



---

# CONFERINȚA ȘTIINȚIFICĂ STUDENȚEASCĂ

---

“Tendințe actuale în educație fizică și sport de performanță”,  
Ediția a VIII-a, 23.05.2024



UNIVERSITATEA  
LUCIAN BLAGA  
— DIN SIBIU —

23 MAI 2024

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 (Coordonator 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 (Coordonator 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

<b>Autori</b>	<b>Titlul lucrării</b>	<b>Pagina</b>
1. <b>Asaftei Teodora</b>	<i>Transformările Educației fizice și sportului: tendințe și practici pentru o viață activă și sănătoasă</i>	4
2. <b>Barbir Lucian, Bolovan Paul, Borșan Alexandra, Lisan Luiza, Toma Aniela, Văcariu Vlad</b>	<i>Rolul exercițiilor speciale de alergare în ciclul primar (Clasele I-IV) în alergare</i>	9
3. <b>Basarabă Eduard, Ionescu Răzvan, Neamțu Monalisa, Petrescu Marian, Vlădescu Ciprian</b>	<i>Studiu privind optimizarea tehnicii de execuție în antrenamentele de forță cu scopul maximizării hipertrofiei musculare</i>	15
4. <b>Birbic Alexandru, Chirca George, Rebegea Razvan, Țichindelean Remus</b>	<i>Eficiența tacticilor de antrenament în optimizarea performanței în fotbal: o analiză detaliată</i>	21
5. <b>Bulacu Ștefan Cristian</b>	<i>Rolul sportului în educație</i>	25
6. <b>Bulbuc Mihai, Geleriu Mădălina, Oprica Raluca, Petricioiu Eduard Paul, Talabă (Șarlea) Anca</b>	<i>Importanța alimentației în sportul de performanță</i>	29
7. <b>Canciu Claudiu, Faghi Gabriel, Veștemean Elena</b>	<i>Dezvoltarea motricității preșcolarilor prin jocuri de mișcare</i>	32
8. <b>Cioază Claudia, Olariu Andreea, Sfetcu Ioan Andrei</b>	<i>Dezvoltarea disciplinei în Educație fizică și sport</i>	35
9. <b>Cotescu Diana Teodora</b>	<i>Sănătatea, cheia succesului stă în refacere</i>	44
10. <b>Frățilă Robert Mihai</b>	<i>Impactul antrenamentului de forță asupra performanței sportive</i>	47
11. <b>Gerea Tiberiu, Copilu Mădălin, Pană Alin</b>	<i>Organizarea și coordonarea evenimentelor sportive școlare</i>	49
12. <b>Irimescu Ștefan Bogdan, Prejban Marco Cristian, Rîureanu Ștefan Bogdan</b>	<i>Optimizarea finalizării acțiunilor de atac în fotbal: o analiză aprofundată</i>	51

13.	<b>Pană Mihaela Alexandra, Prodescu Maria Laura, Roșca Ioan Stelian</b>	<i>Lecția de Educație fizică – mijloc principal de practicare a exercițiilor fizice pentru elevii din ciclul liceal</i>	53
14.	<b>Panțiru Adrian Mihai, Sasu Persila Andra</b>	<i>Impactul exercițiilor fizice moderate asupra funcției cognitive la studenți</i>	56
15.	<b>Rotărescu Minodora</b>	<i>Particularități ale comunicării în lecțiile de la nivelul învățământului primar</i>	58
16.	<b>Sunziană Elisabeta Elena, Borcea Raul, Butnariu Iulian Răzvan, Marina David, Obrejan Silvia Teodora, Oprea Daria</b>	<i>Aspecte privind sursele de energie și suplimentele alimentare în sport</i>	61
17.	<b>Țolea Cristian, Ghișoiu Marian, Voinea Robert</b>	<i>Refacerea după antrenament</i>	65
18.	<b>Truță Nicoleta Cristina</b>	<i>Importanța activităților de Educație fizică desfășurate în grădiniță</i>	69
19.	<b>Ursu Theodora, Bozan Flavius, Tonca Gabriel, Luca Dan, Hulpușiu Tudor</b>	<i>Accidentările în fotbal, factori de risc și prevenirea acestora</i>	82

## Transformările Educației fizice și sportului: tendințe și practici pentru o viață activă și sănătoasă

Teodora ASAFTEI (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

### Abstract

Articolul explorează transformările semnificative prin care au trecut educația fizică și sportul de performanță în ultimii ani, sub influența progreselor tehnologice, a schimbărilor în abordările pedagogice și a evoluției atitudinii societății față de sănătate și fitness. Autorul își propune să identifice și să analizeze tendințele actuale care modelează aceste domenii, pornind de la un fragment din cartea “Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society” (William H. Freeman, 2013).

În primul rând, se evidențiază importanța cunoașterii istoriei și evoluției educației fizice și sportului, cu accent pe impactul acestora asupra statutului actual al acestor domenii. Cartea analizată oferă o perspectivă de ansamblu asupra conceptelor, filosofilor și eticii care stau la baza educației fizice și sportului, precum și asupra contribuțiilor diferitelor științe aplicate în aceste domenii. În continuare, autorul subliniază integrarea tehnologiei ca o tendință majoră în educația fizică și sportul de performanță. De la dispozitivele portabile de monitorizare a fitnessului la analiza video și platformele online, tehnologia a revoluționat modul în care se antrenează sportivii și cum predau educatorii. Această integrare tehnologică este esențială pentru optimizarea performanței, prevenirea accidentărilor și îmbunătățirea procesului de învățare.

În al doilea rând, articolul evidențiază importanța unei abordări holistice a sănătății și bunăstării în educația fizică și sportul de performanță. În loc să se concentreze exclusiv pe condiția fizică, educatorii și antrenorii promovează dezvoltarea bunăstării generale, inclusiv a sănătății mintale, nutriției, somnului și gestionării stresului. Această abordare reflectă recunoașterea interconexiunii dintre minte și corp și importanța factorilor de stil de viață asupra performanței și rezultatelor academice.

În plus, articolul subliniază practicile incluzive în educația fizică și sportul de performanță, precum și accentul pe dezvoltarea athletică pe termen lung și calitatea mișcării.

**Cuvinte cheie:** transformare, sport, evoluție, adaptare, diversitate.

### 1. Introducere

Educația fizică și sportul de performanță au suferit transformări semnificative în ultimii ani, determinate de progresele tehnologice, de evoluția abordărilor pedagogice și de schimbarea atitudinii societății față de sănătate și fitness. Aceste tendințe nu numai că influențează modul în care indivizii se implică în activitatea fizică, dar modelează și peisajul educației și al sportului de performanță. În urma analizei unui fragment din “Physical Education, Exercise and Sport Science

în a Changing Society” (William H. Freeman, 2013), s-au păstrat cele mai interesante idei, având scopul de a fi utile în compararea educației fizice din țara noastră cu cea din lumea occidentală. Obiectivul acestei cărți este de a lărgi înțelegerea studenților cu privire la modul în care au evoluat filosofii și programele de educație fizică și sport, precum și la statutul lor actual. Cartea prezintă mai degrabă o privire de ansamblu decât o examinare aprofundată a domeniilor disciplinare inerente acestui domeniu.

## **Integrarea tehnologiei**

Una dintre cele mai notabile tendințe în educația fizică și sportul de performanță este integrarea tehnologiei. De la dispozitivele de urmărire portabile a activității la simulările de ore de educație fizică în realitate virtuală, tehnologia a revoluționat modul în care se antrenează sportivii și elevii își desfășoară activitatea fizică, în timp ce educatorii predau. În educația fizică, profesorii încorporează aplicații și platforme online pentru a urmări progresul elevilor, pentru a oferi feedback personalizat și pentru a proiecta antrenamente interactive. În mod similar, sportivii și antrenorii folosesc sisteme avansate de analiză și feedback pentru a optimiza performanța, a preveni accidentările și a îmbunătăți recuperarea.

Integrarea tehnologiei în educația fizică și în sportul de performanță a devenit un instrument important a metodologiilor moderne de antrenament și de predare.

Dispozitive de urmărire a condiției fizice portabile: Dispozitivele portabile, cum ar fi ceasurile inteligente, brățările de fitness și monitoarele de ritm cardiac au devenit instrumente omniprezente pentru urmărirea activității fizice, monitorizarea semnelor vitale și furnizarea de feedback în timp real privind performanța. Aceste dispozitive le permit sportivilor să își cuantifice intensitatea antrenamentului, să urmărească progresul în timp și să își ajusteze antrenamentele în consecință. În mediile de educație fizică, profesorii pot utiliza dispozitive de urmărire portabile pentru a monitoriza nivelurile de activitate ale elevilor, a stabili obiective și a oferi feedback personalizat pentru a spori implicarea și motivația.

Analiza video și analiza performanțelor: Software-urile de analiză video și platformele de analiză a performanțelor permit antrenorilor și sportivilor să analizeze tehnica, să identifice zonele de îmbunătățire și să ia decizii bazate pe date pentru a optimiza performanța. Camerele de mare viteză, senzorii de mișcare și instrumentele de analiză biomecanică pot capta și cuantifica modelele de mișcare, oferind informații valoroase despre biomecanică, cinetică și cinematică. În cadrul educației fizice, analiza video poate fi utilizată pentru a oferi feedback vizual elevilor, pentru a îmbunătăți dobândirea de abilități și pentru a promova autorefecția și învățarea reciprocă.

Platforme online și resurse digitale: Platformele online și resursele digitale au făcut conținutul educațional mai accesibil și mai interactiv ca niciodată. Profesorii și antrenorii pot profita de tutoriale online, videoclipuri educaționale și aplicații educaționale pentru a completa instruirea în clasă, pentru a oferi resurse suplimentare și pentru a facilita învățarea independentă. În sportul de performanță, sportivii pot accesa programe de antrenament, planuri de nutriție și strategii de recuperare online, permițând antrenamentul și sprijinul de la distanță de oriunde din lume. Aceste abordări inovatoare nu numai că sporesc participarea și aderența la programele de antrenament, dar stimulează, de asemenea, sentimentul de competiție, cooperare și camaraderie în rândul elevilor și sportivilor. În general, integrarea tehnologiei în educația fizică și sportul de performanță transformă modul în care profesorul predă, elevii își desfășoară activitatea fizică și concurează.

## **Abordarea holistică a sănătății și a stării de bine**

Există o recunoaștere din ce în ce mai mare a importanței unei abordări holistice a sănătății și a bunăstării atât în educația fizică, cât și în sportul de performanță. În loc să se concentreze doar

pe condiția fizică, profesorii și antrenorii pun accentul pe dezvoltarea bunăstării generale, inclusiv pe sănătatea mentală, nutriție, somn și gestionarea stresului.

Această schimbare reflectă o înțelegere mai largă a interconexiunii dintre minte și corp și recunoaște impactul factorilor de stil de viață asupra performanței sportive și a rezultatelor academice. Abordarea holistică a sănătății și a stării de bine în educația fizică și în sportul de performanță cuprinde mai mult decât condiția fizică - cuprinde și bunăstarea mentală, emoțională și socială.

- Conștientizarea și sprijinirea sănătății mintale: Profesorii și antrenorii încorporează educația privind sănătatea mentală în programul lor de învățământ, învățându-i pe elevi despre gestionarea stresului, reziliența și strategiile de adaptare.

- Nutriție și hidratare: Alimentația și hidratarea corespunzătoare sunt piloni fundamentali ai sănătății și bunăstării în educația fizică și în sportul de performanță. Profesorii și antrenorii îi învață pe elevi despre importanța unei nutriții echilibrate, subliniind rolul macronutrienților, micronutrienților și al hidratării în susținerea nivelurilor de energie, a recuperării și a performanței generale.

- Somnul și recuperarea: Somnul și recuperarea adecvată sunt esențiale pentru optimizarea performanțelor atletice și a bunăstării generale. Profesorii și antrenorii îi educă pe elevi și pe sportivi cu privire la importanța unui somn de calitate, promovând obiceiuri de somn sănătoase și abordând factorii care pot avea un impact asupra calității somnului, cum ar fi stresul, timpul petrecut în fața ecranelor și consumul de cafeină

- Managementul stresului și atenția: Având în vedere solicitările legate de angajamentele academice și sportive, practicile de gestionare a stresului și de mindfulness devin din ce în ce mai importante în educația fizică. Profesorii și antrenorii îi învață pe elevi și sportivi tehnici de relaxare, exerciții de conștientizare și strategii de reducere a stresului pentru a-i ajuta să facă față presiunii, să se concentreze mai bine și să îmbunătățească bunăstarea generală.

## **Practici incluzive**

Incluziunea și diversitatea devin considerații din ce în ce mai importante în educația fizică și în sportul de performanță. Profesorii și antrenorii pun în aplicare strategii pentru a crea medii incluzive care să se adreseze indivizilor de toate abilitățile, originile și identitățile. Aceasta include adaptarea curriculumului și a programelor de formare pentru a se adapta la diverse stiluri de învățare și perspective culturale, precum și promovarea echității și accesibilității în participarea și reprezentarea sportivă.

Practicile incluzive în educația fizică și în sportul de performanță au ca scop crearea unor medii care să primească și să sprijine persoanele cu toate abilitățile, originile și identitățile. Practicile incluzive în educație fizică și sport implică, de asemenea, recunoașterea și celebrarea diversității în toate formele sale, inclusiv rasa, etnia, naționalitatea, religia, sexul, orientarea sexuală și statutul socioeconomic. Profesorii concepe astfel programe de studiu care să răspundă din punct de vedere cultural la nevoile elevului și care să le reflecte experiențele și perspectivele tuturor. Acest lucru poate include încorporarea diverselor activități, jocuri și tradiții culturale în lecțiile de educație fizică, precum și promovarea conștientizării și înțelegerii culturale în rândul elevilor și sportivilor.

Prin promovarea diversității, a echității și a incluziunii, se pot îmbogăți experiențele elevilor și ale sportivilor, se pot promova justiția socială și se poate încuraja o cultură de apartenență și acceptare pentru toți indivizii.



## **Antrenamentul funcțional și calitatea mișcării**

Antrenamentul funcțional, care se concentrează pe îmbunătățirea modelelor de mișcare care sunt relevante pentru activitățile zilnice și performanța sportivă, câștigă popularitate atât în educația fizică, cât și în sportul de performanță. În loc de exerciții izolate care vizează grupuri musculare specifice, antrenamentul funcțional pune accentul pe mișcări integrate care imită activitățile din viața reală și îmbunătățesc calitatea generală a mișcărilor, stabilitatea și mobilitatea. Această tendință reflectă trecerea de la abordările tradiționale, bazate pe mașini, la modalități de antrenament mai dinamice.

## **Accent pe dezvoltarea sportivă pe termen lung**

Se accentuează pe dezvoltarea athletică pe termen lung în educația fizică. Aceasta include furnizarea de mișcare fizică adecvată vârstei, promovarea participării la mai multe sporturi și încurajarea unui mediu de susținere care încurajează participarea pe tot parcursul vieții la activitatea fizică și la sport. Accentuarea dezvoltării atletice pe termen lung în educația fizică implică adoptarea unei abordări holistice pentru cultivarea bunăstării fizice, mentale și emoționale a sportivilor de-a lungul timpului. Astfel, profesorii de educație fizică promovează participarea la mai multe sporturi prin oferirea de oportunități pentru elevi și sportivi de a explora diferite activități și de a-și descoperi pasiunile.

Antrenorii și profesorii de educație fizică subliniază importanța unor calități precum perseverența, reziliența, munca în echipă, leadershipul și spiritul sportiv în dezvoltarea fizică și totodată mentală a sportivilor și elevilor. Aceștia le oferă sportivilor și elevilor oportunități de a-și dezvolta aceste abilități prin experiențe semnificative, cum ar fi depășirea provocărilor, colaborarea cu colegii de echipă/ coechipierii și demonstrarea integrității și respectului în competiție sau în timpul orelor de educație fizică. Punând accentul pe dezvoltarea sportivă pe termen lung în educația fizică și sportul de performanță, antrenorii și profesorii pot crea medii care acordă prioritate bunăstării și creșterii elevilor și sportivilor. Cultivând educația fizică, participarea la mai multe sporturi, antrenamentul adecvat vârstei, planificarea pe termen lung și dezvoltarea caracterului, elevii și sportivii își vor atinge potențialul maxim și vor deveni persoane sănătoase, rezistente și de succes atât pe teren și în sala de sport, cât și în afara lor.

## **Concluzii**

Peisajul educației fizice și al sportului de performanță este în continuă evoluție, determinat de tendințele emergente și de evoluția celor mai bune practici. De la integrarea tehnologiei și abordările holistice ale sănătății și bunăstării până la practicile incluzive și antrenamentul funcțional, educatorii, antrenorii și sportivii adoptă strategii inovatoare pentru a îmbunătăți învățarea, performanța și bunăstarea generală. Fiind la curent cu aceste tendințe și încorporându-le în practică, putem continua să avansăm în domeniul educației fizice și al sportului de performanță și să le dăm posibilitatea persoanelor să ducă o viață mai sănătoasă și mai activă.

Adoptarea practicilor inovatoare este crucială pentru îmbunătățirea învățării, performanței și bunăstării generale. Prin urmărirea și integrarea acestor tendințe, putem continua să avansăm în domeniul educației fizice și al sportului de performanță, contribuind astfel la promovarea unei vieți sănătoase și active pentru toți indivizii.



## **Bibliografie**

1. Lloyd, R. S. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athlete development. *Strength and Conditioning Journal* Top of Form
2. Triboi, V. (2012) Construcția și dezvoltarea sportului pentru toți  
<https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/CONSTRUCTIA>
3. Lumpkin, A (2003). *Physical education and sport: a contemporary introduction*
4. Canadian Sport for Life (2023), Sportforlife.ca <https://sportforlife.ca/long-term-athlete-development/>
5. Freeman, W. H. (2013) *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*

## Rolul exercițiilor speciale de alergare în ciclul primar (Clasele I-IV) în alergare

Lucian BARBIR (a)\*  
Paul BOLOVAN (b)  
Alexandra BORȘAN (c)  
Luiza LISAN (d)  
Aniela TOMA (e)  
Vlad Văcariu (f)  
\*Autor corespondent

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

### Abstract

*Educația fizică și activitatea fizică au un rol crucial în dezvoltarea fizică, mentală și socială a copiilor din ciclul primar. Printre diferitele forme de activitate fizică, alergarea este una dintre cele mai accesibile și eficiente metode de exercițiu. Această cercetare își propune să exploreze și să evalueze impactul exercițiilor specifice de alergare în cadrul programului școlar asupra sănătății și performanței fizice a elevilor din clasele I - IV.*

**Cuvinte cheie:** *exerciții fizice moderate, dezvoltare fizică, alergare.*

### 1. Introducere

Educația fizică și activitatea fizică au un rol crucial în dezvoltarea fizică, mentală și socială a copiilor din ciclul primar. Printre diferitele forme de activitate fizică, alergarea este una dintre cele mai accesibile și eficiente metode de exercițiu. Această cercetare își propune să exploreze și să evalueze impactul exercițiilor specifice de alergare în cadrul programului școlar asupra sănătății și performanței fizice a elevilor din clasele I - IV.

### Context și importanța cercetării

Importanța activității fizice în ciclul primar:

- Copiii din ciclul primar se află într-o perioadă critică de dezvoltare fizică, mentală și socială.
- Activitatea fizică regulată este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a acestora, contribuind la formarea unor obiceiuri de viață sănătoase pe termen lung.

### 2. Rolul educației fizice în dezvoltarea copiilor:

- Educația fizică joacă un rol fundamental în promovarea sănătății și a fitness-ului la copii, contribuind la dezvoltarea abilităților motorii, a rezistenței și a coordonării.
- Oferă oportunități pentru interacțiune socială, dezvoltarea abilităților de echipă și gestionarea stresului.

### 3. Problemele actuale legate de activitatea fizică la copiii din ciclul primar:

- Preocupările legate de scăderea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor, în special din cauza utilizării extinse a tehnologiei și a sedentarismului.

- Creșterea incidenței problemelor de sănătate asociate cu stilul de viață sedentar, precum obezitatea infantilă și bolile cronice.

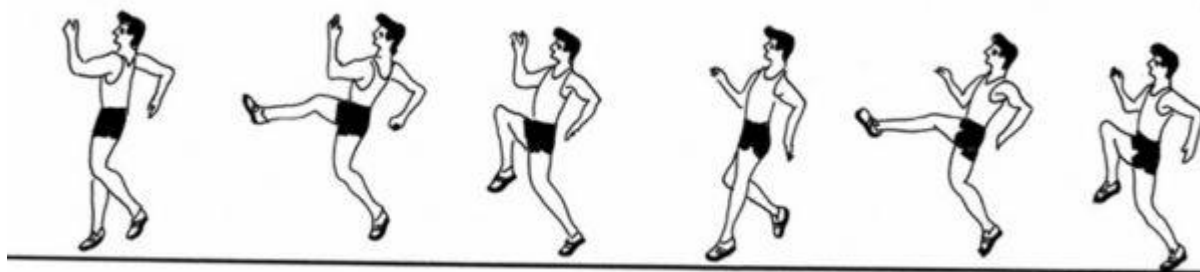
#### 4. Necesitatea cercetării privind exercițiile de alergare în ciclul primar:

- Exercițiile de alergare reprezintă o metodă accesibilă și eficientă de activitate fizică, cu potențialul de a îmbunătăți sănătatea cardiovasculară, fitness-ul și starea de bine a copiilor.

- Cu toate acestea, există nevoie de mai multe cercetări pentru a evalua în mod riguros impactul și beneficiile alergării în cadrul programului școlar, în special în rândul copiilor din ciclul primar.

#### Scopuri și obiective

Scopul principal al acestei cercetări este de a evalua și de a evidenția rolul exercițiilor specifice de alergare în ciclul primar, concentrându-se în special pe clasele I - IV. Scopul este de a investiga modul în care aceste exerciții pot influența sănătatea, performanța fizică și starea de bine a elevilor din această categorie de vârstă, cu scopul final de a promova un stil de viață activ și sănătos încă din copilărie.



Evaluarea efectelor exercițiilor de alergare asupra performanței fizice a elevilor din ciclul primar, inclusiv asupra rezistenței, vitezei și agilității lor.

##### 1. Analiza stării de sănătate și a fitnessului cardiovascular:

Investigarea efectelor exercițiilor de alergare asupra stării de sănătate generală și a fitnessului cardiovascular al elevilor, inclusiv a tensiunii arteriale, a ritmului cardiac și a capacității pulmonare.

##### 2. Evaluarea influenței asupra performanței academice:

Analiza impactului exercițiilor de alergare asupra atenției, concentrării și performanței academice la elevii din ciclul primar, pentru a evalua dacă activitatea fizică poate îmbunătăți rezultatele școlare.

##### 3. Explorarea efectelor sociale și emoționale:

Identificarea modului în care exercițiile de alergare pot contribui la dezvoltarea abilităților sociale, a stimei de sine și a bunăstării emoționale la copiii din ciclul primar, prin promovarea interacțiunii sociale și a succesului personal.

##### 4. Evaluarea percepției profesorilor și a părinților:

Evaluarea opiniei profesorilor și a părinților cu privire la beneficiile și eficacitatea implementării exercițiilor speciale de alergare în programul școlar, pentru a identifica factorii cheie de succes și și posibilele obstacole în implementarea acestora.

## 2. Revizuirea literaturii

### 2.1. Importanța exercițiilor fizice în ciclul primar

#### 1. Dezvoltarea fizică și motorie:

- Exercițiile fizice regulate contribuie la dezvoltarea și întărirea sistemului muscular și osos al copiilor, ajutându-i să-și îmbunătățească abilitățile motorii și coordonarea.

2. Sănătatea cardiovasculară:

- Activitatea fizică stimulează inima și circulația sângelui, reducând riscul de boli cardiovasculare la copii și promovând o stare generală de sănătate mai bună.

3. Controlul greutateii și combaterea obezității:

- Prin arderea caloriilor și tonifierea mușchilor, exercițiile fizice ajută la menținerea unei greutatei sănătoase și la prevenirea acumulării excesive de grăsime.

4. Îmbunătățirea stării de spirit și a bunăstării emoționale:

- Exercițiile fizice eliberează endorfine, substanțe chimice care stimulează starea de bine și reduc stresul și anxietatea la copii, îmbunătățind astfel calitatea vieții lor emoționale.

5. Îmbunătățirea performanței școlare:

- Studiile arată că activitatea fizică regulată poate îmbunătăți concentrarea, atenția și memoria la copii, conducând în cele din urmă la performanțe academice mai bune în școală.

6. Promovarea obiceiurilor de viață sănătoase:

- Participarea la exerciții fizice în timpul copilăriei poate ajuta la formarea unor obiceiuri de viață sănătoase care să dureze toată viața, contribuind la prevenirea bolilor cronice în viitor.

7. Interacțiune socială și dezvoltare personală:

- Exercițiile fizice practicate în grup sau în echipă oferă copiilor oportunități valoroase de interacțiune socială, cooperare și dezvoltare a abilităților sociale.

## **2.2. Beneficiile și eficacitatea exercițiilor de alergare**

1. Îmbunătățirea sănătății cardiovasculare: Alergarea este un exercițiu cardiovascular eficient, care poate îmbunătăți sănătatea inimii și a sistemului circulator, reducând riscul de boli cardiovasculare.
2. Creșterea rezistenței și a capacității respiratorii: Prin antrenarea sistemului cardiovascular și a plămânilor, alergarea ajută la creșterea rezistenței fizice și a capacității de respirație.
3. Controlul greutateii corporale: Alergarea este un exercițiu excelent pentru arderea caloriilor și pentru menținerea unei greutatei corporale sănătoase, fiind eficientă în gestionarea greutateii și a compoziției corporale.
4. Îmbunătățirea stării de spirit și a sănătății mentale: Exercițiile de alergare eliberează endorfine, substanțe chimice ale fericirii, care pot îmbunătăți starea de spirit, reduce stresul și anxietatea și îmbunătăți calitatea somnului.
5. Îmbunătățirea sănătății osoase și a densității minerale osoase: Alergarea poate contribui la creșterea densității osoase și la prevenirea osteoporozei, deoarece este o formă de exercițiu cu impact.
6. Promovarea sănătății articulațiilor și a mușchilor: Exercițiile de alergare pot întări mușchii și articulațiile, îmbunătățind flexibilitatea și mobilitatea și reducând riscul de leziuni.
7. Stimularea sistemului imunitar: Alergarea regulată poate contribui la întărirea sistemului imunitar și la creșterea rezistenței organismului la infecții și boli.
8. Îmbunătățirea calității vieții: Exercițiile de alergare pot avea un impact pozitiv asupra calității vieții în general, contribuind la o viață mai activă, mai sănătoasă și mai echilibrată.

## **3. Metodologie**

### **3.1. Selecția participanților**

- Descrierea criteriilor de includere și excludere a participanților din studiu, cum ar fi vârsta, sexul, nivelul de fitness etc.

- Detalierea metodelor de recrutare a participanților, cum ar fi selecția din rândul unei școli sau a unei comunități.

### **3.2. Proceduri de intervenție și măsurători**

- Descrierea programului de exerciții de alergare, inclusiv durata, frecvența și intensitatea sesiunilor de antrenament.
- Specificarea echipamentului necesar și a condițiilor de siguranță pentru desfășurarea exercițiilor.

### **3.3. Asigurarea siguranței și a aspectelor etice**

- Evidențierea respectării principiilor etice în desfășurarea cercetării, cum ar fi consimțământul informat, confidențialitatea datelor, respectul pentru drepturile participanților etc.
- Descrierea măsurilor luate pentru a asigura siguranța și bunăstarea participanților în timpul exercițiilor fizice și a evaluărilor.

## **4. Rezultate**

### **4.1. Prezentarea datelor obținute în urma cercetării**

- O analiză a caracteristicilor demografice ale participanților, cum ar fi vârsta, sexul, nivelul de fitness etc.

### **Rezultatele măsurătorilor fizice și fiziologice**

- Prezentarea rezultatelor măsurătorilor fizice și fiziologice, cum ar fi ritmul cardiac, tensiunea arterială, greutatea corporală etc., înainte și după intervenție.
- Interpretarea și analiza schimbărilor în acești parametri în funcție de grupul experimental și de grupul de control.

### **Performanța în cadrul testelor și evaluărilor**

- Prezentarea rezultatelor testelor și evaluărilor specifice, cum ar fi teste de alergare, teste de duranță, teste de forță etc.
- Compararea performanței participanților înainte și după intervenție, precum și între grupul experimental și grupul de control.

### **Feedback-ul și percepțiile participanților:**

- Sumarizarea feedback-ului și a percepțiilor participanților cu privire la programul de exerciții de alergare, inclusiv la nivelul de satisfacție, la dificultatea exercițiilor etc.
- Evaluarea opiniei participanților cu privire la beneficiile și la eficacitatea exercițiilor de alergare în îmbunătățirea sănătății și a performanței lor.

### **4.2. Analiza și interpretarea rezultatelor**

- Prezentarea analizei statistice a datelor, inclusiv a testelor de semnificație și a corelațiilor relevante.
- Interpretarea rezultatelor statistice și evidențierea principalelor constatări și tendințe.

## **5. Evaluare**

### **5.1 Interpretarea rezultatelor în contextul obiectivelor studiului**

1. Compararea rezultatelor cu obiectivele stabilite:
  - Pentru fiecare obiectiv al studiului, se analizează rezultatele obținute în ceea ce privește impactul exercițiilor de alergare.
  - Se evaluează dacă rezultatele corespund sau nu așteptărilor și obiectivelor stabilite inițial.
2. Evidențierea constatărilor semnificative:
  - Se evidențiază principalele constatări și tendințe observate în rezultate, cu accent pe schimbările semnificative și pe direcția acestora.

- Se analizează dacă intervenția a avut un impact pozitiv, negativ sau nesemnificativ asupra variabilelor de interes.

3. Interpretarea datelor în contextul literaturii existente:

- Rezultatele sunt interpretate în lumina cercetărilor anterioare și a cunoștințelor științifice existente despre efectele exercițiilor de alergare în rândul populației studiate.

- Se identifică și se discută eventuale discrepante sau similarități între rezultatele studiului și cele ale altor cercetări.

4. Implicațiile rezultatelor pentru practica și politica viitoare:

- Se discută implicațiile practice ale rezultatelor pentru educația fizică școlară și pentru sănătatea publică în general.

- Se oferă recomandări concrete pentru viitoarele intervenții sau programe bazate pe rezultatele obținute.

5. Identificarea limitărilor și a direcțiilor viitoare de cercetare:

- Se recunoaște și se discută eventualele limitări ale studiului și modul în care acestea ar putea afecta interpretarea rezultatelor.

- Se propun direcții viitoare de cercetare pentru a clarifica și extinde cunoștințele existente în domeniu.

### **Implicațiile descoperirilor pentru teorie și practică**

#### *Implicații pentru teorie:*

1. Extinderea cunoștințelor existente: Descoperirile pot contribui la extinderea și rafinarea teoriilor existente despre efectele exercițiilor fizice asupra sănătății și a performanței fizice.

2. Clarificarea mecanismelor de acțiune: Rezultatele pot ajuta la înțelegerea mai profundă a mecanismelor prin care exercițiile de alergare influențează sănătatea și dezvoltarea fizică a copiilor din ciclul primar.

3. Validarea sau revizuirea ipotezelor: Studiul poate valida ipotezele existente sau poate sugera revizuirii ale acestora în lumina noilor date și constatări.

#### *Implicații pentru practică:*

1. Optimizarea programelor de educație fizică școlară: Descoperirile pot oferi ghiduri practice pentru optimizarea programelor de educație fizică școlară, inclusiv pentru includerea exercițiilor de alergare în curriculum.

2. Dezvoltarea intervențiilor și a politicilor de sănătate: Rezultatele pot servi ca bază pentru dezvoltarea și implementarea unor intervenții și politici de sănătate care promovează activitatea fizică în rândul copiilor din ciclul primar.

3. Instruirea și formarea profesorilor: Descoperirile pot fi integrate în programele de instruire și formare pentru profesorii de educație fizică, ajutându-i să își adapteze practicile și să își îmbunătățească abilitățile pentru a răspunde mai bine nevoilor elevilor.

4. Promovarea stilului de viață sănătos: Rezultatele pot fi folosite pentru a educa părinții, profesorii și comunitatea în general despre importanța activității fizice în promovarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

### **Bibliografie**

- [https://www.google.com/search?q=exercitiilor++alergare+in+ciclul+primar&sca\\_esv=2eb6d309d93fdcf1&udm=2&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09r1ACBkqn8J0B-WAj0OoVJY7aL0g%3A1713124089007&ei=-](https://www.google.com/search?q=exercitiilor++alergare+in+ciclul+primar&sca_esv=2eb6d309d93fdcf1&udm=2&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09r1ACBkqn8J0B-WAj0OoVJY7aL0g%3A1713124089007&ei=-)

[TlcZvYI1IX27w\\_srb\\_IDQ&ved=0ahUKEwi26Z\\_GvMKFAxXUgv0HHezWD9kQ4dUDC  
BA&uact=5&oq=exercitiilor++alergare+in+ciclul+primar&gs\\_l=lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcn  
AiJ2V4ZXJjaXRpaWxvciAgYWxlcmdhcmUgaW4gY2ljbHVzIHByaW1hckgAUABYAH  
AAeACQAQCYAQCgAQCqAQC4AQPIAQCYAgCgAgCYAwCSBwCgBwA&client=g  
ws-wiz-serp#vhid=3m1lxOMouMbhRM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?q=exercitiilor++alergare+in+ciclul+primar&gs_l=lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiJ2V4ZXJjaXRpaWxvciAgYWxlcmdhcmUgaW4gY2ljbHVzIHByaW1hckgAUABYAHAAeACQAQCYAQCgAQCqAQC4AQPIAQCYAgCgAgCYAwCSBwCgBwA&client=google-wiz-serp#vhid=3m1lxOMouMbhRM&vssid=mosaic)

- <https://scoaladeatletism.ro/scoala-alergarii/>



## Studiu privind optimizarea tehnicii de execuție în antrenamentele de forță cu scopul maximizării hipertrofiei musculare

Eduard BASARABĂ (a)\*

Răzvan IONESCU (b)

Monalisa NEAMȚU (c)

Marian PETRESCU (d)

Ciprian VLĂDESCU (e)

\*Autor corespondent

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

### Abstract

*Studiul analizează tehnica adecvată de antrenament de forță pentru maximizarea hipertrofiei musculare. Se evidențiază importanța variabilelor precum tempo-ul repetițiilor, amplitudinea de mișcare și cinematica specifică exercițiilor. În ceea ce privește tempo-ul repetițiilor, se sugerează că o gamă largă de durate (0,5 până la 8 secunde) poate duce la rezultate similare în ceea ce privește hipertrofia musculară. Cu toate acestea, există dovezi care sugerează că o combinație de faze excentrice mai lente și faze concentrice mai rapide poate fi optimă pentru hipertrofie.*

*Amplitudinea de mișcare este de asemenea, abordată, subliniindu-se că, pe lângă amplitudinea completă a mișcării, utilizarea unei amplitudini parțiale la lungimi musculare mai mari poate fi la fel de eficientă pentru hipertrofie.*

*Pe baza evidențelor disponibile, studiul oferă recomandări practice pentru tehnica de antrenament de forță, inclusiv utilizarea unei amplitudini care permite întinderea completă a mușchilor și utilizarea unui tempo de repetiție între două și opt secunde.*

*În concluzie, se menționează că tehnica repetiției pentru maximizarea creșterii musculare poate fi mai flexibilă decât se credea anterior, cu amplitudinea de mișcare fiind un factor cheie. Se subliniază necesitatea unor cercetări suplimentare pentru a înțelege mai bine abordarea optimă a tehnicii de antrenament de forță și efectul diferitelor tehnici asupra rezultatelor de hipertrofie.*

**Cuvinte cheie:** hipertrofie, tehnică execuție, amplitudinea de mișcare, tempo.

### 1. Introducere

Maximizarea hipertrofiei musculare necesită manipularea anumitor variabile AF, cum ar fi volumul de antrenament (de exemplu, seturile efectuate pe grup muscular pe săptămână), intensitatea efortului (de exemplu, apropierea de insuficiența musculară momentană) și amplitudinea de mișcare (ROM). Astfel antrenamentul de forță regulat (AF) promovează creșterea dimensiunii musculare.

Tehnica de execuție este o altă variabilă la care se face adesea referire ca fiind o componentă cheie a unui AF eficient. Termenul "tehnică de execuție" este adesea utilizat pentru a

descrie diferitele variabile care alcătuiesc un exercițiu și s-a propus că o tehnică adecvată poate îmbunătăți dezvoltarea musculară.

În prezent, nu există o definiție unanim acceptată în literatura științifică cu privire la ceea ce constituie o tehnică adecvată și la componentele sale constitutive.

NSCA descrie componentele tehnicii de execuție ca fiind o listă de verificare care include următoarele variabile: grupurile musculare primare implicate, lățimea/orientarea corectă a prinderii, poziția corpului și amplitudinea mișcării.

Cu toate acestea este demn de remarcat faptul că ceea ce constituie "tehnica adecvată" poate fi puternic afectat de obiectivele specifice de antrenament ale unui individ, diferite obiective putând necesita o tehnică specifică pentru a maximiza adaptările. Astfel, din punct de vedere al hipertrofiei musculare, este sugerată următoarea definiție:

- Tehnica exercițiilor din AF se face prin executarea controlată a mișcărilor corporale pentru a se asigura că un exercițiu vizează în mod eficient grupuri musculare specifice, minimizând în același timp riscul de accidentare.

- În prezent, liniile orientative pentru prescrierea tehnicii de execuție a exercițiilor fizice includ recomandări de poziționare a corpului, aliniere și amplitudini de mișcare specifice exercițiului, precum și recomandări universale de tempo care variază în funcție de obiectivele individuale de antrenament.

Această cercetare își propune să sintetizeze dovezile cu privire la ceea ce constituie o abordare optimă a tehnicilor de execuție pentru maximizarea hipertrofiei și să ofere recomandări pentru cercetări viitoare privind efectul tehnicii asupra hipertrofiei musculare.

## **2. Conținut**

### **2.1. Tempo**

Tempo-ul de repetiție este una dintre principalele componente menționate adesea atunci când se discută despre tehnici de execuție pentru a maximiza hipertrofia. Tehnica convențională din AF implică, de obicei, includerea de acțiuni combinate excentrice și concentrice în timpul fiecărei repetări și s-a propus că atât acțiunile excentrice, cât și cele concentrice să fie utilizate pentru a maximiza hipertrofia musculară. Este obișnuit ca profesioniștii din domeniul exercițiilor fizice să sublinieze importanța efectuării fie a fazei concentrice, fie a celei excentrice a repetiției cu o durată specifică. Unii cercetători au propus chiar efectuarea ambelor acțiuni într-o manieră "super lentă", dar beneficiile acestei strategii asupra hipertrofiei rămân slab susținute în literatura de specialitate, iar unele dovezi indică un efect dăunător al tempo-urilor foarte lente.

O revizuire sistematică și o meta-analiză efectuată de Schoenfeld a constatat că o gamă largă de durate de repetiție (0,5 până la 8 s) a dus la o hipertrofie similară. Cu toate acestea, autorii au remarcat că revizuirea lor nu a analizat în mod specific dacă diferite combinații de durate de timp excentrice și concentrice ar putea duce la rezultate hipertrofice diferite

Mai recent, Wilk și colaboratorii au analizat influența tempo-ului asupra hipertrofiei și adaptărilor de forță și au constatat că o combinație de repetiții excentrice mai lente și concentrice mai rapide pare a fi cea mai bună pentru a maximiza dezvoltarea musculară. Cu toate acestea, având în vedere literatura limitată pe această temă și eterogenitatea dintre protocoalele studiilor analizate, autorii nu au putut oferi o recomandare specifică de tempo pentru fiecare fază de repetiție și au sugerat pur și simplu o durată de ~3 până la ~8 s pe repetiție.

De asemenea, Nogueira și colaboratorii au demonstrat că o durată mai rapidă a fazei concentrice (1 s) a dus la o hipertrofie semnificativ mai mare a bicepsului brahial și a mușchiului drept femural în comparație cu o durată mai lentă a fazei concentrice într-un grup de bărbați mai în vârstă (3 s).

Pereira și colaboratorii au constatat că efectuarea unei perioade excentrice de 4 s a determinat o hipertrofie absolută mai mare a bicepsului brahial în comparație cu un grup care a efectuat o perioadă excentrică de 1 s, ambele grupuri utilizând un tempo de repetiție concentrică de 1 s.

În general, se pare într-adevăr că pot apărea creșteri semnificative ale hipertrofiei cu durate de repetiție între 2 și 8 s, permițând o multitudine de ritmuri excentrice și concentrice acceptabile. Pe baza literaturii actuale, nu este clar dacă prelungirea fazei concentrice sau excentrice a unei repetări va duce la o hipertrofie mai mare, deși este recomandabil ca acțiunile excentrice să fie efectuate într-un mod suficient de controlat pentru a se asigura că mușchiul controlează coborârea greutateii, mai degrabă decât să se bazeze exclusiv pe forțele gravitaționale.

## **2.2. Amplitudinea de mișcare (ROM)**

Amplitudinea de mișcare este definită ca fiind gradul de mișcare care are loc la o anumită articulație în timpul executării unui exercițiu. În mod tradițional, un ROM complet, definit aici ca fiind cel mai mare grad de ROM specific exercițiului care poate fi obținut la fiecare articulație, a fost recomandat pentru maximizarea hipertrofiei musculare. Această recomandare este în concordanță cu revizuirile sistematice și meta-analizele care indică un beneficiu hipertrofic pentru utilizarea unui ROM complet în locul unui ROM parțial. Cu toate acestea, aceste lucrări au clasificat ROM-ul ca fiind complet sau parțial, fără a distinge influența lungimii musculare.

O parte din literatura de specialitate sugerează că ROM-ul utilizat poate influența hipertrofia regională, antrenamentul la lungimi musculare lungi determinând o hipertrofie distală mai mare decât antrenamentul la lungimi musculare scurte.

Pe baza literaturii de specialitate actuale, se pare că utilizarea unui ROM care să favorizeze lungimi musculare mai mari ar trebui să fie abordarea implicită a tehnicii de execuție a exercițiilor atunci când se încearcă maximizarea hipertrofiei. Deși parcurgerea ROM-ului final la lungimi mai scurte poate să nu promoveze un beneficiu suplimentar și, probabil, oprirea la grade scurte ar putea, în mod imaginabil, să îmbunătățească hipertrofia prin mecanisme diferite, sunt necesare mai multe cercetări asupra diferitelor configurații de amplitudine de mișcare pentru a trage concluzii mai puternice pe această temă. În plus, literatura de specialitate actuală privind antrenamentul cu lungimi lungi este limitată la câțiva mușchi și, prin urmare, sunt necesare mai multe cercetări pentru a înțelege dacă unii mușchi pot fi mai predispuși decât alții la antrenamentul cu lungimi mai mari.

## **2.3 Cinematica specifică exercițiului**

Orientările privind tehnica specifică exercițiilor sunt menite să delimiteze performanța "corectă" pentru un anumit exercițiu. Din punctul de vedere al poziționării corpului și al modelului de mișcare, orientările actuale sunt rezultatul unor ani de perfecționare a tehnicii, care datează de la crearea exercițiilor. Majoritatea exercițiilor de AF nu au fost create pe baza unor cercetări științifice care să analizeze diferite configurații cinematice ale unui exercițiu pentru a afla care

configurație este mai bună pentru optimizarea hipertrofiei sau a forței. În schimb, orientările specifice exercițiilor din AF specifice poziționării corpului și modelelor de mișcare s-au bazat pe o combinație de extrapolare a conceptelor de anatomie aplicată și a principiilor biomecanice.

Instrucțiuni specifice exercițiilor privind alinierea și poziționarea corpului (lățimea de prindere, poziționarea picioarelor, plasarea barei), au scopul de a face un exercițiu eficient din punct de vedere biomecanic, eficace și sigur pentru mușchiul țintă.

Literatura de specialitate a încercat să exploreze biomecanica exercițiilor specifice în încercarea de a oferi recomandări pentru manipularea diferitelor componente biomecanice pentru a optimiza performanța și siguranța exercițiilor.

Atunci când se încearcă să se optimizeze tehnica de repetiție, se pune adesea accentul pe importanța evitării implicării grupurilor musculare auxiliare, în special în cazul exercițiilor menite să izoleze un mușchi specific. În practică, tehnica exercițiilor este adesea clasificată în mod corespunzător ca fiind strictă sau non-strictă. Tehnica strictă se referă la o abordare care direcționează în mod eficient stimularea maximă către grupul (grupurile) muscular(e) țintă prin minimizarea implicării directe a altor grupuri musculare, în timp ce tehnica non-strictă permite implicarea grupurilor musculare auxiliare. De exemplu, la o flexie a bicepsului cu bară, utilizarea tehnicii stricte ar implica o postură mai verticală, cu un impuls minim al șoldurilor și al picioarelor, în timp ce tehnica non-strictă ar putea implica o postură variabilă, care se balansează înainte și înapoi, permițând asistența fesierilor, a erectorilor spinali și a altor mușchi în plus față de bicepsul brahial. Doar un singur studiu anterior a încercat să exploreze subiectul tehnicilor stricte versus non-stricte, deși indirect. Autorul a concluzionat că utilizarea unei cantități moderate de impuls la începutul fiecărei repetări dintr-un set poate permite utilizarea unor greutăți mai mari și, astfel, "o mai bună supraîncărcare" a mușchilor în poziții avantajoase din punct de vedere biomecanic, ceea ce, probabil, ar putea spori adaptările musculare. În schimb, o cantitate mai mare de impulsuri excesive a dus la o încărcare mai mică a mușchilor țintă, ceea ce ar putea afecta stimulul hipertrofic al unui exercițiu. Cu toate acestea, având în vedere stadiul actual al literaturii de specialitate în ceea ce privește efectul ROM asupra hipertrofiei, este posibil ca utilizarea unui impuls extern moderat la începutul fiecărei repetări să aibă efecte dăunătoare prin scăderea timpului petrecut la lungimi musculare lungi la unele exerciții, dar tot odată poate fi și benefic la unele exerciții, prelungind timpul în care mușchiul lucrează într-un regim de alungire. (de ex. la ramat cu bara)

În prezent, nu există literatură care să examineze în mod direct efectul tehnicilor de repetiție stricte față de cele non-stricte pentru hipertrofie. Deși s-ar putea argumenta că implicarea altor mușchi ar putea afecta negativ stimulul hipertrofic impus mușchiului țintă, în prezent nu este clar dacă acesta este cu adevărat cazul.

Sunt necesare studii suplimentare pentru a oferi o mai mare claritate cu privire la importanța poziționării stricte a corpului și a recomandărilor privind modelul de mișcare pentru optimizarea hipertrofiei musculare.

## 2.4 Recomandări practice

Pe baza dovezilor disponibile în prezent, recomandăm ca tehnica de execuție în AF concepute pentru a maximiza hipertrofia musculară să utilizeze un ROM care să permită ca un mușchi să fie complet întins în timp ce se utilizează o durată a fazei excentrice și concentrice care

se întinde pe o durată totală de repetiție de 2-8 s. Această recomandare permite o gamă largă de durate concentrice și excentrice. De exemplu, un concentric de 1 s și un excentric de 2 s, un concentric de 4 s și un excentric de 4 s sau un concentric de 7 s și un excentric de 1 s s-ar încadra, din punct de vedere tehnic, în aceste orientări.

Tabel 1. Recomandări tehnice pentru a maximiza hipertrofia musculară.

<b>Variabile</b>	<b>Dovezi</b>	<b>Recomandare pentru maximizare</b>
Tempo	Moderate	Un tempo de repetiție de 2-8 s pare a fi suficient pentru a maximiza hipertrofia, iar în prezent nu este clar dacă prelungirea fazei concentrice sau excentrice a unei repetări va duce la o hipertrofie mai mare.
ROM	Moderate	Folosiți un ROM care să permită mușchilor să fie complet întinși
Implicarea mușchilor care nu sunt vizați	N/A	Diminuați implicarea prin reducerea la minimum a utilizării impulsului extern atunci când este posibil

În prezent, nu este clar dacă o tehnică mai puțin strictă/lentă, prin introducerea mișcării generate de implicarea unor grupe musculare nedorite, va da rezultate inferioare repetițiilor mai stricte care minimizează implicarea grupelor musculare nedorite, în special atunci când sunt respectate recomandările privind ROM și tempo-ul. Atâta timp cât se poate duce grupul muscular vizat până la insuficiență momentană, implicarea altor grupuri musculare poate să nu joace un rol semnificativ în afectarea hipertrofiei musculare.

### **3. Concluzii**

Tehnica de repetiții pentru a maximiza creșterea musculară poate fi mai flexibilă decât se credea anterior, principala variabilă de influență părând a fi ROM, punând accentul în special pe antrenamentul la lungimi musculare mari. Având în vedere literatura de specialitate actuală, tempo-urile repetițiilor excentrice și concentrice pot varia în funcție de preferințe, atâta timp cât durata totală a repetițiilor este cuprinsă între 2 și 8 s.

Cercetările viitoare ar trebui să încerce să exploreze în continuare conceptul de ceea ce constituie o tehnică execuție adecvată pentru maximizarea hipertrofiei și diferitele percepții, precum și practicile care există în rândul profesioniștilor în exerciții fizice, al sportivilor și al antrenorilor. În plus, cercetările viitoare ar trebui, de asemenea, să exploreze în mod direct efectul tehnicilor de exerciții stricte față de cele mai "permissive" asupra hipertrofiei, concentrându-se în mod specific pe faptul dacă contribuția grupurilor musculare care nu sunt vizate afectează rezultatele hipertrofiei în exercițiile destinate să vizeze un mușchi specific.

### **Bibliografie**

1. 10.1519/JSC.0b013e3181e840f3

2. 10.1001/jamanetworkopen.2022.11623
3. 10.1249/MSS.0000000000001764
4. 10.1007/s40279-015-0304-0
5. 10.1007/s40279-021-01465-2.
6. Keeler, L.K.; Finkelstein, L.H.; Miller, W.; Fernhall, B.O. Early-phase adaptations of traditional-speed vs. superslow resistance training on strength and aerobic capacity in sedentary individuals. *J. Strength Cond. Res.* 2001, 15, 309–314.
7. 10.1055/s-0028-1104584.
8. 10.1177/2050312120901559
9. 10.1519/JSC.0b013e3181bac2d7.
10. <https://doi.org/10.51224/SRXIV.295>

## **Eficiența tacticilor de antrenament în optimizarea performanței în fotbal: o analiză detaliată**

Alexandru BIRBIC (a)\*

George CHIRCA (b)

Răzvan REBEGEL (c)

Remus ȚICHINDELEAN (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

### **Abstract**

*Această lucrare de cercetare științifică se concentrează pe analiza eficienței tacticilor de antrenament în optimizarea performanței în fotbal. Scopul principal al studiului este de a evalua diferitele tactici de antrenament utilizate în fotbal și impactul acestora asupra performanței sportive. Pentru a atinge acest obiectiv, s-au examinat și comparat diverse metode și strategii de antrenament folosite în fotbal. Analiza a inclus aspecte precum frecvența și tipurile de exerciții, durata antrenamentelor, precum și modul în care acestea influențează dezvoltarea abilităților și performanța jucătorilor. Rezultatele au relevat că anumite tactici de antrenament pot avea un impact semnificativ asupra îmbunătățirii performanței sportive în fotbal, iar înțelegerea și aplicarea adecvată a acestor tactici pot contribui la optimizarea rezultatelor în acest sport.*

**Cuvinte cheie:** *fotbal, performanță, eficiența tacticii.*

### **Introducere**

Fotbalul, fiind unul dintre cele mai populare sporturi din lume, atrage atenția unui număr imens de pasionați și practicanți. Performanța în fotbal nu este doar o reflectare a talentului individual al jucătorilor, ci și rezultatul unei pregătiri fizice și psihologice intense. În acest context, eficiența tacticilor de antrenament devine esențială în optimizarea performanței sportive.

Scopul acestei lucrări este de a investiga și analiza în profunzime impactul tacticilor de antrenament asupra performanței în fotbal. Prin examinarea detaliată a diferitelor metode și strategii de antrenament, ne propunem să evidențiem cele mai eficiente practici care pot contribui la îmbunătățirea performanței jucătorilor și a echipelor de fotbal în ansamblu.

Această analiză se va concentra pe aspecte precum frecvența și tipurile de exerciții utilizate în antrenament, adaptarea acestora în funcție de poziția jucătorilor și obiectivele specifice ale echipei, precum și evaluarea impactului acestor tactici asupra dezvoltării abilităților tehnice, fizice și tactice.

Prin abordarea acestor aspecte, ne propunem să oferim atât antrenorilor, cât și jucătorilor de fotbal, informațiile și cunoștințele necesare pentru a-și optimiza procesele de antrenament și pentru a-și maximiza potențialul în acest sport extrem de competitiv și dinamic.



### Statistici ale unor mari fotbalisti:

Statistică	Zinedine Zidane	Cristiano Ronaldo	Lionel Messi	Pelé	Diego Maradona
Goluri în carieră	125	770	751	767	312
Trofee câștigate	17	33	43	26	11
Balonul de Aur	1	5	7	7	1
Apariții la echipa națională	108	185	152	92	91
Performanțe la campionatele mondiale	1	0	1	4	1
Performanțe la Ligile Campionilor UEFA	1	5	4	0	0

## 2. Continut:

Eficiența Tacticilor de Antrenament în Optimizarea Performanței în Fotbal

Fotbalul, fiind un sport complex și dinamic, necesită o abordare tactică bine structurată pentru a maximiza performanța echipelor și a jucătorilor. În această secțiune, vom explora diversele tactici de antrenament utilizate în fotbal și impactul lor asupra optimizării performanței.

### 2.1. Tactici de Antrenament

Tactica de antrenament reprezintă strategiile și metodologiile utilizate de antrenori pentru a îmbunătăți abilitățile, tehnicile și performanța jucătorilor de fotbal. Aceste tactici pot varia în funcție de obiectivele specifice ale echipei și a antrenorului și pot include exerciții de dezvoltare a capacităților fizice, tehnice și tactice.

În cadrul acestei secțiuni, vom examina diversele tactici de antrenament, precum:

**Antrenamente fizice:** Focusul este pus pe îmbunătățirea rezistenței, forței, vitezei și agilității jucătorilor.

**Antrenamente tehnice:** Concentrarea se axează pe dezvoltarea abilităților tehnice individuale, cum ar fi driblingul, pasarea, șutul și controlul mingii.

**Antrenamente tactice:** Acestea vizează îmbunătățirea înțelegerii și aplicării strategiilor și schemelor de joc, cum ar fi presingul, contratacul și organizarea defensivă și ofensivă.

**Antrenamente de echipă:** Se axează pe coordonarea și comunicarea între jucători în cadrul jocului și pe aplicarea tacticii colective.

În cadrul tabelului de mai jos sunt prezentate diverse categorii de participanți și rolul lor în procesul de antrenament.

Categorie	Descriere
Antrenori	Conducerea și instruirea echipei
Jucători	Executarea tacticii și strategiei
Analisti	Analiza performanței și adversarilor

### 2.2. Impactul Tacticilor de Antrenament

Tacticile de antrenament au un impact semnificativ asupra performanței echipelor și a jucătorilor de fotbal. Prin utilizarea tacticii potrivite și prin antrenamente eficiente, echipele pot

îmbunătăți aspecte precum coeziunea, eficiența, rezistența și performanța generală în timpul meciurilor.

Prin evaluarea și ajustarea continuă a tacticii de antrenament în funcție de nevoile și capacitățile echipei, antrenorii pot contribui la creșterea performanței și la obținerea rezultatelor dorite.

### **2.3. Studii de caz:**

1. Studiul de caz al echipei FC Barcelona: FC Barcelona este cunoscută pentru utilizarea tacticilor de antrenament bazate pe posesie și pasare. Prin antrenamente intense și concentrare asupra tehnicii individuale și a jocului colectiv, echipa a obținut numeroase succese în competițiile interne și internaționale. Analiza acestui caz evidențiază eficacitatea antrenamentelor bazate pe posesie în dezvoltarea unei echipe puternice și dominante în teren.

2. Studiul de caz al selecționatei Germaniei în Cupa Mondială din 2014: Echipa națională a Germaniei a folosit o abordare de antrenament axată pe aspecte tactice și fizice în pregătirea pentru Cupa Mondială din 2014. Prin concentrarea pe tactică și pressing, echipa a reușit să-și maximizeze performanța în competiție și să obțină titlul de campioană mondială. Acest studiu de caz demonstrează importanța antrenamentului tactico-fizic în atingerea obiectivelor majore în fotbal.

3. Studiul de caz al echipei Leicester City în sezonul 2015-2016: Leicester City a surprins lumea fotbalului prin câștigarea titlului în Premier League în sezonul 2015-2016, în ciuda fiind considerată o echipă cu resurse limitate comparativ cu rivalii săi. Antrenorul Claudio Ranieri a implementat tactici de antrenament care au pus accent pe organizarea defensivă, contratacurile rapide și spiritul de echipă. Acest caz ilustrează modul în care o abordare tactico-strategică inteligentă în antrenament poate duce la rezultate surprinzătoare și de succes.

4. Studiul de caz al echipei Liverpool în drumul către titlul din Premier League 2019-2020: Echipa Liverpool a obținut titlul în Premier League în sezonul 2019-2020, după o campanie remarcabilă în care au dominat competiția. Antrenorul Jurgen Klopp a pus accent pe antrenamente intense, concentrându-se pe pressingul înalt, viteza de contraatac și perfecționarea tehnicii individuale. Studiul acestui caz evidențiază modul în care o abordare tactică agresivă și antrenamentele orientate spre obiective specifice pot contribui la succesul pe termen lung al unei echipe.

Aceste studii de caz oferă exemple concrete de moduri în care diverse tactici de antrenament au fost implementate și au avut un impact semnificativ asupra performanței echipelor de fotbal. Analiza acestor cazuri poate oferi insight-uri valoroase și inspirație pentru antrenorii și echipele care aspiră să-și îmbunătățească performanța.

### **Concluzie:**

După analiza detaliată a eficienței tacticilor de antrenament în optimizarea performanței în fotbal, se pot trage mai multe concluzii relevante:

1. Importanța antrenamentului adecvat: Antrenamentul joacă un rol crucial în pregătirea echipei pentru competiții, iar abordarea acestuia trebuie să fie bine structurată și orientată către obiectivele specifice ale echipei și ale fiecărui jucător în parte.

2. Diversitatea tacticilor: Există o varietate de tacticilor de antrenament, iar eficiența acestora poate varia în funcție de contextul și de nevoile specifice ale echipei. De exemplu, tactici

precum posesia, presingul, organizarea defensivă sau contraatacul pot fi eficiente în diferite situații de joc.

3. Adaptabilitatea și inovația: Antrenorii și echipele trebuie să fie capabili să se adapteze și să inoveze în antrenamente pentru a răspunde provocărilor și tendințelor din fotbalul modern. Este important să se țină cont de evoluțiile tactice și tehnologice pentru a-și îmbunătăți metodele de pregătire.

4. Rolul antrenorului: Antrenorul joacă un rol crucial în implementarea tacticilor de antrenament și în motivarea și ghidarea jucătorilor către performanță maximă. Abilitatea antrenorului de a comunica eficient, de a dezvolta strategii adecvate și de a evalua și ajusta continuu antrenamentele este esențială pentru succesul echipei.

5. Evaluarea și analiza constantă: Este important ca echipele să efectueze evaluări și analize constante ale performanței în antrenamente și în competiții pentru a identifica punctele tari și slabe și pentru a lua decizii informate în ceea ce privește ajustările tacticilor de antrenament.

În concluzie, eficiența tacticilor de antrenament în optimizarea performanței în fotbal depinde de o varietate de factori, inclusiv de strategia și abordarea echipei, de expertiza antrenorului și de capacitatea de adaptare și inovare a tuturor celor implicați. Prin înțelegerea și aplicarea corectă a acestor principii, echipele pot spera să-și maximizeze potențialul și să obțină succes în competițiile de fotbal.

#### **Bibliografie:**

1. Cojocaru, D., & Radu, I. (2017). "Tehnici Avansate de Pregătire Fizică și Tactică în Fotbal". Editura Performantica, Cluj-Napoca.
2. Petrescu, V., & Marinescu, C. (2018). "Tactici și Strategii de Joc în Fotbalul Contemporan". Editura Universității din Timișoara.
3. <https://antrenorfotbal.ro/blog/obiectivele-antrenamentului-consideratii-generale/>
4. <https://www.scribd.com/document/379156632/Fotbal-Tactica-curs-de-Baza>

## Rolul sportului în educație

Ștefan Cristian BULACU (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

### Abstract

*Educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițională, etc., fac parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate pentru toate categoriile de populație ale țării noastre.*

*Exercițiile fizice elimină endorfine în creier, acestea fiind un transmițător cheie al simțului bine pentru minte și corp. De asemenea, este și un mod bun de a uita de problemele externe. Sportul ne focusează mintea la ceea ce avem atunci de făcut, dându-ne voie să ne relaxăm și să uităm de alte îngrijorări.*

*Cele mai importante efecte, care ar trebui întotdeauna evidențiate, ating o gamă largă de beneficii. Educația fizică ne învață cât de important este să devenim activi și să neutralizăm efectele negative ale unui stil de viață sedentar. Stilul de viață al oamenilor este acum foarte sedentar. Acest lucru se întâmplă în principal din cauza avansării tehnologiei și cât de mult este aceasta în centrul tuturor activităților noastre.*

*Sportul contribuie în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice, la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale foarte importante: atenția, memoria, spiritul de observație, imaginația, rapiditatea gândirii, etc. Datorită marii lor accesibilități, educația fizică și sportul se practică sub cele mai diferite forme, însoțind omul de la naștere până la bătrânețe, creând astfel un stil de viață echilibrat și sănătos. Educația fizică și sportul dispun de strategii de aplicare și metode adaptate pentru realizarea obiectivelor diferențiate, pentru fiecare vârstă. Dar unul din cele mai importante roluri ale educației fizice se constituie în forme de educație pentru sănătate.*

**Cuvinte cheie:** sport, educație, sănătate, dezvoltare fizică.

### 1. Introducere

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară – compusă din mișcări special selecționate – utilizat în cadrul unui proces educațional organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete, în legătură cu educația fizică și cu activitatea sportivă.” (Mitra & Mogoș) Exercițiile fizice și sportul sunt mijloace permanente de păstrare a sănătății, de creștere a capacității de muncă și de prelungire a duratei vieții.

### 2. Conținut

Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea, la rândul ei, intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și

în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățare a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfrânge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale.

În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat.

În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută. Exercițiile fizice în aer liber, ca și ședințele speciale de antrenament, în cazul sportivilor, constituie mijloace eficiente de pregătire a aparatului respirator pentru noile sarcini la care trebuie supus organismul.

Concomitent, prin mișcarea în aer liber, se îmbunătățește compoziția sângelui, crește numărul globulelor roșii care ajută la transportul oxigenului; crește și numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber, practicând sistematic exercițiile fizice și sportul, se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală.

Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcările corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește.

Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la școală sau acasă, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active.

Nu trebuie să uităm influența benefică a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

Asigurarea aerului curat și a unui flux sporit de oxigen la creier este o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății, în mod special la persoanele cu ocupații intelectuale (profesori, ingineri, psihologi, medici, economiști, contabili etc.), acestea realizându-se prin exerciții fizice și sport practicate în aer liber.

Formele cele mai accesibile de exerciții fizice și sport:

- Gimnastica are ca sarcină fundamentală asigurarea dezvoltării armonioase a organismului, formarea unei ținute corecte și îmbunătățirea activității marilor funcții ale organismului (respirație, circulație, termoreglare, metabolismul etc.).

- Gimnastica practică acasă sau de preferat în aer liber, stă la baza educației fizice. Ea constă în mișcări ale corpului, efectuate astfel pentru a antrena toate grupurile musculare și toate organele corpului. Gimnastica nu trebuie practică numai de către sportivii de performanță și nici numai în școli, în cadrul orelor de educație fizică, ci trebuie să devină un mijloc zilnic de întărire a sănătății și de mărire a capacității de muncă.

- Gimnastica de dimineață ajută organismul să treacă de la perioada de somn, de inactivitate, la una de activitate, asigurând condițiile cerute pentru ca schimburile de substanțe la nivelul celulelor și organelor să se facă în cel mai bun mod. În exercițiile de gimnastică de dimineață se acordă un rol deosebit mișcărilor respiratorii (respirație cu expirație prelungită) pentru a crește capacitatea de ventilație pulmonară.

Alergarea de dimineață poate substitui gimnastica, fiind chiar mai indicat datorită beneficiilor pe care le poate avea pentru activarea funcțiilor practicarea sportului în aer liber.

Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate, fiind un fenomen social. Jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice, asigură educarea unor atitudini, comportamente, sentimente, însușiri, deprinderi și obișnuințe de comportare morală: cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, independență etc.

Sportul este un mijloc prin care se poate ajunge la perfecționare executării unor anumite exerciții fizice și la obținerea unor rezultate maxime în acest sens. Sportul este legat de competiția între diferiți participanți, care luptă pentru a fi pe primul loc în obținerea rezultatelor la înot, canotaj, ciclism, patinaj, schi, volei, baschet, fotbal, tenis de masă sau tenis de câmp, scrimă etc.

Unele sporturi întăresc musculatura, altele vizează mărirea vitezei de mișcare sau combinarea vitezei cu precizia mișcărilor, însă toate dezvoltă organele și măresc agerimea mișcărilor întregului corp, perfecționează activitatea sistemului nervos și a funcțiilor lui psihice: atenția, memoria, inteligența, voința, curajul, etc.

Fiecare persoană trebuie ca, pe lângă exercițiile fizice efectuate zilnic, să practice și un sport, chiar dacă nu urmărește neapărat obținerea unor rezultate de mare performanță. Jogging-ul, înotul, voleiul, tenisul etc. sunt sporturi la îndemâna oricui și cu un rol important în reîmprospătarea forțelor organismului, a recreerii lui plăcute, după școală.

Drumețiile în aer liber constituie modul cel mai sănătos de petrecere a timpului liber la sfârșit de săptămână, vacanțe, contribuind în mod special la alimentarea sistemului nervos cu oxigen și la refacerea energiei lui, prin buna dispoziție pe care drumeția în grup o crează și o menține.

### 3. Concluzii

Este bine să nu uităm de sloganul „e mai ușor să previi decât să tratezi” și, de aceea școala are datoria să-i învețe pe școlari să iubească mișcarea în aer liber, să facă sport, să fie puternici, urmărind întărirea sănătății printr-o dezvoltare armonioasă a corpului, astfel reușind să înlăture unele atitudini vicioase ce se pot forma de-a lungul vieții de școlar.

### Bibliografie:

1. Dumitru Popișan – Gimnastica, atletismul și jocurile în școală – Editura SPORT-TURISM, 1975
2. Gh. Mitra, Al. Mogoș – Metodica predării educației fizice – Editura Stadion, 1972
3. Iulian Săvescu – Proiectarea demersului didactic la Educație Fizică pentru învățământul primar (clasele I-IV) – Editura Aius PrintED, Craiova, 2008
4. Jeni Lupu Bangă, Nicolae Cojocaru + alții – Metodica predării educației fizice în ciclul primar, editura “Gheorghe Alexandru”, Craiova, 2008.



## Importanța alimentației în sportul de performanță

Mihai BULBUC (a)\*  
Mădălina GELERIU (b)  
Raluca OPRICA (c)  
Eduard Paul PETRICIOIU (d)  
Anca TALABĂ (ȘARLEA) (e)

\*Autor corespondent

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

### Abstract

*Alimentația sportivă și cea a unei persoane obișnuite pot diferi în funcție de nevoile energetice și de obiectivele individuale. În general, sportivii au nevoie de mai multe calorii și de o proporție mai mare de macronutrienți, cum ar fi carbohidrații și proteinele, pentru a-și susține nivelul ridicat de activitate fizică și pentru a promova recuperarea musculară. Și hidratarea are un rol important în maximizarea capacității organismului la efort, fiind de multe ori ignorat acest aspect. De asemenea, sportivii pot să-și adapteze alimentația pentru a obține beneficii specifice în ceea ce privește performanța și refacerea.*

*Pe de altă parte, oamenii obișnuși pot urma principiile generale de nutriție echilibrată, care să asigure necesarul de nutrienți esențiali pentru sănătatea generală, fără a fi nevoie să-și gestioneze aportul caloric în funcție de antrenamente sau competiții. Astfel, alimentația unei persoane obișnuite poate fi mai variată și mai flexibilă în comparație cu cea a unui sportiv de performanță.*

*În sportul de performanță alimentația joacă un rol crucial, deoarece asigură energia necesară pentru antrenamente intense și competiții. O alimentație adecvată poate optimiza performanța sportivă, promovând refacerea musculară, susținând sistemul imunitar și îmbunătățind recuperarea după efort. Nutrienții adecvați, precum carbohidrații, proteinele, grăsimile sănătoase și micronutrienții, sunt esențiali pentru susținerea performanței sportive și a sănătății generale a sportivilor.*

**Cuvinte cheie:** *alimentație, sport, performanță, nutrienți, energie.*

### Introducere

Este posibil să practici sport de performanță fără o alimentație adecvată, însă performanța va fi probabil afectată în mod negativ. Alimentația joacă un rol crucial în susținerea energiei, recuperării și optimizării performanței sportive. Fără o alimentație adecvată, s-ar putea să experimentezi epuizare rapidă, recuperare îndelungată, scădere a performanței și, în cele din urmă, creșterea riscului de accidentări și suprasolicitare. Prin urmare, pentru a atinge potențialul maxim în sportul de performanță, este esențial să ai o alimentație adecvată care să susțină nevoile tale nutriționale specifice.



Figura Nr. 1. Piramida alimentelor

## 2. Conținut

### 2.1. Rolul alimentației în funcție de sportul practicat

Alimentația sportivă poate varia în funcție de cerințele specifice ale fiecărui sport și ale fiecărui sportiv în parte. De exemplu:

Sporturile de anduranță, precum alergarea pe distanțe lungi sau ciclismul, pot necesita o alimentație bogată în carbohidrați pentru a asigura energie pe termen lung și pentru a preveni epuizarea glicogenului muscular.

Sporturile de forță, cum ar fi halterele sau culturismul, pot necesita o cantitate mai mare de proteine și carbohidrați pentru a susține refacerea și creșterea musculară.

Sporturile de echipă, cum ar fi fotbalul sau baschetul, pot necesita o combinație de carbohidrați, proteine și grăsimi pentru a susține activitatea intensă și pentru a promova recuperarea rapidă între antrenamente și meciuri.

Sporturile de viteză și agilitate, precum sprintul sau gimnastica, pot necesita o alimentație care să maximizeze energia și puterea musculară într-un timp scurt.

Prin urmare, alimentația sportivă trebuie să fie adaptată la cerințele specifice ale fiecărui sport și ale fiecărui sportiv pentru a maximiza performanța și pentru a promova sănătatea generală.

### 2.2. Cele mai întâlnite greșeli ale alimentației în rândul sportivilor

Există câteva greșeli comune în alimentația sportivă pe care sportivii le pot face:

Subestimarea necesarului caloric: unii sportivi pot subestima cantitatea de calorii necesare pentru a susține nivelul de activitate fizică intensă și pentru a promova recuperarea adecvată.

Ignorarea hidratării: deshidratarea poate afecta negativ performanța sportivă și sănătatea generală. Uneori, sportivii pot uita să consume suficiente lichide sau să-și monitorizeze nivelul de hidratare în timpul antrenamentelor sau competițiilor.

Concentrarea exclusivă pe un singur nutrient: uneori, sportivii se pot concentra excesiv pe un singur nutrient, cum ar fi proteinele, și pot neglija aportul adecvat de carbohidrați și grăsimi, care sunt, de asemenea, esențiale pentru performanță și sănătate.

Consumul excesiv de suplimente: sportivii pot fi tentați să consume prea multe suplimente nutritive în speranța de a obține rezultate mai rapide sau mai bune, fără să realizeze că o alimentație echilibrată este cea mai importantă.

Refacerea adecvată este esențială pentru progresul și performanța sportivă: uneori, sportivii pot ignora importanța odihnei și a alimentației adecvate în timpul perioadelor de refacere. Este important ca sportivii să fie conștienți de aceste greșeli și să își construiască alimentația în funcție de nevoile individuale și cerințele specifice ale sportului practicat. Consultarea unui specialist în nutriție sportivă poate fi utilă în acest sens.

### **3. Concluzii**

Este puțin probabil să obții o performanță mare în sport fără o alimentație adecvată. Alimentația joacă un rol crucial în furnizarea energiei necesare, în promovarea recuperării musculare și în optimizarea performanței generale. Fără o alimentație adecvată, este posibil să experimentezi epuizare rapidă, recuperare îndelungată, scădere a performanței și, în cele din urmă, creșterea riscului de răniri și suprasolicitare. Prin urmare, alimentația adecvată este esențială pentru a atinge performanța maximă în sport.

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc alimentația. Ele nu sunt considerate alimente în adevăratul sens al cuvântului. Ele sunt produse destinate să completeze dieta și să ofere nutrienți care pot fi insuficienți în alimentația obișnuită. Suplimentele pot include vitamine, minerale, aminoacizi, enzime, extracte de plante, produse pe bază de plante sau alte substanțe cu rol nutritiv sau fiziologic. Totuși, suplimentele alimentare nu ar trebui să înlocuiască o alimentație echilibrată și variată. Este important să se obțină majoritatea nutrienților din alimente întregi și să se utilizeze suplimentele doar pentru a compensa deficiențele nutriționale sau pentru a susține anumite obiective specifice, sub supravegherea unui specialist în nutriție.

### **Bibliografie**

1. Chris Aceto. (2001). Everything You Need To Know About Fat Loss, Editura Nutramedia.
2. Renee McGregor. (2017). Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Editura Lifestyle;

## Dezvoltarea motricității preșcolarilor prin jocuri de mișcare

Claudiu CANCIU (a)\*

Gabriel FAGHI (b)

Alina VEȘTEMEAN (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

*Educația fizică în învățământul preșcolar este esențială pentru dezvoltarea copiilor într-un mod holistic. Prin joc și mișcare, aceștia își pot dezvolta abilitățile motorii, sociale și cognitive într-un mediu plin de distracție și interacțiune. Activitățile fizice adaptate vârstei și nivelului de dezvoltare al copiilor îi încurajează să exploreze și să descopere lumea înconjurătoare, să-și dezvolte coordonarea și să-și îmbunătățească starea de sănătate generală.*

*Prin intermediul jocului, copiii învață să colaboreze cu ceilalți, să-și exprime creativitatea și să-și dezvolte încrederea în sine. De asemenea, activitățile fizice îi ajută să-și regleze emoțiile și să-și îmbunătățească concentrarea și atenția. Învățătorii și educatoarele își pot adapta activitățile pentru a aborda diferite aspecte ale dezvoltării copiilor, inclusiv abilitățile sociale, limbajul și rezolvarea problemelor.*

*Prin intermediul educației fizice în preșcolar, copiii nu doar se distrează, ci și își îmbunătățesc sănătatea generală și pregătesc terenul pentru învățare și interacțiune în viitor. Astfel, jocul și mișcarea devin instrumente esențiale în promovarea sănătății și dezvoltării copiilor în timp ce îi pregătesc pentru succesul în viață.*

**Cuvinte cheie:** educație fizică, învățământ preșcolar, joc, mișcare.

### Introducere

Trăind într-o eră a telefoanelor inteligente, a tabletelor și a gadgeturilor, necesitatea „mișcării” și a exercițiului fizic la școlari este tot mai des pusă în discuție. Atât părinții cât și cadrele didactice se străduiesc să-i smulgă pe copii din această lume a pixelilor și să-i îndrume spre practicarea diferitelor sporturi, a dansului sau pur și simplu să se joace afară. În cadrul orelor de educație fizică și sport, dar și în timpul recreațiilor elevii prezintă un interes sporit pentru jocurile de mișcare. Mircea Ștefan (2006) definește jocul de mișcare astfel: „Activitate ludică prin care se potențează calitățile motrice ale copiilor, răspunzând nevoii lor de mișcare. Se bazează pe exercițiu fizic, în care copilul își cunoaște și își dezvoltă forța și rezistența, dar și curajul și voința. Sunt, cel mai adesea, jocuri cu reguli, solicitând manifestarea spiritului de echipă, a atitudinii fair-play în întrecere.” În acest articol am ales să prezint câteva jocuri de mișcare la nivelul învățământului preșcolar, care pot fi utilizate atât în cadrul orelor de Educație fizică și sport cât și la disciplina Joc și mișcare.

## 2. Conținut

### 2.1. Titlul jocului: VULPEA SOMNOROASĂ

**Obiectivul urmărit:** dezvoltare calităților motrice și a capacității de orientare în spațiu

Locul de desfășurare: Sala de sport sau terenul de sport

**Număr de participanți:** 10 – 30 elevi

**Materiale necesare:** scăunele sau alte obiecte pe care se pot cățăra copiii

**Descrierea jocului:** Într-un colț al terenului se stabilește culcușul vulpii (un cerc sau un obiect pe care stă). În colțul opus se află căsuța iepurașilor, un cerc mare, cu obiecte pe care stau iepurașii. La semnalul de începere, iepurașii ies din căsuță, sărind pe două picioare ( săritura iepurelui) și se apropie de culcușul vulpii strigând: „Vulpea somnoroasă/ S-a închis în casă.” Vulpea, trezită, aleargă către iepurași, care se întorc cât pot de repede acasă, cocoțându-se pe obiectele din cerc. Iepurașul prins e scos din joc. Dacă numărul de copii este mare, pot exista mai multe vulpi (Stan, 2001).

**Observații:** - elevii vor fi atenți să nu se îmbrâncească, altfel vor fi scoși din joc

### 2.2. Titlul jocului: VULPEA ȘI GĂINUȘELE

**Obiectivul urmărit:** dezvoltarea vitezei de reacție, a îndemnării

**Locul de desfășurare:** terenul de sport

**Descrierea jocului:** Elevii sunt răspândiți pe tot terenul. Din loc în loc se desenează cercuri care reprezintă cuiburi. La semnalul profesorului, găinușele ies din cuibare (cercuri) și caută de mâncare. Pe furiș, vulpea/vulpile încearcă să le prindă, alergând după ele. Găinușele trebuie să ajungă câte una într-un cuibar. Găinușele prinse de vulpi, sau care s-au grupat câte 2 – 3 într-un cuib, sunt scoase din joc. După un timp, rolurile se schimbă.

### 2.3. Titlul jocului: CRABII ȘI CREVEȚII

**Obiectivul urmărit:** dezvoltarea vitezei de reacție, a atenției și a spiritului de echipă  
Locul de desfășurare: terenul de sport

**Număr de participanți:** 10 – 30 (număr par)

**Descrierea jocului:** Elevii sunt împărțiți în două echipe, așezate în linie, de o parte și de alta a unei linii de mijloc, la distanță între ele. În spatele fiecărei echipe, la marginea terenului, se trasează o „linie de scăpare”. O echipă se numește CRABII, cealaltă CREVEȚII. Organizați față în față, cu piciorul pe linia de mijloc, la auzul pronunțării de către profesor a unuia dintre numele din titlul jocului (crabii sau creveții), componentii echipei numite trebuie să-i prindă (atingă) pe adversari, care, la rândul lor, trebuie să treacă, fără a fi atinși/prinși, de linia de scăpare. După fiecare secvență de joc, elevii prinși de către o echipă sunt numărați. Devine câștigătoare echipa care a atins/prins cei mai mulți elevi din echipa adversă. Jocul se reia de mai multe ori. (Programa școlară pentru disciplina Joc și mișcare – clasele a III-a și a IV-a, 2014).

**Observații:** - elevii care se îmbrâncesc vor fi scoși din joc

### 2.4. Titlul jocului: ȘOARECELE ȘI PISICA/ LUPUL ȘI OAIA

**Obiectivul urmărit:** dezvoltare calităților motrice și a capacității de orientare în spațiu

**Locul de desfășurare:** Sala de sport sau terenul de sport

**Număr de participanți:** 10 – 30 elevi

**Descrierea jocului:** Elevii sunt așezați în cerc, ținându-se de mâini. Dintre ei, prin numărare, doi devin șoarecele și pisica sau lupul și oaia. Pisica/lupul va trebui să prindă șoarecele, respectiv oaia, care va profita de orice spărtură din cerc pentru a nu fi prin și a se salva. Elevii așezați în cerc, pot să încurajeze unul din personaje, având dreptul să-l oprească sau să-l ajute pe unul din eroi, ridicând sau coborând brațele. Când șoarecele este prins, rolurile se schimbă, pentru a intra în joc cât mai mulți elevi.

### 3. Concluzii

Prin integrarea jocului și a mișcării în educația fizică preșcolară, se creează un mediu propice pentru dezvoltarea fizică, mentală și socială a copiilor într-un mod concret și eficient. Jocurile și activitățile fizice nu sunt doar mijloace de divertisment, ci sunt instrumente esențiale pentru construirea abilităților motorii, a coordonării și a capacităților sociale ale copiilor în vârstă preșcolară.

Prin intermediul acestor activități, copiii își dezvoltă abilitățile de comunicare, învață să lucreze în echipă, să-și regleze emoțiile și să-și dezvolte încrederea în sine. De asemenea, participarea activă la activități fizice îi ajută să-și îmbunătățească sănătatea și starea generală de bine.

Astfel, prin joc și mișcare în cadrul educației fizice preșcolare, se pune baza pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor și pentru construirea unei fundații solide pentru succesul lor viitor.

### Bibliografie

1. Johnson, A. (2018). "Jocuri pentru dezvoltare: Cum să integrați jocul și mișcarea în învățământul preșcolar." Editura Educațională.
2. National Association for Sport and Physical Education. (2016). "Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years." Washington, DC: AAHPERD.
3. Peterson, L., & Pickett, M. (2019). "The Importance of Physical Activity in Early Childhood Education." *Journal of Early Childhood Education*, 36(3), 275-287.
4. Smith, J. (2020). "Explorarea lumii prin joc și mișcare: Ghid practic pentru educația fizică în învățământul preșcolar." Editura Pedagogică.

## Dezvoltarea disciplinei în Educație fizică și sport

Claudia CIOAZA (a)\*

Andreea OLARIU (b)

Ioan Andrei SFETCU (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

*Activitățile fizice disciplinează copilul și îi conferă o anumită structură, un ghid, o rigoare care apoi creează o rutină care se poate observa și în alte activități datorită mentalității formate în acest sens. Activitățile fizice dezvoltă motivația, spiritul de echipă, sentimentul de apartenență la un grup, forța de caracter și deci, o mai bună rezistență mentală în fața eșecului și o orientare către progres.*

*Educarea tinerei generații este în mare măsură o sarcină morală. Profesorii și antrenorii depun eforturi considerabile pentru a-i învăța pe copii să facă diferența între bine și rău. Ei transmit tinerilor propriile valori și speră că le vor adopta. Ei doresc să dezvolte trăsături de caracter pozitive pentru tinerii implicați în sport. Aceste obiective sunt împărtășite de instituțiile religioase, școli, organizații sportive și programe. Activitatea fizică este prin excelență un mediu propice dezvoltării trăsăturilor pozitive, deoarece tinerii se confruntă aici cu numeroase provocări pe care le vor întâlni mai târziu la vârsta adultă.*

*Copiii care practică un sport sau o activitate fizică dobândesc trăsături pozitive de caracter care le vor defini ulterior personalitatea.*

**Cuvinte cheie:** *disciplina, sport, educație fizică, activități fizice.*

### 1. Introducere

Am ales această temă de cercetare, dezvoltarea disciplinei prin activități fizice, deoarece în opinia mea activitățile fizice contribuie într-o mare măsură la dezvoltarea disciplinei. Activitățile fizice disciplinează copilul și îi oferă o anumită structură, un ghidaj, o rigoare care creează mai apoi o rutină și care se transpune și în alte activități datorită mentalității formate în acest sens. Activitățile fizice dezvoltă motivația, spiritul de echipă, simțul de apartenență la un grup, tăria de caracter și deci, o mai bună rezistență psihică, mentală în fața eșecului și o orientare către progres.

### Importanța temei

Educația fizică este „singura disciplină din programa școlară care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante ca autodisciplina, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea”.

Copiii care practică un sport sau o activitate fizică, dobândesc trăsături pozitive de caracter care o să le definească mai târziu personalitatea.



## Scopul cercetării

A educa tânăra generație este în mare parte o sarcină de natură morală. Profesorii și antrenorii fac eforturi considerabile pentru a învăța copiii să facă diferența între bine și rău.

Aceștia transmit tinerilor propriile lor valori și speră ca ei să le adopte. Doresc să dezvolte trăsături pozitive de caracter pentru tinerii implicați în sport. Aceste scopuri sunt împărtășite de instituțiile religioase, școală, organizațiile și programele sportive. Activitățile fizice sunt prin excelență un mediu propice pentru dezvoltarea unor trăsături caracteriale pozitive, pentru că tinerii se confruntă aici cu numeroase provocări cu care se vor întâlni mai târziu în viața adultă.

## Obiectivele cercetării

Identificarea modalităților prin care putem influența dezvoltarea disciplinei elevilor și tinerilor prin practicarea unor activități fizice.

### *Analiza literaturii de specialitate*

Disciplina este o forma de libertate. Este eliberarea de lene și letargie, eliberarea de așteptările și cererile celorlalți, eliberarea de slăbiciune, frică și îndoială. Disciplina dă posibilitatea unei persoane să își descopere individualitatea, puterea interioară și talentul înnăscut. Și din acel moment, fiecare devine stăpânul, mai mult decât sclavul, propriilor gânduri și emoții. (H.A Dorfman)

Disciplina este antrenamentul prin care oamenii se pregătesc să devină mai binevoitori în a se controla ori a urma anumite reguli în vederea atingerii unui obiectiv. Disciplina este abilitatea de a te mobiliza să treci la acțiune, indiferent de starea emoțională în care ești.

Eu consider că, atunci când vorbim despre disciplină în viața unei persoane care practică activități fizice, aceasta se rezumă la faptul că trebuie să găsească tot felul de modalități pentru a deveni mai disciplinat în ceea ce face.

Disciplinarea tinerilor prin activități fizice începe încă din școală, prin intermediul orelor de educație fizică. Încă din clasele primare copiii învață anumite comenzi, asemănătoare cu cele din armată, cu ajutorul cărora de-a lungul orelor de educație fizică copiii o să devină mai disciplinați. Fiecare activitate fizică presupune anumite reguli care trebuie respectate și astfel încep să se dezvolte anumite trăsături pozitive de caracter ale practicanților.

Din punct de vedere al sportivilor de performanță, consider că disciplina se dezvoltă într-o mai mare măsură prin modul lor de viață, prin programul pe care îl au și prin interesul față de activitatea pe care o practică.

Activitățile fizice pe care noi oamenii le face zilnic și disciplina se află într-o strânsă legătură. Acest aspect este evidențiat atât prin educația fizică, cât și prin educația psihică. Când spun educație psihică, mă refer la stările prin care un sportiv trece de-a lungul anilor în care practică activități fizice, iar aceste stări trebuie să fie controlate, sportivul nu trebuie să se lase cuprins de ele, deoarece îi va influența eficiența în activitatea fizică respectivă. Și, din nou toate acestea duc la dezvoltarea disciplinei, doar o persoană disciplinată își poate controla emoțiile și stările prin care trece și să nu se lase cuprins de ele. (The Structure of Knowledge of Physical Education, Camille Brown, 53-69)

Pentru a putea deveni mai disciplinat prin practicarea activităților fizice încă de la început trebuie să îți stabilești câteva obiective pe care în tot acest timp trebuie să le îndeplinești și să obții un rezultat care te va ajuta în viitor.

Așadar, activitățile fizice, fie ele de performanță sau nu, au un rol foarte important în dezvoltarea disciplinei, atât tinerilor cât și adulților. Activitățile fizice dezvoltă simțul de



apartenență la un grup și te ajută într-o mare măsură să socializezi cu celelalte persoane din jurul tău, te formează ca persoană și te ajută să rezisti în fața dezamăgirilor și să te bucuri de succes. Majoritatea dintre noi privim jucătorii din sporturile profesionale ca pe niște eroi sau modele, dar trebuie văzuți și ei ca niște ființe umane, binecuvântate cu abilități fizice fenomenale, dar supuse aceluiași temeri, greșeli și eșecuri ca noi toți. Datorită vieții pe care o duc și datorită disciplinei pe care aceștia o dezvoltă încă de la o vârstă fragedă ajung la performanțele la care unii dintre noi poate doar visează. Cu toate acestea viața lor nu este ușoară, presupunând o disciplină de fier, pe care nu orice persoană și-o poate impune. Dar cu toate acestea, dacă de-a lungul carierei au scăpări, aceștia vor fi sancționați disciplinar ca noi toți. ( Jan Stiglitz, *Player Discipline in Team Sports*, 5 Marq. Sports L. J. 167 (1995) ).

Consider că fiecare profesor de educație fizică și sport, antrenor sau organizație care desfășoară activități fizice principale preocupare este disciplinarea tinerilor care participă.

## 2. Metodologie

În vederea realizării referatului propus, s-a efectuat o căutare în baze de date, mai exact WOS (web of science) și Scopus. În urma stabilirii subiectului de dezbătut în referat, s-a efectuat o căutare pe baza următoarelor cuvinte: „discipline in sports\*”; „sport\*”; „discipline\*”. În baza căutării inițiale s-au obținut 3.054 de articole pe această temă. Pentru a structura numărul mare de articole obținute s-au folosit următoarele filtre:

- ✓ Filtrul „open access” – s-au obținut 1.261 de articole după folosirea acestui filtru;
- ✓ Filtrul „publication years” – unde au fost selectate articolele cele mai de actualitate, adică din 2019-2024, astfel obținându-se 766 de articole;
- ✓ Filtrul „languages” – unde s-a selectat limba engleză, astfel obținându-se un număr de 686 de articole.

Din acest număr de 686 de articole obținute, am ales 6 articole care să vizeze tema propusă într-o cât mai mare măsură.

Am început să desfășurăm această cercetare în data de 08.02.2024 până în prezent. În această perioadă am încercat să particip la cât mai multe ore de educație fizică și sport pentru a afla dacă într-adevăr educația fizică și sportul contribuie la dezvoltarea disciplinei. Activitatea mea s-a desfășurat la câteva școli din zonă unde am putut avea acces și am putut urmări orele de educație fizică și sport și unde am putut discuta cu profesorii de sport despre această temă de cercetare.

Această cercetare a urmărit elevii care participau la orele de educație fizică și sport și felul în care aceste ore își pun amprenta în timp asupra disciplinei elevilor. Principala metodă de cercetare folosită a fost interviul, dar am mai folosit și metoda bibliografică și metoda grafică. Am realizat un ghid de interviu pe care am reușit să îl adresez mai multor profesori de educație fizică și sport, dar și antrenorilor din zonă, de la diverse cluburi.

## Analiza și interpretarea datelor

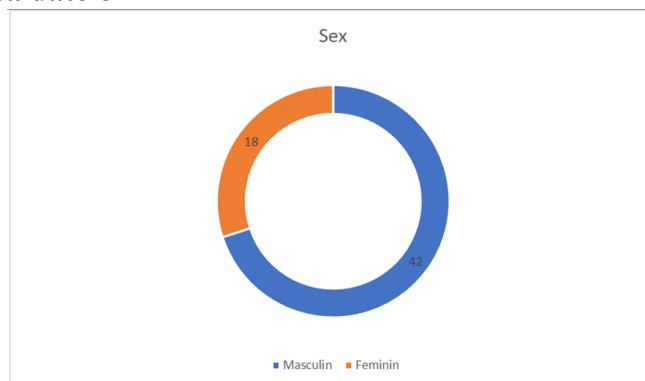


Figura 1. Sexul persoanelor chestionate

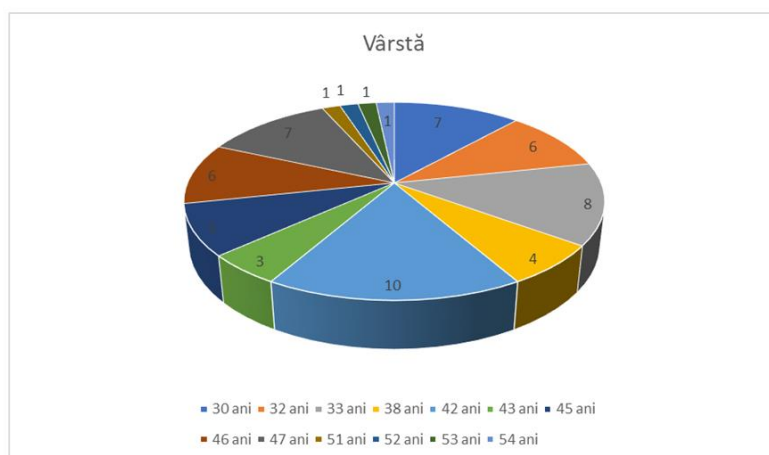


Figura 2. Vârsta persoanelor chestionate

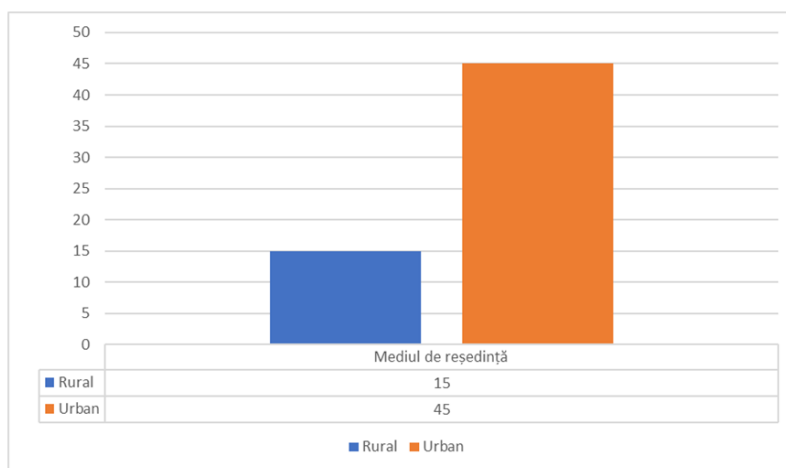


Figura 3. Mediul de reședință al persoanelor chestionate

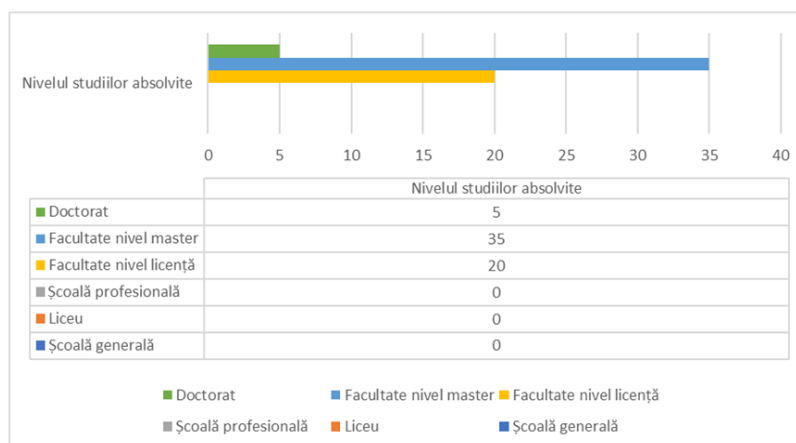


Figura 4. Nivelul studiilor absolvite de persoanele chestionate

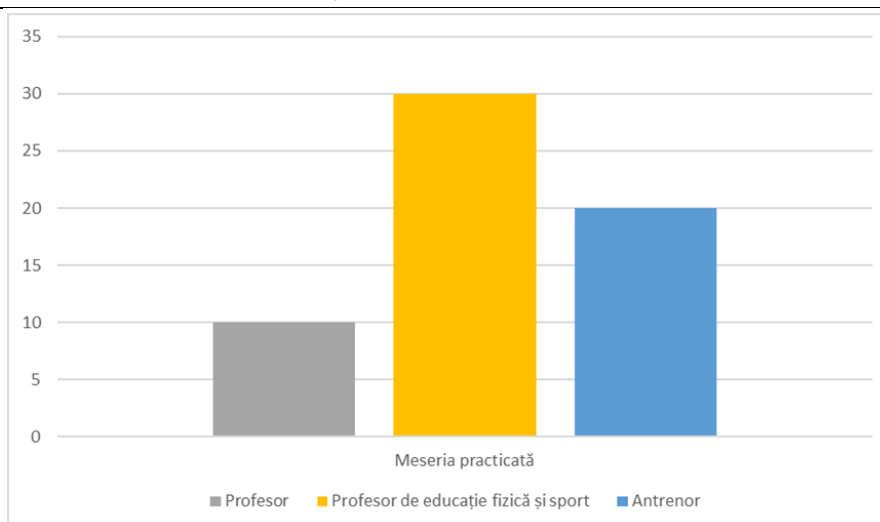


Figura 5. Meseria pe care persoanele chestionate o practică

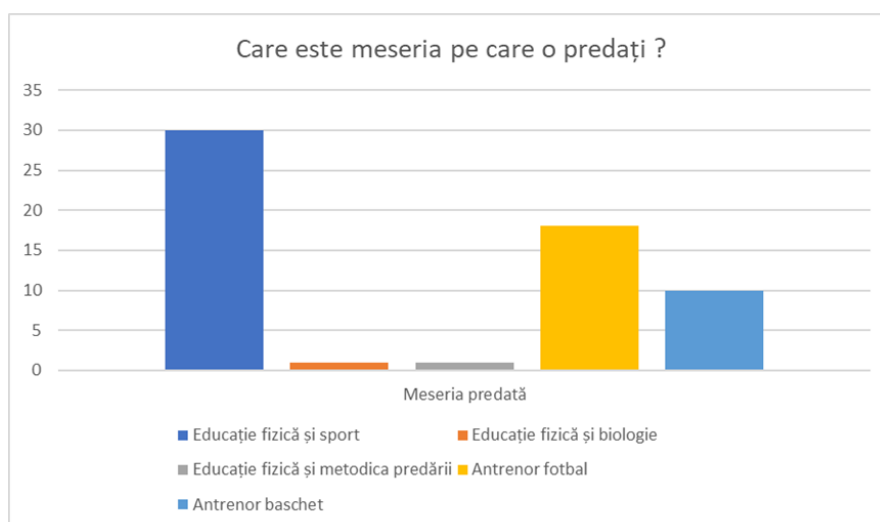


Figura 6. Disciplina pe care persoanele chestionate o predau

**Prima întrebare** pe care s-a bazat acest ghid de interviu a fost: „Ce înseamnă după părerea dumnevoastră a fi disciplinat?”. Majoritatea răspunsurilor au făcut referire că a fi disciplinat presupune a respecta regulile organizatorice, sociale și morale, a avea un stil de viață adecvat, a fi o persoană educată și organizată.

Câteva răspunsuri :

„Din punctul meu de vedere, a fi disciplinat presupune să ai un comportament civilizat, să-ți respecti semenii și să-ți îndeplinești atribuțiile familiale și sociale “

„Respectarea regulilor organizatorice, sociale și morale”

„Educat, organizat, riguros, atent”

**Cea de-a doua întrebare :** „Cum considerați evoluția elevilor în ceea ce privește disciplina în ultimii 10 ani ?”. Toate răspunsurile au fost negative, din păcate, toți cei care au participat la acest ghid de interviu consideră că disciplina elevilor în ultimii 10 ani este într-o scădere drastică și că pe zi ce trece aceasta se înrăutățește considerabil. Un singur răspuns a fost pozitiv, unul dintre participanții la acest chestionar afirmând că evoluția elevilor în ceea ce privește disciplina în ultimii 10 ani este „satisfăcătoare”

Câteva răspunsuri :

„Consider că putem vorbi de o evoluție a elevilor doar din punct de vedere al atribuțiilor pe care le îndeplinesc, acestea fiind în număr tot mai mare, iar aceștia reușesc, surprinzător, să și le îndeplinească. Dar în ceea ce privește comportamentul...uneori lasă de dorit...”

„Disciplina a fost adaptată la modelele și cerințele actuale ale societății. Ca atare, elevii sunt puțin mai indisciplinați”

„S-a înrăutățit considerabil”

**Cea de-a treia întrebare :** „Considerați că este vreo diferență între generațiile de acum 15 ani și generațiile din ultimii 5 ani în ceea ce privește disciplina ?” . Toate răspunsurile la această întrebare au fost afirmative, persoanele chestionate considerând că există o mare diferență între generațiile de acum 15 ani și cele de acum 5 ani în ceea ce privește disciplina și educația.

Câteva răspunsuri :

„Consider că există o diferență în ceea ce privește comportamentul și respectul față de semenii. Acestea lasă de dorit la generațiile actuale”

„Da – capacitatea de organizare mai scăzută, nerespectarea regulilor specifice colectivelor și instituțiilor, capacitate mai scăzută de aderare la un grup sau colectiv, individualism, lipsă de respect accentuată, dorință redusă de a învăța cunoștințe noi”

**Cea de-a patra întrebare :** „Considerați că este necesară disciplina în viața elevilor ?”. Toate răspunsurile au fost afirmative, rezultând astfel că disciplina în viața elevilor este unul dintre cei mai importanți factori care îi va forma pentru viitor.

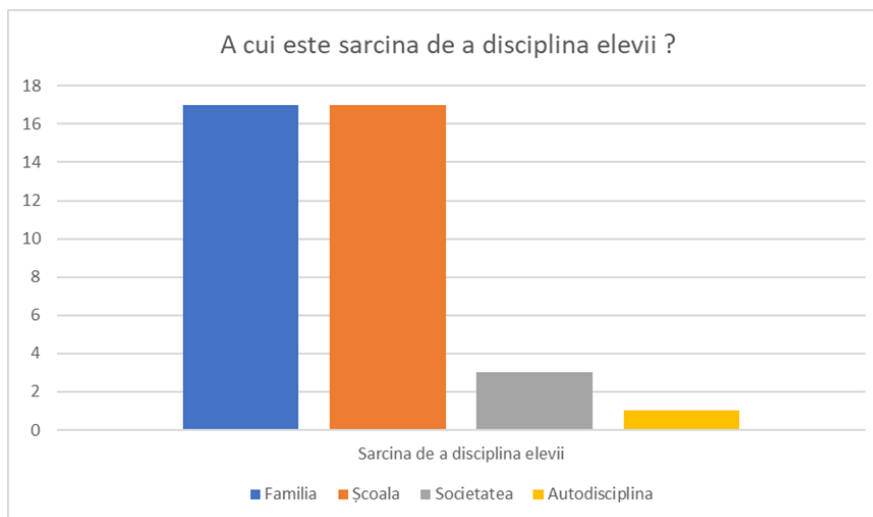
Câteva răspunsuri :

„DA! Doar un elev disciplinat va putea face față cerințelor specifice vârstei. Elevii disciplinați vor fi adulți disciplinați”

„Cea mai importantă”

„Categoric, da!”

**Cea de-a cincea întrebare :** „A cui este sarcina de a disciplina elevii ?”.



Toate răspunsurile fac referire la faptul că disciplinarea începe din familie, cu cei 7 ani de acasă, iar pe parcurs disciplinarea elevilor va fi continuată prin intermediul școlii, prin intermediul societății și prin intermediul mass-media. De la o anumită vârstă elevii se vor autodisciplina.

**Cea de-a șasea întrebare :** „Care sunt factorii care contribuie la obținerea unei discipline în viața elevilor ?”. La această întrebare răspunsurile au fost asemănătoare, toți cei chestionați considerând că factorii care contribuie la obținerea unei discipline în viața elevilor sunt : regulile, bunele maniere, educația, cei 7 ani de acasă, ereditatea, dar și mediul de viață și exemplele pe care elevii le urmează.

Câteva răspunsuri :

„Ereditatea-mediul social-educația”

„Mod sănătos de viață, ocupație pe interes”

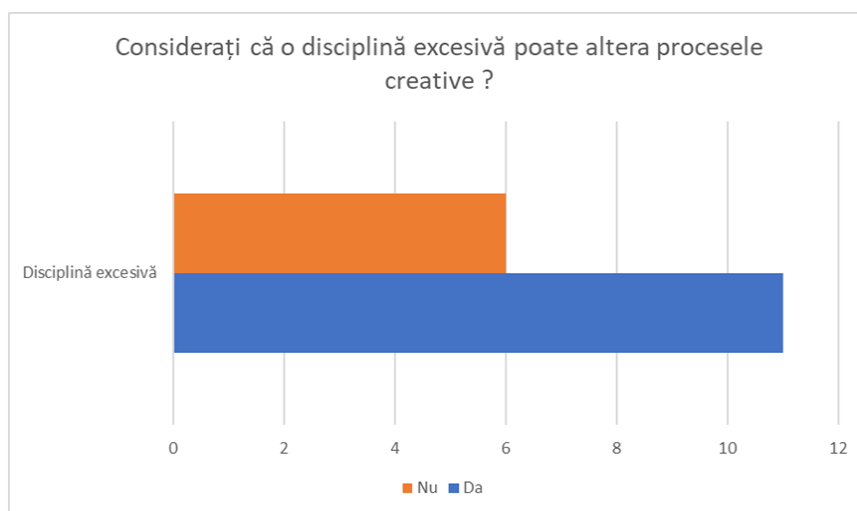
**Cea de-a șaptea întrebare :** „În ce măsură contribuie orele de educație fizică și sport ajută la dezvoltarea disciplinei ?”. Majoritatea răspunsurilor au fost pozitive, fiind de părere că educația fizică și sportul contribuie într-o mare măsură la dezvoltarea disciplinei elevilor prin regulile care se stabilesc de-a lungul orelor, la fiecare joc, elevii înțelegând astfel că nerespectarea regulilor atrage după sine sancționarea celor care nu le respectă. Dar, am avut și un răspuns negativ, afirmând că orele de educație fizică și sport contribuie „puțin în zilele noastre” la dezvoltarea disciplinei, fapt datorat lipsei de interes de care elevii dau dovadă în cadrul orelor.

Câteva răspunsuri :

„Într-o mare măsură! Disciplina care se formează în cadrul orelor de educație fizică și sport poate fi singura la care unii copii au acces”

„Prin faptul că respectarea regulilor în joc îi ajută să rezolve diversele sarcini, le ușurează viața”

**Cea de-a opta întrebare :** „Considerați că o disciplină excesivă poate altera procesele creative ?”.



La această întrebare răspunsurile au fost împărțite. Am avut 11 răspunsuri pozitive și 6 răspunsuri negative. Bineînțeles, există persoane ale căror procese creative vor fi influențate de o disciplină excesivă și persoane ale căror procese creative nu vor fi influențate de o disciplină excesivă. Așadar, acest aspect diferă la fiecare persoană în parte și de felul fiecărei persoane de a fi.

**Cea de-a noua întrebare :** „În ce măsură considerați că se poate dezvolta disciplina prin activități fizice înafara orelor de educație fizică ?”. Toate răspunsurile la această întrebare au fost afirmative, persoanele chestionate având același răspuns, acela că disciplina se poate dezvolta prin activități fizice înafara orelor de educație fizică într-o mare măsură, deoarece toate activitățile fizice presupun anumite reguli, fie ele activități fizice libere sau activități fizice organizate, toate presupun un regulament care trebuie respectat, iar respectarea regulilor duce la dezvoltarea disciplinei.

Câteva răspunsuri :

„ Într-o măsură destul de mare! Majoritatea activităților fizice( organizate sau libere) presupun niște reguli care trebuie respectate. Regulile impun o anumită conduită și organizare ducând spre o disciplinare conștientizată sau nu”.

„ Orice activitate fizică este benefică pentru om”

„ Practicarea exercițiilor fizice în afara cadrului organizat, coordonat și condus de către cadrul didactic, presupune dorință, voință, ambiție, respectarea unui program de antrenament, stăpânirea unui bagaj de cunoștințe necesare formării deprinderilor și dezvoltării aptitudinilor psiho-motrice specifice sportului practicat. Toate acestea vor duce la educarea și instruirea elevului respectiv”

**Ultima întrebare :** „Considerați că elevii care practică și sporturi de performanță devin în timp mai disciplinați datorită modului de viață pe care îl au ?”. Majoritatea răspunsurilor au fost pozitive, cei mai mulți considerând că sportul de performanță ajută la dezvoltarea disciplinei într-o mai mare măsură, datorită modului de viață și programului pe care sportivii de performanță îl au. De asemenea, am avut și răspunsuri negative, afirmându-se că nu doar prin sportul de performanță elevii devin mai disciplinați, aceștia devin mai disciplinați prin practicarea oricărui sport, chiar dacă nu este la nivel de performanță.

Câteva răspunsuri :

„ Cu siguranță! Sportul în sine presupune disciplină! Nu poți practica un sport, cu atât mai puțin unul de performanță dacă nu ai o atitudine corespunzătoare.”

„ Da, obținerea rezultatelor în sportul de performanță este condiționată de respectarea cu strictețe a regulilor specifice probei, ramurii sau disciplinei sportive (antrenament - hrana - odihnă). Toate cunoștințele, deprinderile, atitudinile formate prin practicarea sportului de performanță se vor transpune, la un moment dat, în viața de zi cu zi.”

„ Nu e neapărat sport de performanță, orice sport disciplinează sportivul”

## Concluzii

În urma realizării cercetării propuse am concluzionat următoarele : disciplina se dezvoltă într-o foarte mare măsură prin activități fizice, deoarece fiecare activitate fizică practică dispune de anumite reguli care trebuie respectate și, astfel, se dezvoltă disciplina elevilor. Chiar dacă interesul lor față de activități fizice și pentru orele de educație fizică și sport este în scădere, acestea rămân principalele medii în care disciplina se poate dezvolta în cea mai mare măsură. Fiecare oră de educație fizică și sport și fiecare activitate fizică la care elevii participă clădește disciplina acestora și îi formează pentru viața de adult. „Un elev disciplinat va deveni un adult disciplinat” după cum afirmă una dintre persoanele care a luat

## Bibliografie

1. Cropley, B.; Thelwell, R.; Mallet, CJ. (2020). *GUEST EDITORIAL: Exploring Sport Psychology in the Discipline of Sports Coaching*.
2. Cui, XY; (2020). *Academic Influence of China's Sports Social Discipline Based on Bibliometrics*.
3. *International Review of Sport and Exercise Psychology* Vol. 2, No. 2, September 2009, 198-214
4. Jan Stiglitz, *Player Discipline in Team Sports*, 5 Marq. Sports L. J. 167 (1995)
5. Lutter, C.; Tischer, T; (2019). *Doping in Sport Climbing: Status Quo in a New Olympic Discipline*
6. *The Structure of Knowledge of Physical Education*, Camille Brown, 53-54
7. *The Criteria of a Discipline*, John E. Nixon, 42-43

8. Nicolau, George (1999) "Discipline in Sports," Hofstra Labor and Employment Law Journal: Vol. 17: Iss. 1, Article 7.
9. The Domain of Physical Education as a Discipline, G. Lawrence Rarick, 49-52
10. The Academic Discipline of Physical Education, Franklin M. Henry, 13-28
11. Player Discipline in Professional Sports: The Antitrust Issues, John C. Weistart, 1977

## Sănătatea, cheia succesului stă în refacere

Diana Teodora COTESCU (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

### Abstract

*Preocuparea profesioniștilor în domeniul sportului în privința recuperării optime a performerilor a evoluat constant în ultimii ani, marile secrete al unor cariere lungi și fructuoase fiind acum publice: nutriția, hidratarea, odihna și refacerea. Recuperarea are ca scop restabilirea proceselor fiziologice și psihologice, astfel încât sportivul să poată concura sau se antrena din nou la un nivel corespunzător. Recuperarea după antrenament și competiție este complexă și implică numeroși factori. De asemenea, depinde în mod obișnuit de natura exercițiului efectuat și de orice alți factori de stres externi la care poate fi expus sportivul. Performanța athletică este afectată de numeroși factori și, prin urmare, o recuperare adecvată ar trebui să ia în considerare fiecare detaliu. Intrând în detalii specialiștii au aflat care dintre cele două tipuri de refacere sunt mai potrivite: activă sau pasivă.*

*Recuperare activă / Ajută la reducerea durerii și detensionarea musculară după un antrenament sau competiție. Acest lucru este benefic în special după un antrenament care constă în serii de exerciții de mare intensitate.*

*Recuperare pasivă / Recuperarea pasivă este odihna pentru o lungă perioadă de timp după exerciții sau activități intense. O perioadă de recuperare pasivă pune accent pe liniște și inactivitate. Recuperarea pasivă ajută la stimularea recuperării musculare, ajută sistemul limfatic și reduce riscul de accidentări. Aceasta include somn suficient, nutriție și tehnici fizioterapeutice precum masajul țesuturilor moi.*

**Cuvinte cheie:** *sănătatea, refacere, sport de performanță.*

### 1. Introducere

#### Importanța refacerii pentru sănătate

Refacerea este un aspect extrem de important pentru menținerea sănătății. După un efort fizic sau mental intens, organismul are nevoie de timp pentru a se regenera și a-și recapătă energiile. Prin refacere, putem evita apariția problemelor de sănătate și putem susține un sistem imunitar puternic. Astfel, refacerea are un impact semnificativ asupra bunăstării noastre generale și ajută la prevenirea oboselii cronice și a altor afecțiuni mai grave.

#### 1.1. Cum influențează refacerea succesul personal

Refacerea adecvată are un impact direct asupra succesului personal. Prin acordarea de timp pentru a ne regenera, ne putem îmbunătăți productivitatea și eficiența în activitățile noastre zilnice. Refacerea ajută la menținerea nivelului de energie și concentrare necesare pentru a atinge obiectivele propuse. De asemenea, prin refacere, ne putem îmbunătăți abilitățile cognitive,



creativitatea și claritatea mentală, aspecte esențiale pentru a obține succes în munca și în relații interpersonale.

### **1.2. Beneficiile refacerii pentru sănătatea mentală**

Refacerea joacă un rol crucial în menținerea sănătății mentale. Activitățile de refacere, cum ar fi meditația, yoga sau cititul unei cărți preferate, ne pot ajuta să ne relaxăm și să reducem stresul acumulat. Aceste practici pot îmbunătăți starea de spirit, reducând simptomele de anxietate și depresie. De asemenea, refacerea ne oferă o oportunitate de a ne conecta cu noi înșine și de a ne axa pe bunăstarea interioară, ceea ce contribuie la o mentalitate pozitivă și echilibru emoțional.

### **1.3. Impactul refacerii asupra sănătății fizice**

Refacerea nu are beneficii doar pentru sănătatea mentală, ci și pentru sănătatea fizică. După un antrenament intens sau o perioadă îndelungată de muncă fizică, corpul are nevoie de timp pentru a se reface și pentru a-și repara țesuturile. Prin asigurarea unei refaceri adecvate, putem preveni leziuni, presiunea excesivă asupra articulațiilor și epuizarea fizică. De asemenea, refacerea promovează îmbunătățirea performanței fizice, reducerea durerilor musculare și creșterea nivelului de energie, ceea ce contribuie la un stil de viață activ și sănătos.

## **2. Metode eficiente de refacere**

Unele dintre cele mai populare tehnici de recuperare pentru sportivi includ: hidroterapie, recuperare activă, stretching, îmbrăcăminte de compresie, masaj, somn și nutriție.

### **2.1. Somnul**

Deși funcția somnului nu este pe deplin înțeleasă, este în general acceptat că acesta servește la recuperarea din starea de veghe anterioară și/sau pregătirea pentru funcționare în perioada de veghe ulterioară. S-a demonstrat că restrângerea somnului la mai puțin de 6 ore pe noapte timp de patru sau mai multe nopți consecutive afectează performanța cognitivă și starea de spirit, perturbă metabolismul glucozei, reglarea apetitului și funcția imunitară. Acest tip de dovezi a condus la recomandarea ca adulții să doarmă 8 ore pe noapte. În privința privării de somn există un număr mic de cercetări, pentru că este considerată o tortură fizică.

### **2.2. Hidroterapia**

Este încorporată pe scară largă în schemele de recuperare post-antrenament și competiții. Corpul uman răspunde la scufundarea în apă cu modificări ale inimii, rezistenței periferice și fluxului sanguin, precum și modificări ale temperaturii pielii, nucleului și mușchilor. Aceste modificări ale fluxului sanguin și ale răspunsurilor la temperatură pot avea un efect asupra inflamației, funcției imune, durerilor musculare și percepției oboselei. Diverse forme de imersie în apă devin din ce în ce mai populare printre sportivii de elită. În timp ce sportivii folosesc hidroterapia de câțiva ani, acum începem să vedem cercetări sporite în imersiunea în apă, recuperarea și performanța. Cele mai comune forme de imersie în apă sunt imersarea în apă rece (CWI), imersarea în apă caldă (HWI) și terapia cu apă de contrast/duș scoțian (CWT), unde sportivul alternează între imersia în apă caldă și rece. Din literatura disponibilă în acest sens, reiese că hidroterapia poate fi benefică pentru sportivi, în special pentru cei care efectuează eforturi de mare intensitate. Mai exact, CWI și CWT par mai benefice decât HWI pentru recuperare.

### **2.3. Stretching**

Recuperarea activă este adesea considerată a fi mai bună pentru recuperare decât recuperarea pasivă, datorită fluxului sanguin îmbunătățit în zona exercitată și epurării lactatului și a altor deșeuri metabolice prin livrarea crescută de oxigen. Rolul recuperării active în reducerea concentrațiilor de lactat și reducerea durerilor musculare după efort poate fi un factor important

pentru sportivi. Stretchingul a devenit în ultimii ani una dintre cele mai comune forme de recuperare.

#### **2.4. Îmbrăcămintea cu compresie**

Se consideră că articolele de îmbrăcămintă de compresie îmbunătățesc întoarcerea venoasă prin aplicarea compresiei gradate la nivelul membrelor de la proximal la distal. Presiunea externă creată poate reduce spațiul intramuscular disponibil pentru umflături și poate promova alinierea stabilă a fibrelor musculare, atenuând răspunsul inflamator și reducând durerea musculară.

#### **2.5. Masajul**

Este o strategie de recuperare utilizată pe scară largă în rândul sportivilor. Mai multe recenzii ale efectelor masajului au concluzionat că, în timp ce masajul este benefic în îmbunătățirea aspectelor psihologice ale recuperării, majoritatea dovezilor nu susțin masajul ca modalitate de îmbunătățire a recuperării performanței funcționale. Cu toate acestea, deoarece masajul poate avea beneficii potențiale pentru prevenirea și gestionarea rănilor, masajul ar trebui să fie în continuare încorporat în programul de antrenament al unui sportiv.

#### **Concluzii**

Refacerea optimă a organismului după efort este esențială pentru sănătate și performanțe îmbunătățite. Este foarte important ca sportivii să înțeleagă importanța odihnei și a recuperării, care permit organismului să se repare și să se întărească. Astfel, aceștia pot face față noilor provocări și să evolueze în mod constant. Odihna și recuperarea sunt la fel de importante ca un antrenament de mare performanță.

#### **Bibliografie**

1. Cebanu, S. "Evaluarea stării de sănătate a sportivilor juniori în relație cu factorii de risc ai mediului și cei comportamentali
2. Iliescu, Mădălina, et al. "Medicină fizică și de Reabilitare."
3. Monetare, C. C. F. and Slăvescu, V. "Mechanisms and assembly of alternative financing by environmental protection in Romania." researchgate.net, .
4. Volonciu, M. and Tichindelean, M. "Aspects regarding the role of Digital Work in Reconciling Professional Life and Private Life." Rev. Romana Drept. Muncii, 2021.
5. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
6. [www.scribd.com](http://www.scribd.com)
7. [www.apsmidia.ro](http://www.apsmidia.ro)
8. [www.centrokinetic.ro](http://www.centrokinetic.ro)
9. [www.dynutrition.ro](http://www.dynutrition.ro)

## Impactul antrenamentului de forță asupra performanței sportive

Robert Mihai FRĂȚILĂ (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

### Abstract

*Antrenamentul de forță reprezintă un element esențial în pregătirea sportivilor din diverse discipline. În această lucrare, vom investiga rolul și impactul antrenamentului de forță asupra performanței sportive, evidențiind beneficiile sale în ceea ce privește îmbunătățirea performanței atletice și prevenirea leziunilor. Vom analiza metodele și tehnicile utilizate în antrenamentul de forță, precum și modul în care acestea pot fi aplicate pentru a maximiza rezultatele în diferitele ramuri ale sportului.*

**Cuvinte cheie:** forță, antrenament, sport de performanță

### 1. Introducere

Antrenamentul de forță reprezintă un element esențial în pregătirea sportivilor din diverse discipline. În această lucrare, vom investiga rolul și impactul antrenamentului de forță asupra performanței sportive, evidențiind beneficiile sale în ceea ce privește îmbunătățirea performanței atletice și prevenirea leziunilor. Vom analiza metodele și tehnicile utilizate în antrenamentul de forță, precum și modul în care acestea pot fi aplicate pentru a maximiza rezultatele în diferitele ramuri ale sportului.

### 2. Beneficiile Antrenamentului de Forță în Sport:

Antrenamentul de forță aduce numeroase beneficii pentru sportivi. Îmbunătățirea forței musculare și a rezistenței este esențială pentru performanța optimă într-o varietate de discipline sportive. Studiile arată că antrenamentul de forță poate contribui la creșterea puterii musculare, a rezistenței și a capacității anaerobe, ceea ce poate conduce la îmbunătățiri semnificative în performanța sportivă (Häkkinen et al., 1985). De asemenea, antrenamentul de forță poate reduce riscul de leziuni sportive, prin întărirea mușchilor și articulațiilor și prin îmbunătățirea stabilității și coordonării (Hewett et al., 1996).

### 3. Metode și Tehnici de Antrenament de Forță:

Există o varietate de metode și tehnici utilizate în antrenamentul de forță, fiecare având scopul său specific și beneficiile sale. Printre acestea se numără antrenamentul cu greutăți libere, antrenamentul cu gantere, antrenamentul la aparate specifice, antrenamentul cu rezistență elastică și antrenamentul pliometric. Fiecare metodă poate fi adaptată pentru a se potrivi nevoilor și obiectivelor sportivilor, în funcție de cerințele specifice ale sportului practicat și de nivelul de pregătire al individului.

### 4. Aplicarea Antrenamentului de Forță în diferite Discipline Sportive:

Antrenamentul de forță poate fi adaptat pentru a se potrivi nevoilor specifice ale diferitelor discipline sportive. De exemplu, în sporturile de echipă precum fotbalul sau baschetul,

antrenamentul de forță poate fi folosit pentru a îmbunătăți forța și puterea generală, dar și pentru a dezvolta abilități specifice cum ar fi accelerarea și agilitatea. În sporturile individuale precum halterele sau atletismul, antrenamentul de forță este esențial pentru dezvoltarea forței musculare și a puterii necesare pentru a obține performanțe de vârf.

### **5. Efectele Antrenamentului de Forță Asupra Performanței Sportive la Nivel Fiziologic:**

La nivel fiziologic, antrenamentul de forță induce adaptări în organism care sprijină performanța sportivă. Creșterea masei musculare, creșterea densității osoase și îmbunătățirea metabolismului sunt doar câteva dintre efectele observate în urma antrenamentului de forță. De asemenea, antrenamentul de forță poate îmbunătăți funcționarea sistemului cardiovascular și a sistemului nervos, contribuind astfel la îmbunătățirea capacității de performanță în sport (Fleck & Kraemer, 2004).

### **Concluzie:**

Antrenamentul de forță reprezintă un pilon al pregătirii sportive, având un impact semnificativ asupra performanței atletice. Prin îmbunătățirea forței musculare, a rezistenței și a capacității anaerobe, antrenamentul de forță poate contribui la îmbunătățirea performanței sportive și la reducerea riscului de leziuni. Cu o planificare adecvată și aplicarea tehnicilor corecte, antrenamentul de forță poate fi un instrument puternic pentru maximizarea performanței sportive.

### **Bibliografie:**

1. Häkkinen, K., Komi, P.V., Alén, M., Kauhanen, H. (1985). EMG, muscle fibre and force production characteristics during a 1 year training period in elite weight-lifters. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 53(1), 25–32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3622485/>
3. Hewett, T.E., Lindenfeld, T.N., Riccobene, J.V., Noyes, F.R. (1999). The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 27(6), 699–706. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10569353/>

## Organizarea și coordonarea evenimentelor sportive școlare

Tiberiu GERA (a)\*

Mădălin COPILU (b)

Alin PANĂ (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

*Organizarea și coordonarea evenimentelor sportive școlare implică planificarea și gestionarea competițiilor, jocurilor și altor activități sportive desfășurate în cadrul instituțiilor de învățământ. Această activitate necesită o serie de etape, inclusiv identificarea și selectarea sporturilor potrivite, stabilirea regulilor și a procedurilor, atragerea participanților și asigurarea resurselor necesare, precum terenuri de joc, echipamente și personal auxiliar. De asemenea, organizatorii trebuie să coordoneze logistica evenimentului, să gestioneze înscrierile și să monitorizeze desfășurarea competițiilor pentru a se asigura că totul decurge conform planului. Pe lângă aspectele practice, organizarea și coordonarea evenimentelor sportive școlare implică adesea și promovarea valorilor sportive precum fair-play-ul, spiritul de echipă și respectul reciproc între participanți.*

*Astfel, aceste evenimente nu numai că promovează activitatea fizică și sănătatea, ci și valorile sociale și morale în rândul elevilor.*

**Cuvinte cheie:** *reguli, coordonare, jocuri, fair-play.*

### 1. Introducere

Organizarea și coordonarea evenimentelor sportive școlare reprezintă un aspect vital în viața educațională a elevilor și în dezvoltarea comunităților școlare. Aceste evenimente nu numai că oferă oportunități de activitate fizică și competiție, dar și promovează spiritul de echipă, fair-play-ul și implicarea comunitară. În această lucrare, vom explora procesul de planificare, gestionare și desfășurare a evenimentelor sportive școlare, evidențiind importanța lor în educația și formarea caracterului tinerilor. De asemenea, vom analiza rolul organizatorilor și resursele necesare pentru a asigura succesul acestor evenimente și impactul lor pozitiv asupra comunităților școlare.

Prin înțelegerea profundă a acestui proces, putem contribui la crearea unui mediu școlar sănătos și stimulat, care încurajează participarea elevilor și promovează valorile sportive și educaționale.

Prin intermediul acestei lucrări, vom examina nu doar aspectele practice ale organizării și coordonării evenimentelor sportive școlare, ci și impactul lor asupra dezvoltării personale și sociale a elevilor. De asemenea, vom explora modalitățile prin care aceste evenimente contribuie la consolidarea spiritului comunitar și la întărirea legăturilor între școală, familie și societate. În cele

din urmă, vom analiza provocările și oportunitățile întâlnite în procesul de organizare a acestor evenimente și modalitățile de depășire a acestora pentru a asigura succesul și beneficiile pe termen lung ale participării elevilor în activități sportive școlare.

Prin urmare, această lucrare își propune să ofere o perspectivă cuprinzătoare asupra importanței și modului de desfășurare a evenimentelor sportive școlare în cadrul sistemului educațional.

## **2. Conținut**

### **- Rolul evenimentelor sportive în educația școlară**

Se vor analiza beneficiile activităților sportive pentru elevi, inclusiv impactul pozitiv asupra sănătății fizice și mentale, dezvoltarea abilităților sociale și a caracterului, precum și promovarea unui stil de viață activ. Se vor sublinia, de asemenea, valorile morale și etice promovate de participarea la evenimente sportive școlare, cum ar fi fair-play-ul, respectul și spiritul de echipă.

### **- Planificarea și organizarea evenimentelor sportive**

Această secțiune va explora procesul de planificare și pregătire a evenimentelor sportive școlare. Se vor discuta aspecte precum identificarea tipurilor de evenimente potrivite pentru comunitatea școlară, stabilirea obiectivelor și a regulilor competițiilor, precum și atragerea participanților și asigurarea resurselor necesare, cum ar fi facilitățile sportive, echipamentele și personalul auxiliar.

### **- Coordonarea și desfășurarea evenimentelor**

Aici se va detalia procesul de gestionare și desfășurare a evenimentelor sportive, inclusiv coordonarea logisticii, monitorizarea competițiilor și rezolvarea problemelor. Se va pune accentul pe promovarea fair-play-ului și a unui comportament sportiv adecvat în timpul evenimentelor.

### **- Impactul și beneficiile evenimentelor sportive școlare**

Această secțiune va evidenția impactul pozitiv al evenimentelor sportive școlare asupra elevilor și comunităților școlare. Se va discuta despre dezvoltarea abilităților sociale, îmbunătățirea sănătății fizice și mentale, consolidarea identității școlii și a spiritului comunitar.

### **- Provocări și soluții**

Aici se vor identifica și analiza diversele provocări întâmpinate în organizarea evenimentelor sportive școlare, precum și modalitățile de depășire a acestora. Se vor discuta aspecte legate de finanțare, implicarea părinților și a comunității și gestionarea diversității în cadrul activităților.

## **3. Concluzii**

Se vor oferi recomandări pentru îmbunătățirea procesului de organizare a evenimentelor sportive școlare, inclusiv încurajarea participării elevilor și a părinților, diversificarea activităților și evaluarea constantă a impactului acestora. De asemenea, se vor indica direcțiile viitoare de cercetare în domeniu pentru a aduce noi contribuții în acest domeniu vital al educației tinerilor.

## **Bibliografie**

1. <https://ro.scribd.com/document/462030701/Organizarea-competitiilor-sportive>
2. <https://issuu.com/ancatirca/docs/managementul-evenimentelor-educationale>
3. <https://ongexcelsior.ro/wp-content/uploads/2023/05/6-Suport-Curs-Organizator-Evenimente-Sportive.pdf>

## Optimizarea finalizării acțiunilor de atac în fotbal: o analiză aprofundată

Ștefan Bogdan IRIMESCU (a)\*

Marco Cristian PREJBAN (b)

Ștefan Bogdan RÎUREANU (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

*Această lucrare de cercetare investighează aspectele cheie ale finalizării acțiunilor de atac în fotbal și explorează metodele prin care acest aspect al jocului poate fi optimizat pentru a spori performanța echipelor. Prin intermediul unei analize riguroase a literaturii existente și a datelor relevante, lucrarea identifică factorii cheie care influențează finalizarea, strategiile eficiente de antrenament și tactici adaptabile pentru maximizarea succesului în finalizare. Prin această cercetare, se propun recomandări practice pentru antrenori și jucători în vederea îmbunătățirii abilităților de finalizare și se evidențiază importanța continuă a inovării și dezvoltării în acest domeniu esențial al fotbalului.*

**Cuvinte cheie:** *fotbal, finalizare, optimizare, performanța, strategii.*

### 1. Introducere

Finalizarea acțiunilor de atac în fotbal reprezintă un aspect crucial al performanței echipei și poate face diferența între victorie și înfrângere. În această lucrare, ne propunem să investigăm și să analizăm în profunzime strategiile și tehnicile de finalizare, factorii cheie care influențează succesul în acest domeniu și modurile prin care echipele și jucătorii pot îmbunătăți această abilitate esențială.

Prin intermediul unei abordări științifice, ne propunem să aducem o contribuție semnificativă la înțelegerea și optimizarea finalizării în fotbal.

Fotbalul este nu doar un sport, ci și o artă în care echipele își pun în aplicare tactica și abilitățile pentru a obține victoria. În acest context, finalizarea acțiunilor de atac reprezintă momentul crucial în care eforturile întregii echipe culminează într-o șansă de a marca golul decisiv. În ciuda importanței evidente a acestui aspect al jocului, finalizarea rămâne adesea o provocare pentru echipele din întreaga lume.

În această lucrare, ne propunem să explorăm nu numai tehnicile și strategiile, ci și aspecte mai subtile ale finalizării, cum ar fi aspectele psihologice și emoționale care pot influența performanța jucătorilor în momentele critice. Prin această abordare cuprinzătoare, ne dorim să oferim o perspectivă amplă asupra finalizării acțiunilor de atac în fotbal și să contribuim la dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a acestui aspect vital al jocului.

### 2. Continut

Aspecte teoretice ale finalizării acțiunilor de atac în fotbal

1. Definirea conceptului de finalizare în fotbal



2. Factorii cheie care influențează finalizarea
3. Tehnici și strategii de finalizare utilizate de jucători și echipe

## **2. Metodologie**

1. Revizuirea literaturii existente
2. Colectarea și analiza datelor relevante
3. Metode de cercetare utilizate în analiza finalizării acțiunilor de atac în fotbal

## **3. Analiza datelor și rezultate**

1. Evaluarea eficacității finalizării în diferite scenarii de joc
2. Identificarea modelelor și tendințelor în finalizarea acțiunilor de atac
3. Factori determinanți ai succesului în finalizare

## **4. Implicații practice și recomandări**

1. Sfaturi pentru antrenori și jucători în îmbunătățirea finalizării
2. Strategii de antrenament pentru dezvoltarea abilităților de finalizare
3. Adaptarea tacticii de joc pentru a maximiza șansele de finalizare reușită

## **Concluzii**

În concluzie, această lucrare a identificat și a analizat aspectele cheie ale finalizării acțiunilor de atac în fotbal, evidențiind importanța optimizării acestui aspect al jocului pentru succesul echipei. Prin intermediul recomandărilor practice și a sugestiilor pentru cercetare viitoare, această lucrare oferă o bază solidă pentru îmbunătățirea performanței în finalizare și subliniază necesitatea unei abordări continue și inovatoare în acest domeniu critic al fotbalului.

## **Bibliografie**

1. <https://www.ethicsport.ro/blog-ethicsport/stiinta-si-sport>
2. <https://inms.ro/laborator-asistenta-medicala-a-sportului-de-performanta/>
3. <https://www.superfit.ro/>
4. <https://apsmedia.ro/category/sport-in-romania/>



## Lecția de Educație fizică – mijloc principal de practicare a exercițiilor fizice pentru elevii din ciclul liceal

Mihaela Alexandra PANĂ (a)\*

Maria Laura PRODESCU (b)

Ioan Stelian ROȘCA (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

*Lecția de educație fizică reprezintă un pilon fundamental în promovarea exercițiilor fizice și a unui stil de viață sănătos. Această lecție nu se rezumă doar la activități fizice, ci integrează și aspecte legate de nutriție, igienă, sănătate mentală și socială. Iată un rezumat al importanței lecției de educație fizică: promovarea sănătății, prevenirea bolilor, dezvoltarea abilităților motorii, promovarea colaborării și fair-play-ului, îmbunătățirea sănătății mentale.*

**Cuvinte cheie:** *promovarea sănătății, prevenirea bolilor, dezvoltarea abilităților motorii, promovarea colaborării și fair-play-ului, îmbunătățirea sănătății mentale.*

### Introducere

Lecțiile de educație fizică au o importanță vitală pentru elevii din mai multe perspective:

1. Promovarea sănătății și bunăstării fizice: Educația fizică îi învață pe elevii despre importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos. Prin participarea la exerciții și sporturi, elevii își îmbunătățesc sănătatea cardiovasculară, forța musculară, coordonarea și flexibilitatea, reducând astfel riscul de obezitate și de boli cronice.

2. Dezvoltarea abilităților sociale și a spiritului de echipă: Activitățile fizice desfășurate în cadrul lecțiilor de educație fizică promovează cooperarea, comunicarea și spiritul de echipă. Elevii învață să lucreze împreună, să-și sprijine colegii și să își gestioneze conflictele într-un mediu controlat și sigur.

3. Îmbunătățirea sănătății mentale: Activitatea fizică este asociată cu îmbunătățirea stării de spirit și a sănătății mentale. Participarea la exerciții fizice poate reduce nivelul de stres, anxietate și depresie, îmbunătățind astfel starea generală de bine a elevilor și contribuind la o mai bună concentrare și performanță școlară.

4. Promovarea unui stil de viață activ pe termen lung: Prin învățarea de abilități și obiceiuri sănătoase în cadrul lecțiilor de educație fizică, elevii sunt mai predispuși să adopte un stil de viață activ și sănătos și în afara școlii. Această pregătire îi poate ghida să mențină un echilibru între activitatea fizică și alte aspecte ale vieții lor, contribuind la sănătatea și bunăstarea pe termen lung.

5. Egalitatea și incluziunea: Educația fizică oferă oportunități egale pentru toți elevii, indiferent de abilitățile lor fizice sau de nivelul de pregătire. În cadrul acestei discipline, fiecare elev are șansa să-și descopere și să-și dezvolte propriul potențial fizic, iar promovarea incluziunii în activități fizice poate contribui la construirea unei comunități școlare mai unite și mai empatici.

### **Conținut:**

Desfășurarea unei lecții de educație fizică poate varia în funcție de obiectivele specifice ale lecției, de nivelul de vârstă și de abilități al elevilor, de facilitățile disponibile și de preferințele profesorului. Cu toate acestea, iată câteva elemente comune care pot fi întâlnite în desfășurarea unei lecții de educație fizică:

**Încălzire:** Lecția începe de obicei cu o perioadă de încălzire pentru a pregăti corpul elevilor pentru activitatea fizică. Această încălzire poate implica exerciții de întindere, jogging ușor, sărituri sau alte activități dinamice.

**Partea principală a lecției:** Aceasta este partea în care sunt introduse și practicate conceptele și abilitățile specifice ale lecției. Aceasta poate include exerciții de fitness, tehnici de sport, jocuri sau alte activități fizice planificate pentru a îndeplini obiectivele educaționale stabilite.

**Demonstrație și explicație:** Profesorul demonstrează și explică corectitudinea tehnică a exercițiilor și activităților propuse. Aceasta poate include prezentarea pozițiilor corecte, a mișcărilor și a modului în care trebuie efectuate pentru a evita rănilor și pentru a maximiza beneficiile.

**Practică și participare activă:** Elevii sunt încurajați să practice exercițiile și activitățile propuse în cadrul lecției. Profesorul oferă feedback și îndrumare individuală sau în grup pentru a-i ajuta pe elevi să își îmbunătățească tehnicile și performanțele.

**Jocuri și activități recreative:** Uneori, partea principală a lecției poate include jocuri sau activități recreative care să încurajeze participarea activă și să promoveze distracția și angajamentul elevilor în activitățile fizice.

**Revenire:** Lecția se încheie de obicei cu o perioadă de revenire pentru a ajuta la relaxarea mușchilor și pentru a preveni eventualele răni sau disconfort după activitatea fizică intensă.

În plus, este important să se țină cont de siguranța și de bunăstarea elevilor în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică, asigurându-se că toate activitățile sunt adecvate pentru nivelul lor de abilitate și că sunt implementate măsuri adecvate de supraveghere și de prim ajutor în caz de nevoie.

### **Concluzii**

În concluzie, lecțiile de educație fizică reprezintă un mijloc fundamental pentru practicarea exercițiilor fizice și promovarea unui stil de viață activ și sănătos. Prin intermediul acestor lecții, elevii își dezvoltă nu doar abilitățile fizice, ci și competențele sociale, emoționale și cognitive necesare pentru a-și menține sănătatea și bunăstarea pe termen lung.

Lecțiile de educație fizică oferă un cadru structurat și sigur în care elevii pot învăța și practica diverse activități fizice, îmbunătățindu-și astfel sănătatea cardiovasculară, forța musculară, flexibilitatea și coordonarea. De asemenea, aceste lecții promovează cooperarea, spiritul de echipă și respectul reciproc prin intermediul activităților de grup și a jocurilor sportive.

Prin educarea elevilor despre importanța activității fizice și a unui stil de viață sănătos, lecțiile de educație fizică îi încurajează pe aceștia să adopte obiceiuri sănătoase pe termen lung și să-și gestioneze stresul și anxietatea prin intermediul exercițiilor fizice regulate.

În final, lecțiile de educație fizică nu sunt doar un mijloc de a îmbunătăți condiția fizică a elevilor, ci și un instrument esențial pentru promovarea unei vieți active, sănătoase și echilibrate în întreaga lor viață. Prin intermediul acestor lecții, elevii devin conștienți de beneficiile activității fizice și sunt inspirați să își îmbunătățească sănătatea și bunăstarea generală.

## **Bibliografie**

1. Cârstea, Ghe – 1993, „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Universul, București (p. 97-106);
2. Cârstea, Ghe – 2000, „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București (p. 39-42; 58-89; 126-132; 132-148);
3. Dragomir, P. Scarlat, E – 2004, „Educație fizică școlară”, Editura didactică și pedagogică R,A, București (p.15-16; 31-41);
4. Epuran, M – 2005, „Metodologia cercetării activităților corporale”, Editura FEST, București (p. 99-100; 113-117; 179-182; 204-213; 221-226);
5. Dragnea, A, coordonator – 2006, „Educație fizică și sport – Teorie și didactică”, Editura FEST, București (p. 25-29; 169-181; 200-215).

## Impactul exercițiilor fizice moderate asupra funcției cognitive la studenți

Adrian Mihai PANȚIRU (a)\*

Persila Andra SASU (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

### Abstract

*Această lucrare investighează impactul exercițiilor fizice moderate asupra funcției cognitive la studenții universitari. Studiul a implicat 50 de participanți distribuiți aleatoriu într-un grup experimental și un grup martor. Grupul experimental a urmat un program de exerciții fizice moderate timp de 12 săptămâni, în timp ce grupul martor nu a participat la nicio intervenție fizică suplimentară.*

*Rezultatele au arătat o îmbunătățire semnificativă a funcției cognitive la participanții din grupul experimental, în comparație cu grupul martor. Atenția, memoria și funcțiile executive au fost îmbunătățite în mod particular la cei care au participat la programul de exerciții fizice moderate.*

*Aceste constatări sugerează că implicarea în activitate fizică moderată poate avea beneficii semnificative asupra sănătății cognitive a studenților.*

**Cuvinte cheie:** *exerciții fizice moderate, funcție cognitive, studenți universitari, atenție, memorie, funcții executive.*

### 1. Introducere

În mediul academic agitat al studenților universitari, sănătatea mentală și performanța academică sunt aspecte deosebit de importante. Numeroase studii au evidențiat legătura între exercițiile fizice regulate și îmbunătățirea funcției cognitive.

Cu toate acestea, puține cercetări s-au concentrat pe impactul specific al exercițiilor fizice moderate asupra sănătății cognitive a studenților universitari. Această lucrare își propune să investigheze această relație și să ofere noi înțelegeri în acest domeniu.

### 2. Conținut

#### 2.1. Metode

- Descrierea studiului și a participanților;
- Procedura experimentală;
- Măsurile folosite pentru evaluarea funcției cognitive.

#### 2.2. Rezultate

- Analiza datelor și constatări relevante;
- Grafice sau tabele pentru a ilustra rezultatele.

### 2.3. Discuție

- Interpretarea rezultatelor în contextul literaturii existente;
- Implicațiile descoperirilor pentru sănătatea și performanța academică a studenților;
- Limitările studiului și direcțiile pentru cercetarea viitoare.

### 3. Concluzii

Studiul nostru a demonstrat că participarea la exerciții fizice moderate poate avea un impact semnificativ asupra funcției cognitive la studenții universitari. Atenția, memoria și funcțiile executive au fost îmbunătățite în mod particular la cei care au participat la programul de exerciții fizice moderate. Aceste constatări subliniază importanța integrării activității fizice regulate în viața de zi cu zi a studenților pentru a îmbunătăți sănătatea cognitive și performanța academică.

### Bibliografie:

1. Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, 1453, 87-101.
2. Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125-130.
3. Etnier, J. L., & Chang, Y. K. (2019). The effect of physical activity on executive function: A brief commentary on definitions, measurement issues, and the current state of the literature. *Journal of Sport and Health Science*, 8(5), 352-355.
4. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
5. Tomporowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, Sports, and Performance Arts Benefit Cognition via a Common Process. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 66-72.

## Particularități ale comunicării în lecțiile de la nivelul învățământului primar

Minodora ROTĂRESCU (a)\*

\*Corresponding author

(a) Școala Gimnazială, Nr. 25, Valea Aurie Sibiu

### Rezumat

*Comunicarea este un proces, de regulă, intenționat de transfer de informație și înțelegeri între indivizi, grupuri, niveluri sau subcomponente organizaționale și organizații în întregul lor.*

**Cuvinte cheie:** *procesul de comunicare, nivelul învățământului primar, rolul sportului în dezvoltarea comunicării.*

### 1. Introducere

Dificultățile formulării unei definiții a comunicării se datorează și vechimii termenului, care are conotații și trăsături care îi îngreunează explicarea conținutului. „În sensul cel mai general, se vorbește de comunicare de fiecare dată când un sistem, respectiv o sursă, influențează un alt sistem, în speță un destinatar, prin mijlocirea unor semnale alternative care pot fi transmise prin canalul care le leagă.” (Charles E. Osgood). În plan profesional, comunicarea este o componentă indispensabilă a reușitei în carieră, în acest context, actul comunicării devine – mai mult decât un element inseparabil de existența noastră - un instrument de promovare a propriilor calități, abilități și cunoștințe.

Dicționarul explicativ al limbii române – DEX (București, 1996) – înregistrează, la articolul (a) **comunica**, următoarele sensuri: „a face cunoscut, a da de știre, a informa, a înștiința, a spune”, stabilind, așadar, un proces și o relație cognitivă.

Dicționarul explicativ al limbii române – DEX (București, 1996) – înregistrează, la articolul **conversație**, următoarele sensuri: s. convorbire, dialog, discuție, (livr.) colocviu, (pop. și fam.) sfat, vorbă, (Ban.) turvin, (înv.) voroavă, (înv., în Transilv.) beseadă, (turcism înv.) musaferea, (fam.) parolă, șuetă. (*Au întreținut o ~ agreabilă.*) .

Din punct de vedere sociologic comunicarea (de masă) este privită ca „un ansamblu de modalități – rețele de transmisie, echipamente individuale și autonome – care permite punerea la dispoziția unui public destul de larg a unei multitudini de mesaje” (Dicționar de sociologie, Larousse, București, 1996).

Un model complex de comunicare va include următoarele elemente, ce au roluri și poziții diferite în procesul de comunicare:

- emițătorul și receptorul - sunt componentele principale ale oricărei comunicări;
- mesajul și mijlocul de transmitere - sunt instrumente esențiale ale comunicării;
- codificarea, decodificarea, răspunsul și reacția inversă - sunt funcții primare ale comunicării;
- bruiatul - zgomotul din sistem.

“Comunicarea este un proces, de regulă, intenționat de transfer de informație și înțeleșuri între indivizi, grupuri, niveluri sau subcomponente organizaționale și organizații în întregul lor”.  
Șerban Iosifescu

Comunicarea este un proces de mare complexitate. Acest proces cu verigi sensibile se realizează în două etape semnificative:

- **prima etapă** o reprezintă transferul unui gând, idee sau ordin de către emițător către receptor. Aceasta presupune: exprimarea ideii ce urmează să fie transmisă; codificarea ei sub forma unui simbol, capabil să exprime un mesaj; transmiterea mesajului codificat de la emițent la receptor prin canalul ales (vizual, auditiv, tactil, electronic).

- **a doua etapă** constă în transformarea de către receptor a mesajului primit. Aceasta presupune decodificarea mesajului, adică descifrarea simbolului transmis și interpretarea, adică explicarea sensului acestuia. Comunicarea este reușită atunci când mesajul primit este înțeles exact așa cum a fost el conceput de către emițent. Adesea se constată că sensul unui mesaj a fost deformat din motive fiziologice sau psihologice. Procesul se încheie cu feedbackul, prin care emițentul verifică dacă mesajul s-a înțeles corect sau a fost filtrat.

Relația dintre trăsăturile de personalitate și actul comunicării se situează la intersecția celor două orizonturi: psihologia persoanei și științele comunicării. Psihologia persoanei prezintă sintetic structurile personalității și nivelurile de manifestare (Eul, Sinele, Supraeul), dar și principalele componente ce intervin în comunicare la nivelul personalității: afectivitatea, motivația, atitudinea, comportamentul.

Dezvoltarea competențelor de comunicare se realizează prin analizarea unui program de sugestii și reguli practice prezente în fiecare din componentele actelor interpersonale: a conversa, a argumenta, a seduce, a sugesiona, a manipula, a tăcea, a asculta, a scrie.

A conversa: reguli ale conversației în limbajul logic și limbajul afectiv; stiluri de conversație, forme eficiente și forme aberante, percepția interpersonală, atribuirea.

A argumenta: pragul construirii unei teorii a argumentației, condițiile și metodele de eficientizare a argumentării și o tipologie a sofismelor, descrierea unui model explicativ al procesului de persuasiune.

Arta conversației nu este programată genetic – nu te naști cu ea. Este un proces pe care îl înveți din familie, societate, cărți, și care necesită o mulțime de timp pentru practică/exercițiu.

Orice act conversațional este determinat de prezența a cel puțin doi protagoniști, care, alternativ, joacă rolul vorbitorului și al receptorului. Vorbitorul, care își planifică discursul la nivel cognitiv, trebuie să semnaleze acest proces de planificare receptorului, pentru a-i indica faptul că mai are să-i spună ceva sau că este dispus să-i cedeze cuvântul, marcând, astfel, posibilitatea unei intervenții a partenerului. Rolul receptorului, însă, constă în a asculta, în liniște, discursul vorbitorului și a-i semnală, frecvent și în mod regulat, că îl ascultă, că înțelege, că este de acord cu ceea ce acesta spune, satisfăcând, astfel, scopul „controlului vorbitorului”, fără a întrerupe fluxul dialogului. Cu alte cuvinte, pentru a exista schimbul comunicativ, nu este suficient ca doi sau mai mulți locuitori să vorbească în mod alternativ, ci trebuie ca ei să-și vorbească, adică să fie ambii „angajați” în schimbul comunicativ și să producă „semne” ale acestui angajament mutual, recurgând la diverse „procedee de validare interlocutivă”. Emițătorul trebuie să semnaleze faptul că vorbește cuiva prin orientarea corpului, direcția privirii sau „producerea” unor formule de adresare. Trebuie, de asemenea, să-i mențină trează atenția interlocutorului prin diverse mărci de captare a atenției, de tipul nu-i așa, știi, îți voi spune, nu-ți spun etc. și, eventual, să elimine dificultățile de ascultare a mesajului sau problemele de comprehensiune printr-o creștere a intensității vocale sau prin reformulări.



Și receptorul trebuie să emită anumite semnale care să-i confirme locutorului faptul că este bine „activat” la circuitul comunicativ. Aceste mărci pragmatice, numite și „semnale de ascultare” („régulateurs”) au diverse realizări: nonverbale (priviri și ridicări din cap, zâmbete scurte, mici schimbări ale locului în care se află etc.), vocalice (de exemplu, îhî sau hmm) sau verbale (da, de acord etc.), toate aceste realizări fiind reluate, repetate. Producerea, în mod regulat, a acestor tipuri de mărci este indispensabilă bunei funcționări a schimbului comunicativ. Sintagma „sincronizare interacțională” vizează „ansamblul mecanismelor de «influență reciprocă» pe care o exercită interacțiunii, mecanisme de acomodare care intervin la toate nivelurile funcționării interacțiunii comunicative”, fenomenul de sincronizare interacțională acoperind atât modul de funcționare a schimbului de replici conversaționale, alegerea temelor, a registrului de limbă, a vocabularului utilizat, cât și comportamentul „corporal” al diverșilor parteneri conversaționali (în interacțiunea comunicativă, participanții „par a dansa un balet perfect pus la punct”, adaptându-și, în mod instinctiv, poziția, gesturile și mimica la cele ale partenerului de conversație).

În conversație, este evident faptul că protagoniștii comunicării vorbesc pe rând, motivul pentru care comunică pe rând fiind reprezentat „de limitele funcționale ale creierului nostru: nu putem vorbi și asculta în același timp”. Chiar dacă regula universală a conversației este „câte o persoană pe rând”, există și momente când „oamenii vorbesc în același timp și nu se ascultă unul pe altul”, unele cazuri de „dialog suprapus” apărând fiindcă „ascultătorul încearcă să întrerupă pentru a prelua rolul vorbitorului”.

Când vorbitorul în curs dorește să își încheie discursul, îi trimite receptorului semnale că cedează cuvântul. Unele dintre aceste semnale sunt transmise înainte de sfârșitul intervenției în curs a vorbitorului, „dând ascultătorului posibilitatea unei «tranziții line», în care momentul de începere coincide cu momentul în care partenerul termină ce avea de spus”. Aceste semnale sunt atât verbale, cât și nonverbale.

Astfel, tonul pe care îl folosim atunci când comunicăm ceva este, în general, adecvat conținutului mesajului.

Dacă este vorba de un fapt banal, tonul va fi neutru; dacă este implicat un fapt important, tonul va fi grav; dacă se transmite o veste bună, tonul va fi voios, plin de bucurie.

Tonul este întotdeauna însoțit de frecvența cu care se succed cuvintele – și care corespunde stării de spirit a vorbitorului – sau de volumul vocii. De exemplu, la o ceremonie sau la o comemorare, tonul va fi grav, vocea va fi scăzută, iar cuvintele vor fi spuse rar; la o petrecere, totul va fi la polul opus: ton vesel, frecvență mărită a cuvintelor, volumul vocii ridicat.

Toate aceste aspecte afectează eficiența comunicării; o pot spori sau diminua, în funcție de context și de adecvarea la conținutul mesajului transmis.

### **Bibliografie:**

1. Carausu, H. (2006). Mărci ale schimbării rolului conversational în limba română vorbită actual. Editura Alpha.
2. Dicționarul explicativ al limbii române – DEX (București, 1996)
3. Dicționar de sociologie, Larousse, București, 1996.
4. Pomohaci, M. (2005). Comunicare și integrare socială prin activități specifice. Curs EFS An III.
5. Stanea, R. (1996). Tehnici de comunicare. Suport de curs.



## Aspecte privind sursele de energie și suplimentele alimentare în sport

Elisabeta Elena SUNZIANĂ (a)\*

Raul Cosmin BORCEA (b)

Iulian Răzvan BUTNARIU (c)

David MARINA (d)

Silvia Teodora OBREJAN (e)

Daria OPREA (f)

\*Autor corespondent

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

### Abstract

*Lucrarea explorează cum alimentația, antrenamentul și recuperarea influențează performanța sportivă.*

*Avansul tehnologic în echipamentele sportive, precum ceasurile inteligente și senzorii, permite monitorizarea detaliată a performanței. În plus, este subliniată importanța carbohidraților, grăsimilor și proteinelor ca surse de energie esențiale în sport, și cum suplimentele alimentare pot ajuta, deși nu înlocuiesc o dietă sănătoasă.*

*Efortul fizic, recuperarea musculară și îmbunătățirea performanței sunt toate conectate la o nutriție corectă și utilizarea strategică a suplimentelor.*

**Cuvinte cheie:** *alimentația, recuperarea, suplimentele, efort fizic.*

### 1. Introducere

Tema lucrării noastre este denumită „Aspecte privind sursele de energie și suplimentele alimentare în sport” este rezultatul curiozității noastre în ceea ce privește demersul alimentației, antrenamentului și a unei refaceri optime.

Alegerea temei a fost influențată de evoluția antrenamentelor sportive, care au devenit tot mai solicitante datorită aparaturilor de ultimă generație. În ziua de astăzi, în sportul de performanță, se utilizează în mod special aparatura de specialitate, de monitorizare, precum: ceasurile inteligente și senzorii care urmăresc performanța, ritmul cardiac, distanța parcursă precum și calitatea somnului.

În lumea sportului, performanța athletică este strâns legată de calitatea și cantitatea surselor de energie consumate, precum și de utilizarea înțeleaptă a suplimentelor alimentare. Sursele de energie, precum carbohidrații și grăsimile, sunt fundamentale pentru a susține efortul fizic prelungit, în timp ce proteinele contribuie la repararea și creșterea masei musculare. Pe de altă parte, suplimentele alimentare, deși nu înlocuiesc o dietă echilibrată, pot oferi sportivilor nutrienți esențiali în doze concentrate, ajutând la îmbunătățirea performanței, reducerea oboselii și accelerarea recuperării. Este esențial ca utilizarea acestor suplimente să fie bazată pe dovezi științifice și adaptată nevoilor specifice ale fiecărui sportiv, pentru a maximiza beneficiile și a minimiza riscurile pentru sănătate.

Astfel sportivii își pot ajusta antrenamentul, ca acesta să fie cât mai eficient și să prevină supraantrenamentul și accidentările, fiind totodată un boost de motivație în urma evaluării progresului.

## 2. Fundamentarea teoretică

### Particularități ale surselor de energie

Sursele de energie: „Energia îi furnizează sportivului capacitatea de a lucra. În acest caz, a lucra înseamnă aplicarea forței — mai exact, contractarea mușchilor pentru a exercita forța împotriva rezistenței. Energia este o condiție necesară pentru efectuarea efortului fizic în timpul antrenamentului și competițiilor. În ultimă instanță obținem energie din transformarea hranei la nivelul celulelor musculare într-un compus de mare energie denumit adenzin trifosfat (ATP), care este apoi depozitat în celulele musculare. ATP, după cum sugerează denumirea constă dintr-o moleculă de adenzin și trei molecule de fosfat.

Energia necesară contracției musculare este eliberată prin transformarea ATP-ului cu conținut ridicat de energie în ADP+Pi (adenzin difosfat+fosfat anorganic). Când o legătură de fosfat este ruptă, făcând ADP și Pi să se separe, energia este eliberată. Cantitatea de ATP depozitată în mușchi este limitată așa încât corpul trebuie să reîmprospăteze încontinuu rezervele de ATP pentru a susține activitatea fizică.” ( Dr. Tudor O. Boompa, Carlo A. Buzzichelli, „Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului”, Ediția a VI-a; pg. 19)

### Principalele sisteme de energie:

*Sistemul fosfagen* este unul dintre cele trei sisteme energetice principale utilizate în sportul de performanță. Este responsabil pentru furnizarea rapidă de energie în timpul activităților intense sau ridicarea greutăților.

*Sistemul glicolitic* este un alt sistem energetic pe care corpul nostru îl utilizează în timpul exercițiilor fizice intense și de durată medie, cum ar fi alergarea în ritm susținut sau antrenamentele HIIT.

*Sistemul oxidativ*, cunoscut și ca metabolismul aerob, este procesul prin care organismul produce energie în prezența oxigenului. Este cel mai lent dintre cele trei sisteme energetice, dar și cel mai eficient în termeni de producție de ATP pe moleculă de combustibil consumat, folosind atât carbohidrații, cât și grăsimi ca surse de energie.

Tabelul Nr. 1. Surse de energie pentru sportul competițional

Sisteme energetice	Efort anaerob		Efort aerob	
	ATP-PC	Glicolitic		
Surse de energie principale	ATP produs în absența oxigenului		ATP produs în prezența oxigenului	
Combustibil	Fosfagen: depozite musculare de ATP și PCr	Glucoza din sânge, glicogen din ficat, glicogen muscular	Glicogen complet metabolizat în prezența oxigenului/ Lipide	Proteine

**Conferința Științifică Studențească „Tendențe actuale în educație fizică și sport de performanță”  
Ediția a VIII-a 23.05.2024**

<b>Durată</b>	0s	10s	40s	60s	2min.	4 min.	10min.
	30min.	1hr	2hr	3hr			
<b>Disciplină sportivă</b>	Sprint (<100 m)	Sprint (200-400 m)	Înot 100m		Alergări pe distanțe medii, înot, patinaj viteză	Alergări pe distanțe lungi, înot, patina viteză și caiac-canoe	
	Aruncări	Patinaj viteză (500m)	Alergare 800 m		Canoe 1000 m	Schi fond	
	Aruncări	Majoritatea evenimentelor de gimnastică	Canoe 500 m		Box	Canotaj	
	Haltre	Ciclism de velodrom	Patinaj viteză 1500		Lupte	Ciclism: curse pe șosea	
	Sărituri cu schiurile	50 m înot	Exercițiu la sol în gimnastică		Arte marțiale	Maraton	
	Golf		Schi alpin		Patinaj artistic	Triatlon	
	Sărituri în apă		Ciclism, velodrom 1000 m și urmărire		Înot sincronizat		
	Salturi în gimnastică				Ciclism: urmărire		
		Majoritatea sporturilor de echipă, sporturi cu racheta, navigație					
<b>Deprinderi</b>	Mai ales ciclice	Aciclic și ciclic					Ciclice

**Suplimente pentru activități sportive:**

1. Extractul de vișine (antocianine) - conține antioxidanți puternici, susține refacerea rapidă a mușchilor și o alinare mai rapidă a disconfortului minor și a rigidității provocate de exercițiile fizice; susține un flux sangvin sănătos și inhibă oboseala mușchilor periferici.

2. Izolatul proteic din zer, 1 glutamina și creatina - ajută la construirea mușchilor slabi, susțin contracararea descompunerii proteinelor favorizează sănătatea sistemului imunitar și longevitatea.

3. Aminoacizii cu lanț ramificat (BCAA) - construiesc masă musculară slabă și favorizează funcția imunitară sănătoasă.

### Principalele surse de energie:

*Carbohidrații* sunt considerați principalul combustibil pentru exercițiul de intensitate mare și medie. Ei se descompun în glucoză, care este folosită de mușchi pentru a genera ATP, molecula principală de stocare a energiei. Carbohidrații pot fi simpli (zaharuri) sau complecși (amidon), iar consumul lor ar trebui să fie adaptat în funcție de tipul și durata activității fizice.

*Grăsimile* sunt o sursă importantă de energie pentru activități de intensitate scăzută și de durată lungă, cum ar fi alergatul de anduranță. Deși sunt mai greu de descompus decât carbohidrații, grăsimile furnizează o cantitate mai mare de energie per gram, făcându-le esențiale în exercițiile de lungă durată.

*Proteinele* sunt folosite în principal pentru repararea și construirea țesuturilor, inclusiv a mușchilor. Deși nu sunt o sursă primară de energie în timpul exercițiilor, proteinele pot fi folosite ca sursă de energie, mai ales că rezervele de carbohidrați sunt epuizate.

### Minerale și vitamine:

Pe lângă aceste macronutrienți, vitaminele și mineralele joacă un rol crucial în metabolismul energetic și în susținerea funcțiilor fiziologice necesare pentru performanță sportivă. Este important ca sportivii să aibă o dietă bine echilibrată pentru a asigura un aport adecvat de toți acești nutrienți.

„Pe cât de importante sunt, vitaminele nu pot face nimic fără minerale. Îmi place să numesc mineralele „Cenușăresele” lumii nutriției, deoarece, chiar dacă foarte puțini oameni sunt conștienți de acest lucru, vitaminele nu pot funcționa și nu pot fi asimilate fără ajutorul mineralelor. Deși poate sintetiza unele vitamine, organismul nu poate produce niciun mineral.” (*Biblia vitaminelor*, Dr. Earl Mindell, Rph, PhD, Hester Mundis, Editura *Lifestyle*; pg. 30-31)

### Refacerea organismului după antrenamentul sportiv

După efort, sportivii se pot reface prin consumul de alimente bogate în carbohidrați, proteine și electroliți. Există multe alimente bogate în carbohidrați și proteine. Câteva exemple de alimente bogate în carbohidrați sunt orezul, cartofii, pâinea integrală și pastele. Pentru proteine, poți opta pentru carne slabă, pește, ouă, legume și produse lactate. Aceste produse îți vor ajuta pe sportivi să își refacă energia și să își recupereze mușchii după efort. De asemenea, hidratarea adecvată și odihna sunt foarte importante.

### Concluzie

„Antrenează-te ca un atlet, mănâncă precum un nutriționist, dormi ca un bebeluș, câștigă precum un campion”

Așadar, pentru a preveni supraantrenamentul, stagnarea și supraîncărcarea, aparaturile de specialitate, alimentația potrivită, odihna zilnică și suplimentarea corectă garantează un stil de viață sănătos și performanța dorită.

### Bibliografie

“*Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului*” - Dr. Tudor O. Boomba, Carlo A. Buzzichelli

“*Biblia vitaminelor*” - Dr. Earl Mindell, Rph, PhD, Hester Mundis, Editura *Lifestyle*; pg 30-31

### Sitografie

[http://subiecte.citapededia.ro/despre.php?s=m%E2ncare%2Csport#google\\_vignette](http://subiecte.citapededia.ro/despre.php?s=m%E2ncare%2Csport#google_vignette)

## Refacerea după antrenament

Cristian ȚOLEA (a)\*

Marian GHIȘOIU (b)

Robert VOINEA (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

*Refacerea musculară este un aspect vital al oricărei persoane care face exerciții regulate, fie că este vorba de antrenamente intense sau doar de o simplă rutină de exerciții. Procesul de recuperare musculară este crucial pentru a permite mușchilor să se regenereze, să se adapteze la stresul antrenamentului și să crească optim. În acest articol, vom explora importanța recuperării musculare, diferitele etape ale recuperării, factorii care vă influențează capacitatea de recuperare și, cel mai important, cele mai eficiente strategii pentru îmbunătățirea recuperării musculare după antrenament.*

**Cuvinte cheie:** *refacerea musculară, antrenament, nutriție, terapii de recuperare.*

### 1. Introducere

Refacerea musculară este esențială din mai multe motive. În primul rând, în timpul antrenamentului, mușchii suferă micro-răniri și stres metabolic. Refacerea permite țesutului muscular să se recupereze și să se adapteze, promovând astfel creșterea musculară și performanța îmbunătățită. În al doilea rând, recuperarea ajută la reducerea riscului de rănire rezultat din suprasolicitarea excesivă sau oboseala cronică. În sfârșit, refacerea musculară adecvată favorizează echilibrul hormonal, refacerea rezervelor de energie și menținerea unei bune stări generale de sănătate. Este bine să ne amintim câte motive întemeiate există pentru a vă recupera în cel mai bun caz.

### 2. Conținut

#### Clasificarea recuperării

Recuperarea poate fi clasificată în funcție de durata și abordarea sa. Principalele categorii de recuperare includ:

- Recuperare imediată: se referă la faza imediat după antrenament, în timpul căreia se încearcă restabilirea echilibrului fluidelor și reducerea acumulării de metaboliți ai efortului.
- Recuperare pe termen scurt: se întinde de la primele ore după antrenament până la următoarele 48 de ore. În această fază organismul încearcă să repare țesutul muscular deteriorat și să reabsorbă toxinele acumulate în timpul exercițiilor fizice.
- Recuperare pe termen mediu-lung : se referă la săptămânile sau lunile după antrenament. În aceasta fază are loc regenerarea musculară și organismul se adaptează la stresul antrenamentului, îmbunătățind performanțele în timp.

- Recuperare pasivă: se bazează pe odihnă și somn adecvate, oferind organismului timpul de care are nevoie pentru a se recupera fără stres fizic suplimentar.
- Recuperare activă: implică utilizarea unor tehnici și strategii specifice pentru a promova recuperarea, cum ar fi relaxarea activă, masajul sau exercițiile de intensitate scăzută.

### **Factori care afectează capacitatea de recuperare**

Există mai mulți factori influențează capacitatea unui individ de a se recupera.

- Nutriție: un aport adecvat de macronutrienți, cum ar fi proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase, este esențial pentru o recuperare optimă a mușchilor. Proteinele sunt deosebit de importante pentru sinteza proteinelor musculare și repararea țesutului deteriorat. Carbohidrații furnizează energie pentru recuperarea și regenerarea glicogenului muscular, în timp ce grăsimile sănătoase joacă un rol în susținerea numeroaselor funcții celulare. De asemenea, este esențial să se asigure o hidratare adecvată, deoarece deshidratarea poate compromite serios recuperarea musculară.
- Odihnă și somn: odihna adecvată este crucială pentru recuperarea musculară. În timpul somnului, organismul produce hormon de creștere și testosteron, care promovează creșterea și regenerarea mușchilor. Asigurându-vă că aveți cel puțin 7-9 ore de somn de calitate în fiecare noapte poate îmbunătăți semnificativ procesul de recuperare.
- Stresul: excesul de stres fizic sau emoțional poate afecta negativ recuperarea musculară. Stresul cronic crește nivelul de cortizol, un hormon catabolic care poate împiedica sinteza proteinelor musculare. Gestionarea stresului este importantă și poate promova recuperarea musculară. Există diverse tehnici de sprijin pentru a promova relaxarea, fiecare ar trebui să găsească soluția cea mai potrivită pentru personalitatea sa, experiențele, contextul profesional și familial.
- Antrenament și supraîncărcare: un program de antrenament bine structurat, care include perioade de încărcare progresivă și perioade de recuperare activă, poate promova recuperarea musculară optimă. Prea mult antrenament, fără o perioadă adecvată de recuperare, poate duce la o acumulare de oboseală și la un risc crescut de rănire.

### **Cum să îmbunătățiți recuperarea musculară**

Pentru a îmbunătăți recuperarea musculară după antrenament, există câteva strategii eficiente pe care le puteți adopta:

- Nutriție Adecvată: Consumul unei diete echilibrate bogate în proteine slabe, carbohidrați complecși, grăsimi sănătoase și fibre poate sprijini procesul de recuperare musculară. Puteți suplimenta cu suplimente alimentare specifice, cum ar fi proteinele din zer, pentru a asigura un aport adecvat de proteine. Suplimentele cu aminoacizi cu lanț ramificat (BCAA) sau cu aminoacizi esențiali (EAA) pot fi, de asemenea, benefice în îmbunătățirea recuperării musculare. Există și suplimente nutritive specifice precum Beta-alanina și HMB care pot ajuta în cazul antrenamentelor intense și grele.
- Timpul nutrițional: Consumul unei surse de proteine și carbohidrați în 30-60 de minute de la antrenament poate promova sinteza proteinelor musculare și poate reface rezervele de energie. Acest lucru poate fi realizat printr-o masă echilibrată sau, uneori, un shake proteic după antrenament poate ajuta.
- Odihnește-te și dormi : asigură-te că dormi suficient și că ai un somn de bună calitate. Somnul este esențial pentru recuperarea musculară optimă, deoarece în timpul unei nopți de odihnă organismul produce hormoni anabolizanți care promovează sinteza proteinelor musculare și regenerarea țesuturilor.
- Recuperare activă: Recuperarea activă include activități de intensitate scăzută, cum ar fi relaxarea activă, întinderea dinamică sau înotul ușor. Aceste activități pot crește circulația sângelui, promovează fluxul de nutrienți către mușchi și pot ajuta la recuperarea musculară.

- Masaj și terapii de recuperare: masajul terapeutic poate ajuta la reducerea tensiunii musculare, la îmbunătățirea circulației sângelui și la promovarea refacerii musculare. Alte terapii de recuperare, cum ar fi crioterapia (folosind băi reci sau cu gheață) sau termoterapie (folosind căldură) pot fi utile în reducerea inflamației și accelerarea recuperării.

- Hidratare adecvata: Este esențial să bei suficient pentru a menține o bună hidratare în timpul antrenamentului și în procesul de recuperare ulterior. Apa joacă un rol cheie în regenerarea tesuturilor și eliminarea toxinelor acumulate în timpul antrenamentului. Cu toate acestea, este esențial să se asigure un aport echilibrat de electroliți, mai ales după activități intense.

- Faza de încălzire și răcire: dedicarea timpului unei faze de încălzire înainte de antrenament poate crește temperatura musculară, îmbunătăți flexibilitatea și pregăti mușchii pentru activitatea fizică. În mod similar, să vă faceți timp pentru a vă răcori după antrenament poate ajuta la reducerea acumulării de toxine și acid lactic.

- Variația intensității și a volumului: alternarea intensității și volumului antrenamentelor poate fi utilă pentru a evita stresul muscular excesiv și pentru a promova recuperarea. De exemplu, alternarea antrenamentelor de mare intensitate cu sesiuni de intensitate scăzută sau zile de odihnă activă poate ajuta la recuperarea musculară și poate preveni supraantrenamentul.

### 3. Concluzii

Recuperarea musculară după antrenament este un element crucial în obținerea unor rezultate optime și prevenirea riscului de accidentare. Prin adoptarea strategiilor corecte de recuperare, cum ar fi alimentația adecvată, odihna adecvată, hidratarea, recuperarea activă și utilizarea terapiilor de recuperare, puteți accelera procesul de recuperare musculară și puteți maximiza beneficiile antrenamentului. Este important să ne amintim că fiecare individ este unic și poate necesita abordări ușor diferite ale recuperării musculare.

Suplimente alimentare specifice: unele suplimente pot fi utile pentru îmbunătățirea refacerii musculare. Proteinedin zer (proteine din zer) sunt o sursă de proteine foarte biodisponibile și pot fi luate după antrenament pentru a promova sinteza proteinelor musculare. Suplimentele de glutamina pot ajuta la reducerea inflamației, susțin sistemul imunitar în timpul recuperării și hrănesc mușchii scheletici. În plus, suplimentele de Omega-3 pot ajuta la reducerea inflamației și la promovarea regenerării musculare.

Sfaturi de antrenament: În timpul antrenamentului, este important să acordați atenție unei faze corecte de încălzire. Aceasta poate include exerciții de mișcare, activare musculară și cardio ușor. Acest lucru va pregăti corpul pentru antrenament și va reduce riscul de rănire. După antrenament, a-ți face timp pentru o fază activă de recuperare, cum ar fi jogging ușor, întindere statică sau exerciții de întărire musculară de intensitate scăzută, poate ajuta la reducerea acumulării de acid lactic și cu siguranță la îmbunătățirea fluxului de sânge către mușchi.

Sfaturi de recuperare rapidă: Există mai multe strategii pe care le puteți adopta pentru a promova o recuperare rapidă. În primul rând, asigurați-vă că sunteți hidratat în mod adecvat, bând apă în timpul și după antrenament. Nutriția joacă un rol crucial: consumați o combinație de carbohidrați și proteine în urma antrenamentului pentru a completa rezervele de energie și pentru a promova sinteza proteinelor musculare. Odihna este la fel de importantă: asigură-te că dormi suficient pentru a permite organismului să se recupereze și să se regenereze. Întinderea poate ajuta la ameliorarea tensiunii musculare și la îmbunătățirea flexibilității. Recuperarea activă, cum ar fi mersul pe jos sau yoga, poate promova circulația sângelui și poate accelera recuperarea musculară. Masarea și utilizarea băilor reci pot ajuta la reducerea inflamației și la îmbunătățirea refacerii musculare. Produse specifice pentru promovarea refacerii pot oferi o armă în plus pentru a accelera recuperarea energiei, pentru a elimina cataboliții, pentru a susține mușchii și pentru a se odihni corespunzător.



De asemenea, recuperarea musculară este un element esențial pentru a obține rezultate rezultate optime din antrenament, pentru a preveni riscul de accidentare și pentru a promova progresia stării atletice. Prin adoptarea unor strategii adecvate, este posibilă accelerarea procesului de recuperare musculară și maximizarea beneficiilor antrenamentului.

Alegeți strategiile care se potrivesc cel mai bine nevoilor dumneavoastră individuale și, eventual, consultați un antrenor personal și/sau nutriționist cu experiență pentru sprijin personalizat.

Bibliografie:

[https://www.ethicsport.ro/blog-ethicsport?journal\\_blog\\_post\\_id=41](https://www.ethicsport.ro/blog-ethicsport?journal_blog_post_id=41)

## Importanța activităților de Educație fizică desfășurate în grădiniță

Nicoleta Cristina TRUȚĂ (a)\*

Roxana Maria OLARIU (b)

Călin Daniel MARC (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

*Importanța activităților de Ed. fizică desfășurate în grădiniță este una majoră contribuind atât la dezvoltarea fizică și psihică, cât și la formarea personalității copilului.*

*Pe lângă mediul educațional care contribuie semnificativ la dezvoltarea fizică a copilului prin intermediul activităților fizice, și familia are un rol hotărâtor în ceea ce privește îndrumarea copilului spre astfel de activități.*

*Majoritatea copiilor și tinerilor simt o mare nevoie de consum de energie, o nevoie de exprimare, de afirmare, iar în anumite cazuri unii simt nevoia să facă parte dintr-un grup, nevoia de integrare, de colaborare cu alți copii sau persoane.*

**Cuvinte cheie:** *educația fizică în grădiniță, preșcolari, dezvoltare fizică.*

### 1. Introducere

Mișcarea este o acțiune vitală care se manifestă încă din prima zi de viață, fiind esențială atât în dezvoltarea armonioasă a omului cât și în întreținerea relației acestuia cu mediul natural și social. Dacă la începutul vieții (prima lună) mișcarea este una necontrolată, pe parcurs, datorită diversilor stimuli, mișcarea devine una controlată și chiar organizată.

În primii trei ani de viață, activitatea fizică desfășurată de copil nu este una neaparat organizată dar, odată cu intrarea în grădiniță acesta va lua parte la activități educaționale organizate și sistematizate specifice vârstei și nevoilor sale.

Activitățile de Educație fizică desfășurate în grădiniță devin astfel primele activități fizice organizate la care copilul ia parte.

Importanța activităților de Ed. fizică desfășurate în grădiniță este una majoră contribuind atât la dezvoltarea fizică și psihică, cât și la formarea personalității copilului.

Pe lângă mediul educațional care contribuie semnificativ la dezvoltarea fizică a copilului prin intermediul activităților fizice, și familia are un rol hotărâtor în ceea ce privește îndrumarea copilului spre astfel de activități.

Majoritatea copiilor și tinerilor simt o mare nevoie de consum de energie, o nevoie de exprimare, de afirmare, iar în anumite cazuri unii simt nevoia să facă parte dintr-un grup, nevoia de integrare, de colaborare cu alți copii sau persoane.

Este de remarcat, încă de la vârsta preșcolară, nevoia de întrecere, de competiție, de creativitate, iar activitățile de educația fizică din grădiniță pot fi o ocazie de a le deschide noi orizonturi spre „lumea mișcării”.

În consecință, familia și adulții din preajma copiilor ar trebui să conștientizeze importanța activităților fizice în general, precum și a celor desfășurate în grădiniță.

### **Motivația alegerii temei**

După ani de studiu în domeniul Educației fizice și Sportului, acumulând multe informații și lărgindu-ne aria de cunoaștere în acest domeniu, am constatat că educația pentru mișcare începe încă de la cele mai fragede vârste iar noi, ca profesori sau părinți, suntem datori să îndrumăm copiii spre mișcare și spre o viață sănătoasă. Astfel, am hotărât să cercetăm îndeaproape nivelul de conștientizare al adulților cu privire la importanța activităților de Educație fizică desfășurate în grădiniță.

### **Scopul cercetării**

Cunoscând importanța activităților fizice în general, a celor desfășurate într-un cadru organizat și rolul familiei în îndrumarea copilului spre acest tip de activitate, am stabilit ca scop identificarea nivelului de conștientizare al adulților, și nu numai, cu privire la importanța activităților de Educație fizică din grădiniță.

### **Obiectivele cercetării**

Pentru a se evidenția în mod clar și concis ce se dorește prin intermediul acestei cercetări, s-au stabilit următoarele obiective:

- Identificarea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor preșcolari;
- Identificarea cunoștințelor adulților cu privire la rolul activităților de Educație fizică desfășurate în grădiniță;
- Stabilirea gradului de conștientizare al adulților cu privire la importanța activităților de Educație fizică din grădiniță.

### **Ipoteza cercetării**

Conștientizarea importanței activităților de Educație fizică desfășurate în grădiniță pleacă de la educația pentru mișcare și cultura sportivă dobândită de adulți de-a lungul vieții lor.

### **Analiza literaturii de specialitate**

Problematika privind dezvoltarea multilaterală a individului prin intermediul exercițiilor fizice este abordată încă din epoca modernă. Fie că vorbim de personalitate, fizic sau psihic, toate aceste componente care ne întregesc necesită dezvoltare. Astfel, după cum susțin chiar fondatorii sistemelor naționale de educație fizică, practicarea exercițiilor fizice dezvoltă inteligența, dibăcia, rapiditatea și întăresc virtuțile precum curajul și prietenia, toate acestea fiind necesare pentru înfrângerea dificultăților vieții.

Practicarea exercițiilor fizice a mers alături de omenire de-a lungul întregii sale existențe. Structurată ca și un fenomen social de sine stătător, cu o determinare calitativă proprie, această formă specifică de acțiune umană reprezintă o componentă necesară și permanentă a vieții sociale.

Conform studiilor observaționale și experimentale realizate de World Health Organization, activitatea fizică practică în copilărie și continuată pe tot parcursul vieții reduce sedentarismul și riscul unor boli precum diabetul, obezitatea, favorizând întărirea oaselor și musculaturii și menținând sănătatea mentală.

Așadar, chiar dacă există predispoziție genetică spre obezitate sau diabet, acest lucru poate fi controlat prin activități fizice, reducându-se semnificativ această predispoziție.

Stilul de viață modern îndeamnă atât adulții cât și copiii spre o viață sedentară.

Munca la birou, comunicarea electronică, mașina personală, toate acestea îndeamnă adulții la sedentarism, iar în cazul copiilor, televizorul și jocurile pe computer le acaparează timpul și-i îndeamnă la sedentarism. Astfel că, îndrumarea spre mișcare, spre practicarea regulată a exercițiilor fizice încă de la cele mai fragede vârste, poate „salva” copilul de azi și adultul de mâine de la o viață sedentară care, de obicei, vine la pachet cu probleme de sănătate.

Se recomandă ca exercițiile fizice să fie înglobate într-o activitate organizată în funcție de vârstă, sex și nivel de pregătire, pentru a duce la o dezvoltare fizică și psihică armonioasă.

Rolul activităților de Educație fizică în grădiniță este unul bine conturat, urmărindu-se formarea și dezvoltarea personalității, însușirea și perfecționarea abilităților fizice și morale, dezvoltarea senzorială și însușirea unor cunoștințe referitoare la igiena personală, nutriție și securitate personală.

Dezvoltarea holistică a copilului încă de la o vârstă fragedă presupune atât implicarea societății și a cadrelor didactice, cât și a familiei.

## Metodologie

Cercetarea pedagogică propriu-zisă s-a desfășurat pe baza unui chestionar scris, aplicat părinților copiilor de vârstă preșcolară și adulților prin intermediul grupurilor de WhatsApp, în perioada 11.03.2024- 31.03.2024.

Astfel, în vederea obținerii datelor necesare finalizării cercetării, am folosit metoda anchetei pe bază de chestionar aplicând, online, un set de 18 de întrebări dintre care: 15 întrebări cu răspuns închis (acestea presupunând un număr de alternative de răspunsuri) și 3 întrebări deschise (acestea oferind libertatea deplină subiecților de a-și formula și expune opinia personală).

Din cele 18 de întrebări aplicate unui lot de aproximativ 50 de subiecți, primele 8 întrebări au reliefat identitatea subiecților, evidențiind nivelul de vârstă, educație, precum și statutul social, trecându-se apoi la întrebări al căror răspuns să conducă la atingerea obiectivelor propuse

## Analiza datelor

În urma aplicării chestionarului, s-a reușit colectarea datelor necesare cercetării. Astfel, datele strânse de la un număr de 40 de respondenți, au fost analizate și interpretate în vederea realizării cercetării.

### 1. Care este vârsta dumneavoastră?

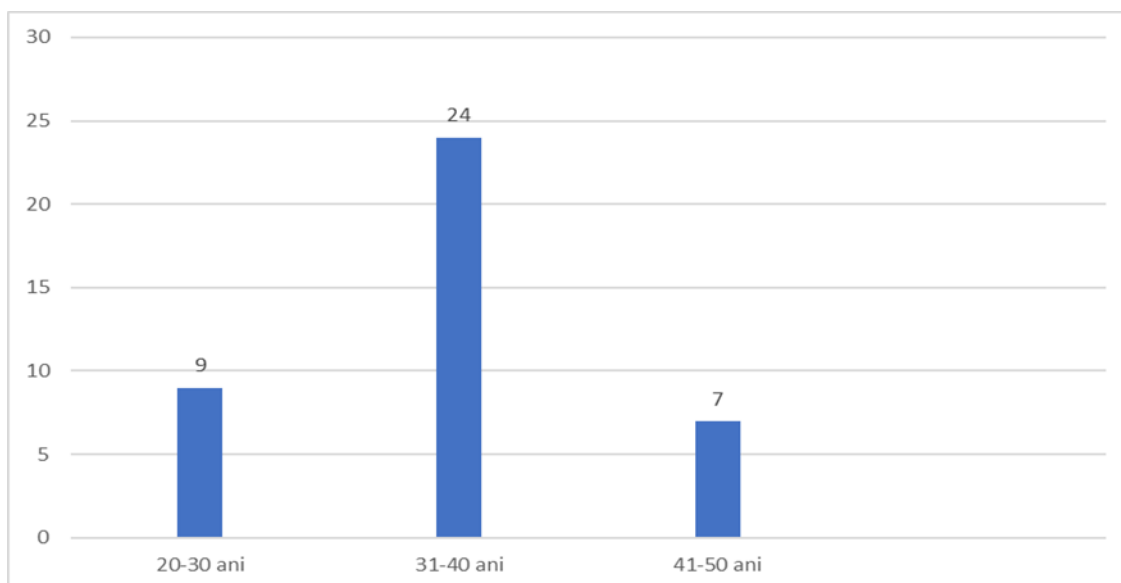


Fig. 1 – Vârsta respondenților

Analizând răspunsurile în ceea ce privește vârsta respondenților, aflăm că aceștia, în număr de 40, sunt preponderent tineri, cu vârste cuprinse între 20 și 50 de ani, astfel: 9 persoane au vârste cuprinse între 20 și 30 de ani, 24 de persoane se încadrează între 31 și 40 de ani și doar 7 persoane se încadrează în limita 41 - 50 de ani.

Putem spune astfel, că grupa de vârstă 31-40 se remarcă ca fiind majoritară.

## 2. Care este sexul dumneavoastră?

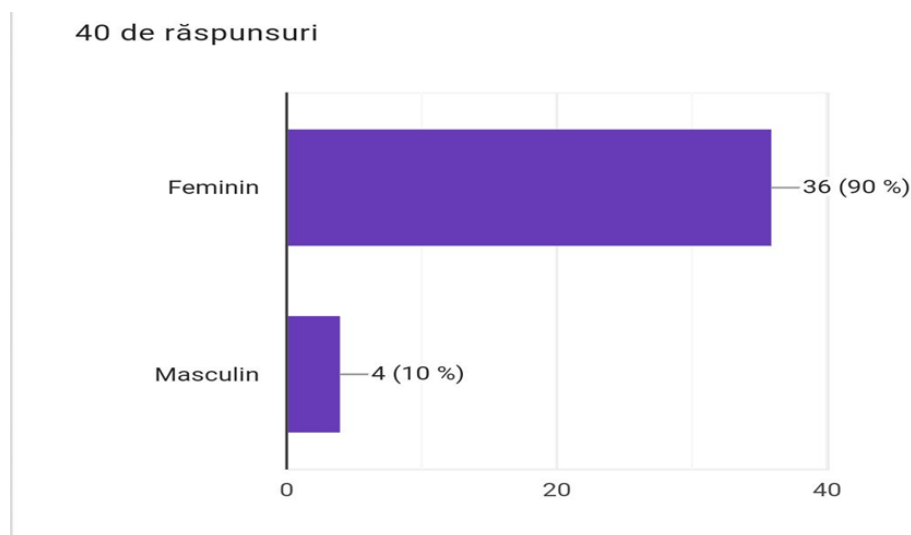


Fig. 2. Sexul respondenților

A doua întrebare este menită să determine sexul respondenților astfel, conform răspunsurilor, s-a constatat că marea majoritate, 90% au fost persoane de sex feminin și, doar 10% de sex masculin.

## 3. Care este vârsta copilului dumneavoastră?

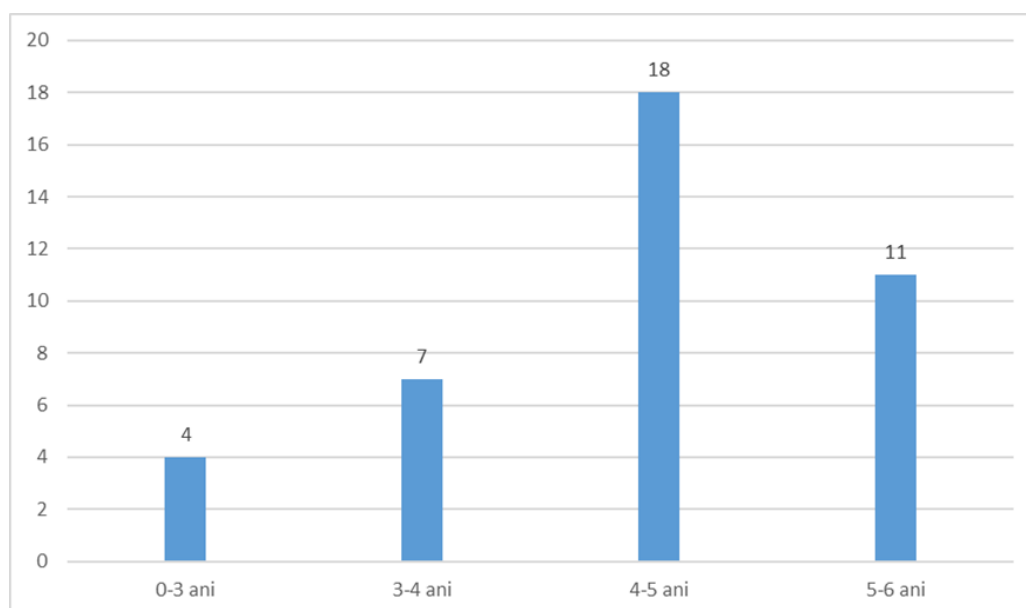


Fig. 3. Vârsta copiilor respondenților

A treia întrebare urmărește să afle vârsta copiilor celor implicați în cercetare.

Pe baza răspunsurilor date, s-a constatat că 4 copii au vârsta cuprinsă între 0 și 3 ani, 7 copii între 3 și 4 ani, 18 copii între 4 și 5 ani și 11 copii între 5 și 6 ani.

Se poate observa că cel mai mare număr de copii se regăsește la grupa de vârstă 4-5 ani-18 copii.

#### 4. Care este sexul copilului dumneavoastră?

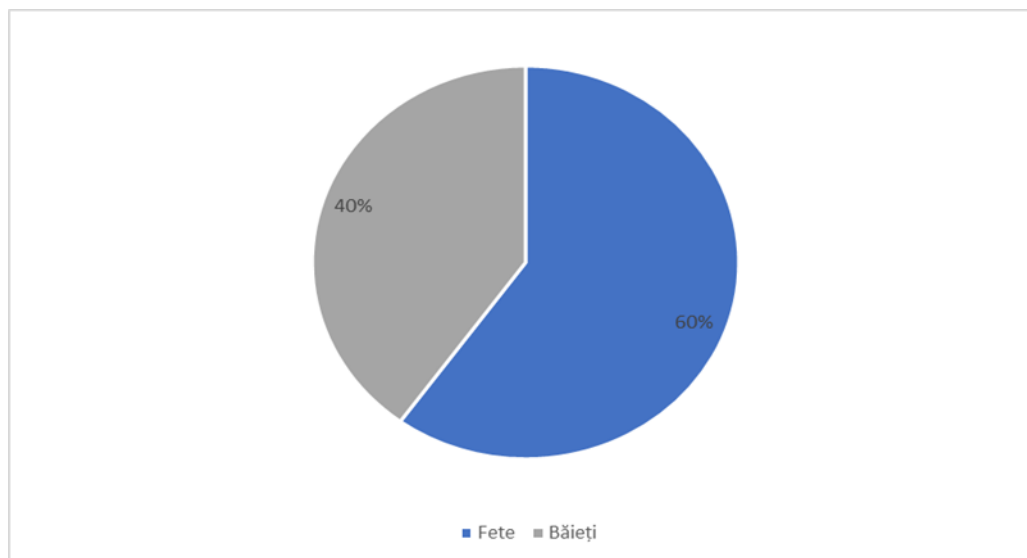


Fig. 4. Sexul copiilor respondenților

A patra întrebare privește sexul copilului respondenților.

Analizând răspunsurile primite, descoperim un procentaj mai mare, 60%,

în rândul persoanelor de sex feminin și un procent de 40% în rândul persoanelor de sex masculin

#### 4. Unde este situat mediul dumneavoastră de reședință?

40 de răspunsuri

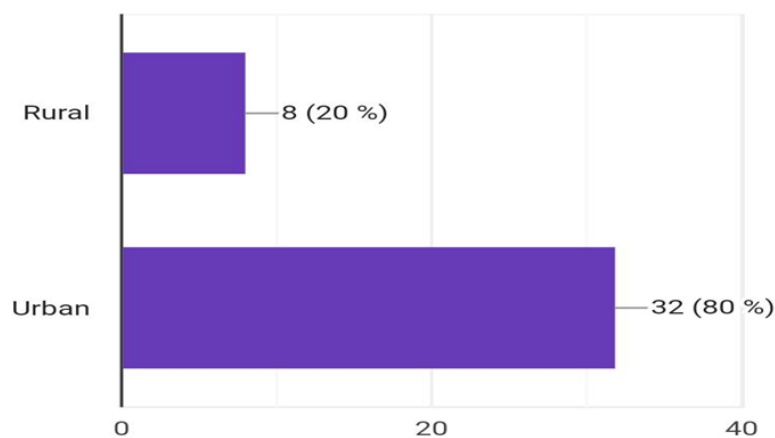


Fig. 5. Mediul de reședință al respondenților

A cincea întrebare urmărește să evidențieze mediul de reședință al persoanelor implicate în cercetare.

Privind graficul de mai sus, putem observa că 80% locuiesc în mediul urban și doar 20% în mediul rural.

### 5. Care este starea dumneavoastră civilă?

40 de răspunsuri

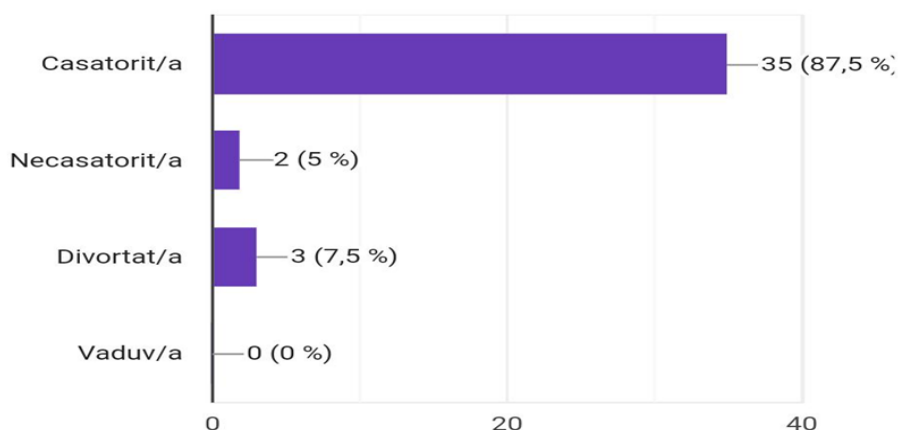


Fig. 6. Starea civilă a respondenților

A șasea întrebare urmărește să determine starea civilă a părinților preșcolarilor.

Dintr-un număr de 40 de răspunsuri, observăm că 35 de persoane sunt căsătorite, 2 sunt necăsătorite și 3 divorțate.

Constatăm astfel, că 87,5% dintre cei chestionați se află într-o relație constituită legal.

### 6. Care este nivelul studiilor pe care le-ati absolvit?

40 de răspunsuri

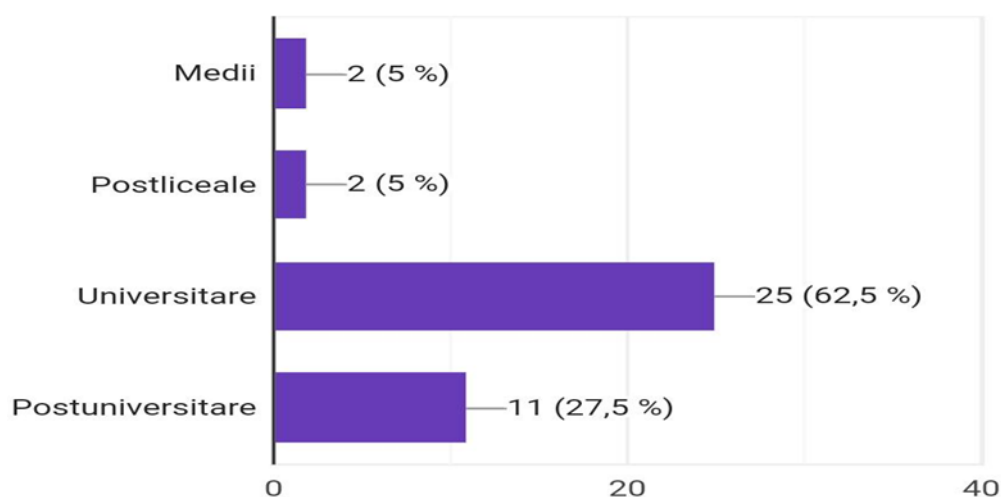


Fig. 7. Nivelul studiilor respondenților



A șaptea întrebare urmărește să scoată în evidență nivelul studiilor absolvite.

Putem observa că, 62,5% au absolvit studii universitare, 27,5% studii postuniversitare, iar studiile postliceale și medii le regăsim cu același procentaj de doar 5% .

Constatăm astfel că nivelul de educație din rândul respondenților se situează la un nivel înalt.

### 7. Care este meseria pe care o practicați?



Fig. 8. Meseria respondenților

A opta întrebare privește meseria practică de persoanele care participă la studiu.

Consultând răspunsurile date, s-a constatat că marea majoritate a persoanelor chestionate lucrează în domeniul educației, urmat de aproape de domeniul economic, domeniul comercial, dar se regăsesc și domenii precum sănătate, juridic, inginerie și cosmetică.

### 8. Cum considerați că este starea dumneavoastră de sănătate?

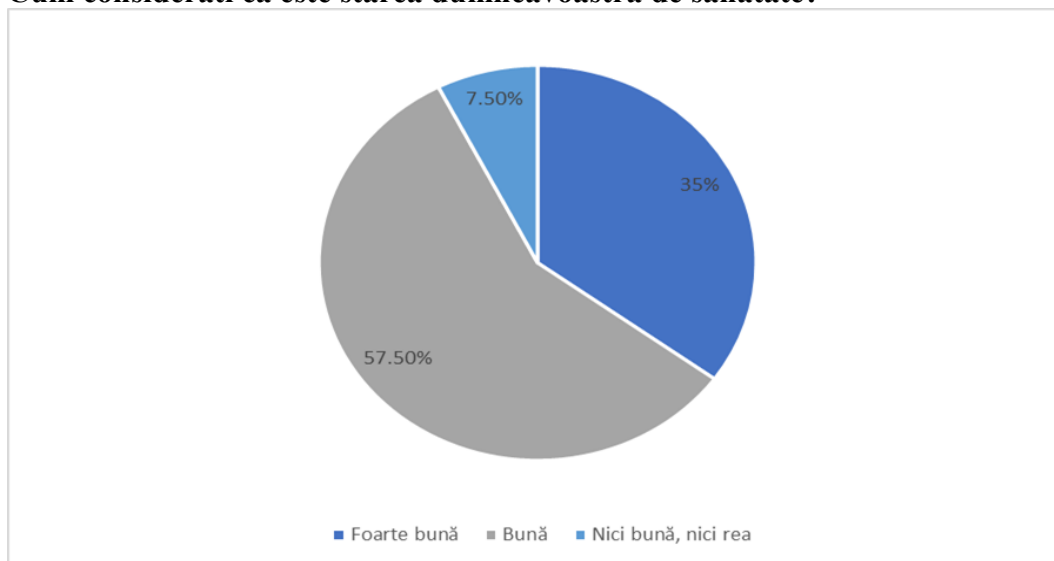


Fig. 9 – Starea de sănătate a respondenților

A noua întrebare urmărește să determine starea de sănătate a subiecților cercetării.

Dintre aceștia, 35% consideră că starea lor de sănătate este foarte bună, 57,5% că este bună și 7,5% sunt de părere că starea lor de sănătate nu este nici bună, dar nici rea.

Menționez că variantele de răspuns „Rea.. și „Foarte rea,, nu au fost selectate de nici un respondent.

### 9. Cum considerați că este starea copilului/nepotului dumneavoastră de sănătate?

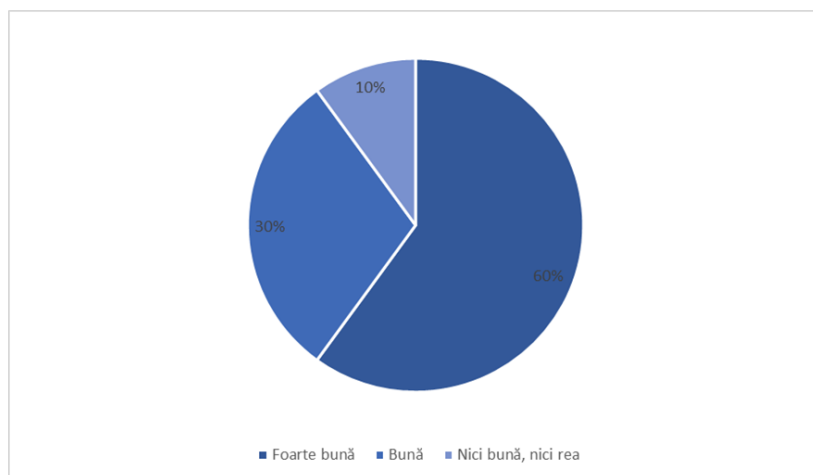


Fig. 10 –Starea de sănătate a copiilor/nepoților respondenților

A zecea întrebare urmărește să determine starea de sănătate a copiilor/nepoților participanților la studiu.

Dintre aceștia, 60% consideră că starea de sănătate a copilului este foarte bună, 30% consideră că este bună, pe când 10% dintre ei sunt de părere că starea de sănătate a copilului lor nu este nici bună, nici rea.

Variantele ce menționează starea de sănătate „Rea,, și „Foarte rea,, , nu au fost selectate de nici un părinte.

### 10. Cum considerați că este stilul dumneavoastră de viață?

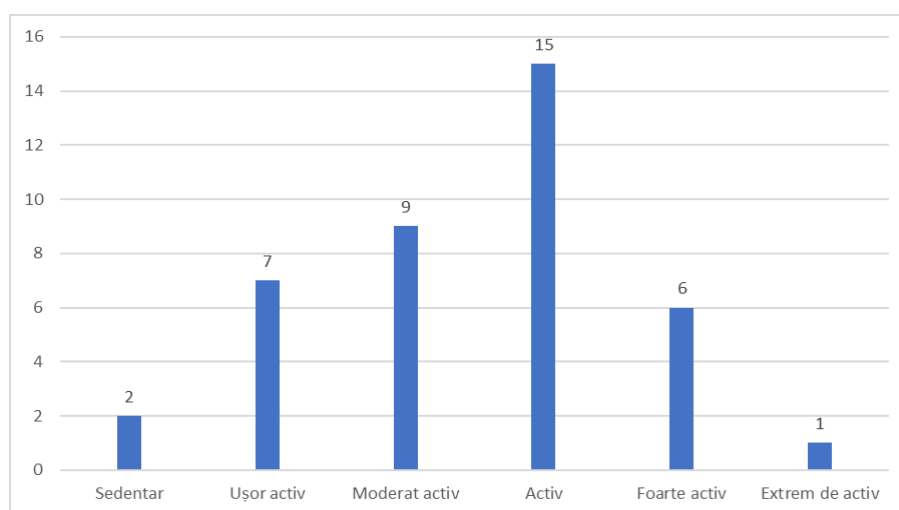


Fig. 11 –Stilul de viață al respondenților

A unsprezecea întrebare urmărește să determine stilul de viață al respondenților.

Consultând graficul, putem observa că dintr-un număr de 40 de persoane, 2 se declară sedentare, 7 ușor active, 9 moderat active, 15 active, 6 foarte active și 1 extrem de activă.

Astfel, putem observa că mai mult de jumătate dintre subiecți se clasează între un stil de viață activ și extrem de activ.

### 11. Cum considerați că este stilul de viață al copilului/nepotului dumneavoastră?

40 de răspunsuri

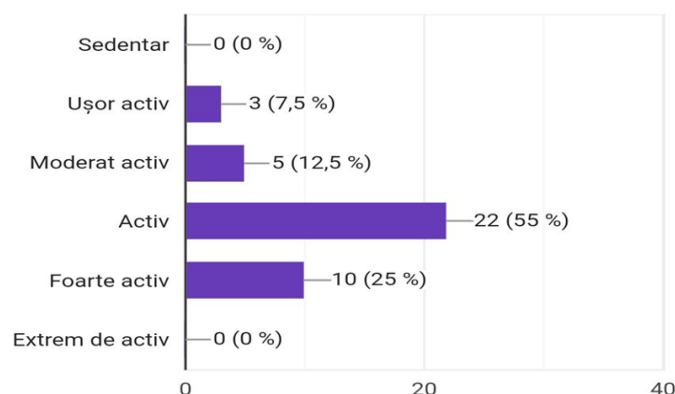


Fig. 12 –Stilul de viață al copiilor/nepoților respondenților

A douăsprezecea întrebare urmărește să descopere stilul de viață al copiilor /nepoților respondenților.

Pe baza răspunsurilor primite, s-a constatat că o pondere de 80% dintre copii sunt activi și foarte activi și doar 20% se încadrează între un stil de viață ușor activ și moderat activ.

Menționez că variantele „Sedentar,, și „Extrem de activ,, nu au fost selectate de nici un părinte.

### 13. Considerați că este important ca un copil să facă mișcare?

40 de răspunsuri

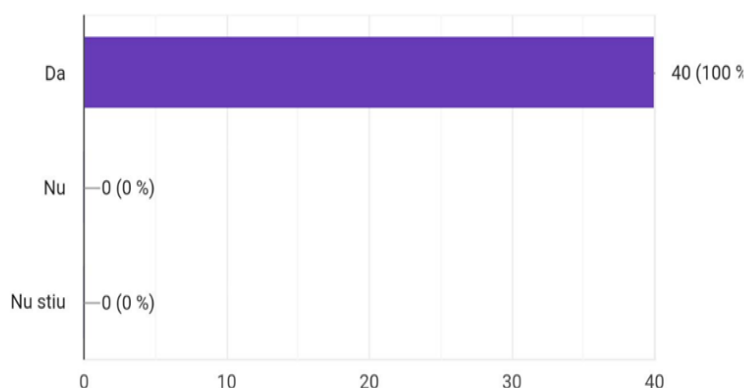


Fig. 13 –Importanța mișcării la copii

A treisprezecea întrebare este menită să descopere importanța dată de adulți activităților de mișcare desfășurate de copii.

Observând graficul, putem constata că există un procentaj maxim, 100%, în ceea ce privește răspunsurile afirmative, fapt ce denotă o importanță semnificativă oferită de respondenți activităților de mișcare din viața copilului lor.

#### 14. Considerati că sunt importante activitățile de educație fizică desfășurate în grădiniță?

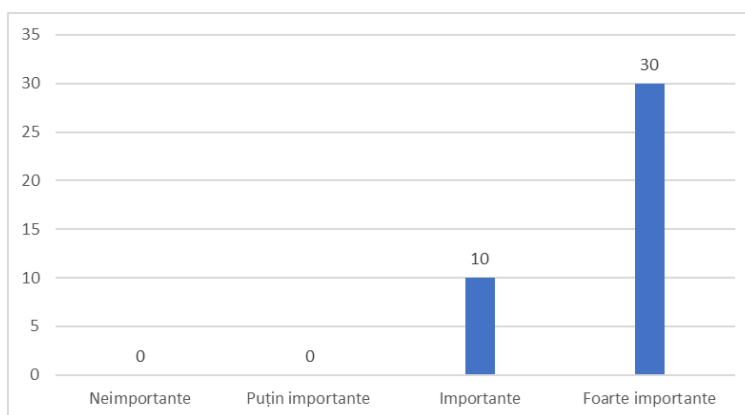


Fig. 14 –Importanța activităților de educație fizică din grădiniță

A paisprezecea întrebare urmărește să descopere importanța acordată de către părinți activităților de educație fizică din grădiniță.

Răspunsurile primite dovedesc faptul că respondenții acordă o importanță majoră acestor activități, considerând că sunt importante(10 persoane) și foarte importante(30 persoane).

Nicio persoană chestionată nu a considerat că acest tip de activități sunt puțin importante sau neimportante.

#### 15. Care credeti că este rolul activităților de educație fizică desfășurate în grădiniță?

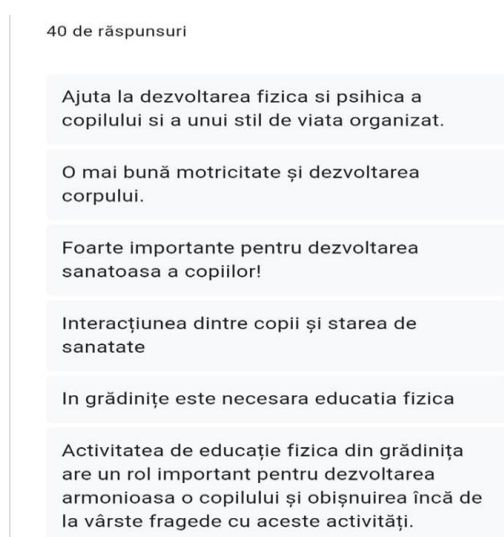


Fig. 15 –Rolul activităților de educație fizică

A cincisprezecea întrebare urmărește să descopere care este rolul activităților de educație fizică desfășurate în grădiniță din punctul de vedere al respondenților.

Aflăm astfel că marea majoritate a persoanelor chestionate consideră că rolul acestor activități este de a ajuta copilul să se dezvolte fizic și psihic, să adopte un stil de viață organizat, să interacționeze mai mult, dar și de a oferi o stare de relaxare și voieșie copilului.

#### 16. Credeți că activitățile de educație fizică din grădiniță influențează pozitiv starea copilului?

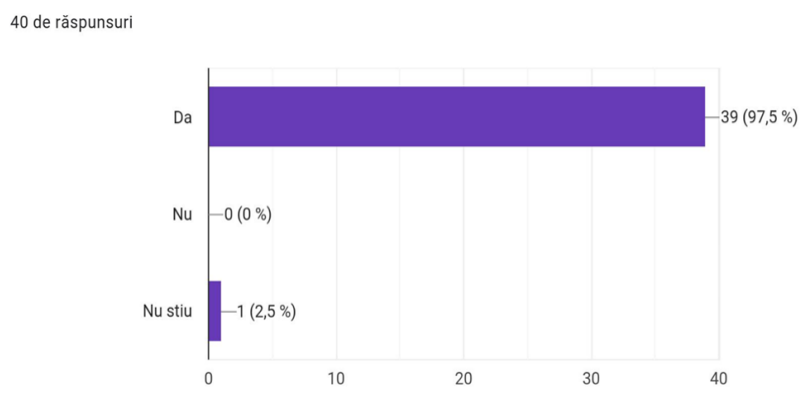


Fig. 16 –Influența pozitivă a activităților de educație fizică asupra stării copilului

A șaisprezecea întrebare urmărește să afle dacă subiecții consideră că educația fizică din grădiniță influențează pozitiv starea copilului lor.

Se poate observa că un procentaj majoritar revine răspunsului „Da,- 97,5%”, iar 2,5% nu știu dacă acest tip de activități influențează pozitiv starea copilului lor.

#### 17. Considerați că activitățile de educație fizică desfășurate în grădiniță ar trebui înlocuite cu alte activități?

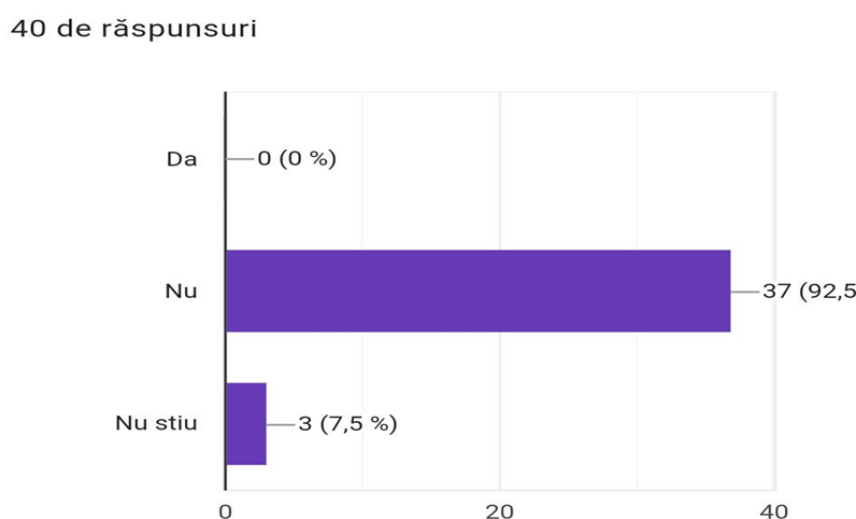


Fig. 17 –Înlocuirea activităților de educație fizică

A optsprezecea întrebare este menită să constate dacă subiecții consideră că activitățile de educație fizică desfășurate în grădiniță ar trebui înlocuite cu alte activități.

Consultând graficul, putem observa că majoritatea părinților chestionați (92,5%) sunt de părere că aceste activități nu ar trebui înlocuite, iar 7,5% nu știu dacă aceste activități ar trebui înlocuite.

#### 18. Considerați că atitudinea dumneavoastră față de activitățile de educație fizică îi influențează comportamentul copilului în această privință?

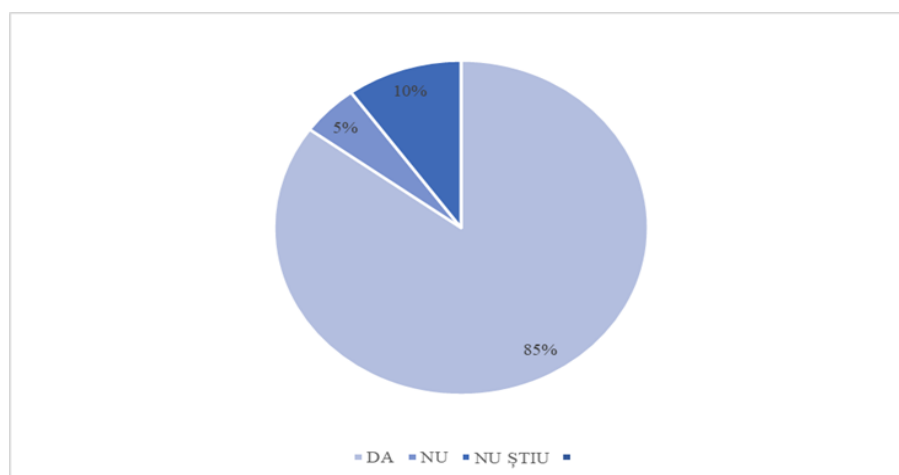


Fig. 18 – Influențe asupra comportamentului copilului

Ultima întrebare urmărește să descopere părerea subiecților privitor la faptul că atitudinea lor față de activitățile de educație fizică poate influența comportamentul copilului în această privință.

Consultând răspunsurile primite, putem observa că, dintr-un număr de 40 de respondenți, o majoritate de 85% din subiecți consideră că atitudinea lor față de aceste activități influențează comportamentul copilului, 5% consideră că atitudinea lor nu influențează, iar 10% dintre aceștia nu știu dacă are vreo influență atitudinea lor.

#### 4. Concluzii

Analizând rezultatele cercetării, s-a constatat faptul că datele obținute au fost suficient de concrete astfel încât să poată valida ipoteza propusă.

Construcția riguroasă a întrebărilor și feedback-ul prompt și deschis al subiecților, au condus la atingerea obiectivelor și a scopului.

Prin prisma cercetării, am descoperit faptul că subiecții consideră ca fiind importante activitățile de educație fizică desfășurate în grădiniță fapt ce mă bucură și-mi oferă încredere că, pe viitor, vom fi și mai conștienți de adevărata valoare a acestor activități și vom încerca să le transmitem celor mici încă de la cele mai fragede vârste dragostea pentru mișcare.

#### Bibliografie

- (1) Sistemele naționale de educație- <https://www.scribub.com/timp-liber/sport/SISTEMELE-NATIONALE-DE-EDUCATI93121.php>, accesat la 20.11.2021.

- (2) Organizația Mondială a Sănătății- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305057/> , accesat la 20.11.2021
- (3) Recomandări de activitate fizică în funcție de vârstă- <https://www.romedic.ro/recomandari-de-activitate-fizica-in-functie-de-varsta-0P35237>, accesat la 20.11.2021.
- (4) Recommended levels of physical activity for health - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305060/#ch1.s1>, accesat la 20.11.2021.
- (5) Ministerul Educației Naționale- <https://www.edu.ro/sites/default/files/Educatia%20ne%20uneste%20%20Viziune%20asupra%20viitorului%20educatiei%20in%20Roma%CC%82nia.pdf> accesat la 20.11.2021.
- (6) Rousseau,J.J., *Emil sau despre educație*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1973.
- (7) \**Curriculum pentru Educația Timpurie*, (2019).
- (8) Bocoș, M. , *Metodologia cercetării pedagogice*, Suport de curs.
- (9) Prodea, C. ,*Psihopedagogie în Educație fizică și Sport*, Suport de curs
- (10) Ding, XQ.(2018). Application of Sports Games in Preschool Education Teaching. In International Symposium on Education Management and Innovation <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000467954400014>
- (11) Lanigan, J. (2018). Prevention of overweight and obesity in early life. Proceedings of the Nutrition Society, 77(3), 247–256.  
<https://doi.org/10.1017/S0029665118000411>



## Accidentările în fotbal, factori de risc și prevenirea acestora

Theodora URSU (a)\*

Flavius BOZAN (b)

Gabriel TONCA (c)

Dan LUCA (d)

Tudor HULPUȘIU (e)

\*Autor corespondent

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

### Abstract

*Prin decizia de a intra pe teren, toată lumea își asumă faptul că pot exista și incidente neplăcute. Majoritatea accidentărilor sunt neintenționate, unele prin contact cu adversarul sau solul, altele de neînțeles fiind nici urmă de contact. Oricare din ele ar fi, o accidentare presupune ori timp pierdut în meci, ori timp pierdut pentru refacere sau chiar și încetarea practicării fotbalului. Majoritatea accidentărilor din fotbal se situează în zona picioarelor, dar jucătorii pot avea indispoziții cam în orice parte a corpului.*

*În general, accidentările la gleznă sunt cele mai des întâlnite. Accidentările la șold, zona inghinală și coapse sunt de obicei întinderi, întinderile de poplitei sunt mai des întâlnite la jucătorii vârstnici și des întâlnite la nivelul de fotbal superior. Accidentările la genunchi se întâlnesc foarte des în fotbalul feminin (cel mai des la menisc). Contuziile, lacerările și comoziile sunt probleme care apar de obicei la juniori.*

**Cuvinte cheie:** *accidentări în fotbal, factori de risc, prevenție*

**1. Ruptura de LIA** (ligament încrucișat anterior) – este una din cele mai temute accidentări ale unui fotbalist.

- se poate întâmpla cu sau fără contact direct al genunchiului.

- este întâlnită mai des la jucătorii tineri.

- totuși în ultima vreme rata pare să scadă, acest lucru arată că juniorii încep să fie mult mai bine antrenați și pe parte de condiție fizică.

Altă problemă critică este istoricul accidentărilor. Istoricul poate prezice dacă jucătorul suferă sau va suferi din nou aceeași accidentare. O alta problemă este dată de faptul că o accidentare minora poate provoca o noua accidentare de data asta majoră (dacă cea minora nu este vindecată în proporție de 99-100%).

**2. Glezna** – este punctul slab al fotbaliștilor.

- la juniori, luxațiile de gleznă reprezintă 25% din toate accidentările.

- pot fi de contact (de regulă într-un tackling executat necorespunzător) sau fără contact (când jucătorul își poziționează greșit piciorul pentru dribling sau se împiedică de o denivelare a terenului, etc.)

**3. Genunchiul** – este cea mai vulnerabilă articulație a corpului uman.

- articulație de tip balama, cu 2 ligamente interne, externe, 2 meniscuri, precum și tendoane.  
- LIA este cea mai periculoasă accidentare la genunchi, în schimb contuziile și lacerățiile nu primesc așa de multă atenție.

**4. Șold, Inghinal, Coapse** – mușchii care suferă cel mai des întinderi, sunt biceps femural, aductor lung din regiunea inghinală și drept femural (porțiune a cvadricepsului)

- profesioniștii vârstnici făcând destul de des întinderi la limita superioară a gambei.

**Mecanismul unei întinderi este descris astfel – dacă un mușchi este întins și apoi stimulat să se contracte intens, țesutul cedează în punctul său slab.**

### **Factori de risc ai accidentărilor**

Pentru o asigurare optimă, jucătorii sunt supuși unei examinări fizice, unde sunt identificați factorii care ar putea duce jucătorul la o accidentare.

Riscurile de accidentare sunt categorisite ca fiind intrinseci

- vârsta,
- nivelul forței,
- accidentările anterioare,
- capacitatea neuromusculară.

și extrinseci

- echipamentul,
- mediul,
- terenul,
- arbitrajul,
- adversarii.

În multe cazuri accidentările nu se încadrează strict pe una din categorii, pentru că de cele mai multe ori ele interacționează una cu cealaltă.

Sunt două modalități în prevenirea accidentării – **îmbunătățirea condiției fizice și a deprinderilor.**

Un jucător bine antrenat și cu o condiție fizică bună suferă mult mai puține accidentări decât fotbalistul neantrenat și fără condiție fizică. Cam 25% din toate accidentările au loc în ultima treime a reprizei a2a dintr-un meci, acolo se face diferența între jucătorul bine antrenat și cel mai puțin antrenat (dar pot exista și excepții care să nu aibă imediată legătură cu modul de pregătire al jucătorului, ex. rupturile de oase, etc).

De obicei majoritatea accidentărilor au loc la antrenamentele de dinaintea începerii sezonului competițional, după vacanțele în care jucătorii se antrenează mai puțin sau chiar deloc (la nivel neprofesionist), până când își ameliorează condiția fizică.

Un alt factor al accidentării este pe fond de oboseală, fiind legat de raportul dintre sarcina de antrenament și sarcina de meci. Un program aglomerat cu zile puține de antrenament poate duce la o accidentare sigură. La nivel profesionist vorbind, o perioadă cu meciuri foarte dese și cu antrenamente intense fără recuperări (masaj, stretching), poate duce la o accidentare pe fond de oboseala neuromusculară.

Vârsta este o problemă în anumite tipuri de accidentări, de exemplu creșterea explozivă la adolescenți. Creșterea (la băieți) este la început în înălțime și după în masă musculară, asta fiind o problemă, pentru că un băiat înalt și slab este mult mai predispus la o accidentare, decât unul care este și înalt și bine făcut.

Evaluările de dinaintea sezonului testează fiecare picior separat pentru a vedea dacă factorii precum forța, flexibilitatea și echilibrul sunt prezenți. Majoritatea jucătorilor au un picior dominant (piciorul îndemânatic și pe care-l preferă), faptul interesant este că de obicei acest picior dominant suferă mult mai multe accidentări decât celălalt. Dar când dezechilibrele dintre picioare sunt

evidente, antrenamentul corectiv poate minimaliza diferențele, prevenind astfel și unele accidentări.

### Accidentările pe posturile din joc

Avem 11 posturi de joc pe teren, accidentările pot varia de la post la post.

- Fundașii suferă majoritatea accidentărilor, urmași de atacanți.
- Cele mai puține le suferă portarii și mijlocașii.

- În unele cazuri, un jucător accidentat care revine pe teren după perioada de vindecare, este poziționat într-un post cu mai puține șanse de accidentare, cel puțin până își revine total la forma inițială.

### Prevenția

- Cea mai importantă caracteristică a prevenției unei accidentări este o condiție fizică optimă.
- Ameliorarea condiției fizice reduce accidentările.
- Fotbaliștii trebuie să-și asume responsabilitatea de a sosi într-o condiție fizică suficientă pentru a efectua antrenamentul de echipă.

### Întâmplare reală

D. I. este mijlocaș al clubului AFC HERMANNSTADT, tânărul fotbalist s-a ales cu o fractură deschisă de peroneu, în urma unui duel cu unul din adversarii de la echipa Petrolul (V. Ț.) în septembrie 2023 (de precizat faptul că a fost un fault neintenționat care i-a marcat pe ambii jucători).

D. I. a fost operat de mai multe ori și ajutat de un kinetoterapeut foarte bun (kinetoterapeutul FCSB ului). În luna martie după multe luni de recuperare, un cantonament și multe alte antrenamente cu echipa, cât și sigur, D. I. a revenit pe stadion în meciul cu Dinamo.



### Concluzii

În concluzie, o mulțime de accidentări sunt pur și simplu accidente, un jucător poate sări și ateriza pe laba piciorului unui alt jucător, asta poate duce la o luxație pentru jucătorul care a sărit, situația nu poate fi prezisă. Important e să ne ocupăm de partea care ține de noi înșine și să ne antrenăm pentru a ajunge la capacitatea dorită și la performanțe cât mai bune, fără prea multe incidente neplăcute.

### Bibliografie

- Anatomia Fotbalului Ediția a2a .
- Întâmplări din viața de zi cu zi din lumea fotbalului și din antrenamente