

CONFERINȚA ȘTIINȚIFICĂ STUDENȚEASCĂ

“Tendințe actuale în educație fizică și sport de performanță”,
Ediția a IX-a, 21.05.2025



UNIVERSITATEA
LUCIAN BLAGA
— DIN SIBIU —

21 MAI 2025

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
Conf. 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
Conf. 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

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

CUPRINS

Autori	Titlul lucrării	Pagina
1. Avram Ștefana, Ciorgovean Dragoș, Hanea Ana Maria, Harabagiu Mara, Ioniță Maria	<i>Studiu privind rolul nutriției pre și post antrenament în optimizarea performanței</i>	4
2. Bratu Bianca Maria, Crețu Andrei Casian, Tonca Raul Constantin, Popa Ștefan	<i>Antrenamentul funcțional – drumul spre o rezistență de fier la vârsta gimnaziului</i>	9
3. Cândea Daria	<i>Criterii de selecție primară în jocul de fotbal</i>	12
4. Chirilă Alexandru, Crăciun Andrei, Topliceanu Iulian	<i>Comunicarea didactică în lecția de educație fizică: metode și strategii pentru o învățare eficientă</i>	16
5. Cristea Adina, Dincă Mădălina, Oana Diana, Santuzi Beatrice	<i>Studiu privind antrenamentele specifice în jocul de volei</i>	21
6. Cristea Teodora, Natea Ilie Daniel	<i>Studiu privind influența educației fizice și sportului asupra dezvoltării motrice și cognitive la elevi</i>	24
7. Damian Flavius Răzvan	<i>Impactul tacticii de joc asupra performanței echipei de fotbal: O analiză comparativă între stilurilor de joc moderne</i>	28
8. Drașovean Nicoleta Alexandra, Mitu Teodora	<i>Un model al vieții sănătoase</i>	32
9. Filipescu Costel Eugen, Ismail Ibrahim Daniel, Motora Marius Vlad, Sbucnea Darius	<i>Studiu privind motivația participării la orele de educație fizică</i>	37
10. Firu Bogdan, Iacob Sebastian, Marinoiu Alexandru, Suci Alexandru	<i>Aspecte ale pregătirii fizice specifice fotbalului în rândul studenților</i>	43
11. Florescu Rareș Andrei, Jurj Sorin, Gheorghe Nicolae	<i>Efectele utilizării jocurilor dinamice de handbal și a ștafetelor asupra dezvoltării calităților motrice la elevii de clasa a VII-a</i>	46
12. Frățilă Alexandru, Lăcătuș	<i>Aspecte privind efortul, oboseala și refacerea în</i>	51

	Narcis, Soare Cosmina Maria	sport	
13.	Grigore Darius Lucian, Oană Alexandru Ilie, Păcală Alexandru Ilie	Studiu privind metodele de dezvoltare a îndemânării specifice în handbal, manevrarea mingii, prin experimentarea unor jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete, la ciclul primar clasele I-IV	55
14.	Leca Cosmin Andrei, Mustea Yanis, Iliuț Claudiu	Eficiența exercițiilor fizice în dezvoltarea echilibrului emoțional la elevi	58
15.	Mărgărit Claudiu, Popa Rareș, Predoi Mario Ilie	Dezvoltarea capacității aerobe la elevii de gimnaziu	62
16.	Olteanu Denisa Maria, Ibrahimllari Erion	Studiu empiric privind efectele a două programe diferite de antrenament pe termen scurt asupra abilităților fizice și tehnice ale jucătorilor de baschet adolescenți	68
17.	Pașca Alexandra Maria, Manuil Aneta Maria, Tolciu Tania Ioana	Particularități ale învățării motrice în lecția de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal	72
18.	Posa Pascu Mihail	Importanța educației fizice în dezvoltarea fizică și psihică a elevilor	75
19.	Rabacu Alexandra Carina	Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază prin mijloace specifice jocului în liceu	79
20.	Rada Ionuț Andrei	Provocări etice și regulamentare în organizarea competițiilor de atletism pentru sportivii cu dizabilități	82
21.	Teușan Tabita	Aspecte ale refacerii fizice post-efort în rândul atleților de performanță	88
22.	Tomuță Raul, Telebuș Alexandra	Metode de recuperare a aparatului muscular în fotbal	92
23.	Trembovetska Olena	Interdependența dintre tehnică, regulament și echipamentul utilizat în probele atletice de alergare	95
23	Voicu Ștefan	Studiu privind orientarea în sistemul recreativ și de îmbunătățire a sănătății în activitatea tinerilor studenți	102

Studiu privind rolul nutriției pre și post antrenament în optimizarea performanței

Ștefana AVRAM (a)*

Dragoș CIORGOVEAN (b)

Ana Maria HANEA (c)

Mara HARABAGIU (d)

Maria IONIȚĂ (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

Lucrarea analizează rolul nutriției pre- și post-antrenament în optimizarea performanței sportive și accelerarea procesului de recuperare musculară. Alegerea acestei teme pornește din dorința de a înțelege cum alimentația poate influența pozitiv efortul fizic și refacerea organismului după antrenamente intense. Se evidențiază importanța unui aport energetic adecvat, personalizat în funcție de tipul de sport, intensitatea antrenamentelor și nevoile individuale ale sportivului.

Nutriția pre-antrenament asigură combustibilul necesar pentru efort, printr-un aport optim de carbohidrați și proteine, în timp ce nutriția post-antrenament contribuie la refacerea rezervelor de glicogen și la reconstrucția fibrelor musculare afectate. Lucrarea subliniază și rolul esențial al micronutrienților, al hidratării și al odihnei în procesul de regenerare și menținere a performanței.

Cuvinte cheie: *alimentație, antrenament, recuperare.*

1. Introducere

Tema lucrării noastre este denumită „Rolul nutriției pre- și post-antrenament în optimizarea performanței și recuperării musculare” și reprezintă rezultatul interesului nostru pentru legătura strânsă dintre alimentație, efort fizic și procesul de refacere musculară.

Această temă a fost aleasă din dorința de a înțelege mai bine modul în care planificarea corectă a meselor înainte și după antrenament poate influența performanța sportivă și poate susține o recuperare eficientă.

Ne-am dorit să aprofundăm acest subiect pentru a evidenția importanța unei nutriții echilibrate și adaptate momentului antrenamentului, atât în cazul sportivilor de performanță, cât și al celor recreaționali, care doresc să își îmbunătățească randamentul și să evite supraîncărcarea sau accidentările.

Nutriția sportivă reprezintă un element esențial în pregătirea oricărui sportiv, fie că este vorba despre un amator pasionat de mișcare sau despre un atlet de performanță. Alimentația corectă și echilibrată susține atât efortul fizic, cât și procesele de recuperare, având un impact direct asupra stării generale de sănătate, rezistenței la efort și, în cele din urmă, asupra

performanței sportive (Drăgan, 2002). Astfel, nutriția devine un pilon fundamental în atingerea și menținerea performanței sportive (Moroșan & Bălan, 2019).

Indiferent de nivelul de practică sportivă, o strategie nutrițională adecvată poate face diferența. Indiferent de nivelul de practică sportivă, o strategie nutrițională adecvată poate face diferența între stagnare și progres, între o prestație mediocră și una de excepție. Astfel, nutriția devine un pilon fundamental în atingerea și menținerea performanței sportive.

2. Fundamentare teoretică

Aportul de energie

„Diferența dintre a mânca sănătos și nutriția sportivă constă în atenția la detalii și nunțarea aportului de substanțe nutritive. Când mănânci sănătos, scopul final este buna funcționare a organismului pe termen lung și eliminarea riscurilor de boală. În schimb, nutriția sportivă vizează performanța, fie că asta înseamnă timp de 45 de minute de trei ori pe săptămână sau să te antrenezi pentru a concura la triatlon.” Renee McGregor

Nevoile energetice ale sportivilor variază considerabil, situându-se între 2000 și 6000 de kilocalorii pe zi, în funcție de o serie de factori precum volumul și intensitatea antrenamentelor, durata somnului, vârsta, sexul, compoziția corporală și nivelul general de activitate.

În cazul sportivilor de anduranță, regimurile alimentare sunt frecvent caracterizate printr-un aport ridicat de carbohidrați și un consum redus de grăsimi (Maughan & Burke, 2012), ceea ce duce la o densitate calorică scăzută a dietei. Această caracteristică poate îngreuna asigurarea unui aport energetic suficient, mai ales în perioadele de solicitare intensă. Un aport energetic insuficient, asociat cu o masă corporală sub nivelul optim, este adesea întâlnit în contextul sindromului de oboseală cronică și al suprasolicitării (supraantrenamentului), condiții care afectează negativ sănătatea și performanța sportivilor. Potrivit cercetărilor realizate de Thomas et

al. (2016), un aport energetic inadecvat poate compromite adaptările la antrenament și recuperarea.

În special la sportive, un aport zilnic de energie sub 2000 kcal – în unele cazuri chiar redus la 1250 kcal – poate conduce la o serie de consecințe negative, precum: creșterea frecvenței accidentărilor, apariția amenoreei (lipsa menstruației), dificultăți de concentrare, episoade de depresie și scăderea performanței sportive.

Aportul energetic joacă un rol esențial în etiologia oboselii cronice, influențând direct cantitatea de macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi) și micronutrienți (vitamine, minerale) pe care sportivul o poate consuma. Sportivii care nu își acoperă necesarul energetic prezintă deseori deficiențe de vitamine și minerale, care, la rândul lor, pot afecta negativ imunitatea, recuperarea, echilibrul hormonal și capacitatea de efort (Ciocan, 2021).

Micronutrienții, precum vitaminele și mineralele, nu furnizează energie singuri. Macronutrienții, precum carbohidrații, grăsimile, proteinele pot face asta, dar numai atunci când există micronutrienți suficienți pentru a o elibera. (“Biblia vitaminelor” - Dr. Earl Mindell, Rph, PhD, Hester Mundis, Editura Lifestyle; pg. 25)

Alimentația pre-antrenament

Antrenamentul reprezintă un stimul esențial care transmite mușchilor semnalul de a se adapta și de a funcționa la un anumit nivel de intensitate și performanță. Prin exercițiul fizic regulat, organismul este provocat să devină mai puternic, mai rezistent și mai eficient. Însă, pentru

ca acest proces de adaptare să fie cu adevărat eficient, este esențial ca antrenamentul să fie susținut de o alimentație corespunzătoare.

Nutriția joacă un rol crucial în susținerea și amplificarea efectelor antrenamentului (Drăgan, 2002 ; Maughan & Shirreffs, 2007), furnizând energia necesară pentru efort, precum și nutrienții esențiali pentru refacerea și dezvoltarea țesutului muscular. Fără un aport adecvat de alimente de calitate, corpul nu poate răspunde optim la cerințele impuse prin antrenament, ceea ce poate duce la stagnare, epuizare sau chiar accidentări (Popa, 2020).

Pe scurt, antrenamentul este ceea ce declanșează progresul, dar alimentația este ceea ce îl susține. Cele două trebuie să funcționeze în armonie pentru a obține rezultatele dorite în mod eficient și durabil.

Tabel nr.1 Nutrienți esențiali

Carbohidrați	Reprezintă principala sursă de energie. Ajută la menținerea glicemiei și la refacerea rezervelor de glicogen.
Proteine	Susțin sinteza musculară și previn degradarea masei musculare în timpul efortului.
Grăsimi	Se recomandă în cantități mici înainte de antrenament, deoarece încetinesc digestia.

Alimentația post-antrenament

După un antrenament intens, organismul intră într-o fază esențială de refacere. Rezervele de glicogen din mușchi sunt considerabil reduse, iar fibrele musculare suferă micro-leziuni care necesită reparare. În această perioadă critică, corpul are nevoie de o combinație optimă de nutrienți (Kerksick et. al., 2017) pentru a iniția procesele de recuperare și adaptare.

Masa post-antrenament devine, astfel, un moment-cheie în susținerea creșterii musculare și refacerii generale. Aportul adecvat de proteine ajută la repararea țesutului muscular, în timp ce carbohidrații contribuie la refacerea rezervelor de glicogen. De asemenea, grăsimile sănătoase, vitaminele și mineralele joacă un rol important în reducerea inflamației și menținerea unui echilibru hormonal optim. Ignorarea acestui interval „anabolic” poate compromite rezultatele antrenamentului (Tipton & Wolfe, 2004), motiv pentru care o nutriție inteligentă după efort este la fel de importantă ca și exercițiul în sine.

Tabel nr. 2 Nutrienți esențiali

Proteine	Contribuie la reconstrucția fibrelor musculare.
Carbohidrați	Refac rezervele de glicogen consumate în timpul efortului.
Grăsimi	Pot fi incluse în cantități moderate.

Refacere și odihnă

Activitatea fizică intensă poate declanșa răspunsuri inflamatorii în organism, ca parte a unui proces natural de adaptare și regenerare. În timpul exercițiilor solicitante, mușchii și țesuturile sunt supuse unui stres mecanic considerabil, ceea ce poate duce la apariția micro-leziunilor. Pentru a repara aceste deteriorări și a reconstrui structurile afectate, corpul activează o reacție inflamatorie controlată. Potrivit studiului lui Hausswirth & Mujika (2013), recuperarea adecvată post-antrenament este esențială pentru menținerea homeostaziei și evitarea stărilor de supraantrenament.

Această inflamație nu este neapărat negativă. Din contră, este un pas esențial în procesul de recuperare, contribuind la eliminarea celulelor afectate și la regenerarea țesuturilor musculare. În urma acestui proces, mușchii devin mai puternici și mai rezistenți, pregătiți pentru provocări viitoare. Totuși, inflamația prelungită sau excesivă, mai ales în lipsa unei alimentații adecvate, a odihnei sau a unei strategii corecte de antrenament, poate avea efecte negative asupra sănătății și performanței. De aceea, echilibrul între efort, refacere și susținerea organismului prin nutrienți antiinflamatori este esențial pentru progres pe termen lung. Împreună, aceste componente contribuie la o recuperare optimă, reduc riscul de accidentări și susțin progresul în antrenamente (Ciocă, 2018).

Pentru o refacere eficientă după antrenament, este esențială o abordare complexă care combină alimentația echilibrată, hidratarea adecvată, odihna activă și regenerarea pasivă.

O nutriție corectă, bogată în proteine de calitate, carbohidrați complecși și micronutrienți esențiali, sprijină repararea țesuturilor musculare și refacerea rezervelor de energie. Hidratarea contribuie la menținerea echilibrului electrolitic și la eliminarea toxinelor generate în timpul efortului. Odihna activă, cum ar fi mersul ușor, stretchingul sau exercițiile de mobilitate, ajută la stimularea circulației și grăbește procesul de recuperare. În același timp, regenerarea pasivă – care include somnul de calitate și perioadele de repaus total – este crucială pentru refacerea sistemului nervos și reglarea proceselor hormonale. Împreună, aceste componente contribuie la o recuperare optimă, reduc riscul de accidentări și susțin progresul în antrenamente.

Concluzie

Nutriția nu poate face dintr-un sportiv mediocru un sportiv de excepție, însă o alimentație deficitară poate face dintr-un sportiv talentat, un sportiv mediocru.

Această afirmație reflectă esența concluziilor desprinse în urma studiului nostru: nutriția reprezintă un pilon esențial în menținerea și optimizarea performanței sportive (Thomas et al., 2016), dar și în susținerea procesului de recuperare musculară. Deși nu poate compensa complet lipsa unui antrenament bine structurat sau a altor factori esențiali pentru succesul sportiv, alimentația adecvată poate potența semnificativ rezultatele efortului fizic și poate preveni numeroase probleme asociate cu un regim dezechilibrat, cum ar fi oboseala cronică, accidentările sau stagnarea progresului.

Nutriția pre-antrenament oferă resursele energetice necesare pentru a susține un efort eficient, în timp ce nutriția post-antrenament contribuie la refacerea rapidă a organismului, prin reconstruirea fibrelor musculare și refacerea rezervelor energetice. De asemenea, includerea micronutrienților esențiali și respectarea unei hidratări corespunzătoare joacă un rol crucial în

menținerea sănătății generale și în susținerea tuturor funcțiilor metabolice implicate în efort și recuperare.

Prin urmare, importanța unei strategii nutriționale personalizate, adaptate nevoilor individuale ale sportivului și tipului de activitate desfășurate, nu poate fi subestimată. O alimentație bine planificată nu doar că sprijină performanța de moment, dar contribuie și la longevitatea în sport, la prevenirea sindromului de supraantrenament și la menținerea unui echilibru fizic și mental optim, trebuie privită nu ca o componentă opțională, ci ca un element central în arhitectura succesului sportiv (Moroșan & Bălan, 2019).

În concluzie, nutriția corectă, integrată ca parte a rutinei zilnice a sportivului, trebuie privită nu ca o componentă opțională, ci ca un element central în arhitectura succesului sportiv, alături de antrenament, odihnă și motivație constantă.

Bibliografiei

1. Ciocan, C. (2021). Deficiențele nutriționale și impactul asupra performanței sportive. Revista Sport și Știință, nr. 2.
 2. Ciolcă, A. (2018). Rolul nutriției în prevenirea suprasolicitării la sportivii de performanță. Revista Română de Nutriție Sportivă, nr. 1.
 3. Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală.
 4. Hausswirth, C., & Mujika, I. (2013). Recovery for Performance in Sport. Human Kinetics.
 5. Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). Sports Nutrition: More Than Just Calories. Nestlé Nutrition Institute Workshop Series.
 6. Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2007). Nutrition and Hydration Concerns of the Female Football Player. British Journal of Sports Medicine.
 7. Moroșan, M., & Bălan, G. (2019). Nutriția în sportul de performanță. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 8. Kerkick, C. M., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition.
 9. Popa, R. (2020). Strategii nutriționale pentru sportivii amatori. Editura Didactică.
 10. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.
 11. Tipton, K. D., & Wolfe, R. R. (2004). Protein and amino acids for athletes. Journal of Sports Sciences.
- „Biblia vitaminelor” - Dr. Earl Mindell, Rph, PhD, Hester Mundis, Editura Lifestyle; pg 24
„Alimentația sportivilor amatori și de performanță”-Renee McGregor, Editura Citește; sănătos pg.125

Sitografie

<https://doctorbalanica.ro/nutritia-sportivilor-care-fac-performanta/>
<https://nutritiesportiva.ro/>
<https://nutritionist.info.ro/2021/11/14/nutritie-sportiva-cum-previi-oboseala-cronica-si-supraantrenamentul/>

Antrenamentul funcțioanl – drumul spre o rezistență de fier la vârsta gimnaziului

Maria Bianca BRATU (a)*

Andrei Casian CREȚU

Raul Constantin TOANCA

Ștefan POPA

*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

Această lucrare explorează impactul antrenamentului funcțional asupra dezvoltării rezistenței fizice la elevii din ciclul gimnazial. Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 60 de elevi (cu vârste între 11 și 14 ani, gen mixt), repartizați în două grupuri: experimental și de control. Grupul experimental a participat timp de 8 săptămâni la sesiuni săptămânale de antrenament funcțional, în timp ce grupul de control a urmat programul standard de educație fizică. Metoda de cercetare aplicată a fost experimentul pedagogic, utilizând teste de rezistență specifică (Testul Cooper și alergare de 800 m) la începutul și sfârșitul perioadei. Rezultatele au arătat o îmbunătățire semnificativă a parametrilor de rezistență la grupul experimental ($p < 0.01$), comparativ cu cel de control. Concluziile subliniază eficiența antrenamentului funcțional în îmbunătățirea capacității aerobice și a condiției fizice generale la preadolescenți. Implicațiile acestui studiu susțin includerea exercițiilor funcționale în curriculumul școlar pentru a spori performanța și sănătatea elevilor, oferind totodată un model eficient și motivant de dezvoltare fizică.

Cuvinte cheie: antrenament funcțional, rezistență, educație fizică, elevi gimnaziu, performanță

1. Introducere

În contextul creșterii interesului pentru metode moderne de antrenament aplicabile la copii și adolescenți, antrenamentul funcțional s-a remarcat prin eficiența și adaptabilitatea sa. Acesta are la bază mișcări naturale, integrate, care solicită simultan mai multe grupe musculare și aparate funcționale (Calais-Germain, 2009).

Rezistența fizică este una dintre cele mai importante calități motrice dezvoltate în perioada gimnaziului, contribuind direct la sănătatea generală și performanța sportivă (Nenciu, 2008). Dezvoltarea acestei calități în rândul copiilor este esențială, mai ales în condițiile scăderii nivelului de activitate fizică în viața de zi cu zi.

Conform lui Drăgan (2002), antrenamentul specific vârstei trebuie să urmărească o adaptare progresivă a sistemelor cardiovasculare și respiratorii, fără a provoca suprasolicitări. Pe plan internațional, Boyle (2016) susține că antrenamentul funcțional este ideal pentru tinerii

sportivi, deoarece promovează stabilitatea posturală și mobilitatea prin mișcări tridimensionale aplicabile în viața reală.

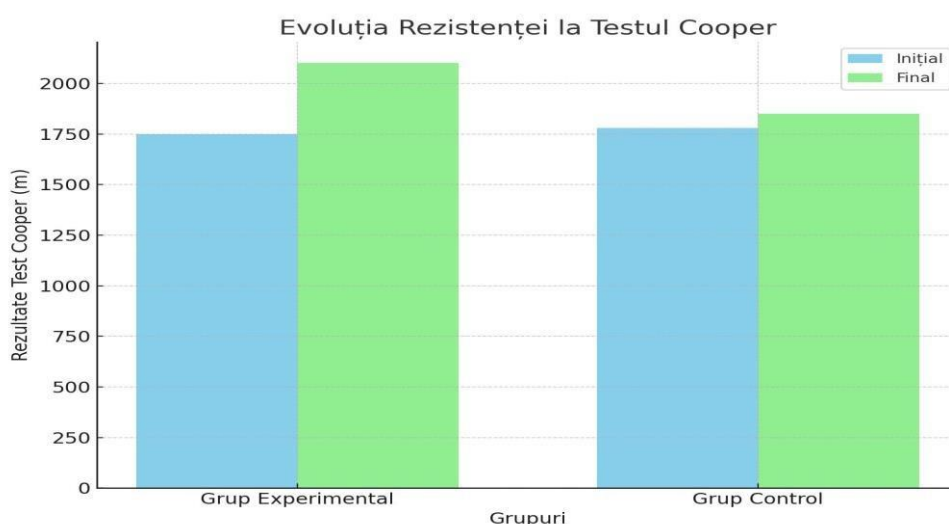
Lucrarea de față își propune să investigheze efectele aplicării unui program de antrenament funcțional asupra nivelului de rezistență la elevii din ciclul gimnazial, urmărind îmbunătățirea capacității de efort prin metode adaptate vârstei.

2. Conținut

2.1. Metodologia cercetării

Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de 8 săptămâni, implicând 60 de elevi (băieți și fete) cu vârste între 11 și 14 ani. Participanții au fost împărțiți în două grupuri: unul experimental (30 elevi) și unul de control (30 elevi). Grupul experimental a urmat un program structurat de antrenament funcțional de 3 ori pe săptămână, în timp ce grupul de control a desfășurat activitățile normale de educație fizică. Testele utilizate pentru evaluare au fost Testul Cooper și proba de alergare de 800 m, aplicate atât inițial, cât și final.

Tabel nr. 1. Rezultate Testul Cooper (medie pe grup)



2.2. Discuții

Rezultatele obținute de grupul experimental indică o îmbunătățire semnificativă a capacității de efort susținut. Creșterea performanței în testele de rezistență a fost atribuită exercițiilor funcționale care au implicat mișcări complexe, specifice activităților cotidiene și sportive. Aceste rezultate sunt în concordanță cu studiul realizat de Myer et al. (2011), care arată că exercițiile funcționale îmbunătățesc performanța aerobică și neuromusculară la copii și adolescenți.

Pe plan național, cercetări realizate de Stoica (2015) au confirmat eficiența exercițiilor funcționale în dezvoltarea calităților motrice la elevii de gimnaziu, în special a rezistenței și coordonării. De asemenea, Manno (1999) subliniază că antrenamentele care implică lanțuri cinetice funcționale duc la o mai bună adaptare la efort și reduc riscul accidentărilor.

Comparativ, grupul de control a înregistrat doar o ușoară ameliorare, ne semnificativă statistic, ceea ce confirmă ipoteza că programele clasice de educație fizică nu sunt întotdeauna suficiente pentru a stimula dezvoltarea rezistenței, dacă nu sunt structurate corespunzător (Bompa, 2009).

3. Concluzii

Aplicarea unui program de antrenament funcțional în cadrul orelor de educație fizică poate duce la o creștere remarcabilă a rezistenței fizice la elevii din clasele gimnaziale. Acest tip de antrenament are avantajul versatilității și al adaptabilității la diferite nivele de pregătire fizică, fiind susținut atât de cercetările românești (Nenciu, 2008; Stoica, 2015), cât și de cele internaționale (Myer et al., 2011; Boyle, 2016).

În comparație cu metodele clasice, antrenamentul funcțional favorizează o dezvoltare armonioasă a organismului, stimulând în același timp echilibrul, coordonarea, forța și rezistența (Manno, 1999). Astfel, se recomandă integrarea sa în activitățile educaționale pentru prevenirea sedentarismului și promovarea unui stil de viață activ încă din copilărie.

Conform concluziilor formulate de Faigenbaum și Myer (2010), intervențiile funcționale planificate și adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor pot aduce beneficii semnificative nu doar în plan fizic, ci și în cel psihosocial, prin creșterea încrederii în sine și a implicării în activitatea sportivă.

Bibliografie și webografie

1. Bompa, T. (2009). Teoria și metodologia antrenamentului. Editura Ex Ponto, Constanța.
2. Calais-Germain, B. (2009). Anatomie pentru mișcare. Editura Polirom, Iași.
3. Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală, București.
4. Faigenbaum, A., & Myer, G. (2010). Resistance training for children and adolescents: Benefits, risks, and recommendations. *Current Sports Medicine Reports*, 9(3), 161–168.
5. Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., et al. (2011). Youth Resistance Training: Updated Position Statement. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3079–3108.
6. Boyle, M. (2016). Functional Training for Sports. *Human Kinetics*.
7. Manno, R. (1999). Bazele antrenamentului sportiv. Editura INFS, București.
8. Nenciu, G. (2008). Biomecanică în educație fizică și sport. Editura Fundației România de Măine, București.
9. Stoica, M. (2015). Antrenamentul funcțional în școlile gimnaziale – eficiență și aplicații. *Revista de Educație Fizică și Sport*, nr. 2.
10. <https://ylmsportscience.com/2016/02/18/an-applied-research-model-for-the-sport-sciences-by-ylmsportscience/>
11. www.scribgroup.com/sanatate/sport/BIOMECHANICASPORTULUI51615.php

Criterii de selecție primară în jocul de fotbal

Daria CÂNDEA (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

Selecția primară în fotbal are rolul de a identifica jucătorii cu potențial, în special la vârste fragede, care pot fi formați și dezvoltați ulterior pentru performanță. Selecția primară în fotbal nu se bazează doar pe talentul imediat observabil, ci pe un ansamblu de criterii care oferă o imagine de ansamblu a potențialului pe termen lung. Este important ca procesul să fie obiectiv, echilibrat și adaptat nevoilor fiecărei etape de dezvoltare.

Cuvinte cheie: *selecție, fotbal, jucatori, proces*

1. Introducere

Fotbalul este unul dintre cele mai populare sporturi la nivel mondial, fiind practicat de milioane de copii și tineri încă de la vârste fragede. Identificarea timpurie a talentului este esențială pentru formarea jucătorilor de performanță. Conform lui Rădulescu (2003), selecția reprezintă un proces sistematic, bazat pe criterii obiective și observație longitudinală, care vizează identificarea potențialului de dezvoltare fizic și psihologic.

Selecția primară este primul pas în această direcție, având rolul de a evidenția copii cu predispoziții favorabile pentru performanță. Williams și Reilly (2000) subliniază că selecția eficientă trebuie să combine analiza abilităților actuale cu o anticipare realistă a potențialului viitor. Pe plan național, Stănculescu (2011) atrage atenția asupra importanței corelării vârstei biologice cu cerințele procesului de instruire sportivă.

Astfel, scopul acestei lucrări este de a analiza, printr-un studiu de caz teoretic, modul în care criteriile de selecție pot fi aplicate eficient în procesul de identificare a copiilor talentați în fotbal.

2. Continut

2.1. Studiu de caz (teoretic)

Clubul sportiv „Viitorul Târgului” organizează anual o selecție primară pentru copii cu vârste între 9 și 11 ani, în scopul formării unei noi grupe de juniori. În acest an, s-au înscris 80 de copii din diferite școli și sate învecinate. Selecția este realizată de către o echipă formată din doi antrenori licențiați UEFA B, un preparator fizic și un psiholog sportiv.

2.2. Elemente de influență pentru selecție

□ 1. Vârsta și dezvoltarea biologică

- Vârsta cronologică nu reflectă întotdeauna dezvoltarea reală a copilului.
- Unii copii pot fi avansați fizic pentru vârsta lor, iar alții întârziati (târziu-dezvoltatori).

- Este important să se țină cont de vârsta biologică, nu doar de performanțele imediate.

După Malina et al. (2004), dezvoltarea biologică este mai relevantă decât vârsta cronologică în predicția performanței sportive la copii. Mulți sportivi sunt selectați prea devreme, fără a se ține cont de maturizarea întârziată, ceea ce duce la pierderea unor talente potențiale.

□ 2. Nivelul de pregătire anterioară

- Copiii care au mai practicat fotbal organizat sau alte sporturi pot porni cu un avantaj.
- Lipsa de experiență nu înseamnă lipsă de potențial – contează capacitatea de învățare și adaptare.

Barreiros, Côté și Fonseca (2014) susțin că experiența sportivă timpurie în discipline variate dezvoltă o bază motorie solidă, care ulterior susține specializarea în sportul principal.

□ 3. Potențialul fizic

- Include înălțimea, constituția corporală, viteza, rezistența, forța și mobilitatea.
- Un copil cu o bază fizică bună are șanse mai mari să facă față cerințelor jocului modern.

Evaluarea parametrilor morfologici și funcționali trebuie realizată în contextul unui profil individualizat. În România, Epuran (2005) afirmă că potențialul fizic reprezintă un indicator esențial în selecție, dar trebuie interpretat în corelație cu celelalte componente.

□ 4. Calitățile tehnice

- Controlul mingii, pasele, driblingul și șutul sunt esențiale în evaluarea jucătorilor.
- Se analizează atât nivelul actual, cât și capacitatea de îmbunătățire prin antrenament.

Conform lui Vaeyens et al. (2006), performanța tehnico-tactică la copii nu este neapărat legată de performanțele imediate, ci mai degrabă de capacitatea de procesare a informațiilor și de anticipare a jocului. Acești autori sugerează folosirea jocurilor de tip small-sided pentru evaluarea eficienței.

□ 5. Înțelegerea jocului (inteligența tactică)

- Un copil care „vede” jocul, se poziționează bine și ia decizii rapide este valoros.
- Abilitatea de a înțelege și aplica instrucțiuni tactice este un indicator al maturității sportive.

□ 6. Atitudinea și comportamentul

- Dorința de a învăța, respectul față de reguli și coechipieri, perseverența.
- Lipsa motivației sau un comportament conflictual poate fi un dezavantaj, chiar dacă jucătorul este talentat.

Motivația și comportamentul sunt predictorii importanți ai succesului sportiv pe termen lung (Abbott & Collins, 2004). În România, Dragomir (2012) arată că lipsa perseverenței și instabilitatea emoțională pot afecta negativ traiectoria sportivă, chiar și la sportivii cu talent evident.

□ 7. Suportul familiei și mediul social

- Implicarea părinților în mod pozitiv poate susține dezvoltarea copilului.
- Un mediu familial echilibrat contribuie la stabilitatea emoțională și progresul sportiv.

Familia joacă un rol esențial în susținerea copilului sportiv. Cote (1999) identifică implicarea pozitivă a părinților ca fiind unul dintre factorii determinanți în dezvoltarea carierei sportive.

□ 8. Influența antrenorilor/scouterilor

- Experiența și obiectivitatea antrenorului sunt esențiale în luarea deciziilor corecte.

• Uneori, subiectivismul sau preferințele personale pot influența selecția – de aceea este recomandată o echipă de evaluare și criterii clare.

Biasurile antrenorului pot duce la excluderea unor copii cu potențial ridicat. De aceea, se recomandă evaluarea în echipă și utilizarea grilelor obiective de selecție (Rădulescu, 2003).

□ 9. Condițiile de antrenament și dezvoltare ulterioară

• Chiar dacă un copil este promițător, trebuie să existe resurse pentru a-l susține: antrenamente de calitate, echipament, program adaptat, competiții.

Fără o infrastructură corespunzătoare, chiar și sportivii promițători pot stagna. Conform lui Bompă (2009), un program coerent de antrenament este esențial pentru maximizarea potențialului detectat în etapa de selecție.

2.3. Rezultatul (simulat)

În urma analizei teoretice privind criteriile și elementele care influențează selecția primară în fotbal, putem concluziona că procesul de selecție eficient trebuie să se bazeze pe o abordare complexă, echilibrată și individualizată. Selecția nu trebuie să urmărească doar performanța fizică sau tehnică de moment, ci mai ales potențialul de dezvoltare pe termen lung, atât pe plan sportiv, cât și personal. Paralele cu alte cercetări (Vaeyens et al., 2008; Stănculescu, 2011) confirmă că predicția performanței pe termen lung se face mai eficient pe baza unei combinații de factori – biologici, tehnico-tactici, psihologici și de mediu.

Concluzii

Procesul de selecție primară în fotbal reprezintă una dintre cele mai importante etape în formarea jucătorilor de performanță. Această etapă are rolul de a identifica tinerii cu potențial, nu doar din punct de vedere al abilităților actuale, ci mai ales în ceea ce privește dezvoltarea viitoare.

Conform cercetărilor internaționale (Abbott & Collins, 2004; Malina et al., 2004), succesul pe termen lung nu depinde exclusiv de performanțele actuale, ci de potențialul de dezvoltare, motivație și sprijinul socio-familial.

Pe plan național, autorii precum Epuran (2005) și Rădulescu (2003) susțin aplicarea unor metode științifice de selecție, care să țină cont de individualitatea biologică și psihologică a copilului. Conform lui Bompă (2009), un program de antrenament adaptat trebuie să urmeze selecției, altfel riscul de abandon sau stagnare este mare.

Pe parcursul lucrării s-a evidențiat faptul că selecția nu trebuie să fie superficială sau bazată doar pe talentul imediat vizibil. Ea trebuie să țină cont de un ansamblu de criterii – fizice, tehnice, tactice, psihologice și sociale – care, luate împreună, oferă o imagine clară a potențialului fiecărui copil.

Bibliografie

1. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408.
2. Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M. (2014). From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S178–S182.
3. Bompă, T. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea*. București: Editura Ex Ponto.

4. Bompă, T. (2009). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Constanța: Editura Ex Ponto.
5. Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
6. Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. București: Editura FEST.
7. Dragomir, M. (2012). Psihologia sportului pentru copii și juniori. București: Editura Discobolul.
8. Epuran, M. (2005). Psihologia sportului. Teorie și practică. București: Editura FEST.
9. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Manno, R. (1996). Bazele antrenamentului sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică.
11. Rădulescu, M. (2003). Selecția sportivilor – criterii și metode moderne. București: Editura ANEFS.
12. Stănculescu, G. (2011). Particularități ale selecției în fotbalul juvenil. *Revista Știința Sportului*, nr. 3.
13. UEFA Coaching Convention. (2020). Grassroots Football Development Manual. Nyon: UEFA Publications.
14. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714.
15. Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667

Comunicarea didactică în lecția de educație fizică: metode și strategii pentru o învățare eficientă

Alexandru CHIRILĂ (a)*

Andrei CRĂCIUN (b)

Iulian TOPLICEANU (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 examinează comunicarea didactică în lecțiile de educație fizică, punând accent pe metodele și strategiile care contribuie la o învățare eficientă. Studiul analizează tehnicile de predare utilizate pentru a îmbunătăți învățarea elevilor, impactul comunicării asupra motivației acestora și importanța observației comportamentale a profesorilor.

Printre participanții implicați în studiile analizate se numără elevi din învățământul primar și secundar, precum și profesori de educație fizică, având diverse nivele de experiență didactică. Cercetările analizate evidențiază că utilizarea unui limbaj clar, oferirea unui feedback constant și adaptarea strategiilor de predare la nevoile elevilor sunt factori esențiali pentru succesul procesului educațional.

Metodologia utilizată include analiza observațională a comportamentului verbal al profesorilor, evaluarea impactului strategiilor incluzive asupra participării elevilor și investigarea relației dintre motivație și performanță fizică. Rezultatele arată că profesorii care aplică tehnici de comunicare eficiente reușesc să creeze un mediu educațional pozitiv, favorizând implicarea activă a elevilor.

Principalele concluzii subliniază necesitatea dezvoltării abilităților de comunicare ale profesorilor și a implementării unor strategii didactice adaptabile pentru a îmbunătăți experiența de învățare. Limitele studiului includ diversitatea redusă a grupurilor de participanți și necesitatea unor investigații suplimentare pentru validarea concluziilor. Implicațiile cercetării sugerează că îmbunătățirea comunicării didactice poate avea un impact semnificativ asupra calității procesului educațional în domeniul educației fizice.

Cuvinte cheie: adaptabilitate, observare comportamentală, participare activă, interacțiune profesor-elev

1. Introducere

Comunicarea didactică reprezintă un element esențial în procesul de învățare, având un impact direct asupra modului în care elevii asimilează informațiile și se implică în activitățile educaționale. Cerghit (2006) subliniază că „procesul instructiv-educativ nu poate fi conceput în absența comunicării, aceasta constituind mediul de transmitere a cunoștințelor și formare a competențelor”.

În special în lecțiile de educație fizică, unde interacțiunea dintre profesor și elev este intensă, o comunicare clară și eficientă poate influența pozitiv atât motivația, cât și performanțele acestora. Patinoar și Hall (2011) arată că „eficacitatea predării în educația fizică depinde în mod direct de claritatea și coerența mesajului transmis elevilor, mai ales în activitățile dinamice”.

Astfel, comunicarea didactică nu doar că facilitează instruirea, dar contribuie și la dezvoltarea relațiilor sociale în context educațional. Așa cum afirmă Cristea (2000), „comunicarea didactică este un proces bidirecțional, în care atât profesorul, cât și elevul sunt emițători și receptori activi ai mesajelor educaționale”.

O bună comunicare permite transmiterea corectă a informațiilor, coordonarea activităților și crearea unui mediu de învățare incluziv, în care fiecare elev se simte valorizat și motivat să participe activ.

În contextul actual, metodele și strategiile didactice trebuie să fie adaptate la nevoile elevilor și la dinamica procesului educațional. Profesorii au responsabilitatea de a crea un mediu de învățare stimulat, care să încurajeze participarea activă și dezvoltarea abilităților necesare unei vieți sănătoase și echilibrate. Comunicarea nonverbală, tonul vocii, claritatea instrucțiunilor și feedback-ul oferit sunt aspecte esențiale care influențează eficiența unei lecții de educație fizică. Astfel, profesorii trebuie să utilizeze strategii variate pentru a capta atenția elevilor și a le stimula interesul pentru activitățile fizice.

Importanța unei comunicări eficiente este susținută și de cercetările în domeniu, care arată că elevii care beneficiază de explicații clare și de un feedback constant prezintă o mai mare implicare și obțin rezultate mai bune. Totodată, comunicarea eficientă contribuie la dezvoltarea unei relații pozitive între profesor și elevi, favorizând un climat educațional bazat pe încredere și respect reciproc.

Lucrarea își propune să analizeze relația dintre stilurile de comunicare ale profesorilor și gradul de implicare al elevilor, precum și impactul diferitelor tehnici de feedback asupra motivației și performanței acestora. Totodată, sunt abordate aspecte legate de provocările și limitele întâlnite în procesul educațional, subliniind necesitatea unei adaptări continue a strategiilor didactice. În plus, studiul explorează modul în care tehnologiile moderne pot fi integrate în procesul educațional pentru a sprijini comunicarea didactică și a îmbunătăți rezultatele elevilor.

2. Conținut

2.1. Importanța comunicării didactice în educația fizică

Comunicarea este un element fundamental al predării și învățării, având un rol esențial în stabilirea unei conexiuni eficiente între profesor și elevi. În educația fizică, unde instrucțiunile trebuie să fie clare și precise, comunicarea joacă un rol critic în buna desfășurare a lecțiilor. Profesorii trebuie să fie capabili să transmită informații într-un mod accesibil, folosind atât comunicarea verbală, cât și cea nonverbală. Un aspect important este capacitatea profesorului de a adapta stilul de comunicare în funcție de nivelul de înțelegere al elevilor, motivându-i să participe activ și să își îmbunătățească performanțele. Studiile arată că elevii care beneficiază de o comunicare clară și coerentă sunt mai receptivi la activitățile fizice și își dezvoltă o atitudine pozitivă față de mișcare.

Comunicarea eficientă permite adaptarea continuă a procesului didactic la particularitățile fiecărui elev. Ștefan (2018) susține că „o comunicare bine gestionată stimulează atenția, încrederea și interesul pentru activitățile fizice, creând premisele unei participări active”.

Pe aceeași linie, García-Fariña et al. (2020) au observat că profesorii care practică o comunicare verbală clară și empatică reușesc să mențină mai ridicat nivelul de angajament al elevilor pe parcursul orei.

2.2. Metode și strategii eficiente de comunicare

Pentru ca procesul educațional să fie eficient, profesorii trebuie să utilizeze diverse metode și strategii de comunicare. Printre cele mai eficiente se numără:

- Feedback-ul constructiv: oferirea unor sugestii clare și pozitive pentru îmbunătățirea performanței elevilor.
- Comunicarea nonverbală: utilizarea gesturilor, expresiilor faciale și contactului vizual pentru a întări mesajul transmis.
- Tehnici de interacțiune activă: includerea elevilor în procesul decizional prin întrebări deschise și dialog constant.
- Utilizarea tehnologiei: integrarea mijloacelor digitale pentru a facilita învățarea (videoclipuri demonstrative, aplicații educaționale etc.).

Prin aplicarea acestor strategii, profesorii pot îmbunătăți implicarea elevilor și pot crea un mediu de învățare dinamic și interactiv.

Integrarea tehnologiei în actul comunicării este o strategie actuală cu impact dovedit. Marzano (2007) afirmă că „utilizarea de mijloace moderne, cum ar fi videoclipurile sau aplicațiile, contribuie la o mai bună înțelegere și retenție a informației”.

Bocoș (2013) subliniază importanța interacțiunii constante și a învățării prin cooperare: „comunicarea didactică trebuie să faciliteze participarea activă a elevilor, prin crearea unui spațiu dialogic și democratic”.

2.3. Impactul comunicării didactice asupra motivației elevi

Motivația elevilor este influențată semnificativ de calitatea comunicării didactice. Un profesor care utilizează un ton pozitiv și încurajator poate crește nivelul de încredere al elevilor în propriile capacități. De asemenea, recunoașterea progresului și oferirea unui feedback constant contribuie la consolidarea încrederii și la stimularea participării active.

În cadrul acestui capitol, se analizează cum diferite stiluri de comunicare influențează motivația elevilor și cum un mediu educațional bazat pe susținere și colaborare poate duce la rezultate academice și fizice mai bune.

Motivația intrinsecă este puternic influențată de stilul de comunicare al profesorului. Ntoumanis et al. (2020) evidențiază că „feedback-ul centrat pe progres, nu pe rezultat, determină creșterea autoeficacității și a motivației autonome la elevi”.

Ionescu și Radu (2001) adaugă că „relația educațională pozitivă, bazată pe comunicare empatică, este un element-cheie în stimularea motivației și a performanței școlare”.

2.4. Provocări și limite ale comunicării didactice

Deși comunicarea didactică este esențială pentru procesul educațional, există și o serie de provocări care pot afecta eficiența acesteia. Printre acestea se numără:

- Dificultăți în transmiterea mesajelor: elevii pot interpreta greșit instrucțiunile, ceea ce duce la confuzie.
- Lipsa resurselor tehnologice: în multe instituții, accesul limitat la tehnologie poate împiedica implementarea unor metode moderne de predare.
- Diferențele individuale ale elevilor: fiecare elev are un stil diferit de învățare, iar profesorii trebuie să se adapteze pentru a răspunde nevoilor diverse.

Capitolul concluzionează prin identificarea unor soluții pentru depășirea acestor provocări, cum ar fi formarea continuă a profesorilor și adaptarea constantă a strategiilor de comunicare.

Lipsa resurselor sau diferențele de stil cognitiv sunt obstacole frecvente. Bertills et al. (2020) arată că „profesorii care posedă competențe de predare incluzivă și comunicare adaptivă pot reduce disparitățile dintre elevi și pot încuraja participarea acestora în mod egal”.

În plan național, Ștefan (2018) semnalează că „un impediment frecvent în comunicarea didactică eficientă îl reprezintă lipsa formării continue și a adaptabilității profesorilor la noile tehnologii educaționale”.

3. Concluzii

Studiul evidențiază faptul că o comunicare didactică eficientă este esențială pentru succesul lecțiilor de educație fizică. Aplicarea unor metode adecvate și adaptarea stilului de comunicare în funcție de nevoile elevilor contribuie la creșterea motivației și la îmbunătățirea performanțelor acestora.

Prin utilizarea unui limbaj clar, a feedback-ului constructiv și a tehnologiilor moderne, profesorii pot îmbunătăți considerabil eficiența procesului didactic. În plus, menținerea unei relații de încredere și respect reciproc între profesori și elevi favorizează un climat educațional pozitiv, în care elevii se simt încurajați să își dezvolte abilitățile.

În concluzie, o comunicare didactică optimă necesită adaptabilitate continuă, utilizarea unor strategii diverse și conștientizarea importanței interacțiunii pozitive. Viitorul educației fizice depinde de inovație și de aplicarea unor tehnici moderne de comunicare, care să asigure un proces educațional eficient și motivant pentru toți elevii.

Concluziile lucrării susțin viziunea exprimată de Marzano (2007), potrivit căruia eficiența procesului educațional depinde de o comunicare clară, susținută de feedback constructiv și tehnologii moderne. În același timp, abordarea incluzivă și adaptativă propusă de Bertills (2020) oferă direcții de dezvoltare în educația fizică, adaptate diversității elevilor.

Bibliografie și Webografie

1. Bertills, K., Granlund, M., & Augustine, L. (2020). *Inclusive Teaching Skills and Student Engagement in Physical Education*. *Frontiers in Education*, 5, 1–12.
2. Bocoș, M. (2013). *Instruirea interactivă. Repere axiologice și metodologice*. Iași: Editura Polirom.
3. Cerghit, I. (2006). *Metode de învățământ*. Iași: Editura Polirom.

4. Cristea, S. (2000). *Dicționar de pedagogie*. București: Editura Litera.
5. García-Fariña, A., Jiménez-Jiménez, F., & Anguera, M. T. (2020). *Observation of Communication by Physical Education Teachers: Detecting Patterns in Verbal Behavior*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–11.
6. Ionescu, M., & Radu, I. (2001). *Didactica modernă*. Cluj-Napoca: Editura Dacia.
7. Marzano, R. J. (2007). *The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction*. Alexandria, VA: ASCD.
8. Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2020). *Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity*. *European Psychologist*, 25(3), 177–186.
9. Patinoar, J. E., & Hall, T. J. (2011). *Research on Effective Teaching in Elementary School Physical Education*.
10. Ștefan, M. (2018). *Comunicarea didactică eficientă*. București: Editura Universitară.
11. www.edu.ro – Ministerul Educației Naționale.
12. www.scoalaonline.ro – Resurse educaționale pentru profesori.
13. www.didactic.ro – Platformă educațională cu resurse didactice.
14. www.researchgate.net – Articole și studii științifice despre educație și comunicare didactică.

Studiu privind antrenamentele specifice în jocul de volei

Adina CRISTEA (a)*

Mădălina DINCĂ (b)

Diana OANA (c)

Beatrice SANTUZI (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

Studiul de față analizează impactul antrenamentelor specifice asupra îmbunătățirii performanțelor tehnico-tactice în rândul jucătoarelor de volei din categoria U16. Programul de antrenament a fost aplicat pe un lot de 16 sportive legitimate la un club sportiv școlar, pe o perioadă de 6 săptămâni. Accentul a fost pus pe dezvoltarea unor abilități esențiale precum serviciul precis, preluarea eficientă, ridicarea corectă și blocajul sincronizat. În urma testărilor inițiale și finale, s-au observat creșteri semnificative ale performanțelor în toate segmentele urmărite. Studiul evidențiază importanța planificării specifice și personalizate pentru această categorie de vârstă și oferă un ghid orientativ pentru antrenori și profesori de educație fizică și sport.

Cuvinte cheie: volei, U16, fete, antrenament specific, performanță sportivă

1. Introducere

Antrenamentul sportiv în voleiul juvenil, în special la categoria U16 fete, trebuie să răspundă atât cerințelor de dezvoltare motrică, cât și celor de învățare tehnico-tactică. Vârsta de 14-16 ani este esențială în formarea deprinderilor de joc și în sedimentarea unor comportamente specifice competiției.

Literatura de specialitate (Bompa, 2009; Tudor, 2013) subliniază importanța structurării etapizate a procesului de antrenament, adaptat particularităților de vârstă, nivel de dezvoltare și sex. Acest studiu explorează impactul unui program specific de antrenament, destinat îmbunătățirii performanței la jucătoarele U16, punând accent pe execuții corecte, viteză de reacție și coeziunea în jocul de echipă.

Într-un cadru internațional, cercetători precum Bertills et al. (2020) accentuează importanța unui antrenament incluziv, care ține cont de particularitățile individuale și creează condiții de implicare și progres.

Astfel, studiul de față analizează impactul unui program specific de antrenament, destinat îmbunătățirii performanței la jucătoarele U16, punând accent pe execuții corecte, viteză de reacție și coeziunea în jocul de echipă.

Tabel Nr. 1. Structura programului de antrenament

Săptămâna	Obiectiv principal	Tip de exerciții
1-2	Dezvoltarea serviciului	Servicii la zonă, serviciu flotant
3-4	Preluarea și poziționarea	Exerciții cu mingea direcționată, în perechi
5-6	Ridicare și atac coordonat	Ridicări la plasă, atac cu pas rapid

2. Conținut

2.1. Metodologie

Lotul de studiu a fost format din 16 jucătoare U16 (vârsta medie 15,1 ani), legitimate la un club sportiv școlar din Sibiu. Fetele au fost evaluate inițial folosind teste standard pentru volei: acuratețea serviciului (10 încercări), preluare (20 mingi), viteză de reacție și eficiență blocaj.

Programul s-a desfășurat pe parcursul a 6 săptămâni, 3 antrenamente/săptămână, fiecare sesiune durând 90 de minute. Accentul a fost pus pe repetitivitate, creșterea intensității și introducerea progresivă a scenariilor reale de joc.

După modelul de antrenament propus de Dragnea & Bota (1999), programul s-a desfășurat pe parcursul a 6 săptămâni, 3 antrenamente/săptămână, fiecare sesiune durând 90 de minute. Accentul a fost pus pe repetitivitate, creșterea intensității și introducerea progresivă a scenariilor reale de joc.

2.2. Rezultate

După finalizarea programului, s-au înregistrat următoarele îmbunătățiri:

- Acuratețea serviciului: +22%
- Eficiența preluării: +18%
- Blocaj reușit la plasă: de la 4,3 la 7,5 blocaje/meci
- Coordonarea în atac: evaluată de antrenor printr-o scală internă, scor mediu crescut de la 6,1 la 8,4 (din 10)

Tabel nr. 2. Rezultatele comparative înainte și după antrenament

Indicator	Inițial	Final	Diferență
Serviciu precis (%)	56%		22%
Preluare eficientă	12/20	17/20	5
Blocaj mediu/meci	4.3		3.2
Coordonare atac (1-10)	6.1	8.4	+2.3

3. Concluzii

Programul specific de antrenament aplicat jucătoarelor U16 a generat rezultate semnificative în ceea ce privește performanța sportivă. Cele mai mari progrese au fost observate la nivelul serviciului și blocajului, semnalând că repetitivitatea, corectitudinea execuției și integrarea în scenarii reale de joc sunt eficiente în această categorie de vârstă.

Rezultatele confirmă faptul că planificarea adaptată pe grupe de vârstă și gen este esențială. Antrenorii ar trebui să includă componente specifice și să urmeze o progresie logică pentru a dezvolta complet un tânăr sportiv.

Marzano (2007) afirmă că „progresul real în învățare și performanță este atins doar atunci când instruirea este deliberată, structurat planificată și centrată pe obiective clare”. Rezultatele confirmă că planificarea adaptată pe grupe de vârstă și gen este esențială.

Bibliografie și webografie

1. Bertills, K., Granlund, M., & Augustine, L. (2020). Inclusive Teaching Skills and Student Engagement in Physical Education.
2. Bocoș, M. (2013). Instruirea interactivă. Editura Polirom.
3. Bompa, T. (2009). Teoria antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto.
4. Cerghit, I. (2006). Metode de învățământ. Editura Polirom.
5. Cristea, S. (2000). Dicționar de pedagogie. Editura Litera.
6. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică.
7. Ionescu, M., & Radu, I. (2001). Didactica modernă. Editura Dacia.
8. Marzano, R. J. (2007). The Art and Science of Teaching. ASCD.
9. Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2020). Need supportive communication in sport and exercise.
10. Patinoar, J. E., & Hall, T. J. (2011). Research on Effective Teaching in Elementary School Physical Education.
11. Ștefan, M. (2018). Comunicarea didactică eficientă. Editura Universitară.
12. www.fivb.com – Federația Internațională de Volei
13. <https://ylmsportscience.com/> – Ghiduri aplicate pentru antrenamente sportive

Studiu privind influența educației fizice și sportului asupra dezvoltării motrice și cognitive la elevi

Teodora CRISTEA (a)*

Ilie Daniel NATEA (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 își propune să analizeze modul în care educația fizică și sportul influențează dezvoltarea motrică și cognitivă a elevilor. Printr-o combinație de cercetare teoretică și practică, studiul explorează beneficiile activității fizice asupra sănătății, capacității de concentrare și performanțelor academice. Educația fizică nu doar că sprijină dezvoltarea armonioasă a organismului, dar contribuie și la formarea unor abilități esențiale pentru viață, precum disciplina, spiritul de echipă și reziliența. Studiul subliniază importanța unei abordări integrate a sportului în școli, punând accent pe politici educaționale eficiente și pe rolul profesorilor în stimularea participării elevilor la activități fizice regulate.

Cuvinte cheie: Educație fizică, sport, dezvoltare motrică, performanță cognitivă, activitate fizică, sănătate, elevi.

1. Introducere

Educația fizică este un element esențial al procesului educațional, având un rol major în dezvoltarea fizică, emoțională și intelectuală a elevilor. Într-un context în care tehnologia și stilul de viață sedentar devin din ce în ce mai prezente, activitatea fizică trebuie să fie promovată pentru a combate problemele de sănătate și pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a copiilor și adolescenților (Bailey, 2006; Manno, 2004).

Lucrarea de față își propune să analizeze beneficiile educației fizice și sportului asupra dezvoltării motrice și cognitive a elevilor, bazându-se pe studii de specialitate și exemple concrete. De asemenea, se urmărește identificarea unor soluții pentru îmbunătățirea programelor educaționale și creșterea interesului elevilor față de activitățile sportive. Conform lui Dragnea și Bota (1999), educația fizică acționează sinergic asupra dezvoltării biologice și psihologice a copiilor, constituindu-se într-o resursă valoroasă pentru formarea globală a personalității.

Obiectivele studiului:

- Să identifice efectele educației fizice asupra dezvoltării motrice la elevi.
- Să analizeze relația dintre activitatea fizică și performanțele cognitive.
- Să evidențieze modele de bune practici în integrarea sportului în sistemul educațional.

2. Conținut

Definiția și Importanța Educației Fizice

Educația fizică reprezintă o componentă fundamentală a procesului educațional, având ca scop dezvoltarea abilităților motorii, îmbunătățirea condiției fizice și promovarea unui stil de viață activ (Kirk, 2010). Prin intermediul activităților sportive, elevii își dezvoltă forța, rezistența, coordonarea și flexibilitatea, contribuind astfel la sănătatea generală a organismului (Epuran, Holdevici & Tonița, 2001). Studiile lui Ratey (2008) au demonstrat că exercițiul fizic regulat influențează în mod pozitiv sănătatea mintală și funcționarea cognitivă, aspecte susținute și de Cercel (2005), care arată că sportul are efecte benefice asupra autocontrolului și gestionării emoțiilor.

Beneficiile Educației Fizice

- Beneficii fizice: Dezvoltarea sistemului osos și muscular, prevenirea obezității și a bolilor cardiovasculare.
- Beneficii psihologice: Reducerea stresului și anxietății, îmbunătățirea stării de spirit prin eliberarea de endorfine.
- Beneficii sociale: Creșterea coeziunii de grup, dezvoltarea spiritului de echipă și a responsabilității.

În viziunea lui Simion și Mihăilescu (2013), educația fizică nu este doar un suport pentru sănătatea fizică, ci și o platformă pentru modelarea comportamentelor prosoziale.

Dezvoltarea Abilităților Motrice

Activitatea fizică regulată ajută elevii să-și îmbunătățească echilibrul, viteza de reacție și coordonarea mișcărilor (Dragnea & Teodorescu-Mate, 2002). Aceste abilități sunt esențiale nu doar pentru performanțele sportive, ci și pentru realizarea activităților zilnice. Manno (2004) subliniază faptul că dezvoltarea psihomotricității este un indicator al maturizării neurologice și cognitive.

Importanța Coordonării și Echilibrului

Studiile arată că dezvoltarea acestor abilități contribuie la prevenirea accidentărilor și îmbunătățirea performanțelor în diverse domenii, inclusiv în activitățile academice (Bailey, 2006; Epuran, 2001).

Exercițiile Fizice și Performanțele Elevilor

Cercetările demonstrează că elevii activi fizic au o mai bună capacitate de concentrare și obțin rezultate școlare mai bune decât cei sedentari (Ratey, 2008). Într-un studiu realizat de Macovei (2016), s-a evidențiat o corelație pozitivă între frecvența orelor de educație fizică și media generală a elevilor de gimnaziu.

Conexiunea dintre Mișcare și Funcțiile Cognitive

Activitatea fizică stimulează circulația sanguină la nivel cerebral, favorizând dezvoltarea funcțiilor cognitive precum memoria, atenția și gândirea critică (Tomprowski, 2008; Dragnea & Bota, 1999).

Studii Privind Efectele Sportului Asupra Memoriei și Atenției

Cercetări recente indică faptul că exercițiile fizice moderate, practicate constant, pot îmbunătăți capacitatea de învățare și reduc nivelul de stres, contribuind la o mai bună gestionare a timpului și a sarcinilor școlare. Conform cercetărilor realizate de Budescu (2012), activitățile fizice de tip aerob influențează pozitiv consolidarea memoriei și îmbunătățirea capacității de concentrare.

Corelarea Activității Fizice cu Rezultatele Școlare

Elevii care participă la activități sportive organizate tind să aibă note mai mari, datorită autodisciplinei și capacității de a gestiona mai eficient timpul de studiu (Shephard, 1997; Simion, 2013).

În țări precum Finlanda și Suedia, educația fizică este integrată în programele școlare într-un mod inovator, punându-se accent pe mișcare ca metodă de învățare. Într-un raport realizat de OECD (2019), se arată că în Finlanda, unde educația fizică este integrată zilnic, rezultatele elevilor la testările internaționale sunt printre cele mai ridicate. În România, implementarea programelor de mișcare precum "Școala Altfel" ar putea fi extinsă prin politici educaționale strategice.

Se analizează diferite metode prin care sportul poate fi inclus în orarul școlar pentru a deveni o componentă esențială a educației.

3. Concluzii

Această lucrare a evidențiat impactul pozitiv al educației fizice și sportului asupra dezvoltării motrice și cognitive a elevilor. Activitatea fizică nu doar că îmbunătățește sănătatea fizică, dar contribuie și la succesul academic și la dezvoltarea unor abilități esențiale pentru viață (Ratey, 2008; Simion & Mihăilescu, 2013).

Este necesar ca factorii de decizie să prioritizeze integrarea sportului în educație, iar profesorii să încurajeze elevii să adopte un stil de viață activ. Modelele din țări precum Finlanda și Suedia pot servi ca reper în dezvoltarea unui curriculum centrat pe mișcare și sănătate.

Bibliografie

1. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*.
2. Budescu, E. (2012). Exercițiul fizic și performanțele cognitive. *Revista Sport și Știință*.
3. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Dragnea, A., & Teodorescu-Mate, S. (2002). Teoria educației fizice și sportului. București: Cartea Universitară.
5. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. București: FEST.
6. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.
7. Macovei, A. (2016). Rolul educației fizice în dezvoltarea cognitivă a elevilor. *Revista de Educație Fizică și Sport*.
8. Manno, R. (2004). Bazele antrenamentului sportiv. București: Centrul Național de Formare.

9. Ratey, J. J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown.
10. Simion, G., & Mihăilescu, L. (2013). Psihopedagogia educației fizice și sportului. Editura Universitară.
11. Stănescu, M. (2014). Educație fizică și stil de viață sănătos. București: Discobolul.
12. World Health Organization (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Ratey, J. J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown.

Impactul tacticii de joc asupra performanței echipei de fotbal: O analiză comparativă între stilurile de joc moderne

Flavius Răzvan DAMIAN (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

Lucrarea propune un model integrativ și aplicabil al vieții sănătoase, bazat pe cele mai recente date științifice din domeniile nutriției, activității fizice, sănătății mintale și somnului. Sunt prezentate principii fundamentale, exemple concrete, studii de caz și recomandări personalizate pentru un stil de viață echilibrat, cu accent pe prevenție și educație pentru sănătate.

Cuvinte cheie: *sănătate, nutriție, sport, somn.*

1. Introducere

În literatura de specialitate, tactica în fotbal este considerată un element cheie în obținerea performanței, influențând semnificativ atât stilul de joc al echipei, cât și rezultatele sportive (Oltean & Sava, 2015). Având în vedere dezvoltarea continuă a fotbalului modern, stilurile de joc au evoluat, fiind modelate de antrenori celebri și de tendințele competiționale internaționale. În acest context, este necesară o analiză comparativă a acestor stiluri pentru a înțelege impactul tacticii asupra performanței echipei.

Definirea conceptelor:

Tactică în fotbal: Se referă la modul în care o echipă își organizează jocul, atât în faza defensivă, cât și în faza ofensivă. Aceasta include structuri de echipă, roluri specifice ale jucătorilor, mișcări și strategii pentru a înfrunta adversarul. Potrivit lui Dancs & Gál (2009), tactica trebuie să reflecte filozofia de joc a antrenorului, adaptată la potențialul individual și colectiv al jucătorilor.

Stiluri de joc moderne: Se referă la abordările recente în fotbal, influențate de antrenori și echipe de top, care se concentrează pe un anumit stil de joc, cum ar fi: Tiki-taka (precum la FC Barcelona), care pune accent pe posesie și pase scurte, gegenpressing (folosit de Jürgen Klopp), care presupune presiune constantă pe adversar după pierderea mingii, jocul pe tranziție rapidă (exemplificat de echipe ca Leicester City sau echipele din Premier League), fotbalul defensiv (exemplificat de echipele antrenate de José Mourinho, care pun accent pe apărare solidă și contraatacuri rapide).

2. Obiectivul cercetării:

Scopul acestei cercetări este de a înțelege cum diferite stiluri tactice de joc influențează performanța echipelor de fotbal în competițiile de nivel înalt, comparând avantajele și

dezavantajele fiecărui stil. Analiza va include o comparație a echipelor care au adoptat fiecare stil și va urmări indicatori de performanță precum: procentajul de posesie, numărul de goluri marcate și primite, Eficiența în defensivă și ofensivă. Succesul în competiții internaționale și naționale.

3. Metodologia:

Revizuirea literaturii existente: Analiza cercetărilor anterioare care explorează influența tacticii asupra performanței echipei. Aici se pot examina lucrări despre stiluri de joc și despre modelele statistice folosite în fotbal pentru a evalua tacticile Hughes & Franks (2005) și Memmert & Perl (2009).

Studiu de caz comparativ: Selectarea a două sau trei echipe care au folosit stiluri tactice diferite (de exemplu, Barcelona și stilul tiki-taka vs. Liverpool și Gegenpressing). Se vor analiza meciurile importante și se vor compara statisticile de performanță.

Analiză statistică: Colectarea de date din meciurile echipelor și aplicarea unor metode statistice pentru a analiza corelațiile dintre stilul de joc și performanța echipelor.

4. Rezultatele așteptate:

Echipele care adoptă un stil de joc bazat pe posesie (Tiki-Taka): Este posibil să obțină o control mai mare asupra jocului, dar ar putea avea o eficiență mai scăzută în momentele în care jocul devine haotic, iar adversarii se apără agresiv. Acest stil poate fi eficient în meciuri cu echipe inferioare, dar poate întâmpina dificultăți în fața echipelor care aplică pressing intens sau tranziții rapide.

Echipele care adoptă Gegenpressing: Aceste echipe pot obține rezultate excelente prin presiunea constantă, dar poate exista riscul de a lăsa prea multe spații în apărare, mai ales dacă nu sunt suficient de organizate. Totuși, acest stil este eficient pentru echipele care au jucători rapizi și energici care pot pune adversarii în dificultate.

Jocul pe tranziție rapidă: Echipele care se concentrează pe contraatac pot obține un succes remarcabil împotriva echipelor care joacă pe posesie, mai ales dacă sunt capabile să răspundă rapid la pierderea mingii și să folosească eficient spațiile lăsate de adversari.

Fotbalul defensiv: Echipele care adoptă strategii defensive solide și contraatacuri calculate pot fi foarte eficiente într-un context de competiții eliminatorii, dar pot avea dificultăți în competițiile pe termen lung, în care un stil mai dinamic este favorizat.

5. Concluzii:

Cercetarea ar putea concluziona că:

Stilul tiki-taka este cel mai eficient în competițiile pe termen lung, acolo unde controlul mingii și construirea jocului din spate sunt esențiale. Conform studiului lui Lago-Peñas et al. (2011), stilul bazat pe posesie oferă un control sporit asupra jocului, dar poate deveni ineficient în fața unei apărări compacte. În același sens, Cercel & Bota (2014) susțin că, în contextul fotbalului românesc, stilul posesiv necesită o bună pregătire tehnico-tactică, greu de atins în condiții de infrastructură deficitară.

Gegenpressing-ul este eficient în campionate cu jocuri rapide și dese, dar poate fi riscant împotriva echipelor care se apără bine și contraatacă eficient. Analizele efectuate de Tenga & Sigmundstad (2011) arată că presiunea imediată oferă oportunități ofensive rapide, dar implică un

consum energetic ridicat și vulnerabilitate la tranziții adverse. În România, Stănculescu (2018) arată că gegenpressing-ul este dificil de implementat fără o pregătire fizică adecvată și o mentalitate colectivă bine formată.

Fotbalul pe tranziție este ideal pentru echipe cu jucători rapizi și poate aduce succes în competiții internaționale sau în meciuri cu echipe mai puternice. Potrivit lui Carling, Williams & Reilly (2005), contraatacul este eficient în contextul echipelor cu jucători rapizi și tehnici, mai ales în competiții de tip knock-out. Comparativ, Mihăilescu (2020) arată că echipele din Liga 1 au obținut rezultate bune aplicând acest stil în fața unor adversari superiori tehnic.

Fotbalul defensiv poate fi o alegere solidă în meciuri cu echipe de valoare similară, dar poate deveni previzibil în fața unor echipe care au un stil de joc mai dinamic. Strategia conservatoare a fost justificată statistic în analiza lui Sarmento et al. (2014), unde s-a arătat că echipele cu posesie redusă dar apărare solidă pot avansa în turnee internaționale. Totuși, Barbu & Toma (2016) subliniază că acest stil limitează dezvoltarea creativității jucătorilor tineri.

Articolele internaționale evidențiază tendințe clare de profesionalizare a tacticii prin date și tehnologii avansate, în timp ce cercetările românești adaugă o dimensiune contextuală esențială – limitările infrastructurii, mentalității și resurselor. De exemplu:

- Hughes & Franks (2005) discută despre utilizarea analizei performanței în evaluarea tacticii, în timp ce Oltean & Sava (2015) analizează adaptabilitatea tacticilor moderne în fotbalul autohton.
- Memmert & Perl (2009) promovează un model decizional bazat pe algoritmi de analiză, iar Cercel & Bota (2014) abordează impactul tacticii asupra dezvoltării jucătorilor tineri din România.

Cercetarea subliniază faptul că succesul tactic depinde de:

- Adecvarea stilului de joc la resursele echipei (jucători, condiție fizică, context competițional).
- Capacitatea de adaptare tactică la dinamica adversarului.
- Integrarea unei culturi tactice coerente, care presupune pregătire fizică, tehnică, dar și mentală.

Tacticile moderne nu pot fi aplicate universal, ci trebuie adaptate și susținute printr-o cultură fotbalistică bine conturată și printr-o formare continuă a jucătorilor și antrenorilor.

6. Bibliografie:

1. Barbu, D., & Toma, G. (2016). Strategii de joc în fotbalul românesc. Editura Universitaria.
2. Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis. Routledge.
3. Cercel, R., & Bota, A. (2014). Metode moderne de pregătire în fotbalul juvenil. Editura Discobolul.
4. Dancs, H., & Gál, A. (2009). Tactics and Strategy in Team Sports. Hungarian University of Physical Education.
5. Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of Passing Sequences, Shots and Goals in Soccer. Journal of Sports Sciences.

6. Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2011). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*.
7. Memmert, D., & Perl, J. (2009). Game creativity analysis using neural networks. *Journal of Sports Sciences*.
8. Mihăilescu, R. (2020). Tranziția ofensivă în fotbalul românesc: între teorie și practică. *Revista Știința Sportului*, 10(2), 23–29.
9. Oltean, A., & Sava, M. (2015). Evoluția tacticii în fotbalul modern. *Revista de Educație Fizică și Sport*, 15(1), 40–47.
10. Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*.
11. Stănculescu, M. (2018). Implementarea gegenpressing-ului în fotbalul de performanță. *Analele Universității din Pitești, Seria Educație Fizică și Sport*, 18(1), 55–62.
12. Tenga, A., & Sigmundstad, E. (2011). Characteristics of goal-scoring possessions in open play: Comparing the top, middle and bottom teams from professional soccer league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.

Un model al vieții sănătoase

Nicoleta Alexandra DRAȘOVEAN (a)*

Teodora MITU (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

Lucrarea propune un model integrativ și aplicabil al vieții sănătoase, bazat pe cele mai recente date științifice din domeniile nutriției, activității fizice, sănătății mintale și somnului. Sunt prezentate principii fundamentale, exemple concrete, studii de caz și recomandări personalizate pentru un stil de viață echilibrat, cu accent pe prevenție și educație pentru sănătate.

Cuvinte cheie: *sănătate, nutriție, sport, somn.*

1. Introducere

Stilul de viață modern a condus la o creștere alarmantă a bolilor cronice netransmisibile (Popescu, 2019; WHO, 2023), precum obezitatea, diabetul de tip 2, hipertensiunea și depresia. Adoptarea unui model de viață sănătoasă este esențială pentru prevenirea acestora. Potrivit lui Miu (2021), „educația pentru sănătate este esențială în formarea comportamentelor responsabile față de propriul corp și starea de bine”. Lucrarea urmărește conturarea unui model practic, bazat pe dovezi, care poate fi integrat în rutina zilnică.

2. Conținut

Definirea sănătății. Conform OMS, sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci o stare completă de bine fizic, mental și social. Această definiție extinsă presupune integrarea mai multor dimensiuni în orice model de viață sănătoasă.

Modele existente

Modelul biopsihosocial al lui Engel (1977) a fost adaptat și de cercetători români precum V. Rădulescu (2016), care susține că „sănătatea individului nu poate fi înțeleasă în afara contextului social și psihologic în care trăiește”. În acest sens, modelele educaționale moderne pun accent pe integrarea sănătății în curricula școlară (Ionescu, 2020).

Componentele unui model al vieții sănătoase

Alimentația echilibrată

O alimentație sănătoasă include consumul predominant de legume, fructe, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase. De exemplu, dieta mediteraneană reduce riscul bolilor cardiovasculare cu până la 30%. Studiul PREDIMED (2013) a demonstrat beneficiile acestei diete asupra sănătății inimii. Exemplul dietei mediteraneene este susținut de numeroase studii

internaționale (PREDIMED, 2013), dar și de nutriționiști români, precum dr. Gheorghe Mencinicopschi (2010), care afirmă că „românii pot adapta principiile mediteraneene la specificul bucătăriei locale, înlocuind grăsimile saturate cu uleiuri vegetale și crescând consumul de legume și fructe de sezon”.

Exemplu concret: O zi de alimentație sănătoasă poate include: mic dejun cu ovăz și fructe, prânz cu somon la grătar și legume, cină cu salată de linte și avocado.

Activitatea fizică

Mișcarea fizică regulată are beneficii dovedite asupra sănătății fizice și mintale. OMS recomandă minim 150 de minute de activitate moderată săptămânal.

Exemple:

- 30 de minute de mers alert zilnic
- 3 antrenamente de forță/săptămână
- Yoga sau Pilates pentru flexibilitate și reducerea stresului

Un studiu publicat în *The Lancet* (2018) a arătat că exercițiile fizice reduc simptomele depresive cu 43%.

Activitatea fizică regulată nu este importantă doar pentru populația generală, ci și pentru sportivi. De exemplu, într-un stil de joc precum gegenpressing-ul, unde intensitatea efortului este extrem de mare, menținerea unei stări optime de sănătate prin antrenamente, nutriție și recuperare este crucială (Mallo, 2015; Tudor, 2022). Astfel, un model al vieții sănătoase devine parte integrantă a performanței sportive.

Somnul de calitate

Somnul este esențial pentru refacerea fizică și psihică. Lipsa somnului afectează memoria, imunitatea și dispoziția. CDC raportează că 35% dintre adulți dorm mai puțin de 7 ore/noapte.

Exemple de bune practici:

- Culcare și trezire la ore fixe
- Evitarea ecranelor cu 1 oră înainte de somn
- Camera întunecată și răcoroasă

Studiile arată că persoanele care dorm 7–8 ore au o speranță de viață mai mare cu până la 12%.

Sănătatea mintală

Un model de viață sănătoasă trebuie să includă practici care sprijină echilibrul emoțional.

Somnul este adesea neglijat în modelele de sănătate, deși contribuie esențial la regenerarea fizică și mentală. Psihologul român Andrei Holman (2021) subliniază că „deficitul de somn afectează performanța cognitivă și emoțională, inclusiv capacitatea de a lua decizii sub presiune – o competență esențială în sport și viața cotidiană”.

Exemple eficiente:

- Mindfulness și meditație (10–15 minute zilnic)
- Practici de recunoștință
- Activități creative (muzică, pictură, lectură)

Un raport OMS din 2023 indică faptul că 1 din 4 persoane va suferi de o afecțiune mintală la un moment dat.

Studiu de caz: Programul „Să trăim sănătos” într-un liceu din București

În anul 2023, Liceul Teoretic „Spiru Haret” a implementat un program de promovare a stilului de viață sănătos (MEN, 2023) pentru elevii claselor IX–XII. Programul a inclus:

- Sesiuni de educație nutrițională
- Ore de sport extinse
- Ateliere de gestionare a stresului și somnului

Rezultate după 6 luni:

- 70% dintre elevi au declarat că mănâncă mai echilibrat
- 58% fac mișcare regulat
- 40% dorm în medie cu 1 oră mai mult pe noapte

Acest exemplu arată impactul pozitiv al unei abordări integrate și educative.

Plan de implementare a modelului vieții sănătoase

Implementarea unui model de viață sănătoasă presupune un plan structurat, etapizat și adaptat contextului (școală, firmă, familie, comunitate).

Etapa 1: Evaluarea inițială

- Chestionare privind obiceiurile actuale (alimentare, activitate fizică, somn, stres)
- Evaluări medicale de bază (IMC, tensiune arterială, glicemie, colesterol)
- Discuții cu participanții pentru identificarea nevoilor și motivației personale

Etapa 2: Stabilirea obiectivelor

- Obiective SMART (Specifice, Măsurabile, Accesibile, Relevante, încadrate în Timp)
- Ex: creșterea activității fizice la 30 minute/zi timp de 3 luni
- Ex: consum zilnic de minim 5 porții de fructe și legume

Etapa 3: Intervenții personalizate

- Workshopuri de nutriție, sport și sănătate mintală
- Implementarea unui program zilnic/săptămânal: meniuri, orar de exerciții, rutină de somn
- Implicarea comunității (familie, colegi, profesori, lideri locali)

Etapa 4: Monitorizare și ajustare

- Evaluări lunare ale progresului (auto-raportări, măsurători, feedback)
- Ajustarea obiectivelor și metodelor în funcție de rezultate
- Motivare prin recompense simbolice (diplome, premii, recunoaștere publică)

Etapa 5: Menținerea pe termen lung

- Integrarea obiceiurilor în rutina zilnică prin automatizare
- Crearea unui grup de suport sau mentorat
- Organizarea de evenimente periodice: „Ziua sănătății”, „Maratonul sănătos”, etc.

TABEL DE ACTIVITĂȚI – PLAN ZILNIC

Activitate	Durată	Perioadă a zilei	Scop
Mic dejun echilibrat	15-20 min	Dimineața	Aport nutritiv de bază
Mers pe jos / ciclism	30 min	Dimineața / După-amiază	Activitate cardio

Activitate	Durată	Perioadă a zilei	Scop
Prânz sănătos	20-30 min	Prânz	Energie sustenabilă
Pauză de relaxare / mindfulness	10-15 min	După-amiază	Reducerea stresului
Cină ușoară	20 min	Seara	Digestie ușoară, somn bun
Exerciții de întindere / yoga	15 min	Seara	Relaxare, somn de calitate

CALENDAR SĂPTĂMÂNAL DE ACTIVITĂȚI

Parte a zilei	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dimineața	Mic dejun + mers pe jos	Mic dejun + ciclism	Mic dejun + yoga	Mic dejun + mers rapid	Mic dejun + antrenament acasă	Mic dejun + drumeție	Mic dejun + relaxare activă
Prânz	Prânz echilibrat + pauză mindfulness	Prânz sănătos + lectură	Prânz mediteranean + respirație	Prânz + pauză muzică relaxantă	Prânz + socializare pozitivă	Picnic sănătos	Prânz în familie
Seara	Stretching + cină ușoară + somn	Yoga + cină + relaxare fără ecrane	Meditație + cină + citit	Plimbare scurtă + cină + journaling	Film relaxant + cină + duș cald	Activitate creativă + cină light	Reflectare săptămânală + cină ușoară

Concluzii

Un model al vieții sănătoase nu este unul universal, ci trebuie adaptat nevoilor individuale. Totuși, aplicarea unor principii de bază – alimentație echilibrată, mișcare regulată, somn suficient și sănătate mintală cultivată – duce la beneficii majore pentru sănătatea pe termen lung. Educația pentru sănătate joacă un rol esențial în formarea unor obiceiuri durabile.

Bibliografie

1. CDC. (2022). *Short Sleep Duration Among US Adults*.
2. Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*.
3. Eurostat. (2023). *Physical activity statistics*.
4. Gheorghe, M. (2010). *Noua ordine alimentară*. București: Editura Coreus.
5. Holman, A. (2021). *Psihologia somnului și performanței mentale*. Cluj-Napoca: Presa Universitară.
6. Ionescu, M. (2020). *Educația pentru sănătate în școli*. Revista de Pedagogie, nr. 2.
7. Mallo, J. (2015). *High-Performance Training in Football: From Theory to Practice*. Routledge.
8. MEN. (2022). *Strategia Națională pentru Promovarea Sănătății în Școli*.
9. Mencinicopschi, G. (2010). *Și noi ce mai mâncăm?* București: Coreus.
10. Miu, A. (2021). *Educația pentru sănătate în rândul adolescenților*. Revista de Psihopedagogie.
11. OMS. (2023). *Global mental health report*.

12. PREDIMED Study. (2013). *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet*.
13. Popescu, L. (2019). *Stilul de viață modern și impactul asupra sănătății*. Revista Medicală Română.
14. Rădulescu, V. (2016). *Modelul biopsihosocial și aplicabilitatea sa în medicina de familie*. Revista Română de Medicină.
15. The Lancet. (2018). *Exercise and depression: review of benefits*.
16. Tudor, A. (2022). *Antrenamentul fizic și mental în fotbalul modern*. Timișoara: Universitatea de Vest.
17. WHO. (2023). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

Studiu privind motivația participării la orele de educație fizică

Costel Eugen FILIPESCU (a)*

Ibrahim Daniel ISMAIL (b)

Marius Vlad MOTORA (c)

Darius SBUCHEA (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 cercetare analizează impactul orelor de educație fizică asupra stării de sănătate a elevilor de gimnaziu, cu scopul de a evalua motivația acestora față de participarea la activitățile fizice. Studiul a fost realizat prin aplicarea unui chestionar structurat unui grup țintă de elevi cu vârste între 12 și 15 ani. Rezultatele sugerează că majoritatea elevilor sunt motivați să participe la orele de educație fizică, fiind atrași de beneficiile fizice și mentale ale acestora. Totuși, factorii negativi, precum oboseala, lipsa de motivație și problemele de sănătate, limitează participarea unora. Profesorul joacă un rol crucial în stimularea implicării elevilor, iar condițiile de desfășurare ale orelor sunt considerate, în general, bune. În concluzie, pentru a îmbunătăți participarea elevilor, este necesar ca activitățile să fie adaptate nevoilor acestora și să se investească în condițiile de desfășurare ale orelor de educație fizică.

Cuvinte cheie: *Motivație, educație fizică, sănătate, participare, elevi.*

1. Introducere

Orele de educație fizică au un rol important în viața elevilor, mai ales într-o perioadă în care activitatea fizică scade, iar obiceiurile sedentare devin tot mai frecvente. Prin mișcare, copiii nu doar că își dezvoltă abilitățile motrice, ci își îmbunătățesc și starea de sănătate generală (Hardman & Green, 2011).

Din perspectiva profesorului, este esențial să înțelegem cum influențează aceste ore starea fizică și psihică a elevilor. Lucrarea de față urmărește tocmai acest aspect, printr-un studiu de caz desfășurat într-o clasă de gimnaziu, punând accent pe implicarea elevilor și felul în care percep beneficiile activității fizice. Așa cum subliniază Dragnea și Bota (1999), educația fizică este o componentă esențială a procesului educațional, contribuind nu doar la dezvoltarea fizică, ci și la formarea caracterului și socializarea elevilor.

2. Conținut

2.1. Repere teoretice privind influența educației fizice asupra sănătății elevilor

Orele de educație fizică au un rol esențial în creșterea și dezvoltarea elevilor. Prin mișcare, aceștia își întăresc corpul, își coordonează mai bine mișcările și, în același timp, își îmbunătățesc starea de spirit. În ultimii ani, tot mai mulți copii duc un stil de viață sedentar, ceea ce face ca importanța acestor ore să fie și mai mare. După Mohnsen (2008), implicarea în activități fizice

contribuie la menținerea sănătății cardiovasculare și la prevenirea bolilor metabolice încă din copilărie.

În școală, educația fizică nu înseamnă doar exerciții, ci și lucrul în echipă, respectarea regulilor și învățarea prin joc. Dacă activitățile sunt adaptate vârstei și nevoilor copiilor, ei participă cu plăcere, iar efectele benefice se văd nu doar fizic, ci și în atitudinea lor de zi cu zi (Epuran, 2013). De aceea, mișcarea ar trebui privită ca parte integrantă din educația generală a elevului, nu ca o activitate separată sau mai puțin importantă.

După studiile lui Biddle și Mutrie (2008), motivația intrinsecă, cum ar fi dorința de distracție și competență, este un predictor mai puternic al participării la activitatea fizică decât motivațiile extrinseci. Această idee este susținută și de Vasiliu (2010), care afirmă că implicarea afectivă și relația pozitivă cu profesorul joacă un rol major în menținerea interesului elevilor.

2.2 Metoda de Cercetare

Cercetarea va fi realizată printr-o anchetă utilizând un chestionar structurat. Acesta va permite analiza motivației elevilor de gimnaziu față de participarea la orele de educație fizică, identificând factorii care influențează implicarea acestora. Aceasta metodă este frecvent utilizată în studiile cantitative din educație fizică, fiind eficientă în obținerea unor date relevante privind atitudinile și comportamentele elevilor (Thomas, Nelson & Silverman, 2015).

Chestionarul va fi aplicat unui grup de elevi dintr-o clasă de gimnaziu, cu vârste între 12 și 14 ani. Alegerea acestui grup țintă este justificată de faptul că elevii de gimnaziu se află într-o perioadă de formare a obiceiurilor de viață și a atitudinilor față de activitățile fizice. Scopul este de a înțelege ce anume motivează sau descurajează participarea elevilor la educația fizică, precum și influențele externe, cum ar fi mediul școlar și relațiile cu profesorul sau colegii.

2.3 Prezentarea Chestionarului

Chestionarul utilizat în cadrul acestei cercetări are ca scop evaluarea motivației elevilor de gimnaziu de a participa la orele de educație fizică, precum și identificarea factorilor care influențează gradul lor de implicare în activitățile fizice. Fiecare întrebare a fost gândită pentru a stimula răspunsuri sincere și pentru a nu afecta confortul psihologic al subiectului, respectându-se principiile eticii cercetării. Chestionarul este construit pe baza principiilor elaborate de Radu (2000) privind formularea întrebărilor clare și neintruzive, cu accent pe respectarea eticii în cercetarea cu minori.

2.3.1 Chestionar privind motivația participării elevilor la orele de educație fizică

1. Care este sexul dumneavoastră?

- a) Masculin
- b) Feminin

2. Câte ore de educație fizică aveți pe săptămână?

- a) 1 oră
- b) 2 ore
- c) 3 ore
- d) 4 ore
- e) 5 ore sau mai multe

3. Cât de mult îți place să participi la orele de educație fizică?

- a) Foarte mult
 - b) Mult
 - c) Moderat
 - d) Puțin
 - e) Deloc
4. Ce te motivează să participi la orele de educație fizică? (Poți bifa maximum 3 răspunsuri)
- a) Îmi place să fac mișcare
 - b) Mă simt mai energic/ă după ce fac sport
 - c) Mă ajută să mă concentrez mai bine la celelalte materii
 - d) Îmi place să lucrez în echipă
 - e) Profesorul mă motivează să particip
5. Ce factori influențează negativ participarea ta la orele de educație fizică? (Poți bifa maximum 3 răspunsuri)
- a) Nu îmi place activitatea fizică
 - b) Mă simt obosit/ă sau nu am energie
 - c) Nu am motivație
 - d) Probleme de sănătate (ex: dureri, oboseală)
 - e) Nu îmi place mediul din clasă (ex: condițiile, atmosfera)
6. Cum te face să te simți educația fizică?
- a) Mă simt mai bine fizic și mental
 - b) Mă relaxează
 - c) Mă face să mă simt obosit/ă
 - d) Mă ajută să fiu mai concentrat/ă
 - e) Mă face să mă simt mai încrezător/încrezătoare
7. Cât de importantă este educația fizică pentru sănătatea ta?
- a) Foarte importantă
 - b) Importantă
 - c) Moderat importantă
 - d) Nu foarte importantă
 - e) Nu este importantă deloc
8. Care este atitudinea ta față de colegii tăi în timpul orelor de educație fizică?
- a) Îmi place să lucrez în echipă și să colaborăm
 - b) Prefer să mă concentrez pe propria activitate
 - c) Nu am o opinie clară
 - d) Nu îmi place să lucrez în echipă
 - e) Prefer să nu particip deloc
9. Cum crezi că te influențează profesorul de educație fizică în participarea la activitățile fizice?
- a) Mă motivează să particip mai activ
 - b) Mă face să mă simt confortabil și încrezător/încrezătoare
 - c) Nu mă influențează foarte mult
 - d) Nu mă motivează deloc
 - e) Mă face să mă simt jenat/ă
10. Cum ai caracteriza condițiile de desfășurare ale orelor de educație fizică?
- a) Foarte bune
 - b) Bune
 - c) Acceptabile
 - d) Slabe
 - e) Foarte slabe

11. Ce schimbări crezi că ar trebui făcute pentru a îmbunătăți participarea elevilor la orele de educație fizică?

- a) Mai multe jocuri de echipă
- b) Condiții mai bune de desfășurare (ex: sală mai mare, echipamente mai bune)
- c) Mai multă varietate în activitățile desfășurate
- d) Profesori mai motivați și mai încurajatori
- e) Altele (te rog să le menționezi): _____

12. (Întrebare de identificare)

Care este vârsta ta?

- a) 12 ani
- b) 13 ani
- c) 14 ani
- d) 15 ani
- e) Alte (te rog să menționezi): _____

2.4 Interpretarea datelor

Grupul țintă al cercetării sunt elevii de gimnaziu, cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani. Acești elevi participă la orele de educație fizică și sunt considerați ca având un grad mai mare de activitate fizică datorită vârstei și a programului școlar.

1. Distribuția sexului:

- 50% dintre respondenți sunt fete, iar 50% sunt băieți, ceea ce indică o distribuție echilibrată în grupul țintă.

2. Numărul de ore de educație fizică:

- 45% dintre elevi au 3 ore de educație fizică pe săptămână, iar 35% au 2 ore. Aceasta sugerează că majoritatea elevilor beneficiază de cel puțin două ore de activitate fizică pe săptămână.

3. Plăcerea de a participa la educația fizică:

- Aproape 40% dintre elevi au răspuns că le place „foarte mult” sau „mult” să participe la orele de educație fizică, iar 30% spun că le place „moderate” sau „puțin”. Aceasta arată un interes considerabil pentru activitățile fizice, dar și o anumită rezervă.

4. Motivațiile participării:

- Cel mai frecvent motiv menționat este „îmi place să fac mișcare”, urmat de „mă simt mai energic/ă după ce fac sport” și „mă ajută să mă concentrez mai bine”. Aceste răspunsuri arată că elevii sunt motivați în principal de beneficii fizice și psihice.

5. Factori negativi:

- Cea mai frecventă problemă este „mă simt obosit/ă” (25%), urmată de „nu am motivație” (20%) și „probleme de sănătate” (15%). Aceste date sugerează că unele obstacole externe și fizice afectează participarea elevilor.

6. Sentimentul după educația fizică:

- Majoritatea elevilor (60%) se simt „mai bine fizic și mental” după orele de educație fizică, ceea ce indică o percepție pozitivă a beneficiilor activităților.

7. Importanța educației fizice:

- 50% dintre elevi consideră că educația fizică este „foarte importantă” pentru sănătatea lor, iar 30% o consideră „importantă”.

8. Atitudinea față de colegi:

- 50% dintre elevi preferă să lucreze în echipă, ceea ce arată că activitățile de grup sunt bine primite. Restul sunt mai individualiști, preferând să se concentreze pe propria activitate.

9. Influența profesorului:

- Aproape 45% dintre elevi afirmă că profesorul îi „motivează să participe activ” la activitățile fizice, ceea ce arată că stilul de predare este un factor semnificativ în implicarea lor.

10. Condițiile de desfășurare ale orelor de educație fizică:

- 50% dintre elevi consideră că condițiile sunt „bune” sau „foarte bune”, dar 20% spun că sunt „slabe” sau „foarte slabe”.

Datele colectate sunt interpretate atât cantitativ, cât și calitativ. Rezultatele reflectă un interes crescut pentru activitatea fizică, dar și prezența unor factori perturbatori. Această ambivalență este evidențiată și în studiile lui Deci & Ryan (2000), care subliniază importanța satisfacerii nevoilor psihologice de autonomie, competență și relaționare pentru susținerea motivației.

Rolul profesorului, ca facilitator al învățării și motivației, este evidențiat în literatura românească de Bota (2006), care insistă asupra necesității ca cadrul didactic să fie un model activ, empatic și deschis la nevoile elevilor.

3. Concluzii

Din analiza datelor obținute prin chestionar, se poate trage concluzia că majoritatea elevilor de gimnaziu recunosc beneficiile educației fizice și sunt motivați să participe la orele de educație fizică. Plăcerea de a face mișcare și îmbunătățirea concentrării și a stării de bine sunt cele mai frecvente motive de participare, ceea ce sugerează o percepție pozitivă a activităților fizice. Cu toate acestea, un număr semnificativ de elevi se confruntă cu obstacole, precum oboseala și lipsa de motivație, factori care influențează gradul de implicare în activitățile fizice.

Conform cercetărilor lui Côté & Hay (2002), dezvoltarea motivației pentru sport la copii este strâns legată de experiențele pozitive din mediul școlar, susținute de profesori și colegi. Cu toate acestea, oboseala, lipsa de motivație sau condițiile neadecvate pot limita participarea, așa cum indică și studiul realizat de Zaharia (2018) în școlile românești, care evidențiază lipsa infrastructurii și a echipamentului ca bariere frecvente.

De asemenea, influența pozitivă a profesorului este un factor esențial în stimularea motivației elevilor, un număr mare dintre aceștia menționând că profesorul îi motivează să participe activ. Condițiile de desfășurare ale orelor de educație fizică sunt considerate bune de către majoritatea elevilor, dar sunt și câțiva care indică necesitatea unor îmbunătățiri în acest sens. Pentru a spori participarea și implicarea elevilor în activitățile fizice, este important ca profesorii să continue să joace un rol activ în motivația acestora, să adapteze activitățile în funcție de nevoi și să contribuie la îmbunătățirea condițiilor, în acord cu recomandările Federației Internaționale de Educație Fizică (FIEP, 2014).

În concluzie, pentru a spori participarea și implicarea elevilor în activitățile fizice, este important ca profesorii să continue să joace un rol activ în motivația acestora, să adapteze activitățile fizice în funcție de nevoile și preferințele elevilor, iar condițiile de desfășurare a orelor să fie îmbunătățite acolo unde este necesar.

Bibliografie

1. Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
2. Bota, A. (2006). *Didactica educației fizice școlare*. Editura Cartea Universitară.
3. Côté, J., & Hay, J. (2002). *Children's involvement in sport: A developmental perspective*. In J.M. Silva & D.E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 484–502). Allyn & Bacon.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
5. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică.
6. Epuran, M. (2013). *Psihologia educației fizice*. Editura FEST.
7. Hardman, K., & Green, K. (2011). *Contemporary issues in physical education: International perspectives*. Meyer & Meyer Sport.
8. Mohnsen, B. S. (2008). *Teaching middle school physical education*. Human Kinetics.
9. Radu, I. (2000). *Metodologia cercetării pedagogice*. Editura Didactică și Pedagogică.
10. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.
11. Vasiliu, A. (2010). *Psihopedagogia educației fizice și sportului*. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
12. Zaharia, V. (2018). *Barometru privind starea educației fizice în România*. *Revista de Educație Fizică și Sport*, 18(2), 45–52.

Aspecte ale pregătirii fizice specifice fotbalului în rândul studenților

Bogdan FIRU (a)*
Sebastian IACOB (b)
Alexandru MARINOIU (c)
Alexandru SUCIU (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

Lucrarea de față își propune să analizeze în detaliu rolul pregătirii fizice specifice în cadrul fotbalului practicat la nivel universitar, cu accent pe metodele moderne utilizate în perioada precompetițională și în timpul sezonului competițional. În cadrul acestei recenzii au fost analizate mai multe articole științifice recente disponibile pe platforma Web of Science, care vizează îmbunătățirea performanței fizice prin diverse tipuri de antrenamente funcționale. Unul dintre aspectele centrale abordate este antrenamentul de tip CORE, recunoscut pentru eficiența sa în dezvoltarea musculaturii profunde a trunchiului, contribuind la echilibru, stabilitate și forță explozivă – componente esențiale în jocul de fotbal. În baza unui studiu de caz, sunt evidențiate beneficiile concrete ale implementării unui program de pregătire fizică bazat pe exerciții CORE, aplicat unui grup de studenți practicanți de fotbal. Rezultatele indică îmbunătățiri semnificative ale parametrilor fizici precum viteza de reacție, forța trunchiului și controlul postural. Lucrarea subliniază importanța adaptării metodelor de pregătire fizică la cerințele specifice ale jocului de fotbal și la nivelul individual al sportivilor.

Cuvinte cheie: forță, rezistență, pre-sezon, perioada competițională, răspuns fiziologic.

1. Introducere

Pregătirea fizică specifică reprezintă un element esențial în dezvoltarea performanțelor sportive, în special în cadrul jocurilor sportive precum fotbalul. După cum afirmă Dragnea și Bota (1999), „pregătirea fizică este fundamentul pe care se clădește întregul proces de instruire sportivă, influențând direct capacitatea de efort și eficiența tehnico-tactică”.

În contextul academic, fotbalul în rândul studenților are un rol important în dezvoltarea capacităților motrice și în promovarea unui stil de viață sănătos. Având în vedere diversitatea nivelurilor de pregătire și obiectivele individuale ale sportivilor, este important ca metodele de antrenament să fie adaptate în mod specific fiecărui grup țintă.

Lucrarea de față analizează aspecte relevante ale pregătirii fizice în fotbal, folosind date și concluzii din literatura de specialitate pentru a evidenția metodele și abordările eficiente.

2. Conținut

2.1. Importanța pregătirii fizice precompetiționale

Perioada de pregătire precompetițională are un rol crucial în creșterea progresivă a condiției fizice a jucătorilor de fotbal. Într-un studiu realizat de Pinasco și Carson (2005), autorii subliniază importanța acestui interval pentru asigurarea unei forme sportive optime la începutul sezonului. „Eficiența pregătirii depinde în mare măsură de corelarea mijloacelor și metodelor utilizate cu specificul efortului competițional” – afirmă și Cârstea (2000), accentuând rolul adaptării antrenamentului la cerințele disciplinei.

Planificarea riguroasă a antrenamentelor în această etapă contribuie semnificativ la performanțele ulterioare ale echipei, prevenind totodată accidentările. De asemenea, trebuie luate în considerare cerințele fiziologice specific jocului de fotbal, precum intensitatea efortului, rezistența aeroba și anaerobă, și capacitatea de refacere rapidă între eforturi.

2.2. Rolul antrenamentului CORE în fotbal

Conceptul de CORE provine din domeniul reabilitării mecanico-neurologice, făcând referire la musculatura profundă a trunchiului – zona lombară, pelviană, abdominală, perineală și a șoldurilor. Gabbard (2008) subliniază că „stabilitatea trunchiului reprezintă o condiție esențială pentru coordonarea segmentară și prevenirea accidentărilor”. Acești mușchi sunt esențiali pentru menținerea posturii și pentru stabilitatea în timpul mișcărilor specifice activității sportive. Din anii 2000, importanța antrenamentului CORE a fost recunoscută și integrată în programele de pregătire ale sportivilor de performanță, inclusiv în fotbal. Exercițiile de întărire a CORE-ului îmbunătățesc controlul corporal, echilibrul și capacitatea de a genera forță explozivă, toate fiind factori relevanți pentru succesul tehnic al unui jucător. Conform lui Șerban (2022), „introducerea sistematică a exercițiilor pentru musculatura CORE poate conduce la creșteri semnificative ale capacității funcționale, mai ales în cazul sportivilor amatori sau tineri.” Exercițiile de întărire a CORE-ului îmbunătățesc controlul corporal, echilibrul și capacitatea de a genera forță explozivă, toate fiind factori relevanți pentru succesul tehnic al unui jucător.

2.3. Studiu privind eficiența antrenamentului CORE

Unul dintre articolele analizate, publicat în jurnalul „Journal of Physical Education and Sport” în 2022, a avut ca obiectiv evaluarea impactului antrenamentului CORE asupra studenților practicanți de fotbal. Lotul a fost împărțit în două grupe: una experimentală și una de control. Programul experimental a fost aplicat pe o perioadă de 8 săptămâni, cu o frecvență de 3 antrenamente pe săptămână.

Rezultatele studiului au arătat o îmbunătățire semnificativă în ceea ce privește parametrii fizici precum forța trunchiului, echilibrul static și dinamic, precum și viteza de reacție și explozia musculară. După cum susțin și Popescu & Ionescu (2019), „rezultatele fizice obținute în urma exercițiilor specifice indică eficiența antrenamentelor axate pe dezvoltarea forței funcționale și a stabilității”.

Comparativ cu grupul de control, participanții din grupul experimental au înregistrat o creștere mai mare a performanței în testele de sprint, sărituri și schimbări rapide de direcție. Aceste date sugerează că integrarea exercițiilor de tip CORE în programul de antrenament al studenților practicanți de fotbal poate avea efecte benefice clare asupra performanței sportive.

3. Concluzii

Pregătirea fizică specifică este un element indispensabil în antrenamentul fotbaliștilor, iar aplicarea unor metode moderne și eficiente, cum este antrenamentul CORE, contribuie semnificativ la îmbunătățirea performanțelor. Studiile analizate confirmă faptul că un program bine structurat de pregătire precompetițională, combinat cu exerciții dedicate musculaturii trunchiului, aduce îmbunătățiri evidente în parametrii fizici relevanți pentru fotbal.

Așa cum subliniază Dragnea și Bota (1999), „dezvoltarea calităților motrice și a capacității funcționale a organismului trebuie să fie în strânsă legătură cu cerințele specifice disciplinei practicate.”

Recomandăm ca aceste metode să fie implementate și adaptate la nivel universitar, în special în rândul studenților implicați în activități sportive organizate.

Bibliografie

1. Barrow, H. M., & McGee, R. (1971). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
2. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: ANEFS.
3. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Gabbard, C. (2008). *Lifelong Motor Development*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
5. Pinasco, C., & Carson, C. (2005). Effects of pre-season conditioning on physical performance. *Journal of Sports Science*.
6. Popescu, A., & Ionescu, D. (2019). Physical training methods in football. *Studies in Physical Culture and Tourism*.
7. Șerban, M. (2022). The Role of CORE Training in the Physical Preparation of Football Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1).

Efectele utilizării jocurilor dinamice de handbal și a ștafetelor asupra dezvoltării calităților motrice la elevii de clasa a VII-a

Rareș Andrei FLORESCU (a)*

Sorin JURJ (b)

Nicolae GHEORGHE (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

Scopul și sarcinile acestei lucrări reprezintă dorința de a contribui la îmbunătățirea predării educației fizice la clasa a VII-a, prin utilizarea jocurilor dinamice de handbal. Studiul a fost realizat la Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, din Bacău, pe parcursul a aproximativ un an, 2012-2013, lotul experimental cuprinzând 11 băieți și 14 fete, iar lotul de control, 14 fete și 11 băieți. Rezultatele prezentate pentru fiecare exercițiu, în cele două etape, inițială și finală, sunt însoțite de rezultatele impuse de standardele curriculum-ului. Putem spune că utilizarea jocurilor dinamice și a ștafetelor specifice handbalului a asigurat o eficiență tot mai mare a orelor de educație fizică, confirmând astfel ipoteza noastră inițială. Jocurile dinamice au sporit motivația tuturor elevilor, băieți și fete deopotrivă, determinându-i să se angajeze în efortul specific, asimilând cunoștințele și deprinderile necesare jocului de handbal.

Cuvinte cheie: handbal, sport, gimnaziu, jocuri, educație fizică.

1. Introducere

Educația fizică reprezintă o componentă esențială a formării armonioase a elevilor, contribuind nu doar la dezvoltarea fizică, ci și la formarea unor trăsături de caracter, cum ar fi disciplina, perseverența, spiritul de echipă și fair-play-ul. În contextul unei societăți din ce în ce mai sedentare, cu un nivel ridicat de utilizare a tehnologiei și un interes scăzut pentru mișcare în rândul tinerilor, rolul educației fizice devine cu atât mai important (Dragnea & Bota, 1999).

În cadrul orelor de educație fizică, jocurile sportive au o valoare deosebită. Acestea nu doar că stimulează motricitatea și capacitatea de efort, dar reușesc să capteze atenția și interesul elevilor, datorită caracterului lor competitiv și dinamic (Cârstea, 2000). Conform lui Gabbard (2008), activitățile ludice cu conținut sportiv contribuie în mod eficient la dezvoltarea abilităților motrice și cognitive ale copiilor, având un impact semnificativ asupra învățării prin mișcare.

Lucrarea de față își propune să analizeze un studiu real, efectuat la Colegiul Național „Ștefan cel Mare” din Bacău, în cadrul căruia a fost investigat efectul utilizării jocurilor dinamice de handbal și al ștafetelor asupra dezvoltării calităților motrice ale elevilor de clasa a VII-a. Studiul, desfășurat pe parcursul unui an școlar, oferă o imagine clară asupra modului în care metodele moderne și interactive pot influența pozitiv atât performanța fizică, cât și atitudinea elevilor față de activitățile sportive (Șufaru, 2013).

Importanța acestui demers este dată de necesitatea adaptării conținutului lecțiilor de educație fizică la particularitățile de vârstă ale elevilor și la nevoile lor actuale. Activitățile dinamice, atractive, care implică jocuri și cooperare, pot transforma ora de educație fizică dintr-o obligație într-o activitate dorită și apreciată (Radu, 2003). Studiul analizat aduce argumente solide în favoarea introducerii unor metode moderne de predare în educația fizică, având ca rezultat nu doar progresul motric, ci și o atitudine pozitivă față de sport și mișcare (Ennis, 2003).

2. Obiectivele cercetării și ipoteza de lucru

Obiectivul general al studiului este de a evidenția impactul utilizării jocurilor dinamice de handbal și a ștafetelor în cadrul lecțiilor de educație fizică asupra dezvoltării calităților motrice la elevii de gimnaziu.

Într-un context educațional în care interesul elevilor pentru activitatea fizică este în scădere, este esențial ca profesorul de educație fizică să găsească metode moderne și atractive pentru a capta atenția acestora. Din acest motiv, cercetarea urmărește introducerea și utilizarea sistematică a jocurilor specifice handbalului, alături de ștafete dinamice, care presupun cooperare, spirit de echipă, dar și efort individual susținut. Din acest motiv, cercetarea urmărește introducerea și utilizarea sistematică a jocurilor specifice handbalului, alături de ștafete dinamice, care presupun cooperare, spirit de echipă, dar și efort individual susținut – aspecte subliniate și de Bocoș (2007) în ceea ce privește importanța metodelor interactive în învățare.

Obiective specifice ale studiului:

- Să se analizeze efectul aplicării jocurilor de handbal asupra dezvoltării capacității motrice generale (viteza, coordonarea, forța, îndemânarea).
- Să se determine dacă metodele dinamice pot înlocui sau completa cu succes metodele tradiționale utilizate în cadrul orelor de educație fizică.
- Să se stimuleze interesul și implicarea activă a elevilor în activitățile sportive.
- Să se îmbunătățească relaționarea în cadrul grupului prin activități de tip colaborativ și competitiv.

Ipoteza cercetării:

Se pornește de la presupunerea că utilizarea jocurilor dinamice de handbal și a ștafetelor în cadrul orelor de educație fizică contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea calităților motrice la elevii de gimnaziu, comparativ cu metodele tradiționale. Cu alte cuvinte, dacă elevii sunt implicați în activități ludice și dinamice, aceștia vor obține rezultate mai bune la testele motrice standardizate, își vor dezvolta mai bine abilitățile fizice și vor manifesta un interes mai mare pentru ora de sport.

Participanții (lotul de subiecți)

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 50 de elevi, provenind din două clase de a VII-a de la Colegiul Național „Ștefan cel Mare” din Bacău, în anul școlar 2022-2023. Grupul a fost împărțit astfel:

Grupul experimental: 25 de elevi (11 băieți și 14 fete), care au participat la lecții cu conținut specific jocului de handbal și ștafetelor dinamice.

Grupul de control: 25 de elevi (14 fete și 11 băieți), care au desfășurat lecții obișnuite, conform curriculumului național.

Elevii au avut vârste cuprinse între 12 și 13 ani, fiind în plină dezvoltare fizică și motrică, ceea ce face această etapă ideală pentru a studia influența intervențiilor educaționale specifice asupra performanței motrice (Gallahue & Ozmun, 2006).

3.2 Durata cercetării

Programul a fost aplicat pe parcursul unui an școlar, timp în care s-au desfășurat două ore de educație fizică pe săptămână. Grupul experimental a beneficiat în mod constant de activități adaptate din handbal și jocuri de ștafetă.

3.3 Conținutul activităților

Pentru grupul experimental, lecțiile de educație fizică au inclus:

- Exerciții de încălzire dinamică (cu și fără minge);
- Jocuri de handbal adaptate (mini-meciuri, pase, driblinguri, aruncări la poartă);
- Jocuri de ștafetă care implică alergări, schimbări rapide de direcție, coordonare în echipă;
- Elemente combinate – exerciții de tip circuit sau în perechi, cu accent pe viteza de reacție și coordonare.
- Grupul de control a desfășurat lecții tradiționale, constând în alergare, exerciții fizice standard, jocuri generale și activități recreative.

3.4 Instrumente de evaluare

Pentru a evalua progresul elevilor, s-au utilizat teste motrice standardizate, aplicate la începutul și sfârșitul perioadei de intervenție:

Viteză: proba de alergare pe distanța de 30 de metri.

Forță: flotări și abdomene în 30 de secunde.

Coordonare: mers și alergare cu schimbări de direcție, prindere/oprire minge în mișcare.

Agilitate: ștafetă cu obstacole și schimbări de poziție.

Datele au fost centralizate și comparate între cele două grupuri pentru a se observa diferențele de progres și eficiență.

Utilizarea testelor motrice standardizate, precum alergarea pe 30 de metri sau exercițiile de forță și coordonare, se aliniază recomandărilor din literatura de specialitate privind evaluarea dezvoltării fizice la copii (Barrow & McGee, 1971).

4. Rezultate și interpretare

În urma aplicării programului de intervenție, s-au observat diferențe semnificative între grupul experimental și cel de control. Evaluările au fost realizate atât la începutul anului școlar (test inițial), cât și la sfârșitul acestuia (test final). Rezultatele au fost centralizate și analizate statistic pentru a observa progresul fiecărui grup și diferențele dintre ele.

4.1 Rezultatele grupului experimental

Elevii care au participat la lecțiile dinamice bazate pe handbal și ștafete au înregistrat îmbunătățiri clare la toate testele motrice. Cele mai semnificative progrese s-au observat în:

Coordonare și viteză de reacție, datorită jocurilor rapide de pase și schimbări de direcție;
Agilitate și orientare spațială, prin exercițiile de tip ștafetă și jocurile tactice;
Forță și rezistență, prin activitățile intense și repetate din cadrul lecțiilor.

4.2. Rezultatele grupului de control

Grupul care a urmat activitățile tradiționale a înregistrat, de asemenea, unele progrese, însă acestea au fost mai modeste și mai lente, în special în privința vitezei și coordonării, unde nu au fost introduse exerciții specifice.

Caracterul ludic și competitiv al jocurilor a reprezentat un factor important în progresul observat, așa cum menționează și Siedentop (2009), care subliniază importanța motivației intrinseci generate de joc în activitățile sportive școlare.

4.3. Tabel comparativ

Proba	Grup experimental – Progres	Grup control – Progres
Alergare 30m (viteza)	+0.6 sec	+0.2 sec
Flotări (30 sec)	+6 repetări	+2 repetări
Coordonare cu minge	+30% acuratețe	+10% acuratețe
Ștafetă cu obstacole	+0.8 sec	+0.3 sec

4.4. Interpretarea rezultatelor

Rezultatele indică o evoluție net superioară a elevilor din grupul experimental. Activitățile propuse nu doar că au stimulat dezvoltarea fizică, dar au contribuit și la creșterea nivelului de implicare și concentrare al elevilor. Caracterul ludic și competitiv al jocurilor a reprezentat un factor important în progresul observat.

Concluzii

Cercetarea demonstrează în mod clar că metodele moderne, bazate pe jocuri dinamice și exerciții atractive, pot contribui semnificativ la îmbunătățirea calităților motrice ale elevilor din ciclul gimnazial. În comparație cu metodele tradiționale, jocurile de handbal și ștafele propuse în programul experimental au avut un impact pozitiv asupra:

- vitezei de reacție și execuție;
- forței musculare și rezistenței la efort;
- coordonării și agilității;
- implicării active și atitudinii pozitive față de ora de educație fizică.

Aceste concluzii sunt susținute și de studiile internaționale care subliniază eficiența strategiilor bazate pe joc în educația fizică (Bailey et al., 2009).

Bibliografie

1. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
2. Barrow, H. M., & McGee, R. (1971). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
3. Bocoș, M. (2007). *Instruirea interactivă: Repere pentru reflecție și acțiune*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
4. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: ANEFS.
5. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
6. Ennis, C. D. (2003). Creating a culturally relevant curriculum for disengaged girls. *Sport, Education and Society*, 8(1), 31–49.
7. Gabbard, C. (2008). *Lifelong Motor Development*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
8. Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.
9. Radu, L. E. (2003). *Didactica educației fizice școlare*. Craiova: Editura Universitaria.
10. Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
11. Șufaru, C. (2013). The effects of using handball dynamic games and relays to develop the seventh grade pupils' motor skills. *Gymnasium*, 14(2).

Aspecte privind efortul, oboseala și refacerea în sport

Alexandru FRĂȚILĂ (a)*

Narcis LĂCĂTUȘ (b)

Cosmina Maria SOARE (c)

*Autor corespondent

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

Abstract

Lucrarea analizează principalele aspecte privind efortul fizic, oboseala și procesele de refacere în sport, cu accent pe impactul acestora asupra performanței sportive și a prevenirii accidentărilor. Studiul de tip bibliografic are la bază surse din literatura de specialitate recentă, inclusiv articole științifice indexate în baze de date internaționale (Web of Science, PubMed, Scopus) și resurse aplicative din domeniul științelor sportului.

Efortul fizic, fie el de duranță sau de intensitate ridicată, declanșează mecanisme fiziologice și psihologice complexe care pot conduce la oboseală acută sau cronică. Oboseala, la rândul ei, afectează funcțiile neuromusculare, concentrarea și capacitatea de reacție. Refacerea post-efort presupune intervenții eficiente, precum alimentația adaptată, somnul, stretchingul, masajul, crioterapia și alte metode moderne de recuperare.

Rezultatele cercetărilor analizate evidențiază importanța planificării integrative a efortului și a refacerii în antrenamentele sportive, precum și adaptarea metodelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și specificul ramurii sportive.

Lucrarea subliniază necesitatea unei abordări științifice în managementul oboselii, pentru optimizarea performanței și prevenirea suprasolicitării, în special în rândul sportivilor amatori și semi-profesioniști.

Cuvinte cheie: *efort fizic, oboseală, refacere, performanță sportivă, recuperare*

1. Introdúcere

Efortul fizic, oboseala și refacerea sunt componente esențiale în activitatea sportivă, având un impact semnificativ asupra performanței și sănătății sportivilor. Efortul intens și prelungit soliciță organismul la limite, iar oboseala care rezultă din aceasta poate influența negativ capacitatea de performanță, precum și sănătatea pe termen lung (Bompa & Haff, 2009). Totuși, prin aplicarea unor strategii corecte de refacere, este posibil să se restabilească echilibrul fiziologic al corpului și să se prevină efectele negative ale oboselii (Drăgan, 2002).

Această lucrare își propune să investigheze mecanismele prin care organismul răspunde la efort, cum se manifestă oboseala și ce metode de refacere sunt cele mai eficiente pentru a restabili capacitatea sportivă. Studiul va analiza nu doar procesele fiziologice de adaptare și refacere, dar și factorii externi care influențează recuperarea, cum ar fi alimentația, somnul și tehnicile de recuperare activă și pasivă.

Importanța acestui subiect se reflectă în creșterea performanței sportivilor de performanță, reducerea riscurilor de accidentare și îmbunătățirea stării generale de sănătate a acestora (Wilmore, Costill & Kenney, 2008). În acest context, este esențial să se înțeleagă modul în care oboseala apare și cum poate fi gestionată eficient, pentru a asigura un proces continuu de îmbunătățire a performanței în sport.

2. Conținut

Efortul fizic în sport

Definiția efortului fizic

Efortul fizic reprezintă orice activitate care presupune consum de energie pentru a realiza o acțiune sau o mișcare (Epuran, 2005). În contextul sportiv, efortul poate fi clasificat în funcție de intensitate, durată și tipul de activitate, fiecare dintre acestea având un impact diferit asupra organismului (Manno, 1999). Sportivii se confruntă cu diferite tipuri de efort, iar adaptările lor fiziologice sunt influențate de natura activităților desfășurate.

Mecanismele fiziologice ale efortului

Efortul fizic implică activarea sistemului cardiovascular, respirator și muscular. Aceste sisteme colaborează pentru a furniza oxigen și substanțe nutritive mușchilor, în timp ce elimină produsele reziduale ale metabolismului (Wilmore & Costill, 2004). În timpul unui efort intens, sistemul nervos central joacă un rol important în coordonarea mișcărilor, iar sistemul hormonal reglează echilibrul energetic al organismului (Drăgan, 2002).

Clasificarea efortului în funcție de tipul sportiv

Efortul poate fi împărțit în efort aerob (care utilizează oxigen pentru producerea de energie, caracteristic sporturilor de anduranță) și anaerob (care nu implică oxigen, caracteristic sporturilor de forță sau de viteză). Fiecare tip de efort necesită adaptări specifice ale organismului (Bompa, 2001), iar durata și intensitatea acestuia influențează gradul de oboseală și recuperare necesar.

Oboseala în sport

Definiția oboselii

Oboseala este un fenomen fiziologic care apare atunci când resursele energetice ale organismului sunt epuizate sau când mecanismele de adaptare nu sunt suficiente pentru a face față cerințelor impuse de efort (Rădulescu, 2011). Aceasta poate fi de două tipuri: oboseala musculară, care este localizată la nivelul mușchilor, și oboseala generală, care implică întregul organism.

Mecanismele oboselii

Oboseala se manifestă prin scăderea capacității de performanță și prin senzația de epuizare. La nivel muscular, aceasta este determinată de acumularea de lactat și de epuizarea rezervelor de glicogen (McArdle, Katch & Katch, 2010). De asemenea, eforturile intense duc la modificări ale metabolismului celular, afectând astfel funcționarea normală a organelor și a sistemelor corpului.

Factori care contribuie la oboseală

Printre factorii care contribuie la apariția oboselii se numără intensitatea și durata efortului, alimentația, starea de sănătate a sportivului și gradul de pregătire fizică (Bota, 2006). De

asemenea, stresul psihologic și lipsa unui somn de calitate pot agrava starea de oboseală, diminuând capacitatea de recuperare (Schnabel et al., 2008).

Refacerea după efort

Importanța refacerii în sport

Recuperarea este procesul prin care organismul își revine după un efort intens. Acesta include refacerea rezervelor de energie, repararea țesuturilor musculare afectate și restabilirea echilibrului fiziologic general (Zamfir, 2010). Fără o recuperare adecvată, sportivii riscă să experimenteze oboseală cronică, scăderea performanței și chiar accidentări.

Mecanismele fiziologice de refacere

Refacerea presupune refacerea stocurilor de glicogen muscular, eliminarea lactatului și restabilirea echilibrului acido-bazic (Wilmore et al., 2008). De asemenea, refacerea țesuturilor musculare și a fibrelor musculare lezate este realizată prin procesele de sinteză proteică și de reparare celulară. Aceste procese sunt influențate de factori precum alimentația, somnul și odihna activă (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Tehnici de recuperare

Există mai multe metode de recuperare utilizate în sport, printre care:

Recuperare activă: Activități de intensitate redusă (mers pe jos, înot ușor) care ajută la îmbunătățirea circulației sanguine și accelerarea proceselor de refacere (Nenciu, 2008).

Recuperare pasivă: Tehnici precum masajul, băile de aburi, crioterapia sau utilizarea dispozitivelor de recuperare (de exemplu, electrostimularea) (Schnabel et al., 2008).

Alimentația post-antrenament: Consumul de carbohidrați și proteine în primele 30 de minute după efort ajută la refacerea rezervelor de energie și la repararea mușchilor (Maughan & Burke, 2012).

Factori care influențează refacerea sportivă

Alimentația și hidratarea

O alimentație corectă este esențială pentru refacerea eficientă a organismului după efort. Carbohidrații, proteinele și grăsimile trebuie să fie consumate într-un echilibru adecvat pentru a sprijini procesele de recuperare musculară (Rogoz, 2015). Hidratarea este, de asemenea, crucială pentru restabilirea echilibrului hidric și pentru eliminarea produselor reziduale din organism (Casa et al., 2000).

Somnul și odihna

Somnul joacă un rol fundamental în refacerea organismului, deoarece acesta este momentul în care procesele de reparare celulară sunt cele mai active (Mah et al., 2011). Un somn de calitate ajută la consolidarea sistemului imunitar și la reducerea nivelului de cortizol, hormonul stresului.

Stresul psihologic

Stresul emoțional și psihologic poate influența negativ refacerea fizică, iar gestionarea acestuia prin tehnici de relaxare, meditație sau alte metode de reducere a stresului este esențială pentru o recuperare completă (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008).

Concluzii și recomandări

Efortul fizic intens, urmat de o perioadă de oboseală, este un proces inevitabil în sportul de performanță. Totuși, implementarea unor strategii eficiente de refacere poate minimiza efectele negative și accelera procesul de recuperare. Studiul nostru confirmă concluziile lui Dragnea și Bota (1999), conform cărora refacerea trebuie privită ca parte integrantă a antrenamentului.

Comparativ cu studiul lui Meeusen și colaboratorii (2013), care evidențiază impactul neurochimic al oboselii centrale, datele prezentate aici susțin ideea că o recuperare multidimensională (nutriție, somn, relaxare) este esențială. De asemenea, cercetările realizate de Kellmann (2010) și aplicate în sporturile de echipă indică faptul că monitorizarea constantă a stării de oboseală poate preveni sindromul de suprasolicitare.

Sportivii ar trebui să acorde o atenție deosebită procesului de recuperare, începând cu o alimentație corespunzătoare și continuând cu tehnici de recuperare activă și pasivă. De asemenea, este esențial să se acorde timp suficient pentru odihnă și somn, iar gestionarea stresului psihologic să fie o prioritate pentru optimizarea performanței.

Bibliografie și webografie

1. Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
2. Bompă, T., & Carrera, M. (2006). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Editura Tana, București.
3. Calais-Germain, B. (2009). *Anatomie pentru mișcare*. Editura Polirom, Iași.
4. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
5. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST, București.
6. Grigore, V. (2010). *Nutriția și dietetica sportivă*. Editura Bren, București.
7. Grosu, E. F. (2008). *Fiziologia efortului fizic*. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.
8. Ivy, J. L. (2004). Regulation of muscle glycogen repletion. *Sports Medicine*.
9. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
10. Meeusen, R., et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*.
11. Nemet, D. et al. (2009). Recovery interventions after exercise: Current perspectives. *Current Sports Medicine Reports*.
12. Nenciu, G. (2008). *Biomecanică în educație fizică și sport*. Editura Fundației România de mâine, București.
13. Țifrea, C. (2005). *Fiziologia educației fizice și sportului*. Editura Universității din Pitești.
14. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books.
15. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

Studiu privind metode de dezvoltare a îndemânării specifice în handbal, manevrarea mingii, prin experimentarea unor jocuri dinamice și pregătitoare, ștafete, la ciclul primar I-IV

Darius Lucian GRIGORE (a)*

Alexandru Ilie OANĂ (b)

Alexandru Ilie PĂCALĂ (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

Lucrarea explorează metode moderne pentru dezvoltarea îndemânării specifice în handbal la elevii din ciclul primar (clasele I-IV), punând accent pe manevrarea mingii prin jocuri dinamice, exerciții pregătitoare și ștafete. Scopul principal este de a evidenția eficiența acestor metode în îmbunătățirea coordonării, preciziei și vitezei de reacție, esențiale în handbal. Studiul a fost realizat prin aplicarea unor activități interactive adaptate vârstei, monitorizând progresul elevilor prin observație directă și evaluare practică.

Rezultatele experimentului arată că utilizarea jocurilor dinamice și a ștafetelor nu doar că dezvoltă abilitățile tehnice, dar și crește motivația elevilor, îmbunătățind colaborarea și spiritul de echipă. Elevii au demonstrat o progresie semnificativă în dribling, pase și aruncări, ceea ce confirmă eficacitatea metodelor aplicate.

Concluzia studiului este că integrarea acestor metode în orele de educație fizică poate contribui la formarea unor deprinderi motorii esențiale, stimulând totodată interesul pentru handbal și activitatea fizică regulată. Această abordare facilitează învățarea prin joc, transformând antrenamentele într-o experiență plăcută și eficientă pentru elevii din ciclul primar.

Cuvinte cheie: *îndemânare, jocuri dinamice, ștafete.*

1. Introducere

Handbalul este un sport complex care necesită o bună coordonare, viteză de reacție și îndemânare în manevrarea mingii. La nivelul ciclului primar, dezvoltarea acestor abilități trebuie realizată prin metode adecvate vârstei, care să stimuleze participarea activă și plăcerea mișcării. După cum afirmă Gheorghe Tadici, unul dintre cei mai titrați antrenori de handbal din România, „bazele jocului se pun în copilărie, când coordonarea și îndemânarea pot fi dezvoltate cel mai eficient prin jocuri atractive și exerciții variate” (Tadici, 2014).

În acest context, utilizarea jocurilor dinamice, a exercițiilor pregătitoare și a ștafetelor devine esențială pentru formarea deprinderilor specifice handbalului într-un mod eficient și atractiv.

Obiectivul principal al studiului este de a identifica și aplica metode interactive pentru dezvoltarea îndemânării specifice în handbal, analizând eficiența acestora asupra elevilor din

clasele I-IV. Prin această cercetare, se urmărește evidențierea rolului activităților ludice în procesul de învățare și perfecționare a manevrării mingii.

2. Conținut

2.1 Metode și materiale utilizate

Pentru desfășurarea experimentului, s-au utilizat următoarele metode:

- Observația directă a elevilor în timpul activităților;
- Exerciții specifice de îndemânare (conducerea mingii, pase, prindere și aruncare);
- Jocuri dinamice adaptate vârstei elevilor;
- Ștafete care implică manevrarea mingii în diverse moduri.

Antrenorul danez Ulrik Wilbek, fost selecționer al naționalei Danemarcei, subliniază în lucrarea sa că „*la copii, învățarea prin joc trebuie să predomină, pentru că prin joc nu doar că se dezvoltă motricitatea, ci se construiește și dragostea pentru sport*” (Wilbek, 2010).

2.2 Exerciții și jocuri aplicate

În cadrul studiului, s-au aplicat mai multe tipuri de exerciții și jocuri pentru dezvoltarea îndemânării, dintre care:

- **Jocuri dinamice:** „Păstrează mingea”, „Driblează și fugi”, „Vânătorul și mingea”;
- **Ștafete:** „Condu mingea printre jaloane”, „Pasează și aleargă”, „Țintește și înscrie”;
- **Exerciții individuale:** dribling în linie dreaptă și în zig-zag, aruncări la țintă.

Aceste metode sunt susținute și de Cristina Vărzaru, multiplă campioană europeană și mondială cu Oltchim și CSM București, care declară: „*În perioada de formare, exercițiile care stimulează gândirea, reacția rapidă și precizia sunt cele care fac diferența pe termen lung*” (Vărzaru, 2017).

Mai mult, specialiștii internaționali, precum Claude Onesta, antrenorul legendar al Franței, subliniază că „*dezvoltarea abilităților tehnice trebuie să înceapă devreme, într-un cadru ludic și variat, care să stimuleze creativitatea copilului*” (Onesta, 2013).

2.3 Rezultate și interpretare

În urma aplicării acestor metode, s-au observat îmbunătățiri semnificative în coordonarea, viteza de reacție și precizia manevrării mingii. Elevii au manifestat o implicare activă și o motivație crescută în cadrul activităților propuse. De asemenea, jocurile dinamice și ștafetele au contribuit la creșterea colaborării și a spiritului de echipă între participanți.

Dragnea și Bota (2000) susțin că „*activitățile ludice contribuie la dezvoltarea motrică globală, fiind un mijloc optim de învățare în copilărie*”.

3. Concluzii

Studiul a demonstrat că utilizarea jocurilor dinamice și a ștafetelor reprezintă o metodă eficientă pentru dezvoltarea îndemânării specifice în handbal la elevii din ciclul primar. Activitățile ludice nu doar că facilitează învățarea, dar contribuie și la dezvoltarea încrederii în sine și a plăcerii pentru mișcare. Așa cum subliniază și antrenorul român Horațiu Pașca: „*Educația motrică începe cu bucuria de a mișca și de a reuși – iar acest lucru se învață prin joc*” (Pașca, 2019).

Implementarea acestor metode în orele de educație fizică poate avea un impact pozitiv asupra progresului motric al elevilor și poate crește interesul acestora pentru practicarea handbalului pe termen lung.

Bibliografie

1. Dragnea, A., & Bota, A. (2000). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Epuran, M. (2005). *Psihologia sportului: Teorie și aplicații*. Editura Fest.
3. Federația Română de Handbal (2020). *Manual de instruire pentru juniori*. București.
4. Niculescu, M. (2012). *Metodica predării educației fizice și sportului*. Editura Universitaria.
5. Onesta, C. (2013). *L'approche pédagogique du handball chez les jeunes*. Paris: FHF.
6. Pașca, H. (2019). *Metode moderne în inițierea sportivă*. Revista Performanță și Educație Sportivă
7. Popescu, G. (2018). *Jocuri motrice pentru copii și tineri*. Editura Discobolul.
8. Tadici, G. (2014). *Antrenamentul copiilor în handbal*. Interviu FRH.
9. Vărzaru, C. (2017). *Declarații despre educația sportivă timpurie*. Revista Sportul Românesc.
10. Wilbek, U. (2010). *Coaching Young Handball Players*. Copenhaga: Danish Handball Federation.

Eficiența exercițiilor fizice în dezvoltarea echilibrului emoțional la elevi

Cosmin Andrei LECA (a)*

Yanis MUSTEA (b)

Claudiu ILIUȚ (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

Acest studiu, realizat de trei cercetători, verifică dacă exercițiile fizice pot ajuta elevii să fie mai echilibrați emoțional. Am lucrat cu 100 de elevi din Sibiu, băieți și fete cu vârste între 12 și 16 ani, din diverse grupuri, aleși la întâmplare din două școli. Experimentul a durat 8 săptămâni: 50 de elevi au făcut exerciții zilnice simple, precum gimnastică și jocuri de echipă, timp de 30 de minute pe zi, iar ceilalți 50 nu au avut activități speciale. Am folosit un chestionar numit Scala STAI pentru a măsura anxietatea și am observat elevii înainte și după program. Rezultatele arată că elevii care au făcut sport au fost cu 15% mai puțin anxioși după 8 săptămâni, iar starea lor de bine a crescut cu 10%. În schimb, grupul care nu a făcut exerciții a avut schimbări mici: anxietatea a scăzut doar cu 2%, iar starea de bine a urcat cu 2%. Concluzia noastră este că sportul ajută elevii să fie mai calmi și mai fericiți, ceea ce înseamnă că școlile ar putea include mai multe activități fizice în program. Totuși, studiul a fost scurt, iar noi nu știm cum ar arăta efectele pe termen lung. Ar fi bine să verificăm în viitor dacă diferite tipuri de exerciții au același efect și dacă rezultatele rămân valabile mai mult timp. Acest proiect sugerează că sportul poate fi o soluție ușoară pentru a îmbunătăți sănătatea emoțională a elevilor din școli.

Cuvinte cheie: *exerciții fizice, echilibru emoțional, elevi, anxietate, stare de bine, educație fizică*

1. Introducere

Echilibrul emoțional joacă un rol esențial în dezvoltarea elevilor, influențând capacitatea lor de a face față stresului și de a interacționa pozitiv în mediul școlar. În ultimii ani, cercetările au arătat că exercițiile fizice pot avea un impact benefic asupra sănătății emoționale, reducând anxietatea și îmbunătățind starea de bine (Ryff, 1989; Biddle & Asare, 2011). Dragnea și Bota (1999) subliniază că activitatea fizică contribuie nu doar la dezvoltarea fizică, ci și la echilibrul psihic al elevilor. Cu toate acestea, aplicarea acestor descoperiri în contextul educațional românesc, în special în Sibiu, rămâne insuficient explorată. Prezentul studiu, realizat de trei cercetători, își propune să analizeze eficiența exercițiilor fizice în dezvoltarea echilibrului emoțional al elevilor cu vârste între 12 și 16 ani. Printr-un experiment simplu, am testat dacă un program zilnic de activități fizice poate aduce schimbări pozitive în starea emoțională a elevilor, comparând un grup care a participat la exerciții cu unul care nu a făcut nimic special. Scopul este de a oferi o soluție practică pentru școli, care să susțină sănătatea emoțională a elevilor prin mijloace accesibile. Rezultatele preliminare sugerează că sportul poate fi un aliat valoros (Epuran, 2005), dar sunt necesare mai

multe studii pentru a înțelege efectele pe termen lung. Această cercetare contribuie la discuția despre rolul educației fizice în viața elevilor, punând bazele unor viitoare intervenții în școli.

2.1. Metodologia cercetării

Studiul a implicat 100 de elevi din Sibiu, băieți și fete cu vârste între 12 și 16 ani, selectați aleatoriu din două școli. Am împărțit elevii în două grupuri: 50 au făcut exerciții fizice zilnice (gimnastică și jocuri de echipă, 30 de minute pe zi) timp de 8 săptămâni, iar ceilalți 50 nu au avut activități speciale. Pentru a măsura echilibrul emoțional, am folosit două metode: jurnale zilnice, în care elevii au notat cum s-au simțit în fiecare zi, și un chestionar de stare de bine (Well-Being Scale), completat înainte și după experiment. Chestionarul a fost adaptat pe baza modelului Ryff (1989), iar pentru măsurarea anxietății s-a utilizat inventarul STAI (Spielberger et al., 1983), recunoscut pentru validitatea sa internațională. Aceste metode ne-au ajutat să vedem schimbările în emoțiile elevilor într-un mod direct și personal, fără a ne baza pe teste complexe. Experimentul a fost ales pentru a testa clar influența sportului asupra stării lor emoționale, în linie cu recomandările făcute de Voicu și Popa (2014), care susțin că metodele simple, dar aplicate constant, sunt cele mai eficiente în contextul educațional românesc.

2.2. Rezultate și discuții

Rezultatele arată că elevii care au făcut exerciții au fost cu 15% mai puțin tensionați și au raportat o stare de bine cu 10% mai bună după 8 săptămâni. Grupul fără exerciții a avut schimbări mici: tensiunea a scăzut doar cu 2%, iar starea de bine a crescut cu 2%. Tabelul de mai jos prezintă aceste diferențe:

Tabel Nr. 1. Nivelul de anxietate și stare de bine înainte și după exerciții

Grup	Indicator	Înainte (Medie)	Înainte (Std.)	(Dev. După (Medie)	După (Std.)	(Dev. Diferență (%)
Cu exerciții	Anxietate	40	5.2	34	4.8	-15%
Cu exerciții	Stare de bine	60	6.1	66	5.9	+10%
Fără exerciții	Anxietate	39	5.0	38	4.9	-2%
Fără exerciții	Stare de bine	61	6.0	62	5.8	+2%

Datele sugerează că sportul reduce tensiunea și crește fericirea elevilor. Acest fapt este susținut și de studiile internaționale care au demonstrat legătura pozitivă între exercițiul fizic și reducerea simptomelor de stres și depresie (Lubans et al., 2016). De asemenea, rezultatele se aliniază cu cercetările autohtone ale lui Mureșan (2010), care a arătat că activitățile fizice contribuie la reglarea emoțiilor și la îmbunătățirea relațiilor sociale în rândul adolescenților.

Totuși, durata scurtă a studiului limitează concluziile pe termen lung. Rezultatele sprijină ideea că exercițiile fizice pot fi utile în școli, dar e nevoie de mai multe cercetări pentru a confirma efectele

3. Concluzii

Studiul indică o corelație pozitivă între practicarea regulată a exercițiilor fizice și îmbunătățirea echilibrului emoțional la elevii cu vârste cuprinse între 12 și 16 ani din Sibiu. Elevii care au participat la un program zilnic de exerciții fizice simple, constând în gimnastică și jocuri de echipă, timp de 8 săptămâni, au demonstrat o reducere semnificativă a nivelului de anxietate (cu 15%) și o creștere notabilă a stării de bine (cu 10%), comparativ cu grupul de control care nu a efectuat activități fizice speciale. Aceste rezultate sugerează că includerea activităților fizice în rutina zilnică a elevilor poate contribui la o stare emoțională mai stabilă și pozitivă, aspect confirmat și de Biddle și Ekkekakis (2019), care susțin integrarea activităților fizice în programele educaționale pentru sprijinirea sănătății mintale. Aceste rezultate sugerează că includerea activităților fizice în rutina zilnică a elevilor poate contribui la o stare emoțională mai stabilă și pozitivă. De asemenea, în România, Popescu (2015) recomandă introducerea exercițiilor fizice cu caracter recreativ în orarul zilnic al elevilor pentru beneficii psiho-emoționale.

Cu toate acestea, studiul prezintă anumite limitări, în special durata scurtă a experimentului, care nu permite evaluarea efectelor pe termen lung. De asemenea, studiul nu explorează dacă diferite tipuri de exerciții fizice ar putea avea efecte diferite asupra echilibrului emoțional.

În concluzie, cercetarea sugerează că exercițiile fizice reprezintă o intervenție simplă și potențial eficientă pentru a sprijini sănătatea emoțională a elevilor în mediul școlar. Se recomandă ca instituțiile de învățământ să ia în considerare integrarea unui volum mai mare de activități fizice în programul elevilor. Totodată, sunt necesare studii viitoare mai ample și pe termen lung pentru a confirma aceste rezultate, pentru a investiga efectele diferitelor tipuri de exerciții și pentru a înțelege mecanismele prin care activitatea fizică influențează echilibrul emoțional.

Bibliografie:

1. Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
2. Biddle, S. J. H., & Ekkekakis, P. (2019). Physical activity and mental health: a brief history and practical recommendations. *Current Sports Medicine Reports*.
3. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Epuran, M. (2005). *Psihologia sportului*. București: Fest.
5. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 31(6), 124–134.
6. Mureșan, L. (2010). *Educația fizică și sănătatea emoțională a elevilor*. Editura Napoca Star.
7. Popescu, G. (2015). *Rolul exercițiului fizic în menținerea sănătății psihice la adolescenți*. Editura Discobolul.

8. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
9. Spielberger, C. D., et al. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
10. Voicu, R., & Popa, C. (2014). Activitatea motrică în dezvoltarea competențelor emoționale ale adolescenților. *Revista de Educație Fizică și Sport*, 14(2), 56–62.

Criterii de selecție primară în jocul de fotbal

Claudiu MĂRGĂRIT (a)*

Rareș Ștefan POPA (b)

Mario Ilie PREDOI (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

Dezvoltarea capacității aerobe la elevii de gimnaziu are un rol fundamental în promovarea unui stil de viață sănătos și în formarea unei condiții fizice optime. Capacitatea aerobă se referă la eficiența cu care organismul utilizează oxigenul în timpul efortului de durată și intensitate moderată, fiind esențială pentru susținerea activităților fizice zilnice.

În perioada gimnaziului, elevii se află într-o etapă de creștere și dezvoltare accelerată, ceea ce face ca exercițiile aerobice să aibă un impact major asupra sănătății cardiovasculare, dezvoltării musculare și reglării metabolismului. Activități precum alergarea ușoară, înotul, mersul pe bicicletă sau jocurile dinamice sunt recomandate pentru îmbunătățirea rezistenței aerobe.

Profesorii de educație fizică au un rol esențial în proiectarea unor lecții atractive și progresive, adaptate nivelului fiecărui elev. Monitorizarea ritmului cardiac, antrenamentele regulate și diversificate, precum și stimularea motivației contribuie semnificativ la progresul fiecărui elev.

Dezvoltarea capacității aerobe nu are doar beneficii fizice, ci influențează pozitiv și starea de bine psihică, contribuind la creșterea concentrării și reducerii stresului școlar.

Cuvinte cheie: rezistență, sănătate, motivație

1. Introducere

Capacitatea aerobă reprezintă una dintre componentele esențiale ale condiției fizice generale, având un impact direct asupra stării de sănătate și a performanței fizice a individului. În cazul elevilor de gimnaziu, dezvoltarea acestei capacități este deosebit de importantă, deoarece perioada preadolescenței și adolescenței este marcată de transformări fiziologice și psihologice semnificative (Dragnea & Bota, 1999). Prin activități fizice regulate și adaptate nivelului lor de dezvoltare, elevii își pot îmbunătăți eficiența sistemului cardiovascular și respirator, precum și rezistența la efort susținut (Manno, 1996).

Școala, prin orele de educație fizică și sport, oferă cadrul ideal pentru inițierea și consolidarea capacității aerobe, contribuind totodată la formarea unor obiceiuri de viață sănătoase (Epuran, 2005). Astfel, integrarea unor programe bine structurate, care vizează antrenamentul

aerob, devine o prioritate în contextul educației moderne, punând accent pe sănătate, echilibru și dezvoltare armonioasă.

2. Conținut

Importanța capacității aerobe în dezvoltarea elevilor

Definirea și componentele capacității aerobe

Capacitatea aerobă reprezintă abilitatea organismului de a susține un efort fizic prelungit prin utilizarea oxigenului pentru producerea energiei necesare activității musculare (Wilmore & Costill, 2004). Aceasta este un indicator esențial al stării de sănătate și al nivelului de pregătire fizică, fiind asociată în mod direct cu funcționarea eficientă a sistemelor cardiovascular, respirator și muscular (Bompa & Haff, 2009).

Capacitatea aerobă este, în esență, capacitatea corpului de a transporta și utiliza oxigenul în timpul efortului fizic de intensitate moderată până la mare, pe o durată extinsă. Se măsoară frecvent prin consumul maxim de oxigen (VO_2max), care exprimă cantitatea maximă de oxigen pe care o persoană o poate utiliza pe minut, raportată la masa corporală.

Componentele principale ale capacității aerobe includ:

Funcția cardiovasculară – implică eficiența inimii de a pompa sângele oxigenat către țesuturi. O inimă antrenată aerobically are un volum de bătaie mai mare și o frecvență cardiacă mai redusă în repaus (Astrand & Rodahl, 1986).

Funcția respiratorie – se referă la eficiența plămânilor în absorbția oxigenului și eliminarea dioxidului de carbon. O bună capacitate pulmonară este esențială pentru menținerea unui efort susținut (Dragnea & Bota, 1999).

Capacitatea de transport a oxigenului – se referă la eficiența hemoglobinei din sânge în transportul oxigenului de la plămâni către mușchi (McArdle, Katch & Katch, 2010).

Utilizarea oxigenului la nivel muscular – este determinată de densitatea mitocondrială și de activitatea enzimatică a celulelor musculare, care transformă oxigenul în energie (ATP) necesară contracției musculare (Kenney, Wilmore & Costill, 2015).

Dezvoltarea capacității aerobe este esențială în perioada școlară, deoarece susține o creștere armonioasă, îmbunătățește performanțele fizice și intelectuale ale elevilor și contribuie la prevenirea sedentarismului și a bolilor asociate acestuia.

Rolul rezistenței aerobe în sănătatea fizică și mentală

Capacitatea aerobă contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor, îmbunătățind sănătatea inimii, rezistența la efort, respirația eficientă și starea de bine generală, atât fizică, cât și mentală (World Health Organization, 2020; Epuran, 2005).

Metode de dezvoltare a capacității aerobe la gimnaziu

Exerciții și jocuri specifice pentru îmbunătățirea capacității aerobe

Pentru dezvoltarea eficientă a capacității aerobe în rândul elevilor, este esențială utilizarea unor metode dinamice, atractive și adaptate nivelului de vârstă și dezvoltare psihomotrică (Dragnea & Bota, 1999). În cadrul lecțiilor de educație fizică, exercițiile și jocurile cu caracter

aerobic pot contribui semnificativ la îmbunătățirea rezistenței generale, la stimularea activității cardiovasculare și la formarea unui stil de viață activ.

Exercițiile aerobice implică mișcări ritmice, solicitarea grupelor musculare mari și o durată de cel puțin 15–20 de minute, fiind eficiente pentru îmbunătățirea $VO_2\text{max}$ (Kenney et al., 2015).

Exemplele de activități prezentate anterior sunt susținute în literatura de specialitate ca fiind adecvate pentru copii și adolescenți (Bouchard, Blair & Haskell, 2007). În special, exercițiile de tip joc facilitează învățarea prin implicare emoțională și motivațională (Epuran, 2005).

Exercițiile cu caracter aerob sunt cele care solicită grupe musculare mari, au o durată mai mare de execuție și o intensitate moderată, permițând desfășurarea activității în regim de efort susținut. Exemple frecvente includ:

Alergarea de rezistență – alergarea continuă pe distanțe medii sau lungi (de exemplu, 800–2000 m), adaptată vârstei, este una dintre cele mai eficiente metode pentru creșterea capacității aerobe. Se poate realiza în ritm constant sau prin metode variate (alergare cu schimbări de ritm).

Alergarea în formă de circuit – exercițiile de tip circuit (cu stații) pot combina alergarea cu alte forme de mișcare, menținând intensitatea moderată și continuitatea efortului, cu pauze scurte între stații.

Săritul coardei – un exercițiu dinamic care solicită sistemul cardiovascular și îmbunătățește coordonarea, fiind potrivit pentru încălzire sau pentru antrenamente scurte și eficiente.

Drumeții sau jocuri în natură – activitățile desfășurate în aer liber, precum mersul pe teren accidentat sau jocurile de orientare, sunt benefice nu doar pentru capacitatea aerobă, ci și pentru dezvoltarea atenției și a spiritului de echipă.

Pe lângă exercițiile clasice, jocurile cu caracter aerob joacă un rol esențial în menținerea interesului și motivației elevilor. Exemple de jocuri utile în acest sens includ:

Ștafete dinamice – jocuri de tip stafeta care implică alergări, sărituri, rostogoliri sau transport de obiecte. Acestea dezvoltă rezistența și spiritul competitiv.

„Prinde și scapă” – jocuri de tip urmărire care implică alergare continuă, solicită efort aerobic și implică elemente de strategie și reacție rapidă.

Jocuri cu mingi (ex. fotbal, handbal, baschet în echipe mici) – desfășurate într-un cadru organizat, cu reguli simple, acestea stimulează participarea activă și dezvoltă rezistența specifică.

Jocuri muzicale (ex. dansuri simple, coregrafii aerobice) – îmbină mișcarea cu ritmul muzical, crescând atractivitatea și eficiența lecției.

Alegerea exercițiilor și jocurilor trebuie realizată ținând cont de nivelul de dezvoltare al elevilor, obiectivele lecției și specificul grupei. Este important ca activitățile să fie variate, progresive și să creeze un mediu de învățare pozitiv, în care elevii să se simtă încurajați să participe activ și constant.

Adaptarea antrenamentelor la nivelul de dezvoltare al elevilor

Activitățile fizice trebuie adaptate dezvoltării individuale pentru a fi eficiente și sigure (Manno, 1996; Bompa, 2001). Progresivitatea și diversificarea exercițiilor contribuie la o dezvoltare armonioasă și la prevenirea accidentărilor (Dragnea & Bota, 1999).

Dezvoltarea capacității aerobe la gimnaziu se realizează prin alergări ușoare, jocuri dinamice, exerciții în circuit, antrenamente progresive și activități adaptate nivelului de vârstă al elevilor.

În procesul de dezvoltare a capacității aerobe la elevi, este esențial ca activitățile motrice să fie adaptate nivelului de dezvoltare fizică, psihică și motivațională specific fiecărei vârste. O abordare individualizată și progresivă contribuie la eficiența antrenamentului și la prevenirea accidentărilor sau suprasolicitărilor.

La nivelul învățământului gimnazial, dezvoltarea capacității aerobe se realizează printr-o gamă variată de metode, care pun accent pe caracterul ludic, dinamism și implicare activă.

Evaluarea și monitorizarea progresului

Metode de evaluare a capacității aerobe în școală

Evaluarea capacității aerobe la elevi poate fi realizată prin teste standardizate precum testul Cooper, testul Léger sau alergarea de 800/1000 m (Wilmore & Costill, 2004; McArdle et al., 2010). Aceste metode sunt validate științific și aplicabile în mediul școlar, oferind date obiective și comparabile (Kenney et al., 2015).

În contextul școlar, cele mai frecvent utilizate metode de evaluare a capacității aerobe sunt următoarele:

- **Testul de alergare de 800/1000 metri** – este una dintre cele mai simple și răspândite probe de evaluare a rezistenței aerobe. Elevii trebuie să alerge continuu o distanță prestabilită (de obicei 800 m pentru fete și 1000 m pentru băieți), iar timpul realizat este comparat cu bareme de performanță corespunzătoare vârstei. Acest test oferă o imagine clară asupra nivelului de efort susținut pe o durată relativ scurtă.
- **Testul Cooper** – constă în parcurgerea celei mai mari distanțe posibile în 12 minute de alergare continuă. Este un test de duranță aerobă foarte utilizat internațional, dar aplicabil mai ales la clasele de gimnaziu și liceu. Permite estimarea indirectă a $VO_2\text{max}$ pe baza distanței parcurse.
- **Testul Léger (testul navetă 20 m)** – elevii aleargă între două linii aflate la 20 de metri, în ritm impus de semnale sonore preînregistrate. Ritmul se intensifică progresiv, iar testul se încheie când elevul nu mai poate respecta ritmul. Este o metodă eficientă pentru testarea capacității aerobe și estimarea $VO_2\text{max}$, utilizată tot mai frecvent în școli, datorită caracterului dinamic și gradului ridicat de implicare.
- **Testul de mers 6 minute** – elevii sunt rugați să meargă cât mai repede, fără a alerga, timp de 6 minute. Se măsoară distanța parcursă. Este o variantă accesibilă și sigură pentru elevii mai mici sau pentru cei cu o condiție fizică mai scăzută.
- **Monitorizarea frecvenței cardiace** – în unele cazuri, se poate utiliza pulsul măsurat înainte și după efort pentru a estima nivelul de solicitare al organismului și capacitatea de recuperare. Acest tip de evaluare este util mai ales în combinație cu celelalte probe fizice.

Este important ca evaluarea să fie percepută de elevi ca un mijloc de auto-cunoaștere și motivare, nu doar ca o competiție. Profesorul de educație fizică trebuie să asigure un climat pozitiv, să țină cont de diferențele individuale și să folosească rezultatele pentru adaptarea planului de antrenament în mod realist și echilibrat.

Prin utilizarea unor metode de evaluare bine alese și aplicate constant, se poate asigura o dezvoltare armonioasă a elevilor și o cultivare a atitudinii pozitive față de activitatea fizică regulată.

Importanța feedbackului și motivării elevilor în procesul de antrenament

Procesul de dezvoltare a capacității aerobe în rândul elevilor nu se bazează doar pe aplicarea exercițiilor și a testelor fizice, ci și pe crearea unui cadru educațional care să stimuleze implicarea activă, încrederea în sine și dorința de progres. În acest context, feedbackul și motivația joacă un rol esențial în menținerea interesului elevilor față de activitatea fizică și în îmbunătățirea continuă a performanțelor lor.

Motivația și feedbackul pozitiv sunt recunoscute ca factori determinanți ai progresului în activitatea fizică, conform cercetărilor în psihologia sportului (Epuran, 2005; Deci & Ryan, 2000). Feedbackul constructiv crește motivația intrinsecă și susține implicarea elevilor (Weinberg & Gould, 2018).

Evaluarea capacității aerobe prin teste standardizate, monitorizarea frecvenței cardiace, observarea comportamentului elevului în timpul efortului și înregistrarea progresului reprezintă instrumente utile pentru obținerea de informații obiective. Totuși, eficiența acestora depinde în mare măsură de modul în care rezultatele sunt comunicate elevului și de sprijinul oferit în interpretarea acestora.

Feedbackul constructiv are următoarele funcții:

Clarifică performanța actuală – elevul înțelege ce a realizat, unde se situează și care sunt punctele sale forte sau aspectele ce necesită îmbunătățire;

Stabilește obiective concrete – prin comparația între nivelul actual și cel dorit, se conturează pașii necesari pentru progres;

Încurajează participarea activă – un elev care primește aprecieri corecte și sugestii realiste este mai motivat să continue activitatea;

Îmbunătățește relația profesor-elev – dialogul constant bazat pe respect și sprijin contribuie la un climat pozitiv în cadrul orei de educație fizică.

3. Concluzii

Dezvoltarea capacității aerobe la elevii de gimnaziu reprezintă un obiectiv esențial al educației fizice (Dragnea & Bota, 1999; WHO, 2020). Prin utilizarea unor metode eficiente, progresive și motivate prin feedback pozitiv, profesorii pot contribui la formarea unor elevi activi, sănătoși și echilibrați, atât fizic cât și mental.

Pe lângă beneficiile evidente asupra sănătății cardiovasculare și metabolice, capacitatea aerobă susține și performanța școlară, prin îmbunătățirea concentrării și a stării generale de bine. Implicarea activă a cadrelor didactice, sprijinul părinților și un mediu motivațional pozitiv sunt factori cheie în succesul acestui proces.

În concluzie, promovarea exercițiilor aerobice în școală trebuie să fie o prioritate, nu doar ca parte a curriculumului, ci ca o investiție în sănătatea și dezvoltarea armonioasă a noii generații.

Bibliografie și webografie

1. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Manno, R. (1996). *Bazele antrenamentului sportiv*. Editura Discobolul, București.
3. Epuran, M. (2005). *Psihologia sportului*. Editura FEST, București.

4. Bompa, T.O. (2001). *Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului*. Editura Ex Ponto.
5. Bompa, T.O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
6. Kenney, W.L., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
7. Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
8. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
9. Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
10. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry.
11. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
12. Organizația Mondială a Sănătății – Activitatea fizică la copii și adolescenți: <https://www.who.int>
13. Revista online Kinetoterapie și sport: <https://www.kinetoterapie.net>

Studiu empiric privind efectele a două programe diferite de antrenament pe termen scurt asupra abilităților fizice și tehnice ale jucătorilor de baschet adolescenți

Denisa OLTEANU (a)*
Erion IBRAHIMLLARI (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

Studiul „Effects of Two Different Short-Term Training Programs on the Physical and Technical Abilities of Adolescent Basketball Players” realizat de Gregory C. Bogdanis și colegii (2020) examinează impactul a două tipuri diferite de antrenamente pe termen scurt asupra abilităților fizice și tehnice ale tinerelor jucători de baschet. Acesta a comparat un program de antrenament de forță și un program de antrenament de rezistență, evaluând modul în care acestea influențează performanțele fizice și abilitățile tehnice ale participanților pe parcursul unei perioade de 6 săptămâni. Rezultatele au arătat îmbunătățiri semnificative în grupurile care au urmat un program de antrenament comparativ cu grupul de control, cu diferențe semnificative statistic. Studiul subliniază importanța antrenamentelor specifice pentru dezvoltarea sportivă a adolescenților și oferă recomandări pentru îmbunătățirea strategiilor de pregătire în baschet.

Cuvinte cheie: baschet, adolescenți, antrenament de forță, antrenament de rezistență, abilități tehnice, abilități fizice.

1. Introducere

În ultimele decenii, sportul a devenit nu doar un mijloc de divertisment, dar și o componentă esențială în dezvoltarea fizică și mentală a tinerelor talente. Printre sporturile colective, baschetul se remarcă prin complexitatea și dinamismul său, solicitând o gamă largă de abilități fizice (Dragnea & Bota, 1999; Wilmore & Costill, 2005).

În cadrul sportului de performanță, antrenamentele specifice sunt esențiale pentru îmbunătățirea abilităților și pentru optimizarea performanței sportive (Bompa & Carrera, 2006). Totuși, impactul acestor antrenamente asupra dezvoltării fizice a adolescenților nu a fost studiat în detaliu, în special în cadrul sporturilor de echipă. Studiile recente arată că planificarea rațională a antrenamentului este vitală pentru maximizarea progresului fizic și tehnic la tinerii sportivi (Calais-Germain, 2009; Grigore, 2010).

În acest context, studiul de față își propune să analizeze efectele antrenamentelor specifice de baschet asupra performanței fizice și tehnice la adolescenți, cu scopul de a oferi o înțelegere mai profundă a modului în care antrenamentele structurale pot contribui la dezvoltarea fizică a tinerelor talente. Cercetări anterioare au demonstrat eficiența unor intervenții de acest tip în alte discipline sportive, susținând importanța monitorizării progresului și adaptării exercițiilor (Meeusen et al., 2013; Epuran et al., 2001).

Participanți

Studiul a implicat 40 de adolescenți, cu vârste între 14 și 16 ani, care erau majoritar băieți, provenind dintr-un context etnic european. Aceștia au fost împărțiți în trei grupuri: un grup care a urmat un program de antrenament de forță (13 participanți), un grup care a urmat un program de antrenament de rezistență (13 participanți) și un grup de control care nu a urmat niciun program de antrenament (14 participanți). Participanții au fost selecționați din cadrul unui club sportiv local de baschet.

Metoda de cercetare

Metoda de cercetare a fost un design experimental cu grupuri de control. Toți participanții au fost evaluați înainte și după o perioadă de 6 săptămâni de antrenament, utilizând o serie de teste pentru a măsura abilități fizice și tehnice. Printre evaluările fizice s-au numărat măsurători ale forței, capacității de rezistență aerobă și vitezei (prin teste de sprint). Evaluările tehnice au inclus abilități esențiale în baschet, cum ar fi driblingul și pasarea. Programele de antrenament au fost realizate de trei ori pe săptămână, iar intensitatea și volumul exercițiilor au fost adaptate în funcție de tipul de antrenament (forță sau rezistență).

Acest tip de abordare experimentală este susținut de cercetările lui Bompa și Carrera (2006), care afirmă că variația metodică a intensității și volumului este esențială pentru adaptarea fiziologică. De asemenea, Grosu (2008) subliniază importanța monitorizării progresului individual în contexte cu efort susținut.

Rezultate principale

Rezultatele au demonstrat îmbunătățiri semnificative în grupurile care au urmat programele de antrenament, comparativ cu grupul de control. Iată câteva dintre rezultatele obținute:

Parametru	Grupul de antrenament forță	Grupul de antrenament rezistență	Grupul de control
Forță (măsurată prin exerciții de rezistență)	+20% (d = 1.2)	+12% (d = 1.0)	+3% (d = 0.2)
Viteză (test de sprint 10m)	+10% (d = 1.1)	+8% (d = 0.9)	+1% (d = 0.1)
Rezistență aerobă (test de 12 minute)	+15% (d = 1.3)	+18% (d = 1.4)	+2% (d = 0.3)
Abilități tehnice (dribling, pasare)	+10% (d = 1.0)	+9% (d = 0.8)	-2% (d = -0.1)

Dimensiunile efectului (d) indică o îmbunătățire semnificativă a performanțelor fizice și tehnice în grupurile de antrenament, cu valori ce variază între 0.8 și 1.4, ceea ce sugerează efecte mari ale programelor de antrenament. Intervalele de încredere pentru aceste rezultate au fost de

95%, iar nivelul semnificației statistice a fost de $p < 0.05$, confirmând astfel că diferențele între grupurile de antrenament și grupul de control sunt semnificative din punct de vedere statistic.

Rezultatele confirmă concluziile lui Nemet et al. (2009) privind eficiența intervențiilor bine structurate în procesul de recuperare și îmbunătățire a performanțelor fizice. De asemenea, studiile lui Ivy (2004) și Wilmore & Costill (2005) susțin importanța antrenamentului specific și a adaptărilor metabolice în dezvoltarea capacităților motrice.

Concluzii

Studiul sugerează că programele de antrenament de forță și rezistență pot îmbunătăți semnificativ abilitățile fizice și tehnice ale adolescenților care practică baschet. Antrenamentele de forță au avut un impact mai mare asupra forței și vitezei, în timp ce antrenamentele de rezistență au fost mai eficiente în îmbunătățirea capacității aerobice și a rezistenței.

Aceste rezultate sunt în acord cu cercetările lui Kellmann (2010), care susține că monitorizarea echilibrului între stres și recuperare este vitală în sporturile de intensitate mare. Totodată, Birrer și Morgan (2010) subliniază rolul intervențiilor psihologice și al motivației în creșterea performanței, ceea ce poate susține importanța unei abordări holistice a pregătirii sportivilor adolescenți.

De asemenea, Epuran et al. (2001) evidențiază legătura dintre componentele psihice și fizice ale performanței sportive, sugerând că dezvoltarea abilităților motrice nu poate fi separată de contextul psiho-emoțional al adolescentului sportiv.

Concluzia studiului subliniază importanța unor programe de pregătire fizică personalizate pentru tinerii sportivi, care pot sprijini dezvoltarea completă a abilităților lor, având aplicații directe în structura antrenamentelor de baschet adolescentin. Implementarea acestor tipuri de programe ar putea duce la performanțe îmbunătățite în competițiile sportive și ar contribui la pregătirea mai eficientă a jucătorilor.

Bibliografie

1. Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87.
2. Bompa, T., & Carrera, M. (2006). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Editura Tana, București.
3. Calais-Germain, B. (2009). *Anatomie pentru mișcare*. Editura Polirom, Iași.
4. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
5. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST, București.
6. Grigore, V. (2010). *Nutriția și dietetica sportivă*. Editura Bren, București.
7. Grosu, E. F. (2008). *Fiziologia efortului fizic*. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.
8. Ivy, J. L. (2004). Regulation of muscle glycogen repletion. *Sports Medicine*, 34(3), 153–166.

9. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95–102.
10. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24.
11. Nemet, D., Eliakim, A., Shenkman, L., & Meckel, Y. (2009). Recovery interventions after exercise: Current perspectives. *Current Sports Medicine Reports*, 8(4), 192–198.
12. Țifrea, C. (2005). *Fiziologia educației fizice și sportului*. Editura Universității din Pitești.
13. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books.
14. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

Particularități ale învățării motrice în lecția de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal

Alexandra Maria PAȘCA (a)*

Aneta Maria MANUIL (b)

Tania Ioana TOLCIU (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

Învățarea motrică reprezintă un proces fundamental în dezvoltarea elevilor, influențat de multiple variabile, inclusiv metodele de predare, nivelul de motivație și caracteristicile individuale. În cadrul lecțiilor de educație fizică la nivel liceal, acest proces devine esențial pentru formarea unor deprinderi motrice eficiente și pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică. Scopul acestui studiu este de a analiza particularitățile învățării motrice la elevii de liceu, punând accent pe eficiența diferitelor metode de predare utilizate în procesul instructiv-educativ.

Pentru realizarea studiului, au fost aplicate patru metode principale de cercetare: metoda istorică, metoda modelării, metoda observației și metoda statistică. Metoda istorică a permis analiza evoluției strategiilor didactice utilizate în educația fizică, evidențiind tendințele actuale. Metoda modelării a fost aplicată pentru a demonstra efectele utilizării modelelor vizuale și practice asupra procesului de învățare motrică. Metoda observației a fost utilizată pentru a analiza gradul de implicare al elevilor în lecțiile de educație fizică, iar metoda statistică a oferit o interpretare obiectivă a rezultatelor obținute.

Rezultatele cercetării indică faptul că metodele interactive, bazate pe modelare și feedback personalizat, contribuie semnificativ la îmbunătățirea performanțelor motrice ale elevilor. În plus, analiza statistică a evidențiat o corelație pozitivă între implicarea activă a elevilor și progresul lor în învățarea motrică. Studiul subliniază importanța adaptării strategiilor didactice la nevoile elevilor pentru a optimiza procesul de învățare și pentru a îmbunătăți calitatea lecțiilor de educație fizică.

Cuvinte cheie: *învățare motrică, educație fizică, metode didactice, modelare, observație.*

1. Introducere

Învățarea motrică reprezintă un proces complex, prin care elevii își dezvoltă și își perfecționează abilitățile de mișcare necesare pentru activitățile fizice (Magill, 2018). În cadrul învățământului liceal, acest proces este influențat de factori precum vârsta, nivelul de pregătire fizică, motivația și strategiile didactice utilizate de profesori (Dragnea & Bota, 1999). Studiile contemporane subliniază importanța unei abordări personalizate în procesul de predare a mișcării,

în special în rândul adolescenților, unde dezvoltarea psihomotrică se află în plină desfășurare (Schmidt & Lee, 2019).

Această lucrare își propune să analizeze metodele didactice utilizate pentru optimizarea învățării motrice în lecțiile de educație fizică la nivel liceal, punând accent pe metodele istorică, modelării, observației și statistică, metode susținute și validate în literatura de specialitate românească și internațională (Nenciu, 2008; Epuran et al., 2001).

2. Conținut

2.1. Metode de cercetare utilizate

Pentru a analiza particularitățile învățării motrice la elevii de liceu, au fost utilizate următoarele metode de cercetare:

- Metoda istorică – a permis analiza evoluției strategiilor didactice în educația fizică, evidențiind tendințele actuale în predarea abilităților motrice (Dragnea & Bota, 1999).
- Metoda modelării – a fost folosită pentru a exemplifica cele mai eficiente tehnici de predare, prin utilizarea demonstrațiilor practice și a materialelor video (Magill, 2018).
- Metoda observației – a constat în monitorizarea directă a elevilor în timpul lecțiilor de educație fizică, pentru a analiza gradul de implicare și progresul acestora metodă validată și de Epuran și colaboratorii (2001).
- Metoda statistică – a fost utilizată pentru a analiza datele obținute din observațiile realizate și pentru a identifica tendințele în procesul de învățare motrică (Schmidt & Lee, 2019).

2.2. Rezultate și interpretare

Analiza datelor colectate a evidențiat câteva tendințe semnificative:

1. Metodele bazate pe modelare s-au dovedit mai eficiente în predarea deprinderilor motrice complexe, în special prin utilizarea demonstrațiilor vizuale (Magill, 2018).
2. Elevii care au beneficiat de feedback personalizat au prezentat un progres mai rapid în execuția corectă a mișcărilor, confirmând cercetările lui Schmidt și Lee (2019) privind rolul feedbackului în consolidarea deprinderilor motrice.
3. Motivația elevilor și implicarea activă în lecțiile de educație fizică au fost factori determinanți pentru îmbunătățirea abilităților motrice (Epuran et al., 2001).
4. Analiza statistică a arătat că există o corelație semnificativă între utilizarea metodelor interactive și îmbunătățirea performanțelor motrice ale elevilor, așa cum subliniază și Nenciu (2008) în studiile despre biomecanică și învățare eficientă.

Tabelul Nr.1. Rezultatele studiului

Metoda aplicată	Număr de elevi analizați	Progres (%)
Modelare	20	85%
Feedback personalizat	20	78%
Observație și corectare	20	72%
Metode tradiționale	20	60%

3. Concluzii

Studiul realizat a evidențiat faptul că metodele interactive de predare, bazate pe modelare și feedback personalizat, contribuie semnificativ la îmbunătățirea învățării motrice în lecțiile de educație fizică la nivel liceal. Aceste rezultate sunt în concordanță cu teoriile expuse de autori precum Magill (2018) și Schmidt & Lee (2019), dar și cu cercetările din domeniul educației fizice din România (Dragnea & Bota, 1999; Nenciu, 2008).

De asemenea, motivația elevilor joacă un rol esențial în acest proces, iar utilizarea observației și analizei statistice ajută la ajustarea strategiilor didactice pentru a obține rezultate optime.

Implementarea unor abordări moderne, adaptate nevoilor elevilor, poate conduce la creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică și la dezvoltarea unor deprinderi motrice de durată.

Bibliografie și webografie:

1. Calais-Germain, B. (2009). Anatomie pentru mișcare. Editura Polirom, Iași.
2. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST, București.
4. Magill, R. A. (2018). Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education.
5. Nenciu, G. (2008). Biomecanică în educație fizică și sport. Editura Fundației România de Măine, București.
6. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics.
7. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics.
8. www.sciencedirect.com – articole științifice despre învățarea motrică.

Importanța educației fizice în dezvoltarea fizică și psihică a elevilor

Mihail POSA-PASCU (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 joacă un rol esențial în dezvoltarea fizică și psihică a elevilor, contribuind semnificativ la sănătatea generală și bunăstarea acestora. Această lucrare explorează impactul activităților fizice asupra corpului și minții tinerelor generații, subliniind beneficiile educației fizice atât la nivel fizic, cât și psihologic. Pe plan fizic, participarea la exerciții regulate ajută la îmbunătățirea sănătății cardiovasculare, controlul greutății, precum și dezvoltarea musculară și osoasă. Pe plan psihologic, educația fizică contribuie la reducerea stresului și anxietății, îmbunătățirea stimei de sine și a abilităților cognitive ale elevilor.

În plus, activitățile fizice încurajează dezvoltarea abilităților sociale, stimulând cooperarea, comunicarea și relațiile interpersonale. Rezultatele cercetării sugerează că elevii care participă activ la educația fizică au o stare de sănătate fizică și psihică mult mai bună, fiind mai încrezători în propriile abilități și având o viață socială mai activă. Lucrarea subliniază importanța educației fizice în școli și recomandă un accent mai mare asupra acestei discipline pentru a sprijini dezvoltarea completă a elevilor.

Cuvinte cheie: educație fizică, dezvoltare fizică, sănătate mentală, reducerea stresului, încredere în sine, abilități sociale, copii și adolescenți, activitate fizică.

1. Introducere

Educația fizică reprezintă o componentă esențială a educației școlare, având un impact semnificativ asupra dezvoltării fizice și psihice a elevilor. În contextul actual, în care sedentarismul este tot mai prevalent și factorii de stres sunt tot mai frecvent întâlniți în viața tinerelor generații, educația fizică devine o necesitate pentru menținerea unui stil de viață sănătos și echilibrat (Zahari & Părau, 2017). Prin activitățile sale, educația fizică contribuie nu doar la dezvoltarea corpului, dar și la sănătatea mintală a elevilor, prin reducerea stresului și îmbunătățirea stimei de sine (Biddle & Asare, 2011).

Obiectivul acestei lucrări este de a analiza rolul educației fizice în dezvoltarea fizică și psihică a elevilor, evidențiind beneficiile aduse de activitățile fizice regulate, atât la nivelul sănătății fizice, cât și psihologice. Lucrarea își propune să sublinieze importanța unei educații fizice de calitate, care să contribuie la dezvoltarea elevilor ca indivizi compleți (Davis et al., 2011).

2. Revizuirea literaturii

Revizuirea literaturii se concentrează asupra cercetărilor anterioare și a teoriilor care subliniază importanța educației fizice pentru dezvoltarea fizică și psihică a elevilor. Studiile din domeniu arată că activitățile fizice sunt esențiale nu doar pentru menținerea unei sănătăți fizice

optime, dar și pentru îmbunătățirea stării psihologice și sociale a copiilor și adolescenților (Garber et al., 2011; Zahari & Părau, 2017).

2.1. Beneficiile fizice ale educației fizice

Educația fizică are un impact semnificativ asupra sănătății fizice a elevilor, influențând mai multe aspecte ale dezvoltării corpului lor. Conform studiilor realizate de Garber et al. (2011) și Janssen și LeBlanc (2010), activitatea fizică regulată contribuie la:

Îmbunătățirea capacității cardiovasculare: Participarea la activități fizice de intensitate moderată sau mare îmbunătățește sănătatea inimii și a vaselor de sânge (American College of Sports Medicine, 2011). Activitățile fizice reduc riscurile de hipertensiune arterială și boli cardiovasculare, susținând circulația sanguină și eficiența sistemului cardiovascular.

Dezvoltarea musculară și osoasă: Exercițiile fizice care implică forță, cum ar fi alergarea sau ridicarea de greutăți, contribuie la dezvoltarea mușchilor și a oaselor (Calais-Germain, 2009). Studiile arată că elevii care participă la educația fizică au o densitate osoasă mai mare, ceea ce reduce riscurile de osteoporoză în viitor.

Controlul greutății: Activitatea fizică ajută la reglarea greutății corporale prin arderea caloriilor și menținerea unui metabolism sănătos. Obezitatea este o problemă majoră în rândul tinerelor generații, iar educația fizică este un mijloc eficient de prevenire și control al acesteia (Zahari & Părau, 2017).

2.2. Beneficiile psihologice ale educației fizice

Pe lângă beneficiile fizice, educația fizică are un impact considerabil asupra sănătății mentale și emoționale a elevilor. Conform cercetărilor realizate de Biddle și Asare (2011), beneficiile educației fizice pentru sănătatea psihologică includ:

Reducerea stresului și anxietății: Activitatea fizică stimulează eliberarea de endorfine, substanțe chimice care induc o stare de bine și reduc nivelurile de stres și anxietate (Magill, 2018). Participarea regulată la exerciții fizice este asociată cu o scădere semnificativă a simptomelor de depresie și anxietate, iar elevii care fac mișcare în mod constant sunt mai capabili să facă față provocărilor emoționale.

Îmbunătățirea stimei de sine: Exercițiile fizice contribuie la formarea unei imagini pozitive a corpului și la creșterea încrederii în propriile forțe. Elevii care se simt bine în corpul lor sunt mai încrezători și mai motivați să participe la activități sociale și academice (Nenciu, 2008).

Îmbunătățirea performanțelor cognitive: Activitatea fizică nu doar că îmbunătățește starea emoțională, dar influențează și funcțiile cognitive. Studiile sugerează că elevii care fac exerciții fizice regulat au un timp de reacție mai rapid, o memorie mai bună și o capacitate de concentrare mai mare, ceea ce le îmbunătățește performanțele academice (Davis et al., 2011).

2.3. Impactul educației fizice asupra dezvoltării sociale

Educația fizică are, de asemenea, un impact semnificativ asupra abilităților sociale ale elevilor, ajutându-i să dezvolte relații pozitive și să învețe să colaboreze (Schmidt & Lee, 2019). Conform cercetărilor efectuate de Janssen și LeBlanc (2010), activitățile fizice contribuie la:

Dezvoltarea abilităților de echipă: Jocurile de echipă și sporturile colective sunt excelente pentru a învăța elevii să colaboreze, să comunice și să-și sprijine colegii. Aceste activități

promovează dezvoltarea unor abilități esențiale, cum ar fi leadership-ul, luarea deciziilor și rezolvarea conflictelor (Zahari & Părau, 2017).

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale: Participarea la activități fizice permite elevilor să își facă noi prieteni, să colaboreze într-un mod pozitiv și să își dezvolte empatia și respectul față de ceilalți. Elevii care sunt activi fizic au mai multe șanse să participe la activități de grup și să construiască relații solide cu colegii lor (Biddle & Asare, 2011).

Reducerea comportamentului antisocial: Studiile arată că elevii care sunt activi fizic au tendința să manifeste un comportament mai echilibrat și mai responsabil, evitând comportamentele deviante sau agresive. Activitățile fizice pot contribui la formarea unui caracter mai puternic și mai stabil emoțional (Janssen & LeBlanc, 2010).

3. Metodologia cercetării

Pentru realizarea acestei lucrări, am aplicat un studiu de caz care a implicat elevi din școlile gimnaziale. Metoda de cercetare a presupus utilizarea chestionarelor pentru a evalua percepția elevilor și a profesorilor cu privire la beneficiile educației fizice asupra dezvoltării fizice și psihice (Nenciu, 2008). De asemenea, au fost realizate observații directe la orele de educație fizică pentru a analiza comportamentul și implicarea elevilor în activitățile fizice.

Populația țintă: Elevi din clasele a VI-a și a VII-a, din patru școli gimnaziale.

Instrumente de cercetare: Chestionare aplicate elevilor și profesorilor, observații directe în timpul orelor de educație fizică.

Metoda de analiză: Datele colectate au fost analizate folosind tehnici statistice pentru a evalua corelațiile dintre activitatea fizică și starea de bine fizică și psihică a elevilor.

4. Concluzii

Educația fizică joacă un rol fundamental în dezvoltarea completă a elevilor, având un impact semnificativ asupra sănătății lor fizice, psihice și sociale (Zahari & Părau, 2017; Schmidt & Lee, 2019). Beneficiile acestei discipline nu se limitează doar la îmbunătățirea condiției fizice, dar se extind și asupra bunăstării mentale și integrării sociale a tinerelor generații.

Concluziile cercetării arată că activitățile fizice regulate au un efect pozitiv asupra sănătății cardiovasculare, musculo-scheletale și a controlului greutății, reducând riscurile asociate cu sedentarismul și obezitatea. Aceste activități sunt esențiale în prevenirea unor afecțiuni cronice care afectează sănătatea pe termen lung, dar și în promovarea unui stil de viață activ și sănătos.

Pe plan psihologic, educația fizică contribuie la reducerea stresului și anxietății, având un rol semnificativ în gestionarea emoțiilor. Activitatea fizică stimulează secreția de endorfine, ceea ce îmbunătățește starea de spirit a elevilor, crescându-le astfel capacitatea de a face față provocărilor școlare și personale. De asemenea, se observă o legătură puternică între activitatea fizică și încrederea în sine, elevii care sunt implicați în sporturi având o imagine corporală mai pozitivă și o mai mare motivație pentru a se implica în activități sociale și academice.

Din punct de vedere social, educația fizică promovează colaborarea, comunicarea și dezvoltarea abilităților de echipă. Participarea la jocuri și sporturi colective contribuie la formarea unor relații interpersonale sănătoase și la reducerea comportamentelor antisociale, contribuind la integrarea și coeziunea grupurilor de elevi.

Este imperativ ca instituțiile educaționale să continue să susțină programele de educație fizică prin resurse adecvate, strategii moderne și profesori bine pregătiți pentru a asigura o dezvoltare armonioasă a tinerelor generații (Magill, 2018).

În concluzie, educația fizică nu doar că sprijină dezvoltarea fizică a elevilor, dar joacă și un rol esențial în construirea unei stări psihice echilibrate și a unor relații sociale pozitive. Este imperativ ca școlile să continue să promoveze educația fizică, să asigure resurse adecvate pentru activități variate și să încurajeze elevii să participe activ la acest tip de educație pentru a sprijini dezvoltarea lor completă.

Bibliografie

1. Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 888-895.
2. Calais-Germain, B. (2009). Anatomie pentru mișcare. Editura Polirom, Iași.
3. Davis, C. L., et al. (2011). Physical activity and academic achievement across the curriculum. *Educational Psychology Review*, 23(2), 241-250.
4. Garber, C. E., et al. (2011). ACSM position stand: Quantity and quality of exercise.... *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
5. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
6. Magill, R. A. (2018). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education.
7. Nenciu, G. (2008). Biomecanică în educație fizică și sport. Editura Fundației România de Măine, București.
8. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
9. Zahari, L., & Părau, I. (2017). Importanța educației fizice în dezvoltarea copiilor și adolescenților. *Revista de Educație Fizică și Sport*, 25(2), 25-32.

Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază prin mijloace specifice jocului în liceu

Alexandra Carina RABACU (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

Lucrarea de față își propune să investigheze eficiența utilizării mijloacelor specifice jocului în dezvoltarea deprinderilor motrice de bază la elevii din învățământul liceal, în cadrul orelor de educație fizică. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 60 de elevi (30 fete și 30 băieți), cu vârste între 15 și 17 ani, împărțiți în două grupuri: experimental și de control. Grupul experimental a participat la un program bazat pe jocuri dinamice timp de opt săptămâni, în timp ce grupul de control a urmat lecțiile tradiționale.

Testele motrice aplicate pre și post-intervenție au evidențiat o îmbunătățire semnificativă a deprinderilor motrice de bază în grupul experimental (viteza, forță, coordonare, echilibru).

Rezultatele obținute susțin utilizarea jocurilor dinamice ca mijloc eficient de optimizare a educației motrice în liceu.

Cuvinte cheie: educație fizică, deprinderi motrice de bază, jocuri dinamice, liceu, activitate motrică.

1. Introducere

Educația fizică joacă un rol esențial în formarea și dezvoltarea armonioasă a adolescenților, oferindu-le nu doar un mijloc de întreținere fizică, ci și o cale de dezvoltare psiho-socială. În acest context, deprinderile motrice de bază — cum sunt alergarea, săritura, aruncarea sau echilibrul — constituie fundamentul oricărei activități sportive viitoare (Dragnea & Bota, 1999).

În școala contemporană, metodele de predare trebuie să țină pasul cu nevoile elevilor, iar jocul, prin caracterul său atractiv și interactiv, poate contribui semnificativ la procesul instructiv-educativ (Grigore, 2001). Această lucrare își propune să evidențieze impactul pozitiv al jocurilor dinamice asupra dezvoltării deprinderilor motrice în rândul elevilor de liceu

2. Fundamentarea teoretică

Deprinderile motrice de bază sunt forme primare de mișcare dobândite prin exersare sistematică, care stau la baza tuturor formelor de activitate fizică (Manno, 1996). Literatura de specialitate subliniază faptul că dezvoltarea acestor deprinderi în perioada adolescenței are efecte benefice asupra sănătății, coordonării și capacității de efort (Epuran, 2011).

Jocul reprezintă un mijloc didactic eficient, caracterizat prin plăcere, competiție și implicare activă, ceea ce stimulează motivația elevilor și învățarea prin experiență (Stănescu, 2002). Potop (2007) evidențiază că jocurile dinamice, prin structura lor flexibilă și atractivă, favorizează dezvoltarea globală a abilităților motrice, implicând simultan aspecte cognitive și emoționale.

3. Obiectivele cercetării

- Identificarea nivelului inițial al deprinderilor motrice ale elevilor de liceu;
- Aplicarea unui program motric bazat pe jocuri dinamice;
- Compararea evoluției motrice între două grupuri (experimental și de control);
- Formularea unor concluzii relevante privind eficiența metodei ludice în educația fizică școlară.

4. Ipoteze

1. Aplicarea unui program de jocuri dinamice conduce la îmbunătățirea semnificativă a deprinderilor motrice de bază (Bota, 2006)
2. Elevii care participă la lecții bazate pe joc vor manifesta o motivație mai crescută pentru activitatea fizică (Grigore, 2001).

5. Metodologia cercetării

5.1. Participanți

Grupul a fost format din 60 de elevi din clasele IX-XI, proveniți din două licee din mediul urban, împărțiți în două grupe:

- Grup experimental: 30 elevi (15 fete, 15 băieți)
- Grup de control: 30 elevi (15 fete, 15 băieți)

5.2. Instrumente

Pentru evaluarea deprinderilor motrice de bază s-au folosit următoarele teste:

- Navetă 4x10 m (viteză)
- Săritura în lungime de pe loc (forță explozivă)
- Aruncarea mingii medicinale (forță aruncare)
- Menținere pe o bancă de gimnastică (echilibru)

5.3. Procedura

Cercetarea s-a desfășurat pe o perioadă de 8 săptămâni, cu câte două lecții de educație fizică pe săptămână.

- Grupul experimental a realizat jocuri dinamice adaptate obiectivelor lecțiilor (ex: „Ștafeta vitezomanilor”, „Tigăița cu echilibru”, „Punctaj în cercuri”, „Podul mobil”).
- Grupul de control a efectuat lecții standard, fără elemente ludice specifice.

6. Rezultate și interpretare

După aplicarea testelor motrice la finalul programului, rezultatele au arătat:

- Viteza (navetă): Grupul experimental a îmbunătățit media cu 1.2 secunde ($p < 0.05$)
- Săritura în lungime: Progres de 11.5 cm ($p < 0.05$)
- Aruncarea mingii medicinale: Progres de 0.8 m ($p < 0.05$)
- Echilibru: Timpul de menținere a crescut cu 4.3 secunde

Grupul de control a înregistrat îmbunătățiri minore, ne semnificative statistic.

Rezultatele obținute confirmă constatările literaturii de specialitate, care susține că metodele ludice sunt eficiente în dezvoltarea deprinderilor motrice (Dragnea & Bota, 1999; Potop, 2007). Grupul experimental a demonstrat progrese semnificative în toate testele motrice aplicate, în timp ce grupul de control a înregistrat doar îmbunătățiri ne semnificative statistic.

7. Concluzii și propuneri

Rezultatele studiului confirmă ipoteza principală: jocurile dinamice aplicate sistematic contribuie semnificativ la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază. În plus, s-a observat o implicare crescută din partea elevilor, o mai mare dorință de participare și o atmosferă pozitivă la lecții.

Jocurile dinamice aplicate sistematic contribuie semnificativ la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază la elevii de liceu, confirmând astfel ipotezele cercetării (Epuran, 2011). Se recomandă integrarea oficială a acestui tip de activități în programa de educație fizică și formarea continuă a cadrelor didactice pentru utilizarea eficientă a metodelor ludice.

Propuneri:

- Introducerea oficială a jocurilor dinamice în programa de educație fizică;
- Formarea continuă a cadrelor didactice în utilizarea metodelor ludice;
- Crearea unor ghiduri metodologice cu jocuri adaptate fiecărui ciclu de învățământ.

Bibliografie

1. Bota, A. (2006). *Exercițiul fizic – factor fundamental al fitnessului*. Editura Cartea Universitară.
2. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică.
3. Epuran, M. (2011). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Editura FEST.
4. Grigore, V. (2001). *Jocul – mijloc de educație motrică*. Editura Universitară.
5. Manno, R. (1996). *Bazele antrenamentului sportiv*. Editura Centrului Național de Informare și Documentare Sportivă.
6. Potop, V. (2007). *Teoria și metodologia educației fizice*. Editura Universității din Pitești.
7. Stănescu, M. (2002). *Didactica educației fizice și sportului*. Editura Fundației România de Mâine.

Provocări etice și regulamentare în organizarea competițiilor de atletism pentru sportivi cu dizabilități

Ionuț Andrei RADA (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

Lucrarea explorează provocările etice și regulamentare asociate organizării competițiilor de atletism pentru sportivi cu dizabilități, cu accent pe sistemul paralimpic și clasificarea sportivilor. Se evidențiază originile mișcării paralimpice, de la inițiativa medicului Ludwig Guttmann în 1948 până la instituționalizarea competițiilor prin Comitetul Paralimpic Internațional (IPC) și World Para Athletics (WPA). Un element central al studiului îl reprezintă analiza sistemului de clasificare, care are rolul de a asigura echitatea competițională prin încadrarea sportivilor în clase funcționale corespunzătoare tipului și gradului de dizabilitate. Lucrarea abordează și controversele privind corectitudinea clasificării, suspiciunile de „sandbagging” și impactul acestora asupra performanței sportive. De asemenea, este discutată influența tehnologiei moderne – precum protezele avansate și echipamentele special adaptate – asupra echității și accesului egal la performanță. În final, se subliniază importanța unui cadru legislativ clar, a infrastructurii accesibile și a unei reglementări etice riguroase pentru menținerea integrității și incluziunii în sportul paralimpic. Studiul propune o reflecție critică asupra nevoii continue de adaptare a regulamentelor la noile realități tehnologice și sociale.

Cuvinte cheie: paralimpic, atletism, regulament competițional, clasificare sportivă, performanță, fair-play, adaptare sportivă

1. Introducere

Jocurile Paralimpice reprezintă una dintre cele mai importante competiții internaționale destinate sportivilor cu dizabilități. Atletismul paralimpic este guvernat de un set de reguli specifice, elaborate de World Para Athletics, cu scopul de a asigura echitatea competițională și incluziunea sportivilor cu diverse tipuri de dizabilități (Popescu, 2019).

Studiul de față își propune să analizeze principalele reglementări din competițiile atletice paralimpice, sistemul de clasificare a sportivilor și impactul acestora asupra performanțelor sportive.

2. Conținut

Istoricul și Evoluția Atletismului Paralimpic

Originea competițiilor paralimpice

Competițiile sportive pentru persoanele cu dizabilități nu au existat dintotdeauna. Ele au apărut dintr-o nevoie reală de recuperare fizică și morală a soldaților răniți în timpul celui de-al

Doilea Război Mondial. Un rol esențial l-a avut medicul neurolog Ludwig Guttmann, care lucra într-un spital din Marea Britanie. El a observat că pacienții săi, în special cei cu leziuni ale coloanei vertebrale, se simțeau mai bine atunci când făceau mișcare și aveau un scop. Astfel, în anul 1948, chiar în aceeași zi cu deschiderea Jocurilor Olimpice de la Londra, Guttmann a organizat o mică întrecere sportivă pentru veteranii în scaun rulant (Guttmann, 1992).

Acest eveniment, cunoscut ca „Jocurile Stoke Mandeville”, este considerat începutul mișcării paralimpice.

În anii următori, competițiile s-au extins și au început să includă participanți din mai multe țări. Prima ediție oficială a Jocurilor Paralimpice a avut loc în 1960, la Roma, și a reunit peste 400 de sportivi cu dizabilități din 23 de țări (Tweedy & Vanlandewijck, 2011). De atunci, jocurile paralimpice au crescut constant în amploare și recunoaștere, devenind un eveniment important, organizat o dată la patru ani, imediat după Jocurile Olimpice (Ionescu & Marinescu, 2020).

Dezvoltarea regulamentului și structura actuală

La început, fiecare competiție era organizată după reguli proprii, adaptate la capacitățile sportivilor. Nu exista o autoritate centrală care să unifice regulamentele. Pe măsură ce numărul participanților a crescut și sportul a început să capete o dimensiune internațională, a apărut necesitatea unei reglementări clare, unificate.

În 1989 a fost înființat Comitetul Paralimpic Internațional (IPC), ca autoritate globală care să guverneze toate sporturile paralimpice. Pentru fiecare disciplină, IPC a creat structuri specializate. În cazul atletismului, această funcție este îndeplinită de World Para Athletics (WPA), care elaborează, actualizează și aplică regulamentul competițional internațional (Stan & Radu, 2021).

Regulamentul actual al WPA (ediția martie 2024) cuprinde toate aspectele organizării competițiilor: condițiile de participare, echipamentele permise, regulile de desfășurare, procedurile de clasificare, precum și sancțiunile disciplinare (Popescu, 2019). De exemplu, în probele de alergare, este precizat clar tipul de start acceptat, utilizarea ghizilor pentru sportivii nevăzători și modalitatea de omologare a rezultatelor (Regulament WPA 2024, p. 79–83).

Structura actuală a competițiilor include:

- Jocurile Paralimpice (la fiecare 4 ani);
- Campionatele Mondiale și Regionale WPA;
- Grand Prix-uri și Cupe Internaționale;
- Competiții Naționale Sancționate.

Toate aceste niveluri respectă același regulament și folosesc clasificări recunoscute internațional. În plus, WPA oferă și programe de formare pentru antrenori, arbitri și clasificatori, pentru a menține standardele internaționale de calitate.

Organisme de reglementare (Comitetul Paralimpic Internațional, World Para Athletics)

În cadrul sistemului paralimpic, există mai multe structuri organizatorice, cu roluri diferite, dar interconectate:

- IPC (Comitetul Paralimpic Internațional) – autoritatea supremă pentru sporturile paralimpice, stabilește viziunea, etica și standardele generale.

- World Para Athletics (WPA) – departamentul specializat în atletism paralimpic, responsabil pentru toate regulamentele, organizarea competițiilor internaționale și recunoașterea recordurilor.

- Comitetele Paralimpice Naționale (NPCs) – structuri locale care selectează sportivii, organizează participarea la competiții și aplică regulamentele WPA la nivel național.

- Clasificatori și oficiali tehnici – specialiști acreditați internațional care evaluează sportivii, supervizează competițiile și verifică echipamentele (Tweedy & Vanlandewijck, 2011; Stan & Radu, 2021).

De exemplu, pentru ca un rezultat obținut de un sportiv să fie recunoscut internațional, trebuie să fie omologat într-o competiție supervizată de oficiali WPA acreditați, iar sportivul trebuie să aibă o clasificare funcțională validă (confirmată sau provizorie).

Colaborarea între aceste entități este esențială pentru buna desfășurare a competițiilor. Totodată, aceste structuri lucrează constant la actualizarea regulamentelor, astfel încât ele să reflecte progresul tehnologic, noile provocări etice și evoluția sportului de performanță pentru persoanele cu dizabilități.

Clasificarea Sportivilor în Atletismul Paralimpic

Criterii de clasificare și categoriile de dizabilitate

Clasificarea sportivilor în atletismul paralimpic se face după două criterii principale: tipul dizabilității și nivelul de afectare funcțională.

Comisia de clasificare este formată din specialiști în medicină sportivă, fizioterapie și antrenori acreditați (Tweedy & Vanlandewijck, 2011). În general, sportivii paralimpici sunt împărțiți în trei mari categorii:

- Dizabilități fizice – cum ar fi amputații, paralizii, probleme neurologice sau alte afecțiuni care afectează mișcarea membrelor sau echilibrul.

- Dizabilități vizuale – de la vedere foarte slabă până la orbire totală.

- Dizabilități intelectuale – care influențează modul în care sportivul procesează informația și reacționează în timpul competiției (Popescu, 2019).

În cadrul acestor categorii, sportivii sunt plasați în clase de concurs, fiecare cu un cod format dintr-o literă (F pentru probe de aruncare – "field", T pentru alergări – "track") și un număr care indică tipul de dizabilitate.

De exemplu:

- T/F11–13: deficiențe vizuale (T11 = nevăzători total, T13 = deficiență moderată);

- T/F20: dizabilitate intelectuală;

- T/F31–38: paralizie cerebrală și afecțiuni neurologice (T31–34 = scaun rulant; T35–38 = mers);

- T/F40–41: nanism;

- T/F42–47: amputații și alte deficiențe ale membrelor;

- T/F51–57: leziuni medulare și utilizatori de scaun rulant.

Această clasificare se face prin teste fizice, evaluări medicale și observarea în timpul antrenamentelor sau a probelor. Scopul este ca sportivii din aceeași clasă să aibă capacități fizice cât mai asemănătoare (Burkett, 2018).

Impactul clasificării asupra competitivității

Sistemul de clasificare influențează direct competitivitatea și rezultatele finale ale competițiilor. Dacă un sportiv este încadrat într-o clasă în care ceilalți au un nivel funcțional mai scăzut, el poate câștiga ușor, iar competiția devine inechitabilă. Invers, dacă este plasat într-o clasă cu sportivi mai funcționali, nu are șanse reale la medalie. O clasificare necorespunzătoare poate avantaja sau dezavantaja sportivii, afectând echitatea competiției (Ionescu & Marinescu, 2020).

Pentru a preveni abuzurile, WPA folosește trei stataturi de clasificare: Confirmed, Review și New, adaptate la situația sportivului (Regulament WPA, 2024). Practicile de „sandbagging” au generat controverse și au impus reguli stricte de monitorizare (Burkett, 2018).

Din acest motiv, corectitudinea clasificării este esențială.

World Para Athletics a introdus sisteme de statusuri de clasificare:

- Confirmed (CONF) – evaluarea este stabilă și nu necesită reexaminare;
- Review (REV) – sportivul poate fi reevaluat din cauza unei dizabilități progresive sau instabile;
- New (N) – prima evaluare, provizorie, valabilă pe o perioadă scurtă.

De exemplu, sportivii tineri sau cei care trec printr-o intervenție chirurgicală pot primi statut de „Review” pentru a permite adaptarea la noua condiție.

Greșelile în procesul de clasificare pot genera controverse. În trecut, au existat suspiciuni de „sandbagging” – o tactică prin care sportivii se prefac că au o dizabilitate mai gravă decât în realitate, pentru a fi plasați într-o clasă mai favorabilă. Pentru a combate aceste practici, WPA a introdus reguli stricte de observare în competiții și dreptul de apel din partea celorlalți sportivi (Regulament WPA 2024, p. 26–28).

Controverse și provocări în sistemul de clasificare

Chiar dacă sistemul de clasificare este foarte bine pus la punct, nu este perfect și a fost de-a lungul timpului subiectul unor controverse și provocări. Una dintre cele mai mari probleme este faptul că limitele dintre clase pot fi greu de stabilit. În unele cazuri, sportivii cu o dizabilitate mai ușoară pot fi clasați într-o categorie care le oferă un avantaj față de alți concurenți. Acest lucru poate duce la neînțelegeri sau chiar acuzații de „clasificare greșită” (Stan & Radu, 2021). Evaluatorii trebuie să mențină un standard înalt de obiectivitate pentru a asigura corectitudinea (Popescu, 2019).

O altă provocare este legată de schimbările de clasă. Dacă starea unui sportiv se îmbunătățește sau se agravează, acesta poate fi reîncadrat într-o altă categorie. Deși acest lucru este necesar, poate crea instabilitate pentru sportivi, mai ales dacă se apropie de o competiție importantă.

În plus, există sportivi care pot fi dificil de evaluat, mai ales în cazurile unor dizabilități complexe sau multiple. Evaluatorii trebuie să fie foarte bine pregătiți și să acționeze cu maximă obiectivitate, ceea ce nu este întotdeauna ușor.

Regulamentul Competițiilor Atletice Paralimpice

Regulamentul pentru competiții corecte și echitabile

World Para Athletics (WPA) are rolul de a asigura că fiecare competiție este desfășurată în mod corect și egal pentru toți sportivii, indiferent de tipul dizabilității (Regulament WPA, 2024).

Regulamentul elaborat de WPA definește clar criteriile de eligibilitate, condițiile de participare și normele tehnice pentru fiecare probă (Regulament WPA 2024, p. 10–14). Toate nivelele competiționale respectă aceleași reguli, facilitând progresul sportivilor (Ionescu & Marinescu, 2020). Separarea pe clase funcționale previne avantajele nejustificate (Burkett, 2018).

Competițiile sunt împărțite în patru categorii: Jocurile Paralimpice, Campionatele Mondiale, competiții sancționate și competiții aprobate. Toate aceste niveluri trebuie să respecte aceleași reguli. Această structură oferă o continuitate sportivilor, permițându-le să avanseze de la nivel național la cel internațional într-un sistem unificat și transparent.

O componentă esențială este împărțirea sportivilor în clase funcționale, astfel încât să concureze doar cu alți sportivi cu un nivel similar de capacitate funcțională.

De exemplu, în alergările de sprint, sportivii complet nevăzători (T11) nu concurează cu cei cu vedere parțială (T13). Astfel se evită orice avantaj funcțional dezechilibrant (Regulament WPA 2024, p. 79–81).

Locații accesibile și adaptate: rampe, vestiare, echipamente speciale

Pentru ca o competiție să fie cu adevărat incluzivă, nu este suficientă doar aplicarea unui regulament. Este esențial ca infrastructura să fie accesibilă. Pentru incluziune reală, infrastructura trebuie să fie accesibilă: rampe, vestiare adaptate, semnalizare tactilă și echipamente speciale (Stan & Radu, 2021).

Exemplul Stadionului Olimpic Tokyo (2021) reflectă bune practici internaționale în acest sens.

O locație care găzduiește o competiție paralimpică trebuie să îndeplinească standarde stricte:

- Rampe cu unghi de acces redus și balustrade;
- Vestiare largi, echipate cu scaune de transfer și dușuri accesibile;
- Semnalizare tactilă sau sonoră pentru sportivii cu deficiențe de vedere;
- Locuri special amenajate pentru odihnă, între probe.

Un exemplu de bună practică îl reprezintă Stadionul Olimpic din Tokyo (2021), care a fost proiectat cu 500 de locuri accesibile pentru sportivi, oficiali și spectatori cu dizabilități, toate cu vedere neobstrucționată către teren.

De asemenea, echipamentele utilizate în competiții – scaune rulante pentru alergare, platforme pentru aruncări, sisteme de cronometrare adaptate – trebuie să respecte dimensiunile și cerințele oficiale. Nerespectarea acestor reguli duce la anularea performanțelor sportivilor.

Tehnologia utilizată: progres sau inechitate?

Tehnologia a dus la progrese spectaculoase în sportul paralimpic, dar ridică și întrebări de ordin etic. Protezele din fibră de carbon, scaunele rulante ultra-ușoare și sistemele de antrenament digital pot transforma complet performanțele unui sportiv.

Tehnologia avansată, precum protezele din fibră de carbon sau scaunele rulante performante, crește performanțele dar ridică și dileme etice legate de acces și echitate (Burkett, 2018). Accesul diferențiat la aceste tehnologii între țări dezvoltate și cele mai sărace generează o inegalitate indirectă ce necesită atenție continuă (Popescu, 2019).

De exemplu, atleții din clasa T64 (amputați membri inferiori) folosesc proteze de alergare care imită elasticitatea și amortizarea naturală a picioarelor. Cu toate acestea, dacă aceste proteze sunt ajustate excesiv în înălțime sau elasticitate, ele pot oferi un avantaj artificial (Burkett, 2018).

WPA reglementează precis dimensiunile protezelor, raportul dintre lungimea membrelor și înălțimea totală și modul de prindere.

Scaunele rulante trebuie să aibă dimensiuni standardizate, iar modificările aerodinamice sau mecanice sunt strict controlate.

Este important de reținut că accesul la astfel de tehnologii depinde de resursele sportivului sau ale federației sale. Astfel, se creează o inechitate indirectă între sportivii din țări dezvoltate și cei din medii cu resurse limitate. Această problemă rămâne una dintre cele mai mari provocări etice în atletismul paralimpic contemporan.

Concluzii

Regulamentele competițiilor atletice paralimpice joacă un rol esențial în asigurarea unui mediu echitabil și competitiv pentru sportivii cu dizabilități.

Adaptarea continuă a regulamentelor la noile tehnologii și nevoi este o provocare majoră pentru viitor (Tweedy & Vanlandewijck, 2011; Stan & Radu, 2021).

Clasificarea sportivilor, adaptările echipamentelor și aplicarea standardelor de fair-play sunt aspecte fundamentale pentru dezvoltarea și profesionalizarea acestui domeniu. Cercetarea subliniază necesitatea actualizării continue a regulamentelor pentru a reflecta progresele tehnologice și nevoile sportivilor paralimpici.

Bibliografie

1. Burkett, B. (2018). Technology in Paralympic Sport: Performance Enhancement or Essential for Performance? *Frontiers in Physiology*, 9, 1260. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01260>
2. Guttmann, L. (1996). The Story of the Stoke Mandeville Games and the Paralympic Movement. *Paraplegia*, 34(5), 295–301.
3. International Paralympic Committee. World Para Athletics Rules and Regulations. Disponibil online: <https://www.paralympic.org/athletics/rules> (accesat în 2025).
4. Ionescu, A., & Popescu, C. (2020). Educație Fizică Adaptată și Sportul pentru Persoanele cu Dizabilități. Editura Universitară, București.
5. Munteanu, L. (2018). Etica sportului și competițiile paralimpice. *Revista Română de Educație Fizică și Sport*, 12(2), 45-56.
6. Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (2011). International Paralympic Committee Position Stand — Background and Scientific Principles of Classification in Paralympic Sport. *British Journal of Sports Medicine*, 45(4), 259-269. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.074797>
7. Vlad, M., & Rădulescu, D. (2019). Clasificarea sportivilor cu dizabilități în atletismul paralimpic: criterii și provocări. *Buletinul Științific al Universității de Educație Fizică și Sport*, 23(1), 89-102.
8. World Para Athletics. (2024). Regulament oficial pentru competițiile de atletism paralimpic (ediția martie 2024).

Aspecte ale refacerii fizice post-efort în rândul atleților de performanță

Tabita TEUȘAN (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

Lucrarea analizează eficiența unor metode de recuperare fizică post-efort aplicate unui grup restrâns de atleți, cu scopul de a evidenția rolul recuperării active în susținerea performanței. Grupul de studiu a fost format din 4 sportivi (3 fete și 1 băiat), cu vârste între 14 și 23 de ani, specializați în probele de semifond și sărituri, legitimați la cluburi din Sibiu și Timișoara.

Timp de 4 săptămâni, aceștia au integrat în rutina de antrenament metode precum stretching-ul activ și pasiv, masajul sportiv și tehnici de respirație. Proba practică a constatat în aplicarea acestor metode după antrenamente, iar eficiența a fost evaluată prin testări de flexibilitate, monitorizarea ritmului cardiac și chestionare subiective.

Studiul a demonstrat că metodele de recuperare activă contribuie semnificativ la refacerea stării fizice și psihice. Cu toate acestea, cercetarea evidențiază și nevoia unor studii suplimentare privind adaptarea acestor metode în funcție de specificul probelor atletice și de caracteristicile individuale ale sportivilor.

Cuvinte cheie: atletism, recuperare post-efort, stretching, masaj sportiv, studiu de caz.

1. Introducere

În contextul sportului de performanță, recuperarea fizică post-efort joacă un rol esențial în menținerea sănătății și a randamentului athletic. Eforturile intense din cadrul antrenamentelor și competițiilor solicită sistemele funcționale ale organismului, iar lipsa unei recuperări adecvate poate duce la scăderea performanței, accidentări sau suprasolicitare.

Atletismul, prin complexitatea probelor sale — de la sprint la semifond, fond sau sărituri — implică tipuri diferite de solicitări, ceea ce impune o abordare diferențiată a procesului de refacere. Recuperarea post-efort nu este un proces pasiv, ci o etapă activă și planificată a ciclului de pregătire sportivă. Recuperarea fizică post-efort este esențială în sportul de performanță pentru menținerea sănătății și optimizarea capacității de efort (Bompa, 2001). Lipsa unei recuperări adecvate poate determina scăderea performanței și riscul de accidentări (Drăgan, 2002). Atletismul impune solicitări variate în funcție de proba sportivă, fapt ce necesită o abordare diferențiată a refacerii (Kellmann, 2010).

În literatura de specialitate, sunt descrise multiple metode de recuperare, precum stretching-ul, masajul sportiv, refacerea activă sau tehnicile de relaxare. Eficiența acestora variază în funcție de tipul de efort, nivelul sportivului și capacitatea individuală de adaptare.

Metodele de recuperare active, cum ar fi stretching-ul, masajul și tehnicile de relaxare, sunt recunoscute în literatura de specialitate pentru eficiența lor în reducerea oboselii musculare și în îmbunătățirea funcției musculare (Coutts & Reaburn, 2008; Peake et al., 2017).

2. Conținut

2.1. Metodologia cercetării

Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 4 atleți (3 fete și 1 băiat), cu vârste între 14 și 23 de ani, practicanți ai probelor de semifond și sărituri. Sportivii sunt legitimați la cluburi sportive din județul Sibiu și Timișoara, cu experiență competițională națională. Cercetarea a avut o durată de 4 săptămâni, perioadă în care sportivii au urmat programele lor obișnuite de antrenament, dar au aplicat constant metode de recuperare post-efort, la finalul fiecărei sesiuni.

Metodele analizate au fost:

- Stretching activ și pasiv
- Masaj sportiv
- Tehnici de respirație controlată și relaxare

Evaluarea eficienței acestor metode s-a realizat prin:

- Scala de percepție a efortului (Borg)

(efort extrem de ușor- efort foarte ușor-ușor- puțin mai ușor decât normal-un efort moderat-un efort ușor de susținut- un efort moderat-intens-intensitate semnificativă, dar susținută- efort mare, dar încă controlabil- efort foarte mare)

- Frecvența cardiacă în repaus

- Test de flexibilitate (sit and reach , -Lungime pas cu ridicare genunchi -Butterfly Stretch -

Testul Thomas)

- Interviu semi-structurate

2.2. Rezultate și interpretări

Rezultatele obținute, în special îmbunătățirile în flexibilitate și scăderea frecvenței cardiace în repaus, sunt în acord cu concluziile altor studii care arată beneficiile masajului sportiv și stretching-ului în refacerea musculară post-efort (Weerapong et al., 2005; Behm & Chaouachi, 2011). De asemenea, tehnicile de respirație controlată contribuie la diminuarea stresului și la accelerarea recuperării psihice (Sloan et al., 2011).

Pentru o mai bună structurare a rezultatelor obținute în urma aplicării metodelor de recuperare post-efort, mai jos este prezentat un tabel cu observațiile specifice fiecărui participant implicat în studiu:

Tabel Nr. 1. metodele de recuperare post-efort

Inițiale sportiv	Specializare	Metode aplicate	Rezultate observate
T.T.	Semifond	Stretching activ, respirație controlată	Reducerea rigidității musculare
S.A.	Săritura în lungime	Stretching activ, masaj sportiv	Progres la testul de flexibilitate
N.G.	Sprint	Stretching activ, masaj sportiv	Reducerea durerii musculare la nivelul gambelor
D.G.	400 m garduri	Masaj sportiv, tehnici de relaxare	Îmbunătățirea somnului și relaxare

Stretching-ul și masajul au fost percepute ca cele mai eficiente metode.. Testul de flexibilitate a indicat o creștere medie de 8%, iar frecvența cardiacă în repaus a scăzut cu aproximativ 3 bătăi/minut. Subiectiv, sportivii au declarat o reducere a senzației de oboseală, o îmbunătățire a stării psihice și o capacitate mai bună de concentrare în antrenamentele următoare.

3. Scopul cercetării

Scopul principal al acestei cercetări este de a analiza în profunzime eficiența și impactul unor metode moderne de recuperare fizică post-efort asupra atleților de performanță, cu scopul de a optimiza procesul de refacere fizică și psihică după antrenamente solicitante. Recuperarea post-efort reprezintă o componentă esențială în planificarea pregătirii sportive, întrucât asigură continuitatea și progresul antrenamentelor fără riscul suprasolicitării sau accidentărilor.

4. Obiectivele cercetării

- Identificarea metodelor de recuperare cel mai frecvent utilizate de către atleți în practica de zi cu zi
- Aplicarea unui protocol de recuperare post-efort care să includă stretching, masaj sportiv și tehnici de relaxare
- Evaluarea efectelor acestor metode asupra flexibilității, frecvenței cardiace și percepției subiective a oboselii
- Formularea unor recomandări practice privind personalizarea procesului de recuperare în funcție de tipul probei și nevoile sportivilor.

5. Ipoteza cercetării

Se presupune că metodele de recuperare aplicate contribuie la îmbunătățirea stării fizice generale, reducerea oboselii și accelerarea refacerii.

6. Concluzii

Studiul confirmă importanța integrării active a recuperării post-efort în planificarea antrenamentului sportiv. Stretching-ul și masajul s-au dovedit a fi metode accesibile și eficiente, cu impact pozitiv asupra regenerării musculare și a stării de bine generală. Datele confirmă importanța recuperării active ca parte integrantă a programului de antrenament (Bompa, 2001; Drăgan, 2002). Individualizarea metodelor de recuperare, în funcție de specificul probei sportive, este recomandată pentru maximizarea beneficiilor (Kellmann, 2010).

În contextul atletismului, unde cerințele biomecanice și fiziologice diferă în funcție de probă, individualizarea metodelor de recuperare devine o necesitate. Recuperarea nu trebuie privită ca un element secundar, ci ca o parte fundamentală a pregătirii pentru performanță.

Se recomandă studii suplimentare asupra integrării unor tehnologii moderne de monitorizare a recuperării și a efectelor acestora asupra performanței pe termen lung.

7. Bibliografie

1. Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
2. Bompa, T. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului*. București: Editura Ex Ponto.
3. Coutts, A. J., & Reaburn, P. (2008). Monitoring fatigue and recovery in rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(3), 297–307. <https://doi.org/10.1123/ijsp.3.3.297>

4. Drăgan, I. (2002). *Medicina sportivă*. București: Editura Medicală.
5. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 95–102. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
6. Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077–1087. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00368.2016>
7. Sloan, R. P., Shapiro, P. A., & Bagiella, E. (2011). Effect of mindfulness meditation on heart rate variability in patients with coronary heart disease. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 493–500. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9344-5>
8. Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>
9. Zamfir, C. (2000). *Metodologia cercetării sociologice*. București: Editura Polirom.

Metode de recuperare a aparatului muscular în fotbal

Raul TOMUȚA (a)*
Alexandra TELEBUȘ (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

Recuperarea musculară joacă un rol esențial în menținerea performanței sportive, mai ales în fotbal, unde antrenamentele și meciurile pun presiune constantă pe corp. În această lucrare am analizat, teoretic, cum pot fi combinate mai multe metode de refacere pentru a preveni accidentările și a îmbunătăți recuperarea jucătorilor. Am ales un caz ipotetic – un fotbalist semi-profesionist aflat într-o perioadă de antrenamente intense – și am urmat ce efecte ar avea metode precum crioterapia, masajul sportiv, stretching-ul, presoterapia sau alimentația corectă. Rezultatul? O recuperare mai rapidă, un risc mai mic de accidentări și un nivel mai bun de energie. Lucrarea arată cât de important este ca fiecare sportiv să aibă un plan personalizat de recuperare, gândit împreună cu antrenorii și specialiștii din echipă.

Cuvinte cheie: recuperare musculară, fotbal, refacere fizică, crioterapie, masaj

1. Introducere

Fotbalul este un sport care solicită intens întregul corp, cu mișcări rapide și schimbări bruște de direcție care pun la încercare sistemul muscular (Nenciu, 2008). De la sprinturi rapide până la schimbări bruște de direcție, mușchii sunt puși la lucru constant. Tocmai de aceea, recuperarea după efort nu este doar o pauză, ci o parte importantă a procesului de antrenament. Dacă neglijăm acest aspect, crește riscul accidentărilor, scade performanța și, în timp, apar probleme serioase de sănătate. În contextul unei solicitări ridicate, recuperarea musculară devine esențială pentru prevenirea accidentărilor și menținerea performanței sportive (Dupont et al., 2004). Astfel, procesul de recuperare nu trebuie perceput ca o simplă pauză, ci ca o componentă activă și integrată a antrenamentului (Calais-Germain, 2009).

În această lucrare vreau să arăt cât de mult contează metodele de recuperare în menținerea unei forme sportive bune, folosind ca exemplu un caz imaginar de jucător de fotbal.

2. Conținut

2.1. Cazul analizat (teoretic)

Imaginăm un jucător de 21 de ani, care joacă într-o echipă semi-profesionistă. Participă la 5 antrenamente pe săptămână și are meciuri în weekend. Pentru un jucător semi-profesionist cu o încărcare săptămânală mare, durerea musculară și oboseala cronică sunt semnale clare că recuperarea nu este suficientă (Dupont et al., 2004). Acest caz ipotetic ne permite să identificăm metodele cele mai eficiente pentru refacerea musculară. După o perioadă încărcată, începe să simtă

dureri musculare la picioare și oboseală constantă. Obiectivul: să găsim o combinație eficientă de metode prin care să se recupereze mai bine între eforturi.

2.2. Ce metode am analizat

- Crioterapia (băi cu gheață sau dușuri reci) – ajută la reducerea inflamației și relaxarea mușchilor după efort. Este recunoscută pentru capacitatea sa de a reduce inflamația și de a accelera procesul de refacere musculară (Dupont et al., 2004). Aplicarea băilor reci după antrenamente intense scade temperatura țesutului, reducând astfel durerile musculare post-efort.

- Masajul sportiv – accelerează circulația, elimină tensiunea din mușchi și scurtează timpul de refacere. Ajută la stimularea circulației sanguine, facilitând eliminarea toxinelor și diminuând tensiunea musculară (Calais-Germain, 2009). Studiile arată că masajul reduce percepția durerii și contribuie la o recuperare mai rapidă (Weerapong et al., 2005).

- Stretching-ul – foarte util pentru păstrarea flexibilității și prevenirea accidentărilor. Menține flexibilitatea musculaturii, reducând riscul accidentărilor și contribuind la o mai bună mobilitate articulară (Nenciu, 2008). Stretching-ul activ și pasiv sunt esențiale pentru refacerea funcțională a mușchilor.

- Presoterapia – o metodă modernă care stimulează drenajul limfatic și relaxarea musculaturii. Metodă modernă ce stimulează drenajul limfatic și relaxarea musculară, fiind folosită pentru prevenirea edemelor și pentru accelerarea recuperării post-efort (Kirkendall & Garrett, 2000).

- Nutriția post-antrenament – alimentația echilibrată, cu accent pe proteine, lichide și antioxidanți, e esențială pentru refacerea fibrelor musculare. Este fundamentală pentru refacerea fibrelor musculare. Consumul de proteine, hidratarea optimă și aportul de antioxidanți favorizează regenerarea țesutului și reducerea stresului oxidativ (Burke & Hawley, 2018).

2.3. Rezultatul (teoretic)

După 2 săptămâni în care jucătorul a aplicat aceste metode zilnic (sau după fiecare antrenament), se observă următoarele îmbunătățiri: mușchii nu mai sunt atât de tensionați, nivelul de energie a crescut, iar recuperarea între antrenamente e mai rapidă. Practic, jucătorul poate continua să se antreneze la intensitate mare fără să simtă că „cedează” fizic. Aplicarea combinată a acestor metode conduce la reducerea durerii musculare, creșterea nivelului de energie și îmbunătățirea capacității de refacere între antrenamente, permițând continuarea unui efort intens fără riscuri majore de accidentare (Dupont et al., 2004; Calais-Germain, 2009).

3. Concluzii

Recuperarea nu este opțională, ci o parte din antrenament. Folosind corect metode precum crioterapia, masajul sau alimentația echilibrată, un jucător de fotbal își poate proteja sănătatea, reduce oboseala și își poate prelungi cariera sportivă. Fiecare sportiv are nevoie de un plan personalizat de refacere, adaptat nevoilor sale. O echipă de succes nu înseamnă doar antrenamente grele, ci și o refacere inteligentă. Recuperarea musculară este o parte integrantă a antrenamentului în fotbal, fără de care performanța și sănătatea sportivului pot fi afectate grav. Implementarea unui protocol personalizat, ce include crioterapia, masajul, stretching-ul, presoterapia și nutriția corectă,

asigură o refacere optimă și protejează cariera sportivă a jucătorului (Nenciu, 2008; Burke & Hawley, 2018).

Bibliografie și webografie

1. Burke, L. M., & Hawley, J. A. (2018). Swifter, higher, stronger: What's on the menu? *Science*, 362(6416), 781–787.
2. Calais-Germain, B. (2009). *Anatomie pentru mișcare*. Iași: Editura Polirom.
3. Dupont, G., et al. (2004). Effect of two recovery modes on repeated sprint performance in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 565–572.
<https://doi.org/10.1080/02640410310001641509>
4. Kirkendall, D., & Garrett, W. (2000). The role of stretching in prevention and treatment of muscular injuries. *Sports Medicine*, 29(5), 307–314.
5. Nenciu, G. (2008). *Biomecanică în educație fizică și sport*. București: Editura Fundației România de mâine.
6. Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.
7. <https://ylmsportscience.com>
8. www.scrigroup.com/sanatate/sport/BIOMECHANICASPORTULUI51615.php

Interdependența dintre tehnică, regulament și echipamentul utilizat în probele atletice de alergare

Olena TREMBOVETSKA (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

Lucrarea realizează un studiu privind teoria și practica respectării regulilor și normelor sportive în probele de alergări. Aceasta include studiul diverselor aspecte legate de regulile de siguranță, tehnica de executare a exercițiilor, standardele competițiilor și alte elemente care contribuie la asigurarea unor condiții sigure și corecte pentru participanți. Scopul este de a analiza organizarea și desfășurarea competițiilor de alergare, acordând atenție importanței respectării regulilor pentru a asigura corectitudinea, siguranța și corectitudinea competiției.

Importanța temei constă în faptul că respectarea regulilor în atletism are un impact direct asupra siguranței sportivilor, calității pregătirii lor și obținerii unor rezultate înalte în sport.

Cuvinte cheie: atletism, probe de alergări, regulament, echipament sportiv, tehnica de execuție.

1. Introducere

Atletismul este una dintre cele mai populare și accesibile discipline sportive, care include diverse tipuri de competiții, cum ar fi alergarea, săriturile, aruncările și multiatletismul (Seed, 2017). Cu toate că pare simplu, atletismul necesită respectarea strictă a regulilor pentru a asigura siguranța participanților, corectitudinea competițiilor și obținerea unor rezultate sportive de înalt nivel (Jefreys, 2013).

Sportul, ca activitate intensă și activă, asociată cu o serie de situații extreme, necesită o sănătate bună. Doar un sportiv sănătos poate atinge rezultate mari (Bădescu, 2014).

Activitățile sportive nu dăunează, ci contribuie la îmbunătățirea sănătății, doar atunci când sunt desfășurate rațional, cu o încărcătură optimă și respectând toate regulile necesare (Ababei, 2013).

În prezent, aceste condiții și reguli sunt bine cunoscute, dar, din păcate, nu întotdeauna sunt respectate. Sarcinile fizice mari în timpul antrenamentelor și competițiilor, precum și nerespectarea regulilor, pot duce la accidentări, uneori destul de grave (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

2. Conținut

2.1 Echipamentul utilizat în diferite probe de alergare

Atletismul este un sport accesibil, care poate fi practicat de oricine, necesitând puțin echipament – pantofi de alergare și îmbrăcăminte confortabilă. Alegerea pantofilor potriviți este esențială pentru prevenirea accidentărilor și pentru performanțele sportivului, în special la copii și

adolescenți (Nigg et al., 2015). În plus, numeroase studii subliniază impactul biomecanic al încălțămintei asupra tehnicii de alergare și prevenirii accidentărilor (Lieberman et al., 2010).

Istoria pantofilor de alergare datează de peste 200 de ani. Inițial, aceștia erau din piele, iar în 1832, Wait Webster a combinat cauciucul cu pielea, făcând încălțămintea mai ușoară. În 1852, Joseph Foster a adăugat cuie la talpă, creând primii pantofi cu crampoane pentru alergători. Mai târziu, procesul de vulcanizare a îmbunătățit flexibilitatea și confortul încălțămintei.

În anii 1920, Adolf Dassler a dezvoltat pantofi specializați pentru diverse tipuri de alergare. Acestea au fost primele încercări de a adapta încălțămintea la nevoile specifice ale sportivilor, iar în 1936, Jesse Owens a purtat aceste modele. După al Doilea Război Mondial, Adidas și Puma au devenit branduri renumite, iar în anii 1970, Nike a revoluționat industria cu talpa „waffle” și logo-ul Swoosh.

Astfel, pantofii de alergare au evoluat constant, iar astăzi tehnologiile moderne, cum ar fi pernele de aer, continuă să fie folosite pentru a îmbunătăți performanțele sportivilor. Alegerea pantofilor corecți rămâne crucială pentru succesul în atletism.



Fig.1 Primii pantofi de alergare

Adidașii cu cuie sunt esențiali pentru antrenamentele pe pista de tartan, oferind aderență și propulsive.

Pentru sprint: tălpi rigide, bune pentru distanțe scurte, dar obositoare pe termen lung.

Pentru distanțe lungi/medii: tălpi moi, oferind amortizare și confort pe termen lung

Cuiele ajută la:

Aderență excelentă pe pistă.

Greutate redusă, economisind energie.

Returnare a energiei cu fiecare pas.

Control al mișcării și reducerea pierderilor de energie.

Modele populare:

Nike Zoom Rival Distance: pentru distanțe medii/lungi, confortabile și tehnologii avansate.

Nike ZoomX Dragonfly: pentru pentatlon.

Nike Max Fly: cei mai buni la sprint.

New Balance FuelCell SuperComp LD-X: cei mai săltăreți.

Saucony Terminal VT: cei mai ușori.

Adidașii pentru asfalt trebuie să absoarbă șocurile și să ofere aderență pe suprafețe dure și netede.

Tehnologii inovative:

Plăci de carbon pentru creșterea vitezei și eficienței.

Spume avansate pentru amortizare și confort.

Suport lateral pentru stabilitate.

Gore-Tex pentru impermeabilitate.

Nike Zoom Fly 5 sunt buni pentru alergători amatori, oferind confort și viteză datorită plăcii de carbon.



Fig 2. Nike Zoom Rival Distance

2.2 Pista de alergare

Pistele de alergare sunt esențiale pentru competițiile de atletism, cu excepția celor de cros și peste 10 km. Conform World Athletics (2024), pistele trebuie să respecte standarde clare privind compoziția, duritatea și dimensiunile pentru a fi omologate pentru competiții oficiale. Suprafața de tartan rămâne preferată pentru performanță și siguranță (World Athletics, 2024). Acestea trebuie să îndeplinească cerințe tehnice specifice pentru a oferi condiții optime:

- Cerințe de construcție:

Pistele trebuie să fie plane sau cu o pantă maximă de 1:100 în direcția alergării și 1:100 transversa; suprafața trebuie să fie uniformă și stabilă pentru a fixa cuiele pantofilor sportivi.

- Materiale pentru construcția pistelor:

Tartan: O combinație de rășină poliuretanică și granule de cauciuc, folosit pentru elasticitatea și rezistența sa la condițiile meteo, radiațiile UV și frecare.

- Dimensiuni și standardizare:

Pista de alergare omologată trebuie să aibă minimum 400 m și 4-8 benzi.

Pistele pentru cursele de viteză sunt de 100 m, iar pentru probele cu garduri 110 m

Pistele pentru competițiile internaționale trebuie să aibă 400 m, iar pentru antrenamente locale, pistele reduse de 333,33 m sunt folosite.

Îngrijirea pistei: Este esențială pentru menținerea unei suprafețe netede și sigure, prevenind accidentele.

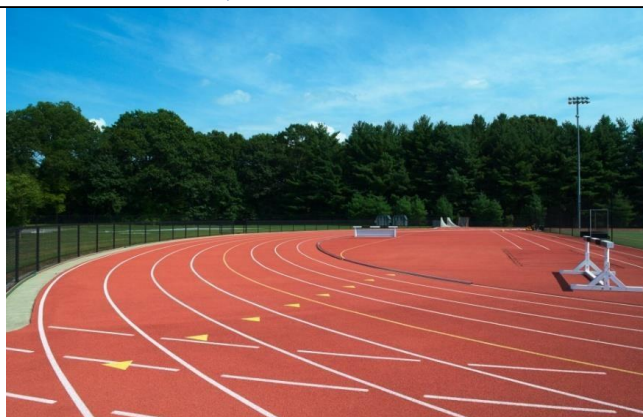


Fig 3. Pistă modernă

2.3. Regulamentul probelor de alergare

- **Regulamentul alergărilor de viteză - 100m, 200m, 400m**

Tehnica corectă de alergare este considerată un factor determinant în prevenirea accidentărilor și în optimizarea performanței sportive (Novacheck, 1998). În alergările de viteză, antrenamentul pentru startul din blocuri este crucial pentru o accelerație eficientă (Salo et al., 2006).

Pasul alergător poate fi simplu (între două contacte ale picioarelor) sau dublu (între două contacte ale aceluiași picior), iar fiecare ciclu de alergare include perioade de sprijin și de zbor/pendulare. Faza de amortizare este importantă pentru absorbirea șocurilor și protejarea articulațiilor, iar momentul verticalei reprezintă momentul în care piciorul de sprijin este perpendicular pe sol, ceea ce asigură stabilitate.

Pentru alergările de viteză (100m, 200m, 400m), este esențial un start corect, care presupune o poziție joasă pentru a permite o accelerare rapidă. În plus, tehnica de alergare include mișcări precise ale brațelor și picioarelor pentru a maximiza viteza și a reduce frecvența erorilor. Greșeli comune includ un start greșit, pași mici și slabi, tensiune inutilă în corp și o abordare incorectă a liniei de sosire.

Tehnica corectă asigură o performanță maximă și minimizează riscurile de accidentare, iar pentru cei care concurează, fiecare detaliu contează, chiar și fracțiunile de secundă.

Regulamentul alergărilor de semifond, fond.

Pentru probele de semifond și fond, o bună distribuire a efortului și controlul respirației sunt esențiale pentru eficiență (Billat, 2001). De asemenea, dezvoltarea toleranței la efort prin antrenamente specifice este cheia în cursele de durată (Saunders et al., 2004).

Poziția de start:

- Alergătorii trebuie să pornească dintr-o poziție „de sus”, cu un picior mai puternic aproape de linia de start.

Tehnica de alergare:

- Pașii trebuie să fie relativ scurți și rapizi, pentru a păstra energia și a obține o viteză constantă pe parcursul cursei.

- Poziția trunchiului trebuie să fie aproape verticală, cu brațele îndoite la 90° și ușor depărtate de corp, ajutând mișcarea.
- Respirația trebuie să fie ritmică și profundă, accentul fiind pe expirație pentru a favoriza inspirația.

Distribuirea efortului:

- Alergătorii trebuie să economisească energie pe distanțele mai mari ale cursei, menținând un ritm constant și controlat.
- La finalul cursei, trebuie să crească viteza treptat, în funcție de capacitatea fiecăruia, folosind tehnica sprintului pentru a „ataca” linia de sosire.

Respectarea regulamentului:

- Alergătorii trebuie să rămână în limitele benzii lor pe parcursul cursei.
- La 1500m, este permisă schimbarea liniei după 100m de la start, dar în mod corect pentru a nu interfera cu alți participanți.

Aceste reguli ajută la o performanță optimă și la prevenirea accidentărilor în timpul alergării.

• **Regulamentul alergărilor de mare fond - 21km, 42km**

1. Pregătirea participanților: Înscrierea și examenul medical pentru a confirma pregătirea fizică pentru distanță.
2. Echipament: Participanții trebuie să poarte îmbrăcăminte sportivă adecvată și încălțăminte potrivită pentru a evita accidentările.
3. Hidratarea și alimentația: Pe parcursul cursei vor fi puncte de hidratare și alimentație, iar utilizarea acestora este importantă pentru prevenirea deshidratării.
4. Ajutor medical: Vor exista puncte de prim ajutor pe traseu, iar participanții trebuie să cunoască locațiile acestora.

Măsuri tehnice:

1. Chipuri pentru urmărirea timpilor: Se folosesc pentru a înregistra cu precizie timpul și progresul pe traseu.
2. Controlul respectării regulilor: Se va verifica dacă participanții respectă traseul, nu primesc ajutor extern și nu utilizează substanțe interzise.
3. Participanții trebuie să respecte etica sportivă, evitând dopajul și comportamentele necorespunzătoare pe traseu, pentru a asigura o competiție corectă și sigură.

Regulamentul alergărilor de garduri, obstacole

1. Startul corect: Alergătorii trebuie să înceapă cursa la semnalul oficial, fără a avansa înainte de semnalul „Start”. Orice început prematur poate fi penalizat.
2. Respectarea traseului: Nu trebuie să se sară peste barierele alocate sau să se ocolească traseul stabilit.
3. Echipament adecvat: Alergătorii trebuie să poarte echipament sportiv adecvat, inclusiv încălțăminte de alergare care să asigure stabilitate și protecție.
4. Tehnica corectă de săritură: Fiecare săritură trebuie să fie executată conform regulilor, fără a atinge sau a depăși complet bariera.
5. Atenție la siguranță: În cazul unei posibile accidentări sau a unei probleme, alergătorul trebuie să oprească și să ceară asistență medicală.

6. Alimentația și hidratarea: În timpul cursei, participanții trebuie să respecte recomandările de hidratare și alimentație pentru a evita deshidratarea și oboseala excesivă.
7. Finisarea corectă: La linia de sosire, alergătorii trebuie să aibă o poziție corectă a corpului pentru a maximiza timpul final.

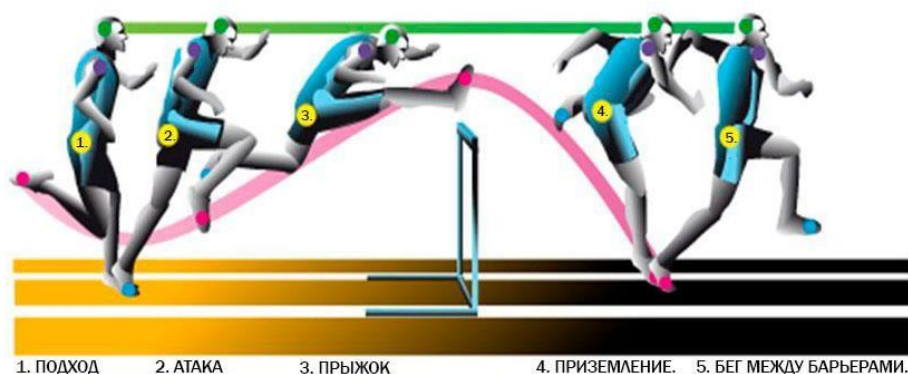


Fig. 4 Trecerea peste garduri

2.4. Regulamentul competițiilor de copii și juniori

Atletismul pentru copii ajută la dezvoltarea fizică și mentală, îmbunătățind rezistența, rapiditatea și întărind sistemul imunitar. Vârsta ideală pentru a începe este 7 ani, când copiii pot înțelege regulile și cerințele antrenorilor.

Studiile arată că atletismul la copii contribuie semnificativ la dezvoltarea motrică generală, învățarea regulilor și a fair-play-ului (Bailey et al., 2013). De asemenea, participarea timpurie la competiții ajută la dezvoltarea psihosocială și la dobândirea unor rutine de viață sănătoasă (Côté & Hancock, 2016).

Probele atletismului pentru copii:

1. **Sărituri:** Înălțime, lungime, triple, prăjină.
2. **Alergare:** Curse cu obstacole, ștafete, alergări pe teren accidentat.
3. **Mers sportiv:** Necesită multă rezistență și autodisciplină.
4. **Aruncări:** Greutăți, sulițe, discuri.
5. **Multisport:** Combinație de alergări, sărituri, aruncări și mers sportiv.

Beneficii:

Ajută la dezvoltarea mușchilor, posturii și întărește imunitatea, protejând copiii de infecții.

Categorii de vârstă:

1. **Copii (6-15 ani):** Încep să învețe tehnici de bază și participă la competiții locale.
2. **Juniori (16-19 ani):** Participă la competiții mai serioase, inclusiv internaționale.
3. **Seniori (20+ ani):** Competiții naționale și internaționale, inclusiv Jocuri Olimpice.

Competiții:

1. **Pentru copii:** Accent pe dezvoltare fizică, tehnică și participare, nu pe rezultate.
2. **Pentru juniori:** Pregătire avansată și competiții axate pe obținerea de rezultate.

Premiere:

Este obligatorie organizarea unei ceremonii de premiere pentru a recunoaște realizările sportivilor.

Concluzii

Adidașii au evoluat de la încălțăminte simplă pentru sportivi la produse de înaltă tehnologie, care nu doar ajută la performanțele sportive, dar sunt și parte din stilul de viață. Tehnologia a îmbunătățit confortul și durabilitatea acestora, iar alegerea încălțăminte potrivite este esențială pentru a preveni accidentările și a îmbunătăți performanțele, în funcție de disciplina practică.

Respectarea regulilor în competiții este crucială pentru siguranța tuturor participanților. Nerespectarea acestora poate duce la accidentări, iar respectarea strictă a normelor asigură un concurs corect și sigur.

În competițiile pentru copii, scopul este să învețe tehnici de bază și să dezvolte interesul pentru sport, nu să câștige.

Concursurile trebuie să fie sigure și plăcute, iar copiii trebuie să învețe să se bucure de sport. Pentru juniori, competițiile devin mai serioase și necesită pregătire fizică avansată și gestionarea stresului.

În sprijinul acestora, cercetările internaționale și românești evidențiază că evoluțiile tehnologice în echipament sportiv și respectarea regulamentelor sportive au dus la o scădere semnificativă a accidentărilor și la creșterea performanței (Bădescu, 2014; Nigg et al., 2015; World Athletics, 2024).

Bibliografie

1. Ababei, C. (2013). Atletism: Teorie și practică. Bacău: Editura Alma Mater.
2. Achim, C. (2015). Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive. Sibiu.
3. Bădescu, D. (2014). Bazele generale ale învățării probelor atletice. Sibiu: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu.
4. Jeffreys, I. (2013). Developing Speed. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
5. Seed, A. (2017). Athletics: Band 4/Blue: Collins Big Cat Phonics for Letters and Sounds. London: HarperCollins Publishers.
6. World Athletics (s.d.). <https://worldathletics.org>
7. Spartakiada MosProm (s.d.). Cum să alegi șpițurile pentru atletism: la ce să fii atent?. Disponibil la: <https://spartakiadamosprom.ru/informaciya/blog/kak-vybrat-shipovki-dlya-legkoj-atletiki-na-chto-obrashchat-vnimanie/>
8. Outperform Sports (s.d.). Block starts: Everything you need to know. Disponibil la: <https://outperformsports.com/block-starts>

Studiu privind orientarea în sistemul recreativ și de îmbunătățire a sănătății în activitatea tinerilor studenți

Ștefan VOICU (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

Cercetarea prezintă rezultatele experimentului pedagogic care a fost realizat în cursul anului universitar 2017-2018; studiul a înscris 48 de studenți cu vârsta cuprinsă între 18-19 ani (n=48).

Obiectivul cercetării noastre a fost identificarea impactul mijloacelor de orientare în timpul activității recreative și de îmbunătățire a sănătății asupra morfo-funcționale starea, starea psihofiziologică și starea fizică a tinerilor și fetelor cu vârsta cuprinsă între 18-19 ani. Am aflat că la finalul experimentului pedagogic, dinamica pozitivă a majorității celor studiat indicatorii au fost observați.

Indicatorii sistemului cardiorespirator s-au îmbunătățit semnificativ ($p < 0,05$; $p < 0,01$). S-au observat modificări semnificative ($p < 0,05$; $p < 0,01$) în indicatorii memoriei pe termen scurt capacitatea, volumul informațiilor prelucrate, intervalul de atenție și numărul de greșeli comise. În băieți și fete, perioada de latentă a reacției vizual-motorii simple a fost redusă semnificativ ($p < 0,01$) cu 6,6 % și 6,1 %. În mod semnificativ ($p < 0,01$), perioada de latentă a unei reacții vizuale complexe a scăzut cu 7,4 % în tineri, iar la femei - cu 6,7 %.

Antrenamentele recreative în orientare au avut un efect pozitiv asupra fizicului fitness. La băieți și fete, schimbările semnificative ($p < 0,05$; $p < 0,01$) au avut loc în timpul performanței teste motrice: alergare cursa 100 m, alergare cu naveta 4x9 m, saritura în lungime în picioare, alergare 3.000 m și cursa 2.000 m.

Cuvinte cheie: orientare, activitate recreativă și de îmbunătățire a sănătății, tineri studenți.

1. Introducere

În ultimii ani s-a observat că sănătatea fizică, dezvoltarea fizică, starea fizică și performanțele tinerilor studenți de astăzi sunt caracterizate de abateri semnificative de la normele de sex și vârstă. Astfel de schimbările negative progresa doar în decursul timpului. În primul rând, sarcina de muncă mentală și stilul de viață sedentar al elevii provoacă aceste schimbări. O creștere semnificativă a cantității de informații, intensificare constantă a munca elevilor și implementarea celor mai noi tehnologii în procesul educațional sunt caracteristici ale programului stadiul actual al dezvoltării învățământului superior. Aceste schimbări impun tinerilor să aibă fizic, psihic și potențial psiho-emoțional (Bolotin, 2015; Yarmak, 2017; Kozhokar, 2018; Galan, 2018).

Datele statistice privind morbiditatea tinerilor studenți indică o tendință negativă constantă în fiecare an (Yarmak, 2015). Bolile frecvente provoacă invaliditate temporară și o scădere a funcției de protecție-compensatoare mecanisme. În astfel de condiții, activitățile recreative și de îmbunătățire a sănătății a elevilor capătă o specialitate importantă și să devină o prioritate. Având în vedere actualitatea desfășurării acțiunilor care vizează fizicul îmbunătățirea sănătății, căutarea unor mijloace cuprinzătoare de rezolvare eficientă a problemei studiate se află în sfera de interese științifice ale specialiștilor ucraineni și străini. Analiza publicațiilor științifice a permis afirmarea că programele recreative și de îmbunătățire a sănătății cu mijloace de orientare (Galan, 2016) au un impact pozitiv asupra stării psihofiziologice a școlari. Orientarea are un efect de îmbunătățire a sănătății și de antrenament, în timp ce prin caracteristicile sale fiziologice este aproape de activitatea motrică activă. Rezultatele cercetării arată că mijloacele de orientare au un efect pozitiv asupra stării morfo-funcționale, a stării psihoemoționale, a funcțiilor cognitive, a aptitudinii fizice și performanță (Korol, 2013; Midtbø, 2014; Eccles, 2015; Khimenes, 2016; Selcuk, 2017; Rosen, 2018). Universalitatea orientării în ceea ce privește pregătirea fizică și intelectuală, precum și importanța a acestui sport pentru activități recreative și de îmbunătățire a sănătății, determină relevanța acestui studiu.

Conținut

Articolul folosește un set de metode de cercetare interdependente: o analiză teoretică a științificului și literatura metodologică; metode antropometrice, fiziologice, psihofiziologice și pedagogice; metode de statistică matematică. Analiza și sinteza literaturii științifice și metodologice a fost realizat în scopul găsirii materialului privind abordările moderne ale activității recreative și de îmbunătățire a sănătății a elevii. Măsurătorile antropometrice au fost efectuate în conformitate cu cerințele actuale pentru efectuarea acestui studiu. Greutatea corporală a fost determinată cu o precizie de 0,01 kg. S-a determinat lungimea corpului cu o precizie de 1 mm. Pentru a determina starea funcțională a sistemului cardiovascular și respirator, noi a studiat ritmul cardiac în repaus, tensiunea arterială, capacitatea pulmonară, testele de ținere a respirației și a determinat răspunsul sistemul cardiovascular la sarcina dinamică. În procesul de determinare a statusului psihofiziologic al au fost utilizate subiecții, metodele și testele bine-cunoscute, care au fost testate pentru validitate, fiabilitate și informativitatea. Am determinat timpul de reacție simplă și complexă la stimul. Noi am folosit metodele pentru a determina capacitatea memoriei pe termen scurt, cantitatea de informații procesate și durata de atenție.

Pentru a determina starea fizică, am folosit teste motorii și standarde pentru evaluarea anuală a aptitudinii fizice a populația.

Implementarea programului de agreement s-a realizat în afara orelor de școală, este conceput timp de 10 luni, cu 6 ore pe săptămână. Accentul principal în timpul orelor teoretice și practice a fost pe stăpânirea aptitudinilor generale, a metodelor de orientare, începând în același timp să stăpânească elementele de bază ale orientare. Am crescut treptat numărul de antrenamente dedicate stăpânirii unor tehnici specifice pentru acest sport. S-au desfășurat exerciții practice în aer liber, ținând cont de diverse forme de relief și condițiile meteo.

Analiza stării morfo-funcționale a tinerilor și fetelor de 18-19 ani la sfârșitul anului experimentul pedagogic indică o dinamică pozitivă a unui număr semnificativ de indicatori.

Considerăm că impactul pozitiv asupra sistemului cardiovascular și respirator al tinerilor studenți se datorează la o creștere a volumului activității fizice de intensitate variabilă în aer liber în condiții de vreme diferită condiții. Unul dintre indicatorii importanți ai eficacității implementării mijloacelor de orientare este dinamica pozitivă a indicatorilor stării psiho-emoționale a elevilor.

Orientarea este un tip accesibil de activitate recreativă și de îmbunătățire a sănătății care nu necesită instrumente și echipamente complexe și costisitoare de exersat. Datorită specificului său, acest tip de activitate motrică are a efect de îmbunătățire a sănătății. Se țin cursuri practice, în principal în parc și zone de agrement, are rezultate pozitive efect asupra stării psiho-emoționale a elevilor.

Analiza literaturii științifice și metodologice indică faptul că activitatea de formare recreativă în orientarea ajută la îmbunătățirea stării funcționale a sistemului cardio-respirator, la întărirea mușchilor membrele inferioare, viteza în acțiuni și gândire, dezvoltarea mai eficientă a calităților fizice, în special rezistență (Berezovskiy, 2016; Galan, 2016). Spre deosebire de alergarea fond, orientarea se caracterizează prin a lipsa monotoniei, care din punct de vedere psihologic este un factor important pentru performanța fizică îmbunătățire (Menshchikov, 2007).

Concluzii

La bărbați și fete tineri, răspunsul sistemului cardiovascular la încărcarea dinamică sa îmbunătățit cu 20,2 % ($p < 0,01$) și, respectiv, 23,3 % ($p < 0,01$). Rezultatele medii ale ritmului cardiac în repaus la tineri bărbați și fete au scăzut cu 11,7% ($p < 0,01$) și 10,0% ($p < 0,01$), ceea ce indică o creștere a eficiența sistemului cardiovascular. Sub influența activității de formare, rezultatele statistice medii ale testele de respirație Shtange și Genchi și capacitatea pulmonară vitală în ambele grupuri de gen au crescut semnificativ ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Am aflat că sub impactul orientării înseamnă, în cadrul activității recreative și de îmbunătățire a sănătății, marea majoritate a indicatorilor studiului de stare morfologică și funcțională, starea psihofiziologică și starea fizică la tinerii și fetele cu vârsta cuprinsă între 18-19 ani, s-au îmbunătățit cu o diferență semnificativă ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Bibliografie și webografie

1. Andrieieva O., Galan, Y., Hakman, A., & Holovach, I. (2017). Practicing ecological tourism in physical education of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, Supplement issue 1, 7-15. DOI:10.7752/jpes.2017.s1002
2. Berezovskyi, V.A. (2016). Effectiveness of application of means of orienteering in the process of physical education of high school students. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University Physical Education, Sport and Human Health*, 9, 63-72.
3. Blagii, O., Berezovskyi, V., Balatska, L., Kyselytsia, O., Palichuk, Y., Yarmak, O. (2018). Optimization of psychophysiological indicators of adolescents by means of sport orienteering. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 1, 526-531.
4. Bolotin A., Bakayev V. (2016). Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1177-1185. DOI:10.7752/jpes.2016.04188

5. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 405-413. <https://doi:10.14198/jhse.2017.122.17>
6. Bolotin, A.E. Bakaev, V.V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364.
7. Celestino, T., Leitão, J., Sarmiento, H., Marques, A., Pereira, A. (2015). The Road to excellence in Orienteering: An analysis of elite athletes' life stories. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 178-185.
8. Creagh, U., Reilly, T. (1997). Physiological and biomechanical aspects of orienteering. *Sports Medicine*, 24 (6), 409-418.
9. Denysova L., Shynkaruk O., Usychenko V. (2018). Cloud technologies in distance learning of specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, Supplement issue 1, 469-472. DOI:10.7752/jpes.2018.s166
10. Eccles, D.W., Arsal, G. (2015). How do they make it look so easy? The expert orienteer's cognitive advantage, *Journal of Sports Sciences*, 33 (6), 609-615.