nevoie de cât mai mult exercițiu fizic și sport controlat, pentru a nu lăsa clepsidra timpului să curgă în defavoarea lor.

Iar ca să-ți fie mai ușor în alegerile pe care le faci pentru copilul tău, îți vom prezenta baschetul, care dezvoltă și consolidează atât sănătatea fizică, cât și cea psihică.

2.2. Avantajele oferite de baschet din punct de vedere fizic

Fiind un sport ce presupune executarea unor mișcări variate (alergări, sărituri, driblări etc.), baschetul este considerat un adevărat "fitness cardiovascular", ce mărește rezistența inimii și a plămânilor, intensificând totodată circulația sângelui. Acest fapt favorizează și accelerarea metabolismului (se intensifică procesul de ardere a grasimilor), împiedicând apariția obezității și tonifierea mușchilor.

Baschetul, asemenea altor sporturi de echipă, necesită o coordonare a întregului corp, dar mai ales a coordonării ochi-mână. Mișcările din timpul driblarilor, prinderile, pasele și săriturile cer planificare, precizie și reacții rapide. Într-un cuvânt, are loc o coordonare complexă, ce implică mintea și corpul deopotrivă, presupunând controlul întregului corp. Copilul va reuși să-și controleze treptat, în mod natural, poziția corpului în timpul jocului, ca răspuns la mișcările adversarului.

Cei ce aleg să practice acest sport vor beneficia și de întărirea mușchilor și articulațiilor de la nivelul membrelor inferioare (în special de la nivelul gleznelor), ceea ce va preveni apariția eventualelor accidente în această zonă a corpului.

De asemenea, baschetul îi poate ajuta pe copii să-și dezvolte simțul echilibrului, acest fapt datorându-se mai ales mișcărilor executate în timpul jocului, când sunt obligați să alerge cu spatele, să alerge în timp ce dribleză mingea și să fie totodată atenți la ceea ce fac jucătorii.

Nu în ultimul rând, baschetul este un sport ce stimulează agilitatea copilului, obligându-l să se miște rapid, prompt, să-și schimbe direcția în care se deplasează în orice moment.

2.3. Avantajele oferite de baschet din punct de vedere al dezvoltării emoționale și cognitive

Baschetul poate contribui la dezvoltarea unor valori personale și sociale ce îi vor fi de folos copilului pe parcursul întregului proces educațional.

În privința dezvoltării emoționale, trebuie precizat faptul că un copil ce practică baschetul va învăța să aibă încredere în sine. Nu este vorba de acea încredere care se referă la faptul că "sunt cel mai bun, deci neapărat voi castiga" sau "o să-mi revin sigur în următoarele minute ale jocului și voi obține victoria", ci la încrederea în capacitățile sale de a fi un membru valoros al echipei, ce are calitățile și sarcinile sale, care vor fi puse la dispoziția acestuia pentru a-și atinge obiectivul. Încrederea în sine trebuie să se refere la încrederea în resursele avute la dispoziție, la un moment dat, pentru a-și îndeplini rolul în echipă. Aceasta este deosebit de importantă întrucât îi va acorda copilului siguranța că poate să facă față provocărilor de tot felul.

Încrederea în sine este strâns legată și de gestionarea succeselor și a eșecurilor.

Având încredere în propriile forte, copilul va reuși, în timp, să realizeze acel echilibru dintre așteptări, realizări, propria sa contribuție la acestea și situațiile în care nu s-au obținut rezultatele așteptate. Va învăța din eșecuri și își va folosi cunoștințele acumulate în viitor pentru a preîntâmpina apariția unor situații nedorite. În plus, va obține ceea ce specialiștii numesc "o mai bună toleranță în fața frustrărilor" și va învăța să fie perseverent în a-și atinge scopurile. Perseverența este o altă calitate pe care și-o dezvoltă copiii ce aleg să practice baschetul. Aceasta se referă la "focusarea puterii și energiei într-un singur sens, urmărind atingerea obiectivelor propuse". Să fii perseverent îți va fi de mare ajutor mai ales atunci când te confrunți cu dificultăți (cum ar fi de exemplu, când ai jucat prost, când ai făcut tot felul de greșeli, când echipa ta a pierdut meciul etc.), care nu trebuie să te facă să renunți niciodată la a obține ceea ce îți dorești, punând în joc toate abilitățile de care dispui.

O altă latură deosebit de importantă în dezvoltarea emoțională a copilului este legată de faptul că, în baschet, va avea posibilitatea "să se remarcă printr-o multitudine de roluri: poți să arunci la cos foarte bine, poți să driblezi foarte bine, poți să fii atacant sau apărător etc.". Mai mult decât atât, are șansa să învețe să identifice și să înțeleagă persoana cu care joacă, în funcție de "reacțiile în situațiile tensionate din timpul jocului". Copilul își va dezvolta astfel inteligența emoțională, o calitate ce-i va fi extrem de folositoare pe parcursul vieții, la orice vârstă.

Referitor la dezvoltarea cognitivă, trebuie să stim faptul că un copil ce joacă baschet învăța, în primul rând, "să acorde atenție și să se concentreze la diferiți stimuli". Aceștia au o intensitate mai mare sau mai mică, durează mai mult sau mai puțin, iar jucătorii se vor obișnui "să-și mărească sau să-și micșoreze atenția exact în momentele potrivite".

În al doilea rând, baschetul obligă la procesarea rapidă a unor informații din mediul exterior și la luarea unor decizii prompte. Practic, din toți stimulii din mediul lor, copiii trebuie "să-și selecteze pe cei pe care-i consideră relevanți (pentru o anumită situație) și să-și asocieze cu informațiile pe care le dețin deja". Numai așa vor ajunge să adopte strategiile de joc adecvate obținerii succesului.

2.4. Beneficii ale practicării baschetului din punct de vedere al dezvoltării abilităților sociale

În calitatea sa de sport de echipă, baschetul îi oferă copilului posibilitatea de a înțelege și învăța ce presupune spiritul de echipă. Antrenamentele, dar și jocul propriu-zis, demonstrează faptul că nu poți obține victoria de unul singur, că trebuie să cooperezi cu coechipierii pentru a vă atinge obiectivul. Copilul va începe să înțeleagă așa-numitul "fair-play", că nu poți fi mereu câștigător și că trebuie să știi și să pierzi (dar să faci acest lucru cu fruntea sus).

A fi într-o echipă presupune să dai, să împarți, să fii amabil cu ceilalți, să comunici. În plus, lucrul în echipă impune atât respectul reciproc (în ciuda diferențelor dintre membrii ei), cât și stabilirea unor reguli și respectarea lor. Cu alte cuvinte, copilul învăța să se supună regulilor unui grup, să-și asculte pe ceilalți, să-și tolereze și să-și sprijine.

Tot în acest context copilul va învăța ce înseamnă angajamentul față de echipă. Va constata că, pentru ca o echipă să funcționeze bine, trebuie adesea să renunți la propriile dorințe și preferințe în favoarea celor avute de colegi. Mai mult, o echipă presupune să-ți asumi și diverse responsabilități, pe care trebuie să le duci la bun sfârșit, chiar dacă ți se pare greu de îndeplinit. Acest lucru implică și autodisciplină, cu atât mai mult cu cât copilul trebuie să înțeleagă că nu poți juca baschet dacă nu ții cont de regulamente și reguli.

Munca în echipă dezvoltă sentimentul solidarității, dar și prietenii. Este ideal ca membrii echipei să ia parte și la alte activități comune (în afara meciurilor și antrenamentelor de zi cu zi), ce-i vor ajuta să se cunoască mai bine. Un exemplu în acest sens este participarea la meciuri caritabile, ce îi vor obișnui inclusiv "să lucreze pentru societate". Datorită acestora, copiii nu vor învăța numai să interacționeze mai bine în cadrul unei echipe, ci și ceea ce înseamnă empatia, să-și poată înțelege și ajuta pe ceilalți.

2.5. Riscuri

Baschetul este un sport de contact. Dar, spre deosebire de fotbalul american sau hochei, participanții poartă foarte puține echipamente de protecție, ceea ce face ca accidentările să fie destul de frecvente.

Entorse la glezne

Entorsa de gleznă este de departe cea mai frecventă accidentare suferită pe podeaua terenului de baschet. Opririle bruște și aterizările incomode pun presiune maximă asupra tendoanelor și ligamentelor, ceea ce expune aceste structuri la rupturi parțiale și complete.

Leziuni la genunchi

Din nefericire, leziunile la genunchi sunt la fel de frecvente ca în cazul altor sporturi. Articulația genunchiului suportă cea mai mare parte a greutății corpului, ceea ce îl face predispus la o multitudine de probleme, cum ar fi rupturile de ligamente.

Accidentări la nivelul feței și gurii

Din cauza lipsei de protecție, jucătorii de baschet sunt vulnerabili la loviturile de cot și de cap ale adversarului.

Leziuni la maini

Daca nu mai poti folosi una dintre maini, nu vei mai putea practica acest sport care pune un accent mare pe manevrarea, aruncarea si pasarea mingii.

Accidentari la nivelul umerilor

Din cauza prea multor aruncari vei putea suferi o accidentare la umar, cum ar fi bursita.

Leziuni la picior

Picioarele sunt formate din oase, articulatii, tendoane si ligamente, asa ca nu este de mirare ca se pot accidenta usor. Picioarele jucatorilor de baschet absorb o cantitate imensa de presiune, mai ales din cauza sariturilor.

2.6. Jocul de baschet favorizează creșterea în înălțime?

Este adevărat că baschetul este un sport care favorizează creșterea în înălțime? În general baschetul este un sport care oferă acest avantaj, acesta este și motivul pentru care mulți îl preferă comparativ cu alte sporturi. Prin antrenamente regulate de baschet **se poate crește în înălțime cu câțiva cm.**

Se știe deja că **jucătorii de baschet sunt foarte înalți**, de regulă au înălțimea peste medie, sunt mai înalți decât alți sportivi. Cei care doresc să practice acest sport pentru a fi mai înalți și a-și crește rezistența corpului, își pot amenaja un panou de baschet în curte pentru a face acest sport și acasă.

Prin sărituri repetate se produce o întindere a oaselor și astfel se crește în înălțime. Săriturile sunt destul de ample, având în vedere faptul că cercul în care trebuie aruncată mingea se află la 3 m de podea. Sărind, jucătorii se apropie cât mai mult de cerc și probabilitatea să fie o aruncare de succes este mai mare.

Desigur sunt și excepții de la această regulă, sunt oameni care nu sunt foarte înalți deși joacă baschet. Unii cercetători consideră că **95% din înălțimea oamenilor depinde de genetică**. Deși genetica predomină, **baschetul poate contribui și el la creșterea în înălțime**, prin întinderea oaselor în timpul săriturilor. De asemenea, țesutul moale al oaselor se întărește pe măsură ce oamenii cresc și se extinde prin sărituri la persoanele tinere. La cădere, se produce o compresie în care fluxul sangvin și producția de hormoni crește, astfel și activitatea hormonului de creștere este îmbunătățită. Oasele devin mai lungi și din cauza creșterii cartilajului.

3. Concluzii

Baschetul este o activitate complexa, ce antreneaza intregul corp, ajutandu-l pe copil sa se dezvolte armonios, sa devina mai rezistent si sa faca fata mai usor provocarilor ce pot aparea oricand in viata de zi cu zi.

Ca sport de echipa, ii invata pe copii sa realizeze echilibrul dintre "actiuni si reactii opuse, alternanta dintre atac si aparare, dintre agresivitate si pasivitate, dintre ascultare si conducere".

Baschetul este un sport ce contribuie la dezvoltarea complexa a personalitatii copilului, oferindu-i o multitudine de abilitati ce il vor ajuta sa evolueze in mod pozitiv.

Bibliografie

1. Bachner, L., Ionescu, D. (2003). Baschet – tehnică, tactică, metodică. Editura Politehnica.

2. Hrișcă, A., Negulescu, C. (1988). Baschet, Ed. Sport-Turism.

3. Popescu, F., Porfireanu, M. (2010). Baschetul în școala, Ediția II, Ed. Fundației România de mâine, București.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/basketball-health-benefits>

<https://www.stylecraze.com/articles/amazing-health-benefits-of-playing-basketball/>

<https://www.decathlon.com/blogs/sports-advice/what-are-the-benefits-of-basketball>

<https://www.fitandme.com/benefits-of-basketball/>

<https://springfield.edu/where-basketball-was-invented-the-birthplace-of-basketball>

<https://basketballqld.com.au/why-you-should-get-your-kids-into-basketball/>

<https://jagonept.com/2016/01/biggest-injury-risks-for-basketball-players-and-how-to-prevent-them/>

Comunicarea : bariere și obstacole în realizarea unei comunicări eficiente

Prof. masterand Minodora ROTĂRESCU (a)*

*Autor corespondent

(a*) Școala Gimnazială Nr. 25, Sibiu

Abstract

The effective functioning of the communication system is often influenced by the appearance and manifestation of numerous deficiencies, circumscribed by disruptive factors. The causes that generate such deficiencies are related to the sender, the receiver, the message, the communication channel, as well as the context in which the communication process takes place. In the communication process, in addition to the constitutive elements and without which communication cannot actually exist (transmitter, receiver, channel, etc.), a series of obstacles and barriers appear. Like the communication channel, which by its nature preserves intact or deforms the content, respectively the meaning of the message, obstacles reduce the fidelity and efficiency of message transfer.

Keywords: *effective communication, barriers and obstacles in communication, communication in sports.*

1. Introducere

În cadrul procesului de comunicare pe lângă elementele constitutive și fără de care nu poate exista propriu zis comunicarea (emițător, receptor, canal. etc.), apar o serie de obstacole și bariere. Asemeni canalului de comunicare, care prin natura sa păstrează intact sau deformează conținutul, respectiv sensul mesajului, obstacolele reduc fidelitatea și eficiența transferului de mesaj.

Există patru tipuri de bariere de comunicare:

- Bariere de limbaj (dificultăți de exprimare, expresii și cuvinte confuze sau cu sensuri diferite)

- Bariere de mediu (suportți informaționali necorespunzători, diferențe între pregătirea emițătorului și a receptorului, climat de muncă necorespunzător)
- Bariere datorate poziției emitentului sau receptorului (imaginea despre celălalt însoțită uneori de idei preconcepute, sentimentele comunicatorilor, percepția eronată despre subiectul în discuție)
- Bariere de concepție (presupuneri, lipsa de atenție și de interes la receptare, exprimarea greșită a mesajului, concluzii grăbite). Soluții pentru îndepărtarea acestor bariere constau în: planificarea comunicării, determinarea scopului acesteia, alegerea momentului oportun pentru efectuarea ei, clarificarea ideilor înainte de punerea în practică, folosirea unui limbaj adecvat. O altă clasificare împarte obstacolele în:
 - Bariere fizice (distanța, spațiu)
 - Bariere sociale (concepții diferite despre viață)
 - Bariere gnoseologice (lipsa experienței, cunoștințelor)
 - Bariere sociopsihologice (obiceiuri, tradiții, prejudecăți)

Se pare că există mai multe bariere decât cele evidențiate până acum:

- Bariere geografice (distanța în spațiu)
- Bariere istorice (distanța în timp)
- Bariere statale-politice (regiuni politice diferite)
- Bariere economice (lipsa mijloacelor financiare)
- Bariere tehnice
- Bariere lingvistice (necunoașterea sau slaba cunoaștere a limbilor străine)
- Bariere de rezonanță (mesajul nu răspunde nevoilor individului)

Comunicarea este eficientă și productivă numai atunci când există un limbaj și un vocabular comun. Ideal ar fi să existe și un limbaj universal neutru, însă din păcate nu se poate vorbi de așa ceva.

Modalități eficiente de comunicare

A. Ascultarea activă - cheia spre un dialog eficient

Procesul de ascultare:

Pentru a putea îmbunătăți abilitățile de ascultare trebuie cunoscută desfășurarea procesului de ascultare. Ascultarea necesită mai mult efort decât ar părea la prima vedere. Procesul ascultării la oamenii se desfășoară la diferite nivele și la momente diferite și că ascultarea este funcție a procesării semnalului, a procesării sensului, și a procesării reflexive.

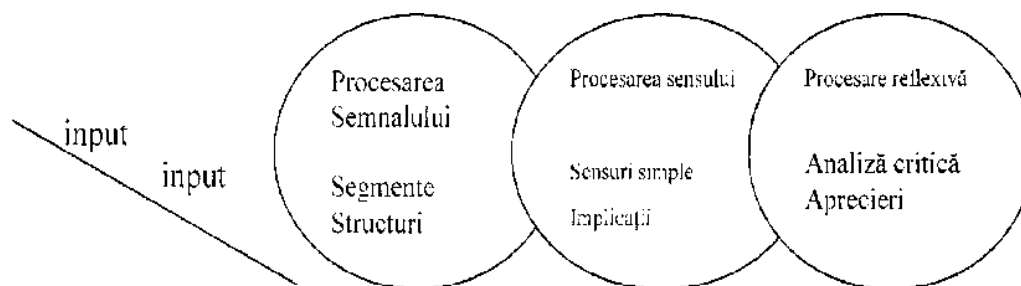


Fig. 1. Procesul ascultării

Procesarea semnalului. În această etapă ascultătorul decodează mesajul trimis sub formă codată. Acesta este primul pas în înțelegerea sensului mesajului și se realizează automat.

Procesarea sensului. La acest nivel ascultătorul atribuie un înțeles mesajului decodat și decide la care înțeles de bază, denotativ intenționează să se refere vorbitorul. Când cuvintele folosite de vorbitor nu sunt familiare sau sunt confuze, ascultătorul va întâmpina dificultăți în determinarea exactă a sensului.

Procesarea reflexivă. Este atunci când ascultătorul se gândește dincolo de sensul bazai, literar al unui cuvânt din mesaj. Ascultătorul face inferențe, evaluări și judecăți asupra mesajului și vorbitorului. Acest proces este adesea împiedicat de asumțiile pe care ascultătorul le face asupra importanței mesajului. Unele mesaje sunt însă procesate doar la primele două nivele. Altele necesită o procesare mai adâncă și necesită consum mai mare de timp și efort. Cunoscându-se nivelele unei ascultări eficiente se pot dezvolta abilitățile unei ascultări eficiente.



Fig. 2. Ascultarea activă

Ascultarea activă sau empatică presupune încercarea ascultătorului de a înțelege ceea ce i se spune, punându-se în postura interlocutorului său. Calități necesare:

- empatie
- limbajul trupului
- încurajările
- abilități de concentrare
- reformularea
- chestionarea
- reflecția
- recapitularea
- adresarea de întrebări

Fără a se asculta activ unul pe altul, cei doi actori ai unei negocieri vor avea o comunicare insuficientă cu influențe asupra rezultatului negocierii. Un negociator experimentat caută în permanență noi informații care să îi permită să își înțeleagă mai bine interlocutorul sau pentru a-l atrage cât mai mult.

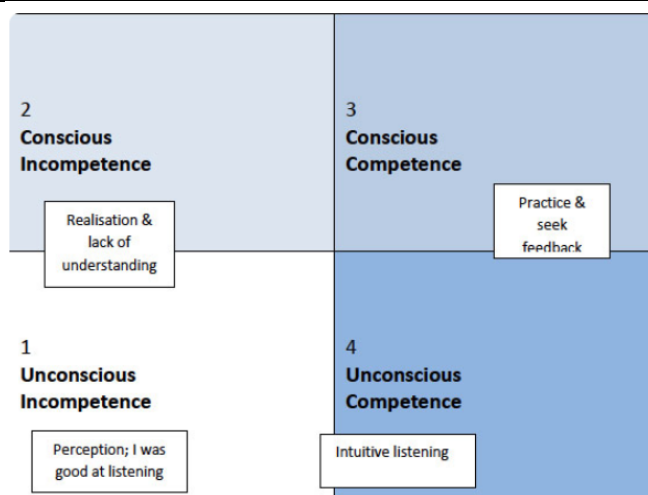


Fig. 3. Conscious Competence Model

Arta ascultării active se bazează pe zece principii fundamentale:

1. să tacă și să fie atent la ce spune interlocutorul sau
2. să manifeste un interes sincer față de el
3. să îl încurajeze să se exprime punându-i întrebări adecvate și precise
4. să-i examineze atitudinile în timp ce se exprimă pentru a fi mai bine înțeles
5. să-i rețină cuvintele și propozițiile pe care le pronunță cu un anumit interes
6. să utilizeze „reformulări” din când în când
7. să îl determine pe interlocutor să facă precizări când are îndoieli
8. să ceară exemple concrete în caz de neînțelegere
9. să facă sinteze parțiale
10. să îi analize vorbele în toate sensurile posibile



Fig. 4. Active Listening

Tehnici de ascultare Activă: tehnica întrebărilor, parafrazării

Tehnica parafrazării

Semnalizăm vorbitorului că ascultăm și îi permitem să audă și el ceea ce spune. Implică sumarizarea cuvintelor vorbitorului frecvent, folosind chiar cuvintele vorbitorului. Folosim fraze ca:

„Deci ceea ce spuneți ar fi că”, „doriți să spuneți că...”. Astfel facem și o verificare că ambii parteneri de dialog au înțeles același lucru din cele spuse. Este și o tehnică de verificare a percepției.

Tehnica întrebărilor:

Punerea întrebărilor este o componentă deosebit de importantă în ascultarea activă - O întrebare deschisă este cea la care se poate răspunde foarte greu sau deloc cu DA sau NU. Prin întrebări se realizează și obținerea de informații în negociere, deci ceea ce ne va spune partenerul nostru depinde mult de întrebarea pe care am adresat-o noi. Tipuri de întrebări eficiente în negociere:

- întrebările deschise: Spuneți-mi despre... puteți să ne descrieți mai mult activitatea respectivă? Ce părere aveți dvs. despre acest proiect?
- întrebări ipotetice: ce-ar fi dacă...? cum vi s-ar părea varianta în care....? Cum v-ar afecta o prelungire a termenului de testare a produsului?

B. Verificarea percepției

Percepția este procesul de conștientizare a stimulilor interni și externi care provoacă simțurile. Intervenția percepției în comunicare face să nu mai existe o corespondență perfectă între mesajele emise (cuvinte, sunetul vocii, mișcarea buzelor sau ochilor, semne scrise sau desenate, mirosuri) și semnificațiile atribuite lor în creierul destinatarului. Mesajul recepționat diferă adesea semnificativ de cel expedit.

Tocmai datorită acestei discrepante care poate apărea, este necesar și eficient în comunicare să facem verificarea percepției, anume verificarea mesajului care a fost decodificat de receptor, dacă este conform cu ceea ce am dorit să transmitem inițial.

Verificarea percepției este operațiunea prin care cineva descrie ceea ce percepe a fi părerea celuilalt pentru a verifica dacă într-adevăr înțelege ceea ce simte cealaltă persoană.

Modul în care percepem lucrurile, întâmplările, acțiunile și persoanele din jurul nostru și le interpretăm poartă o amprentă personală puternică. Percepțiile ne sunt cunoscute doar nouă înșine până nu le comunicăm celor din jur. Pentru a le putea comunica trebuie să le "traducem" în mesaje verbale sau nonverbale, sau în acțiuni, pe care ceilalți, la rândul lor, să le poată observa și percepe. Percepțiile sunt determinate de atitudinile noastre.

Exemplu: "Am impresia că te enervez, așa este?" (Notă: *De ce ești așa de supărat pe mine* ? Aceasta este o presupunere, nu o verificare a percepției).

"Este adevărat că ești dezamăgit că nu ai fost invitat la petrecere?" **Verificarea percepției:**

1. Se face printr-o întrebare;
2. Tonul întrebării trebuie să exprime mai curând interesul de a afla răspunsul decât o concluzie a vorbitorului;
3. Comunicarea percepției se referă numai la comportamentul care tocmai a fost observat, nu la date obținute din alte situații sau din trecut;
4. Persoana împreună cu care se verifică percepția trebuie să o trăiască în mod obiectiv.

Cum funcționează verificarea percepției:

1. Verificarea percepției începe cu observarea unui comportament al unei persoane; Exemplu: Ion se încruntă și clatină din cap în timpul conversației.
2. Se bănuiește cam ce ar putea însemna acest comportament. Să zicem că bănuieți că încruntatul și clătinatul din cap înseamnă că Ion nu este de acord cu dumneavoastră și nu este mulțumit de conținutul discuției;
3. Vă verificați percepția întrebându-l : " Ioane, nu ești de acord cu mine, ești nemulțumit de ceea ce spun?";
4. Ii dați lui Ion ocazia de a spune că aveți dreptate. Poate răspunde confirmându-vă sau corectându-vă percepția.

Deci verificarea percepției constă în a observa, a bănuși, a verifica bănușiala împreună cu celălalt și a primi un răspuns corect la acesta. Cel mai important lucru este să vă verificați bănușiala. Rar ne verificăm observațiile. Presupunem că observația noastră este adevărată și de multe ori nu este așa, astfel deseori ne bazăm reacțiile pe presupuneri greșite sau pe lipsa de comunicare. În acest caz Ion poate răspunde: „NU sunt nemulțumit de ceea ce spui. Sunt de acord cu tine, dar sunt supărat pentru că nu am avut ocazia să spun și eu ceva. Vorbești într-una de zece minute.”

Este vorba de cu totul altceva. S-ar putea să nu fie ceva plăcut pentru dumneavoastră, dar măcar acesta este motivul adevărat, de care vă puteți ocupa dacă doriți. Exemplu:

„Mihai, de când am deschis subiectul ăsta îți tot trosnești degetele.” (descriere de comportament)

„Pari supărat” (descriere a sentimentului)

„Te deranjează subiectul?” (verificarea percepției)

De modul în care percepeți și interpretați comportamentul unei persoane va depinde felul în care veți comunica în continuare cu acea persoană (sau poate nu veți mai dori să comunicați), va depinde relația de muncă și chiar întreg procesul de comunicare în cadrul unei organizații.

C. Feedback-ul ca instrument de comunicare

Feedbackul este acel mecanism prin care persoana sau grupul primește informații despre modul în care comportamentul persoanei sau al grupului are o influență asupra altora. Un proces de feedback reușit este cel prin care se oferă sprijin și ajutor și se încurajează învățarea.

Într-o a patra etapă a demersului său, W. Schramm subliniază alt element esențial pentru înțelegerea proceselor de comunicare: feed-back-ul. Într-o conversație, de pildă, unul comunică spre celălalt, dar și acesta retransmite către preopinientul său. Această reacție de răspuns este tocmai feed-back-ul. Schematic, procesul arată în felul următor:

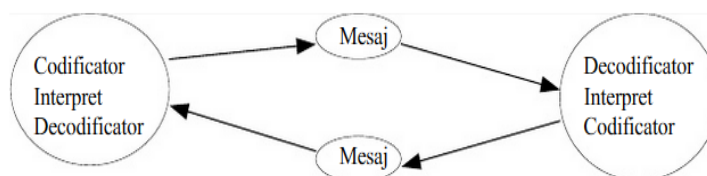


Fig. 5. Procesul de feedback

Tipuri de feedback

Evaluativ

Prescriptiv

Descriptiv

Feedbackul evaluativ: este emiterea de judecăți de valoare în legătură cu ce a fost observat. Ia forme de etichetare (bun, rău, minunat, nenorocire, mizerabil etc). Feedbackul evaluativ cu caracter pozitiv e bine recepționat în general, dar dacă o persoană a făcut ceva bine, e indicat să i se precizeze ce anume a fost bun astfel încât să repete acel comportament. Versiunea sa negativă însă poate fi dureroasă și de asemenea nu oferă informații despre ceea ce necesită îmbunătățiri.

Feedbackul prescriptiv: constă în formularea de prescripții, ceea ce primitorul ar fi putut să facă sau ce nu ar fi fost bine. Cel mai bine e primit atunci când este solicitat, eventual în cazurile unor începători în profesie.

Feedbackul descriptiv: presupune identificarea unor comportamente specifice, precum și a efectelor produse asupra celorlalți.

Pentru ca un feedback să fie eficient, se recomandă să fie descriptiv și să aibă următoarele trăsături:

- să fie direct și să se bazeze pe încrederea reciprocă dintre emițător și receptor
- să aibă un caracter specific și nu unul general, de asemenea bine încadrat în timp
- să se refere la comportament, nu la persoană
- transmis în momentul în care receptorul poate sau dorește să îl primească, dar imediat după ce a fost observat un comportament
- să fie justificat și să se refere strict la situațiile față de care receptorul poate lua anumite măsuri.
- secvențial, fără a încărca excesiv receptorul cu informații
 - oferă soluții de remediere, o a doua șansă, vorbește despre lucruri care se pot schimba (comportamente, nu aspecte de personalitatea omului)
 - însoțit de argumente clare, documentate, suficiente.

Ce trebuie să știți când dați feedback

- fiți descriptivi: relatați în mod cât mai obiectiv posibil, ce ați văzut că făcea sau ce ați auzit că spunea cealaltă persoană;
- nu etichetați cu un calificativ vag; cuvinte ca "imatur", „neprofesional”, „iresponsabil” și cu "idei preconcepute" sunt "etichete" ce se asociază unor întrigi grupuri de comportamente. Descrieți comportarea și renunțați la etichete. De exemplu spuneți mai bine: „Nu ai respectat termenul pe care toți am fost de acord să-l respectăm” în loc de "ești iresponsabil și vreau să știu ce ai de gând să faci în legătură cu aceasta”;
- nu exagerați; fiți preciși, a spune: "ești întotdeauna în întârziere cu termenele" este probabil neadevărat și în consecință nedrept. Aceasta îl îndeamnă pe cel ce primește feedback-ul să comenteze în contradictoriu exagerarea în loc să răspundă la problema reală;
- nu fiți „judecător”. Cuvinte ca „bun”, „rău”, „cel mai rău” și „ar trebui” vă plasează pe poziția unui părinte dojenitor. Aceasta îndeamnă persoana care primește aceste comentarii să răspundă ca un copil;
- vorbiți în numele dumneavoastră; nu vă referiți la persoane anonime sau care nu sunt de față. Evitați afirmații de genul: „multora aici prezenți la displace atunci când dumneavoastră...” în loc de a prezenta nemulțumirile altora, încurajați-i pe ei să-și expună propriile păreri;
- vorbiți întâi despre dvs., nu despre alții; folosiți o afirmație cu subiectul „eu”, nu cu subiectul „dumneavoastră”;
- formulați problema ca o afirmație, nu ca o întrebare. Comparați „când aveți de gând să nu mai întârziati la întâlniri” cu „mă deranjează că veniți târziu la întâlniri”;
- ajutați-i pe cei vizați să audă și să accepte complimentele dumneavoastră. Când dați feedback pozitiv, mulți se simt stingheriți când li se spun lucruri bune despre ei și resping complimentul („O! Nu a fost mare lucru. Alții au lucrat la aceasta tot atât de mult ca și mine”). Uneori cel care primește complimentul schimbă subiectul. Ajutați persoana în cauză să audă complimentul, să ia cunoștință și să-l accepte.

Cum să reacționați la feedback.

1. Respirați—acesta este un sfat simplu, dar eficace. Corpurile noastre nu sunt obișnuite să reacționeze la situații stresante ca și când ar fi asaltate fizic. Mușchii se încordează. Începem să respirăm scurt și rapid. Începând să respirați adânc, corpul dumneavoastră se relaxează și permite creierului să fie mai vigilent;
2. Ascultați cu atenție—nu întrerupeți. Nu îl descurajați pe cel ce dă feedback;
3. Puneți întrebări pentru clarificare—aveți dreptul de a primi feedback clar. Cereți exemple concrete („Puteți descrie ce fac sau ce spun de mă face să vă par agresiv?”);
4. Acceptați feedback-ul—parafrazați mesajul în cuvintele dumneavoastră proprii pentru a face persoana să înțeleagă că ați auzit și înțeles ce a spus;

5. Sortați fără grabă ce auziți—aveți nevoie de timp pentru a tria sau verifica împreună cu alții înainte de a răspunde la feedback. Puteți stabili cu persoana respectivă o nouă întâlnire. Nu folosiți timpul pe care îl aveți la dispoziție ca o scuză pentru a evita discutarea problemei. Exemplu pentru a da un feedback constructiv:

Sucesiune

Atunci când dvs...»

2. „Eu simt că...”

3. „Pentru că eu...”

4. Pauză pentru discuții

5. „Aș dori...”

6. „Pentru că...” ...

7. „Ce credeți?”

Explicație

Începe afirmația: „Când dumneavoastră...” ce descrie comportamentul fără a judeca, exagera, eticheta, atribui sau motiva. Doar menționați faptele cât de des posibil. Spuneți-le cum v-a afectat comportarea lor. Dacă vă trebuie un cuvânt sau două să descrieți ce simțiți, este probabil o variație a sentimentului de bucurie, părere de rău, furie sau teamă.

Acum spuneți de ce v-a afectat în felul respectiv. Descrieți legătura între faptele pe care le-ați observat și sentimentele pe care le trezesc în dumneavoastră.

Lăsați cealaltă persoană să răspundă.

Descrieți schimbarea pe care ați dori să o aibă în vedere cealaltă persoană.

Și de ce credeți că schimbarea va ușura rezolvarea situației. Ascultați răspunsul celeilalte persoane. Fiți pregătit să discutați variante și să faceți un compromis asupra soluției.

D. Asertivitatea - între pasiv și agresiv, o cale spre armonie

Asertivitatea reprezintă o filozofie și nu o formare a abilităților de comunicare. Asertivitatea în comunicare reprezintă abilitatea de comunicare directă, deschisă și onestă, care ne face să avem încredere în noi și să câștigăm respectul colegilor, de exprimare a emoțiilor și gândurilor într-un mod în care ne satisfacem dorințele, fără a le deranja pe cele ale interlocutorului, de a spune NU fără să te simți vinovat sau jenat, de a face complimente și de a le accepta, este o modalitate de dezvoltare a respectului de sine.

Asertivitatea contribuie la menținerea echilibrului psihic interior. Dacă am plasa pe o scală cele două extreme de comportament nativ - pasiv și agresiv - comportamentul asertiv se află undeva la mijloc.

Cum ne manifestăm asertiv?

- Folosind un limbaj al corpului potrivit: privește în ochi interlocutorul, asigură-te că ai o expresie facială plăcută, dar serioasă, păstrează un ton al vocii calm și cald.

- Fii specific, folosește fapte: „Mă enervează faptul că nu ți-ai respectat promisiunea” în loc de „Mă enervezi!”

- Folosește afirmații de tip „eu”: focusează-te pe problema pe care o ai, nu pe acuzarea sau blamarea celui alt. Ex: „Mi-ar face plăcere să pot vorbi fără întreruperi” în loc de „Mă întrerupi mereu.”

- Fă cereri directe și clare. Nu invita persoana să spună „NU”. Ex: „Ai putea te rog ...” în loc de „de ce nu faci...”

Dacă vrei ca oamenii să răspundă ideilor sau nevoilor tale, trebuie în primul rând să le afirmi, pe un ton ferm, dar cald în același timp. O dată ce ai devenit cu adevărat asertiv, nu vei mai avea nevoie de exercițiu și concentrare la fiecare gest sau cuvânt adresat. O tehnică simplă de transmitere a unui mesaj asertiv este tehnica **WIN**

- **WHEN** încadrarea problemei în context

- **I** Exprimarea sentimentelor **tale** față de problemă
- **NEED....** cererea, soluția găsită
- + opțional menționarea beneficiilor celeilalte părți

Acțiuni asertive:

Mesaje de tip "eu" și mesaje de tip „tu”

Majoritatea oamenilor tind să vorbească despre sentimentele lor într-un fel care-i face răspunzători pe ceilalți pentru acele sentimente. De exemplu: „Mă enervezi atunci când vii târziu la școală”. Ceea ce ascultătorul aude este: „Deoarece te enervezi când sosesc târziu la școală, crezi că sunt o persoană fără valoare și de aceea nu mă placi”. Persoana care a primit mesajul în care este blamată, va simți nevoia să se apere împotriva a ceea ce i s-a spus. Persoana în cauză nu va dori să coopereze spre o rezolvare a problemei, deoarece crede că trebuie să-și găsească protecție pentru dovedirea nevinovăției. Puteți totuși să vă exprimați nemulțumirea în mod clar și direct, asumându-vă propriile sentimente. Iată ce se întâmplă atunci când persoana nemulțumită își asumă propriile sentimente:

„Devin nervos atunci când vii târziu la școală”. Observați diferența dintre cele două mesaje. Atunci când ascultătorul aude despre sentimente dumneavoastră reacția va fi diferită față de situația când blamați. Când folosiți mesaje cu „eu”, ascultătorul gândește:

„Atunci când vin târziu, devii nervos”. Ascultătorul nu simte că este judecat ca fiind o persoană bună sau rea, doar din cauza unei întâmplări care vă displace.

Scopul mesajelor de tip EU

- De a-mi asuma responsabilitatea pentru afirmațiile și sentimentele mele.
- A comunica mai îndeaproape cu ceilalți, a-i informa pe ceilalți în legătură cu poziția mea.

Strategie:

A începe afirmația cu „eu” („Aș dori. Sunt preocupat de...”).

Strategii ineficiente:

- Folosirea de termeni vagi ca „noi”, sau „unii”.
- Formularea de întrebări când de fapt vrei să faci o afirmație.
- Scăderea autorității afirmației gen: „Cred că...” sau „mă gândesc într-un fel că...” folosind un limbaj care învinovățește când nu este cazul.

Exemple: Așteptăm raportul tău ieri. **Nu** Trebuie să-mi predai raportul ieri (Condamnare)

Am ceva probleme cu ideea ta. **Nu** S-ar putea să primești obiecții la ideea asta.... Chiar crezi că e bună ideea asta? (Vag, impersonal)

„Mă irită faptul că sunt ținut să aștept, acest lucru stricându-mi programul pentru tot restul zilei”

A spune NU: e dificil să facem asta pentru că ne temem că nu vom fi plăcuți, ne simțim vinovați, ne temem să nu rănim. Dar practicarea acestei metode ne poate descătușa de multe situații preluate din considerentele greșite.

Exprimarea directă și onestă a așteptărilor, dorințelor, nevoilor

Scop: Când cereți ceva de la ceilalți faceți-o în mod clar, în așa fel încât ceilalți să înțeleagă ceea ce doriți. Pentru a evita manipularea (a-i lăsa pe ceilalți să „ghicească” ce doriți) folosiți mai curând definiții operaționale decât termeni vagi.

Strategie: Exprimați clar ceea ce simțiți și ceea ce doriți să facă celălalt pentru dvs. Fiți pregătit să primiți un răspuns negativ.

Strategii ineficiente: A face aluzii la ceea ce dorești, spunând „Aș dori ca cineva să...”

Exemple:

Aș vrea să-ți știu părerea despre raportul meu. Nu sunt sigur că este potrivit. **Nu** Aș vrea să mă sprijiniți mai mult (Vag: Ce fel de sprijin?)

Bibliografie:

1. De Haan, E. (2014). *Back to basics III: On inquiry, the groundwork of coaching and consulting*. International Coaching Psychology Review Vol. 9. No 1.
2. Drăgan, I. (2000). *Sociologia comunicării în masă*. Curs SNSPA „David Ogilvy”.
3. Rogers, C., Farson, R. (1987). Active Listening. Excerpt Communication in Business Today.
4. Rowe, B. (2013). Active Listening Techniques Anyone Can Use. <http://mindsetdaily.com/active-listening-techniques/>
5. Schramm W. L. (1997). *The beginnings of communication study in America*. SAGE Publication.

Aspecte privind jocul de mini-tenis

Rareș Ionuț SUCIU (a)*

Andrei TIȚA (b)

Ștefan MARIN (c)

*Autor corespondent

(a*, b, c) Universitatea “Lucian Blaga”, Facultatea de Științe, Departamentul de Știința Mediului, Fizică, Educație fizică și sport, Adresa: Str. Ion Rațiu, Nr. 5-7, Sibiu

Rezumat

Mini tenisul este o versiune mai mică și mai ușoară a tenisului tradițional, care se joacă într-un spațiu mai mic și cu echipament special conceput pentru copii și începători. Acesta poate fi practicat într-un mod recreativ sau în cadrul competițiilor oficiale. Mini tenisul este un mod distractiv și accesibil de a introduce copiii în lumea tenisului și de a îi ajuta să își îmbunătățească abilitățile de bază într-un mediu prietenos și competitiv. De asemenea, este o modalitate excelentă pentru adulți să își îmbunătățească jocul la nivel de bază și să își îmbunătățească sănătatea și forma fizică.

Cuvinte cheie: *mini-tenis, tenis, sport, copii.*

1. Introducere

Tenisul, ca joc modern, a apărut în urmă cu mai bine de un secol, fiind considerat un joc relativ tânăr, dar, originile lui datează din timpul secolului al 14-lea, când o formă rudimentară a jocul cunoscut de noi astăzi, a fost creată de către călugării europeni pentru a fi jucat în scopuri de divertisment. La început, mingea era lovită cu mână, ulterior fiind folosită o mănușă din piele. Mai târziu acesteia i-a fost aplicat un mâner adaptabil pentru a mări eficiența serviciului mingii. Astfel s-a născut racheta de tenis. Odată cu evoluția rachetei, și mingile de tenis au suferit diverse modificări. Prima minge de tenis a fost din lemn, ea fiind înlocuită cu mingea din piele umplută cu material de celuloză.

În perioada secolelor 15–16 jocul numit "Jeu de paume" ("Jocul cu palma") a devenit din ce în ce mai popular, în special în Franța, unde a fost adoptat de familia regală. Astfel, originea cuvântului tenis provine, cel mai probabil, de la jucătorii francezi, care la începutul jocul strigau cuvântul "tenez!" ("uite!" sau "joc!").

Tenisul este acum un sport olimpic și este jucat indiferent de bani, de vârstă, în multe țări de pe glob. Dezvoltarea permanentă a tenisului se datorează perfecționării continue a tehnicii și tacticii de joc precum și a metodicii de pregătire, la care se adaugă materialele și suprafețele de joc mereu mai diversificate și perfecționate.

În România, tenisul era practicat la începuturi de studenții români reveniți în țară de la studiile efectuate în străinătate. Începuturile datează din anul 1885, an în care sunt organizate primele cluburi în București, Cluj, Brașov, Ploiești, etc. Cel mai mare jucător profesionist de tenis de câmp din România este Ilie Năstase (n. 19 iulie 1946, București), fiind în același timp și unul dintre cei mai importanți jucători de tenis ai anilor 1970, fiind numărul unu mondial de două ori, în 1972 și 1973.

2. Jocul de mini-tenis

2.1. Prezentarea jocului de mini-tenis

Sportul este fără îndoială o modalitate excelentă prin care copiii se pot dezvolta armonios și își pot descoperi abilitățile. Cât sunt mici aceștia învață extrem de repede și sunt dornici să descopere lumea înconjurătoare și tot ce are aceasta de oferit. Este și cazul cursurilor de mini-tenis la care din ce în ce mai mulți copii participă săptămânal, unii pentru a se familiariza cu sportul alb și provocările pe care le implică, alții pentru visul de a face performanță și a juca pe cele mai mari arene din lume.

Acest tip de joc necesită structurare și mai ales orientarea pe sarcini. Prin distanța spațială mai mare și prin lungimea loviturilor, mișcările devin mai ample ceea ce creează premisele greșelilor tehnice. Tocmai de aceea este necesară urmărirea dezvoltării, pentru a nu permite să se strecoare obiceiuri greșite, care ulterior, sunt mult mai greu de înlăturat. În acest sport trebuie să domine spiritul ludic, deși aici devine posibilă o anumită abordare sistematică a dezvoltării tehnicii.

2.2. Reguli de joc și aspecte generale

În mini tenis, terenul este mai mic decât cel de tenis tradițional și măsoară de obicei aproximativ 6-8 metri lungime și 3-4 metri lățime. Bilele de mini tenis sunt de asemenea mai mici și mai ușoare decât cele de tenis tradiționale, ceea ce le face mai ușor de controlat pentru copii și începători.

Jocul de mini tenis poate fi jucat în doi sau patru jucători și se poate juca în format de punctaj normal sau în format de seturi, similar cu tenisul tradițional. Serviciul poate fi executat din orice loc de pe teren și poate fi efectuat de orice jucător, indiferent de poziția lor pe teren.

Abilitățile importante pentru a fi un jucător bun de mini tenis includ controlul mingii, tehnicile de lovit și capacitatea de a juca pe teren mic. De asemenea, jucătorii trebuie să fie agili și rapizi pentru a se deplasa rapid pe teren și pentru a lovi mingea în timp util.

În general, jocul de mini-tenis este un mod distractiv și accesibil de a practica tenisul pentru jucătorii de toate vârstele și nivelurile de experiență. Iată câteva aspecte importante ale jocului de mini-tenis:

- 1) Terenul: Terenul de mini-tenis este mult mai mic decât cel de tenis tradițional. Dimensiunile pot varia, dar în general, terenul are o lungime de aproximativ 6-8 metri și o lățime de 3-4 metri.

Linia de serviciu este de obicei amplasată la aproximativ jumătatea distanței de la linia de bază până la plasă.

- 2) Echipament: Jocul de mini-tenis necesită o rachetă mai mică și mai ușoară decât cea folosită în tenisul tradițional. Bilele de mini-tenis sunt de asemenea mai mici și mai ușoare decât bilele de tenis tradiționale. Acestea sunt concepute pentru a fi mai ușor de jucat și de controlat pentru începători.
- 3) Serviciul: Serviciul este un aspect important al jocului de mini-tenis și poate fi diferit față de cel din tenisul tradițional. Serviciul poate fi executat din orice loc de pe teren și poate fi efectuat de orice jucător, indiferent de poziția lor pe teren.
- 4) Jocul: Scopul jocului este de a lovi mingea astfel încât aceasta să nu poată fi returnată de către adversar. Jocul poate fi jucat într-un format de punctaj normal sau într-un format de seturi, similar cu tenisul tradițional.
- 5) Abilități importante: Pentru a fi un jucător bun de mini-tenis, sunt importante abilități precum controlul mingii, tehnicile de lovit și capacitatea de a juca pe teren mic. De asemenea, jucătorii trebuie să fie agili și rapizi pentru a se deplasa rapid pe teren și pentru a lovi mingea din timp.

2.3. Beneficii ale jocului de tenis pentru copii

- Dezvoltarea abilităților motorii: Tenisul implică mișcări rapide și precise, care ajută la dezvoltarea coordonării ochi-mână, a agilității, a echilibrului și a flexibilității copiilor. Aceste abilități motorii sunt esențiale pentru dezvoltarea fizică sănătoasă și pot fi utile într-o varietate de alte activități.
- Îmbunătățirea sănătății cardiovasculare: Tenisul este o activitate aerobă care poate ajuta la îmbunătățirea sănătății cardiovasculare a copiilor. Aceasta poate ajuta la dezvoltarea puterii și a rezistenței fizice, precum și la reducerea riscului de obezitate și de alte probleme de sănătate legate de sedentarism.
- Dezvoltarea abilităților sociale: Tenisul poate fi o activitate socială, care îi poate ajuta pe copii să își dezvolte abilitățile sociale și de comunicare. Jocul de tenis în perechi sau în echipe poate îmbunătăți abilitățile de colaborare și de comunicare, iar competițiile pot ajuta la dezvoltarea încrederii în sine și a respectului pentru ceilalți.
- Îmbunătățirea concentrării și a atenției: Tenisul este un joc care necesită concentrare și atenție, ceea ce poate ajuta la dezvoltarea acestor abilități importante la copii. Prin antrenarea creierului să se concentreze asupra mingii și a jocului, copiii pot îmbunătăți abilitățile cognitive și de învățare.
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor: Tenisul este un joc în care copiii trebuie să ia decizii rapide și să găsească soluții rapide la problemele care apar în timpul jocului. Aceste abilități de rezolvare a problemelor pot fi utile în viața reală și pot ajuta copiii să ia decizii bune într-o varietate de situații.

Concluzii

Jocul de tenis nu este doar o modalitate excelentă de a ne menține în formă, de a ne distra și de a ne întâlni cu noi prieteni, acest sport pentru toate vârstele îi recompensează, de asemenea, pe participanți, cu câștiguri psihologice și sociale semnificative. Tenisul este o opțiune excelentă pentru

copii, deoarece are tot atât de mari beneficii mentale, cât are fizice, promovând astfel atât dezvoltarea psihologică cât și fiziologică puternică.

Bibliografie

1. ***<https://www.atptennis.ro/istoria-tenisului>
2. ***<https://www.academiavictorhanescu.ro/news/Talent-sau-munca-Ce-este-mai-important-in-jocul-de-minitenis/36>
3. ***<https://www.dax-tenis.ro/2020/06/24/rolul-mini-tenisului-in-desfasurarea-cursurilor-de-tenis-pentru-copii-1-3/>
4. ***<https://www.atlassport.ro/beneficiile-jocului-de-tenis-pentru-copii/>