



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport



FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

VOL. XII, Nr. 16, Noiembrie 2025

**BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE NUMEROTARE
STANDARDIZATĂ ISBN-ISSN-CIP**

Educație Fizică și Sport

Revistă științifică și pedagogică: Fair-Play

Editura: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

ISSN: 1841-1010

Facultatea de Științe
Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul: Educație Fizică și Sport

FAIR-PLAY

REVISTĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Volumul XII, Nr. 16, Noiembrie 2025



ISSN 1841-1010

Redactor șef:

1. Conf. univ. dr. *Marcel Pomohaci*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Redactor șef (limba engleză):

1. Lector. univ. dr. *Ioan Sabin Sopa*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Redactor șef (limba română):

1. Conf. univ. dr. *Iulian Stoian*, Prodecan al Facultății de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Editori executivi:

1. Lector.univ. dr. *Olimpiu Savu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. Lector univ. dr. *Alexandru Hulpuș*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. Conf. univ. dr. *Hășmășan Ioan*, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Secretari redacție:

1. Conf. univ. dr. *Bădescu Delia*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. Lector univ. dr. *Nicoleta Zaharie*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii colectivului de redacție:

1. Conf. univ. dr. *Marcel Pomohaci*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

2. Conf. univ. dr. *Delia Bădescu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

3. Lector univ. dr. *Nicoleta Zaharie*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

4. Lector univ. dr. *Raul Todor*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

5. Lector univ. dr. *Alexandru Hulpuș*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

6. Lector univ. dr. *Ioan Hășmășan*, coordonatorul Domeniului Educație Fizică și Sport, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

7. Lector univ. dr. *Olimpiu Savu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

8. Lector univ. dr. *Ioan Sabin Sopa*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

9. Lector univ. dr. *Dionisie Vladimir Turcu*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

10. Asistent univ. dr. *Stanciu Cristian*, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

11. Asistent univ. dr. **Neagu Sonia Gabriela**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
12. Asistent univ. dr. **Radu Antonia**, Facultatea de Științe, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Membrii comitetului științific(recenzori / referenți științifici) :

1. Prof. univ. dr. **Carmen Ene-Voiculescu**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
2. Prof. univ. dr., **Alin Larion**, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța
3. Conf. univ. dr. **Abălașei Beatrice**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza
4. Conf. univ. dr. **Leon Gombos**, Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babes-Bolyai , Cluj-Napoca
5. Conf.univ. dr. **Florin Sofonea**, Decan al Facultății de Științe, Universitatea „ Lucian Blaga” din Sibiu
6. Prof. univ. dr. comandor **Virgil Ene-Voiculescu**, Academia Navală „Mircea cel Bătrân” din Constanța.
7. Prof. univ. dr. col. **Vasile Căruțașu**, Prorector pentru relații internaționale, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
8. Prof. univ. dr. col. **Leontin Stanciu**, Director școală postuniversitară, Academia Forțelor Terestre din Sibiu
9. Lector de cercetare științifică dr. **Gabriel Mănescu**, Academia Forțelor Terestre din Sibiu

Organizația emitentă (denumire, adresă, telefon, fax, email, persoană de contact)

Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu, Facultatea de Științe, Domeniul Educație Fizică și Sport, str. dr. I. Rațiu, nr. 7-9, tel: 0269/216642, 0269/229724, fax: 0269/245252, email: marcelpomohaci@yahoo.com, Conf. univ. dr. **Marcel Pomohaci**

ISSN 1841-1010

CUPRINS

	Autori	Titlul articolului	Pagina
1.	Bădescu Delia; Giurgiu Antonia; Neagu Sonia	Mijloace de bază utilizate în pregătirea atleților alergători și mărșăluitori	3
2.	Neagu Sonia; Stoian Iulian; Hășmășan Ioan; Zaharie Nicoleta; Bădescu Delia; Radu Antonia	Efectele unui program de reeducare corporală asupra dezvoltării psihomotrice la studenții BFKT	10
3.	Neagu Sonia; Stoian Iulian; Hășmășan Ioan; Zaharie Nicoleta; Bădescu Delia; Radu Antonia	Stadiul actual al cunoașterii în domeniul pregătirii sportive și al calității vieții la practicanții de dans sportiv	19
4	Neagu Sonia	Optimizarea pregătirii fizice pentru creșterea performanței tehnice la dansatorii juniori I	32
5.	Pomohaci Marcel	Structura jocului de volei: componente, faze și implicații metodice moderne	41
6.	Pomohaci Marcel	Caracteristici și direcții de dezvoltare în jocul de volei modern: o perspectivă contemporană	46
7.	Radu Antonia; Neagu Sonia; Hășmășan Denisa ; Hășmășan Ioan;	Analiza motivației participării elevilor de liceu la competițiile școlare	49
8.	Savu Olimpiu	Sucesiunea metodică a însușirii tehnicii schiului alpin: abordare aplicată pentru studenți în educație fizică (model ISIA)	56
9.	Savu Olimpiu	Efectele utilizării excesive a tehnologiei asupra sănătății copiilor: rolul compensator al activității fizice regulate în educația contemporană	61
10.	Sopa Ioan Sabin	Antrenamentul tactic în jocul de volei	65
11.	Sopa Ioan Sabin	Mijloacele specifice fazei de apărare în jocul de volei	70

12.	Stanciu Cristian	Updates to the Judo Rules after the Paris 2024 Olympic Games – The Beginning of a New Olympic Cycle	75
13.	Turcu Dionisie Vladimir; Stanciu Cristian	Repere istorice privind Educația fizică în sec. XIX	80
14.	Zaharie Nicoleta; Neagu Sonia	Noutăți, tendințe, avantaje și limite ale arbitrajului internațional la gimnastică artistică feminină	86

Mijloace de bază utilizate în pregătirea atleților alergători și mărșălitori

Delia BĂDESCU (a)*

Antonia GIURGIU (b)

Sonia NEAGU (c)

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu delia.badescu@ulbsibiu.ro

(b)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu antonia.giurgiu@ulbsibiu.ro

(c)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

Abstract

Studiul prezintă principalele metode și mijloace de antrenament folosite în pregătirea atleților în probele de alergări și marș. Sunt descrise opt tipuri de mijloace fundamentale de pregătire, cu explicații referitoare la scopul fiecăruia, intensitatea efortului, momentele din ciclul anual în care se aplică și exemple practice de antrenamente.

Keywords: *atletism, mars, alergare*

1. Introduction

Pentru a avea o viziune amplă asupra antrenamentului athletic specific probelor de alergări și marș la un nivel de top mondial-seniori, prezentăm în continuare conținutul detaliat al mijloacelor de antrenament. Aceste idei, sub aspectul metodologiei de lucru, dar și al prezentării lor, sunt rodul practicii și experienței acumulate în pregătire. În pregătirea mărșălitorilor se folosesc aceleași mijloace, cu precizarea că alergarea va fi înlocuită cu marș (exemplu: marș ușor sau marș durată).

Principalele mijloace de antrenament

1. Alergarea ușoară -a.u.- este un mijloc eficient de refacere și relaxare.

2. Alergarea de durată -a.d.- este un mijloc de lucru pentru dezvoltarea capacității aerobe și pentru creșterea pragului aerob. Ea are o pondere de 60-65% în ciclul anual de pregătire al seniorilor. La nivel de juniori, ponderea acestui mijloc de lucru este mai mare, atingând un procentaj în ciclul anual de pregătire de 75-80%.

Alergările de durată se pot efectua în păduri și pe terenuri plate, recomandându-se evitarea lor pe suprafețe dure (asfalt), mai ales la vârste mici. Ele se vor practica individual sau în grup. Alergările în grup (vârstă și valoare apropiate) sunt preferabile față de alergările individuale deoarece scad încărcătura psihică, iar efortul este suportat mai ușor. Apare competiția în cadrul antrenamentului, se elimină singurătatea și există posibilitatea unui control al potențialului de lucru al fiecărui atlet din grupul respectiv. Ritmul (intensitatea) de alergare va ține cont de stadiul de pregătire, nivelul de performanță, vârstă, sex și perioada de pregătire din cadrul ciclului anual. Este bine venită o împărțire a acestui mijloc în două intensități de lucru: alergările de durată care vizează menținerea pragului aerob și alergările de durată care au ca scop ridicarea pragului aerob, fără a se intra în zona de efort mixt.

Exemplu: în cadrul ciclului săptămânal vom avea unul sau două antrenamente de menținere, dar și de refacere activă a organismului prin alergări de durată. Intensitatea alergării va fi de 75-85% din capacitatea aerobă (a.d.1).

Tot în cadrul ciclului săptămânal se vor programa alergări de durată cu scopul de a mări capacitatea aerobă. Intensitatea acestor alergări va fi de 86-101% din potențialul aerob al individului (a.d.2).

În cadrul ciclului anual de pregătire ponderea a.d.1 este descendentă (ca volum), ceea ce înseamnă că la începutul pregătirii acest mijloc va avea un volum mare de lucru și va scădea treptat, fiind înlocuit cu a.d.2.

La începutul pregătirii în cadrul ciclului anual, a.d.1 asigură readaptarea organismului la efort și redobândirea unui prag aerob optim pentru această etapă, după perioada de tranziție. Ea se va folosi tot în scopul sus amintit și după perioade de convalescență sau perioade mai lungi de pauză totală. Acest tip de efort asigură baza pregătirii și este piatra de temelie a viitorului sezon competițional. Cât despre a.d.2, e vorba de un tip de efort utilizat după o perioadă de acomodare a organismului la efortul aerob, fiind folosit în cadrul ciclului anual, în mod ascendent. Prezența în pregătire este permanentă și asigură ridicarea pragului aerob, fără a se intra în zona de efort mixt. Totodată, este un mijloc de lucru eficient pentru menținerea unui nivel ridicat de pregătire.

3. Alergarea în tempo uniform - a.t.u.- este un mijloc de lucru prin care se poate pătrunde în zona de efort mixt. Ea poate fi practică atât pe pista de atletism, cât și pe trasee dinainte stabilite din păduri sau de pe platouri. În funcție de perioada de pregătire și de obiectivul propus (cros sau pistă), acest mijloc de lucru se va aplica în procesul de antrenament în diferite forme de manifestare. Astfel, cei care vizează competițiile de cros (toamnă - iarnă), vor avea distanțe și tempouri de lucru total diferite față de cei care și-au propus sezon de sală. Totodată, se va diferenția și lucrul pe pistă în funcție de proba de specialitate. Iată câteva exemple de aplicare în procesul de antrenament:

Alergarea în tempo uniform fragmentat

Este un tip de efort caracteristic zonei mixte, care se va folosi cu precădere pe pistă, dar nu numai. Este caracteristic pentru atleții care vizează competițiile de sală și pistă, însă se va folosi și în pregătirea celor care vizează competițiile de cros, cu diferențele de intensitate și distanță care se impun. Acest mijloc de lucru este specific etapelor de pregătire toamnă - iarnă și primăvară - vară. Acest tip de lucru are menirea de a fragmenta distanța de concurs (în probele de semifond-fond) și de a oferi posibilitatea folosirii în procesul de antrenament a unor intensități de lucru ridicate pe fragmente de distanțe dinainte stabilite.

Prin intensitatea stabilită, efortul va fi, în anumite momente ale pregătirii, peste tempoul de cursă. Astfel, se poate introduce termenul de „reglarea tempoului de cursă” în cazul aplicării acestui mijloc de pregătire în cadrul procesului de antrenament. Variațiile de distanță și intensitate vor fi încadrate la cerințele de efort, ale etapelor de pregătire, dar și ale perioadei precompetiționale, încadrându-se în cerințele de efort ale planului global.

Pauzele de revenire dintre fragmentele de tempouri vor asigura o revenire parțială a organismului și în acest mod se va lucra pe un fond de oboseală care duce la o eficiență parțială a antrenamentului (probele de semifond-fond).

Distanțele de lucru pot fi împărțite în distanțe lungi, medii și scurte. Folosirea și încadrarea distanțelor de lucru în procesul de antrenament vor depinde de scopul antrenamentului și vor ține cont, în mod ascendent, de latura de intensitate și, în mod descendent, de volumul de lucru și gradul avansat de antrenament al organismului.

Exemple de utilizare (distanțe lungi):

- 4 x 3000m.a.t.u. (75%), p:3-4'a.u. + m.l.
- 5 x 2000m.a.t.u. (85%), p:3-4'a.u. + m.l.
- 1000m-2000m-1000m-1000m-2000m-1000m-1000m.a.t.u. (85%) p1:4'; p2:3'; p3:2'; p4:4'; p5:3'; p6:2' a.u. + m.l.

Aceste tipuri de antrenament pot fi introduse (unul câte unul) în ciclul săptămânal, formând un tot unitar în cadrul etapei de pregătire din perioada toamnă - iarnă.

Variația distanțelor și stabilirea intensității sunt la îndemâna oricărui specialist, cunoscând potențialul fizico-psihic real al atletului (atletei). Importantă este ascendența treptată a efortului (intensitatea) prin scăderea distanțelor de lucru. Totodată, prin stabilirea intensității și a distanței se vor introduce elemente de tactică referitoare la posibile situații din concurs.

Alergarea în tempo uniform linear

Este un mijloc de pregătire prin care se poate extinde zona de efort aerob, ajungându-se la limitele sale maxime, cu un volum mare de lucru și intensități medii.

Va fi prezent ca mijloc de pregătire pe tot parcursul ciclului anual, având caracteristicile specifice de efort ale fiecărei perioade, în funcție de obiectivul propus. Se va păstra și în acest caz principiul gradării efortului, noutatea fiind că nu vor scădea distanțele de lucru.

La începutul pregătirii se vor stabili distanțele de lucru, iar rezultatele de timp realizate la antrenamente vor servi ca etalon pentru stabilirea intensităților ascendente de efort, pentru următoarele etape ale perioadei de pregătire. Performanțele de timp realizate vor demonstra rata de progres și, desigur, eficiența metodicii de lucru.

Alergarea în tempo uniform piramidal

Avem de-a face cu forma de manifestare a tempoului uniform, prin care ni se dă posibilitatea de a folosi distanțe și intensități de lucru variate și așezate într-o succesiune logică în cadrul procesului de antrenament. Zona de efort în caz de utilizare se va situa în funcție de obiectivul propus în cadrul antrenamentului. Alergarea se poate utiliza ca mijloc eficient pentru dezvoltarea capacității aerobe, mai ales în cadrul antrenamentelor desfășurate în păduri sau pe platouri în cazul perioadei de pregătire de bază. Ea își dovedește eficiența și pe pista de atletism, unde va deveni un mijloc de pregătire pentru dezvoltarea zonei de efort mixt sau chiar anaerob lacticid.

Prezența acestui mijloc de lucru în ciclul anual de pregătire se va rezuma la perioada de pregătire de bază și la etapele precompetiționale, dar este eficientă și ca mijloc de menținere a platoului de formă în perioada competițională.

Exemple de utilizare:

- 1000m-1200m-1600m-1200-800m a.t.u. cu următoarele intensități: 85%-82%-70%-82%-88%; pauze: p1:3';p2:4';p3:3';p4:2'a.u.+ m.l.

- 2000m-3000m-4000m-2000m-1000m a.t.u. pauze: p1:3'; p2:4'; p3:3'; p4:2'a.u. + m.l. Intensitatea efortului se va stabili în funcție de gradul de pregătire, după modelul prezentat anterior.

- 2000m-6000m-2000m a.t.u.; p1:4'; p2:3'a.u. + m.l.

Alergarea pe teren variat - a.t.v.

În acest caz, se pune problema schimbărilor ritmului de alergare. Datorită reliefului diversificat (plat, vale, deal), organismul este angrenat într-un efort cu valențe multiple, fără a se stabili în prealabil ruperile de ritm.

Acest mijloc de lucru își va justifica eficiența în procesul de pregătire nu numai prin alternarea zonelor de efort ale organismului, ci și prin dezvoltarea forței musculare a membrelor inferioare și a forței musculare în general (brațe, centura scapulo-humerală, sectorul lombar, sectorul abdominal).

Așezarea metodică în ciclul anual de pregătire a acestui mijloc de acțiune se va axa pe perioadele de pregătire de bază. El va fi prezent frecvent ca mijloc de lucru în etapele de pregătire la altitudine.

Propuneri de utilizare:

- schimbările de relief pe traseul ales, să fie utilizate cu o temă precisă de lucru. Astfel, în porțiunile de deal să aibă loc ruperi de ritm prin schimbarea tehnicii de alergare (mărirea amplitudinii de alergare, aplecarea trunchiului, lucrul specific al brațelor), element specific alergării în pantă. În porțiunile de vale tehnica de alergare se va schimba, iar pe porțiunile de plat ritmul de alergare se va păstra la o intensitate medie (zona aerobă).
- este indicată folosirea unor trasee diferite în cadrul etapei de pregătire, evitându-se obișnuirea organismului cu aceiași stimuli de efort datorită traseului.

Alergarea în tempo variat - a.tp.v.

Constă în alternarea intensității de lucru (efort) pe anumite perioade de timp sau distanțe stabilite în prealabil, în cadrul procesului de antrenament. Va fi utilizată pe tot parcursul ciclului anual de pregătire, sub diferite forme de manifestare și poate fi adaptată cerințelor de bază ale fiecărei etape și perioade de pregătire.

Se poate utiliza atât pe pista de alergare, cât și în afara ei. Trăsătura de bază a acestui mijloc de pregătire este stabilirea exactă a cerințelor de efort, prin fragmentarea perioadelor de timp sau a distanței, înainte de începerea antrenamentului.

Pauzele de revenire ale organismului între fragmentele de efort sunt scurte, parcurse în alergare ușoară, la o intensitate redusă, organismul aflându-se într-o oboseală permanentă în momentul reluării efortului.

Exemple de utilizare:

- 1000m a.t.u.-200m a.u.-1200m a.t.u.-250m a.u.-1400m a.t.u.-300m a.u. 1600m a.t.u.-200m a.u.-800m a.t.u.-100m a.u.-400m a.t.u. - 200m a.u. 1000 m a.t.u. - 100m a.u. - 600m a.t.u.

- 2 x (2000m a.t.u.-300m a.u.-1600m a.t.u.-200m a.u.-1200m a.t.u.-200m a.U.-800m a.t.u.); ps: 400m a.u.

• 3 x (600m a.t.u.-150m a.u.-600m a.t.u.-150m a.u.-400m a.t.u. -100m a.u.-400m a.u.); pauze între serii: 400m a.u.

Aceste exemple pot fi modificate și individualizate în funcție de gândirea fiecărui specialist.

Intensitățile pe aceste fragmente de efort sunt stabilite după următoarele criterii: gradul de pregătire a atletului; momentul perioadei de pregătire; distanța de concurs stabilită pentru sezonul competițional; condițiile meteo și starea pistei.

Pauzele dintre fragmentele de efort sunt condiționate de atlet și de starea sa de oboseală; ne referim aici la atleți consacrați, cu performanțe de top mondial.

Alergarea în tempo variat oferă o gamă largă de posibilități pentru rezolvarea alternărilor de efort în cadrul pregătirii. Ea este prezentă ca mijloc de acțiune la toate nivelurile de performanță și vârstă, dovedindu-și eficiența chiar prin ușurința aplicării. Este un mijloc de pregătire agreat de atleți, care asigură evitarea monotoniei și suportarea efortului la intensități ridicate.

Alergarea în tempo progresiv - a.t.p.

Este un mijloc care se materializează prin gradarea ascendentă a efortului pe o distanță anume, dinainte stabilită și se poate utiliza atât pe pista de alergare cât și pe trasee, exact măsurate, din afara acestuia. Avem de-a face cu un mijloc eficient de lucru, care dezvoltă capacitatea de efort în zona aerobă și trecerea în zona de efort mixt, prin mărirea progresivă a intensității de lucru. Contribuie la dezvoltarea voinței și a perseverenței prin suportarea intensităților mari de lucru, fiind totodată unul dintre puținele mijloace de îmbunătățire a finisului prelungit, atât de necesar curselor de semifond-fond.

Exemple de utilizare.

a) 12 km.a.t.p. (2 km 65%-2 km 68%-4 km 71%-2 km 77%-2 km). Ultima distanță va fi parcursă la latitudinea atletului. Procentajul de efort va fi calculat în funcție de nivelul de pregătire, de gradul de antrenament al atletului și de etapa de lucru la momentul respectiv.

b) 12 km.a.t.p.(2 km.65%-6 km 71%-4 km) la intensitate progresivă individuală.

La aceste tipuri de antrenamente este necesară introducerea unui platou stabil de intensitate (*steady state*) la mijlocul distanței. Pe acest platou de intensitate, care este baza de plecare vor construi intensitățile care vor crește progresiv spre finalul distanței de lucru. Acest aspect aduce din nou situații reale din concurs în procesul de antrenament

Alergarea lansată în pantă - a.l.p.

Este unul dintre puținele mijloace de acțiune pentru dezvoltarea forței specifice alergătorului în probele de semifond-fond. Lungimea și unghiul de înclinație ale pantei vor fi în concordanță cu obiectivele de antrenament și cu etapa de pregătire. Se recomandă utilizarea pe tot parcursul ciclului anual de pregătire.

Exemple de utilizare:

• 3 x 10 x 150m.a.l.; atletul va avea în vedere următoarele cerințe tehnice: mărirea lungimii pasului de alergare și ridicarea genunchilor; lucrul brațelor prin mărirea amplitudinii mișcărilor; aplecarea trunchiului spre înainte.

- 3 x 10 x 120m a.l.; se va urmări adoptarea unei alergări înalte, pe pingea, cu impulsie dinamică; adoptarea unei alergări cursive, fără pendulări exagerate ale membrelor inferioare.

Exercițiile speciale din școala alergării

Se impune o raționalizare a acestor exerciții, o dată cu dobândirea măiestriei atletice, în timp ce la începutul activității atletice, ele sunt prezente permanent în pregătire, cu un număr mare de posibilități de lucru. Se pot utiliza ca mijloc de bază cu un scop și un rezultat precis, dar pot fi folosite și ca mijloace complementare în pregătire.

Concluzii

Lucrarea oferă o abordare metodică și aplicată a antrenamentului athletic, accentuând importanța planificării, progresivității și individualizării efortului în funcție de nivelul de performanță, vârstă și obiective competiționale. **Principalele mijloace sunt următoarele:** **Alergarea ușoară (a.u.)** – utilizată pentru refacere și relaxare; **alergarea de durată (a.d.)** – dezvoltă capacitatea aerobă și pragul aerob; pondere majoră în antrenament (60–80%); **alergarea în tempo uniform (a.t.u.)** – include forme fragmentate, lineare și piramidale, folosite pentru adaptarea la eforturi mixte și pentru reglarea tempoului de cursă; **alergarea pe teren variat (a.t.v.)** – dezvoltă forța și capacitatea de adaptare prin schimbări naturale de relief; **alergarea în tempo variat (a.tp.v.)** – alternează intensitățile efortului, menține interesul și combate monotonia; **alergarea în tempo progresiv (a.t.p.)** – efortul crește gradual, simulând condițiile reale de competiție și îmbunătățind „finișul prelungit”; **alergarea lansată în pantă (a.l.p.)** – dezvoltă forța specifică a alergătorului; **exercițiile speciale din școala alergării** – perfecționează tehnica și coordonarea, având rol atât formativ, cât și corectiv.

References

1. Alemany-Iturriaga, Josep; Velarde-Sotres, Alvaro; Jorge, Javier; Giglio, Kamil, (2024), Influence of E-learning training on the acquisition of competences in basketball coaches in Cantabria, In Cogent Education;
2. Alexe, Nicu (1993). Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, Buc.
3. Ballesteros, Manuel Jose (1993). Manualul antrenamentului de bază, Edit. C.C.P.S., Buc.
4. Bota, I; Marinescu, S.; Tocitu, D. (1997). Reactivity of biochemical metabolism in children's swimmers of 9-10. Possibilities of applying large work loads". In second Annual Congress of the European College of Sport Science, Copenhagen, vol. I, pag. 412-413, Aug. 1997.
5. Bompa, Tudor, O., (2001). Teoria și metodologia -periodizarea- antrenamentului sportiv, Edit. Ex Ponto, Buc.
6. Dragnea, C. A., Mate-Teodorescu, S., (2002). Teoria sportului, Buc., Edit. FEST.
7. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv, Edit. Didactică și Pedagogică Ra, Buc.
8. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, Buc.
9. Gyongyossy, Z. (2001). Atletism-Idei de bază, Edit. Rao, Buc.

10. Glover, B., Jack, S., Shelly-Lynn, F. G. (2004). Manualul alergătorului (extrase), Edit. Institutul Național de Cercetare pentru Sport – lucrare apărută cu sprijinul F.R.Atletism, Buc.
11. Incalza, P., Federația italiană de atletism (2004). Zonele de intensitate aerobă în disciplinele ciclice de durată”. În „Sportul de înaltă performanță” nr.473/2004, pag. 19-33, Buc.
12. Manno, R. (1983). Teoria antrenamentului sportiv. Bazele teoretice, mijloace și metode referitoare la înot”. În: Scuola dello sport. Federazione italiana di noto. Roma.
13. Șiclovan, I. (1984). Teoria și metodică antrenamentului sportiv, C.N.E.F.S. București.
14. Țifrea, C. (2003). Atletism. Planificarea antrenamentului sportiv de înaltă performanță. În: Revista de informare olimpică, pag. 125-129, Edit. Omnia Uni S.A.S.T., Brașov.

Efectele unui program de reeducare corporală asupra dezvoltării psihomotrice la studenții BFKT

Sonia Gabriela NEAGU (a)*

Iulian STOIAN (b)

Ioan HĂȘMĂȘAN (c)

Nicoleta ZAHARIE (d)

Delia BĂDESCU (e)

Antonia RADU (f)

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu iulian.stoian@ulbsibiu.ro

(c) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu ioan.hasmasan@ulbsibiu.ro

(d) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu nicoleta.zaharie@ulbsibiu.ro

(e) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu delia.badescu@ulbsibiu.ro

(f) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu radu.antonina@ulbsibiu.ro

Abstract

Obiectivul studiului a fost investigarea impactului unui program de 6 luni de reeducare corporală asupra nivelului de dezvoltare psihomotrică la studenții specializării Balneofiziokinetoterapie (BFKT). Patru probe standardizate au fost utilizate: „Atinge plăcile” (viteza de execuție și coordonare), „Flamingo” (echilibru static), „Îndoirea trunchiului din așezat” (flexibilitate) și „Ruffier-Dickson” (adaptarea cardiovasculară). Rezultatele au indicat îmbunătățiri semnificative ale coordonării, echilibrului și flexibilității, în timp ce progresul cardiovascular a fost moderat. Studiul confirmă eficiența exercițiilor de reeducare corporală în pregătirea viitorilor specialiști în recuperare și subliniază necesitatea unor module de rezistență aerobă. Scopul acestui studiu a fost evaluarea progresului realizat de studenții BFKT după un program de 6 luni de reeducare corporală, prin aplicarea unui set de teste psihomotrice validate la nivel internațional. În acest fel, cercetarea își propune nu doar să măsoare modificările obiective la nivel motric, ci și să evidențieze modul în care intervențiile sistematice pot contribui la formarea unei baze solide pentru viitorii specialiști în recuperare.

Considerăm că beneficiile potențiale ale programului sunt multiple: de la optimizarea coordonării, echilibrului și flexibilității, până la creșterea rezistenței funcționale și a capacității de adaptare a organismului la solicitări. În același timp, un astfel de demers are efecte pozitive asupra încrederii în sine și a capacității de autoreglare a studenților, pregătindu-i nu doar pentru performanța academică, ci și pentru practica profesională. Mai mult, la nivel instituțional, implementarea unor programe similare poate consolida standardele educaționale și poate aduce un plus de valoare procesului de formare universitară.

Keywords: psihomotricitate, reeducare corporală, coordonare motrică, echilibru, flexibilitate, adaptare cardiovasculară.

Introducere

Conceptul de psihomotricitate este considerat astăzi un element esențial al dezvoltării globale a individului, fiind strâns legat de interacțiunea dintre funcțiile motorii, cognitive și afective. Numeroase studii subliniază faptul că o pregătire psihomotrică solidă contribuie la optimizarea nu doar a performanței fizice, ci și a proceselor cognitive și emoționale, creând premisele unei dezvoltări armonioase și echilibrate (Schmidt & Lee, 2019).

În literatura de specialitate, cercetările asupra psihomotricității au vizat atât copilăria timpurie, ca etapă critică de formare a abilităților fundamentale (Grosu, 2015), cât și adolescența și tinerețea, perioade în care competențele psihomotorii se rafinează și se corelează cu dezvoltarea cognitivă și socio-emoțională (Epuran, 2011). Studii recente arată că exercițiile motrice structurate nu doar că îmbunătățesc echilibrul și coordonarea, dar stimulează și funcțiile executive, memoria de lucru și capacitatea de autoreglare emoțională (Vaughan & Laborde, 2021; Furley, Schütz & Wood, 2025).

În contextul pregătirii academice, psihomotricitatea este direct legată de formarea profesională a viitorilor specialiști în recuperare și reeducare corporală, deoarece aceștia trebuie să integreze în practica lor atât abilitățile motrice proprii, cât și capacitatea de a evalua, interpreta și ghida dezvoltarea psihomotorie a altor persoane. Așa cum afirmă Dragnea și Bota (1999), motricitatea și psihicul nu pot fi separate în actul educațional și profesional, iar un nivel înalt de competență psihomotorie devine condiție esențială pentru eficiența intervențiilor terapeutice și recuperatorii.

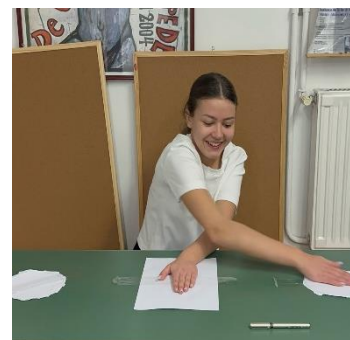
Scopul cercetării de față este evaluarea progresului realizat de studenții BFKT după un program de 6 luni de reeducare corporală, utilizând teste psihomotrice validate internațional. Prin acest demers, studiul urmărește să evidențieze nu doar modificările obiective la nivel motric, ci și impactul acestor transformări asupra dezvoltării integrative a studentului ca viitor profesionist.

Considerăm că beneficiile așteptate sunt multiple: optimizarea coordonării, echilibrului și flexibilității, creșterea capacității de adaptare funcțională și a rezistenței organismului, consolidarea deprinderilor motrice specifice profesiei și dezvoltarea autoreglării emoționale. În plus, cercetarea aduce o contribuție științifică importantă prin integrarea datelor obținute într-un cadru comparativ internațional, oferind astfel repere utile pentru îmbunătățirea curriculumului academic și pentru fundamentarea unor programe similare destinate viitorilor specialiști în domeniul recuperării.

Metode

Participanți

Cercetarea a implicat un lot de 34 de studenți ai specializării Balneofiziokinetoterapie (BFKT) din cadrul Universității „Lucian Blaga” din Sibiu. Alegerea acestui grup nu a fost întâmplătoare, întrucât studenții BFKT sunt formați pentru a deveni specialiști în domeniul recuperării și reeducării corporale, unde componenta psihomotrică joacă un rol fundamental. Participarea la studiu a fost voluntară, fiecare student exprimându-și acordul prin semnarea consimțământului informat. Lotul a fost relativ omogen, compus din tineri cu vârsta corespunzătoare ciclului de licență, fără afecțiuni medicale care să împiedice implicarea în activități motrice.



Img. Testul Atinge placile



Img. 2. Testul Flamingo

Lotul experimental a fost alcătuit din 34 de studenți ai specializării Balneofiziokinetoterapie (BFKT) din cadrul Universității „Lucian Blaga” din Sibiu. Alegerea acestui grup a fost justificată prin specificul formării lor academice, orientată către reeducarea corporală și recuperarea funcțională, domenii în care componenta psihomotrică are un rol fundamental. Participarea la cercetare a fost voluntară și s-a realizat pe baza consimțământului informat, studenții fiind informați asupra obiectivelor și etapelor studiului.

În plus față de pregătirea lor academică, studenții incluși în cercetare se caracterizează printr-un stil de viață activ și o implicare sportivă constantă. Cei mai mulți dintre participanți practică în mod regulat activități fizice suplimentare, fie în cadrul facultății (cursuri aplicative, activități de educație fizică), fie în afara ei, prin sporturi recreative sau de performanță. Printre disciplinele cel mai frecvent întâlnite se numără fotbalul, voleiul și baschetul, dar și forme alternative de mișcare precum fitness-ul, înotul sau alergarea de anduranță. Această diversitate de practici sportive a contribuit la menținerea unei condiții fizice generale bune și la consolidarea deprinderilor motrice de bază.

Datele referitoare la viața sportivă a participanților au arătat că majoritatea se antrenează sau desfășoară activități fizice de cel puțin trei ori pe săptămână, ceea ce se corelează cu cerințele curriculare și cu profilul lor profesional. În plus, o parte dintre studenți au experiență competițională anterioară în cadrul cluburilor sportive locale, ceea ce indică un nivel superior de adaptare la solicitări motrice complexe. Această experiență sportivă diversificată a constituit un avantaj în parcurgerea programului de reeducare corporală, dar și un factor de variabilitate interesant pentru interpretarea rezultatelor psihomotrice.

Prin urmare, grupul investigat nu poate fi considerat unul „sedentar”, ci mai degrabă un colectiv de tineri activi din punct de vedere fizic, care îmbină formarea academică specifică BFKT cu experiențe sportive variate, aspect ce oferă un context aparte pentru înțelegerea dezvoltării psihomotorii.



Img. 3. Testul de mobilitate-îndoirea trunchiului



Img. 4 Testul Ruffier Dickson

Designul cercetării

Studiul a fost conceput în forma unui design experimental cu măsurători repetate, ceea ce a permis surprinderea modificărilor psihomotorii pe parcursul unei perioade de șase luni. Structura experimentală a inclus două momente de evaluare: testarea inițială (pretest), realizată înainte de implementarea programului, și testarea finală (posttest), aplicată după încheierea acestuia. Această strategie metodologică a făcut posibilă compararea rezultatelor și evidențierea progresului individual și de grup.

Între cele două etape de evaluare, participanții au urmat un program de reeducare corporală sistematic, organizat pe o perioadă de șase luni. Programul a avut o frecvență de trei ședințe pe săptămână, fiecare cu o durată de 60 de minute, desfășurate într-un cadru controlat și sub supravegherea cadrelor didactice de specialitate.

Conținutul intervenției a fost conceput în mod integrativ, astfel încât să acopere principalele dimensiuni ale dezvoltării psihomotorii:

- exerciții de mobilitate articulară, pentru menținerea și îmbunătățirea amplitudinii mișcărilor;
- exerciții de echilibru, atât static cât și dinamic, menite să dezvolte stabilitatea posturală și capacitatea de control al corpului în situații variate;

- exerciții de coordonare motrică, ce au vizat sincronizarea mișcărilor și precizia gestuală, componente fundamentale pentru viitorii specialiști în recuperare;
- exerciții de rezistență funcțională, orientate spre creșterea capacității de adaptare a organismului la solicitări de durată și la intensități moderate.

Prin această structură complexă, programul nu s-a limitat doar la o stimulare mecanică a aptitudinilor motrice, ci a urmărit să favorizeze dezvoltarea integrată a studenților, vizând concomitent dimensiunea cognitivă (atenția, controlul executiv, capacitatea de planificare a mișcării) și cea afectivă (încrederea în sine, perseverența, autoreglarea emoțională). În acest fel, designul cercetării a fost gândit nu doar pentru a măsura progresul psihomotoric, ci și pentru a evidenția relevanța practică a educației psihomotrice în formarea viitorilor kinezioterapeuți, care vor trebui să aplice în cariera lor principiile reeducării corporale la diverse categorii de populație.

Testările au fost desfășurate în condiții uniformizate și controlate, pentru a asigura validitatea și comparabilitatea rezultatelor obținute. Toți participanții au fost evaluați în același spațiu, într-un cadru liniștit, lipsit de factori perturbatori, iar sesiunile s-au realizat la intervale orare similare, evitându-se astfel influențele variabilelor circadiene asupra performanțelor psihomotorii.

Instrucțiunile transmise studenților au fost standardizate, conform protocoalelor internaționale de administrare a testelor, iar materialele utilizate au fost identice pentru toți participanții, garantând astfel replicabilitatea. Întregul proces s-a derulat cu respectarea normelor etice universitare, pe baza consimțământului informat, și a presupus confidențialitatea totală a datelor. Fiecărui student i s-a atribuit un cod anonim, ceea ce a permis stocarea și analiza datelor într-o formă securizată și neidentificabilă.

De asemenea, întreaga activitate a fost monitorizată de cadre didactice specializate, care au asigurat atât corectitudinea execuțiilor, cât și siguranța fizică a participanților. Prin această supraveghere permanentă, s-a garantat că rezultatele reflectă nivelul real al capacităților psihomotorii și nu sunt influențate de factori externi sau de erori metodologice.

Instrumente de evaluare

Pentru a surprinde complexitatea dezvoltării psihomotorii, cercetarea a utilizat patru probe standardizate, validate și recunoscute pe plan internațional, fiecare având un rol specific în conturarea profilului psihomotoric al studenților:

- Testul „Atinge plăcile” – evaluează coordonarea oculo-motorie și viteza de execuție, fiind un indicator sensibil al capacității de sincronizare vizuo-motrică;
- Testul „Flamingo” – investighează echilibrul static și stabilitatea posturală, reflectând capacitatea de control al corpului în condiții de solicitare;
- Testul „Îndoirea trunchiului din așezat” – oferă date relevante privind flexibilitatea coloanei vertebrale și a membrelor inferioare, aspect esențial pentru mobilitate și prevenirea dezechilibrelor funcționale;
- Testul „Ruffier-Dickson” – măsoară adaptarea cardiovasculară la efort, constituind un reper fundamental al rezistenței funcționale și al condiției fizice generale.

Fiabilitatea acestor probe este confirmată de literatura de specialitate, numeroase cercetări subliniind validitatea lor în evaluarea dezvoltării psihomotorii (Epuran, 2011; Grosu, 2015; Schmidt & Lee, 2019). Prin combinarea rezultatelor obținute din cele patru teste, a fost posibilă realizarea unui profil complex al participanților, care a evidențiat nu doar nivelul

general al dezvoltării psihomotorii, ci și ariile deficitare, constituind astfel un punct de plecare pentru programe educaționale și corectiv-compensatorii personalizate.

Analiza datelor

Datele obținute în urma aplicării probelor psihomotrice au fost supuse unui proces riguros de prelucrare statistică, în conformitate cu recomandările din literatura de specialitate (Epuran, 2011; Schmidt & Lee, 2019).

În prima etapă, scorurile brute rezultate din fiecare probă au fost centralizate și verificate pentru consistență, eliminându-se eventualele erori de înregistrare. Aceste valori au fost ulterior transformate în scoruri standard și, acolo unde metodologia testului a permis, în procente și percentile, pentru a putea fi comparate atât la nivel individual, cât și la nivel de grup.

Analiza statistică a urmat mai multe niveluri:

- Statistici descriptive – medii, abateri standard, valori minime și maxime – pentru a contura un tablou general al nivelului psihomotoric al studenților;
- Testări comparative – aplicate între rezultatele obținute la pretest și posttest, în vederea identificării diferențelor semnificative determinate de programul de reeducare corporală;
- Testele parametrice sau neparametrice – selectate în funcție de distribuția datelor (normală sau non-normală), pentru a asigura validitatea concluziilor;
- Analiza corelațiilor – utilizată pentru a explora relațiile dintre diferitele dimensiuni evaluate (coordonare, echilibru, flexibilitate, rezistență cardiovasculară), cu scopul de a înțelege interdependența lor în cadrul dezvoltării psihomotorii.

Pentru verificarea fiabilității, o parte dintre testări au fost scorate dublu, de către doi evaluatori independenți, iar concordanța rezultatelor a fost analizată prin coeficientul de corelație intraclasa (ICC).

Prelucrarea statistică a fost realizată cu ajutorul unui software specializat (ex. SPSS Statistics, versiunea 25), care a permis aplicarea metodelor inferențiale și prezentarea rezultatelor într-o formă grafică și tabelară. Nivelul de semnificație a fost stabilit la $p < 0.05$, în conformitate cu standardele internaționale de raportare a rezultatelor științifice.

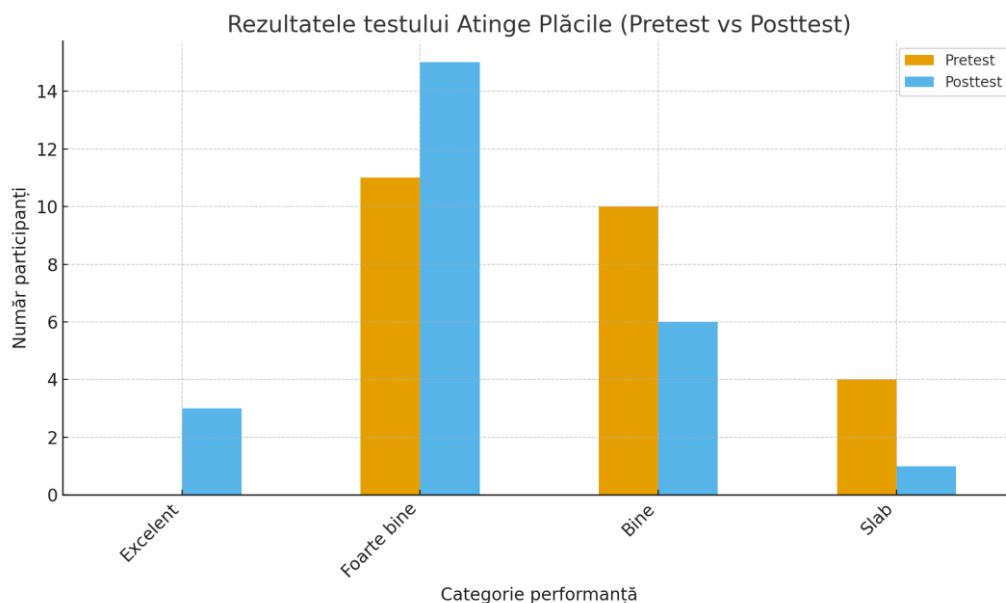
Prin această strategie de analiză, studiul a urmărit nu doar să evidențieze efectele programului de reeducare corporală asupra indicatorilor psihomotorici, ci și să ofere o imagine integrată a modului în care diferitele dimensiuni motrice se corelează și se potențează reciproc în cadrul procesului educațional și de formare profesională.

Rezultatele cercetării

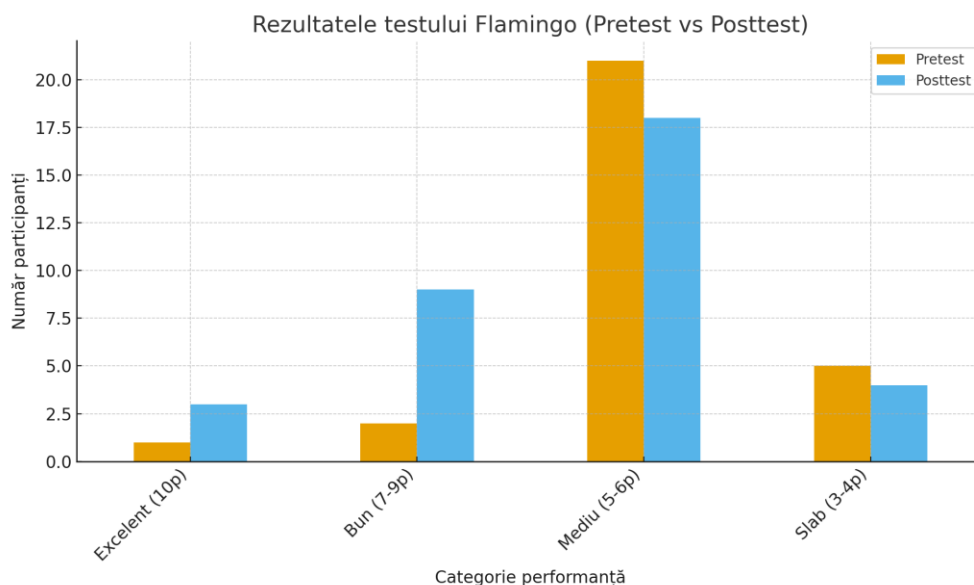
Analiza comparativă a performanțelor studenților de la specializarea Balneofiziokinetoterapie, înainte și după programul de reeducare corporală de șase luni, evidențiază progrese clare la toate dimensiunile psihomotorii investigate.

În ceea ce privește testul „Atinge Plăcile”, destinat evaluării coordonării oculo-motorii și vitezei de execuție, rezultatele inițiale au arătat că aproape jumătate dintre participanți (44%) s-au situat în categoria „Foarte bine”, iar 40% în categoria „Bine”. Totuși, niciun student nu a obținut performanța maximă („Excelent”), iar 16% au prezentat dificultăți, cu timpi peste 8 secunde. La a doua evaluare, distribuția rezultatelor s-a modificat în mod vizibil: 12% dintre studenți au reușit să atingă categoria „Excelent”, iar ponderea celor cu rezultate

slabe s-a redus la 4%. Acest lucru demonstrează o creștere a vitezei și coordonării execuțiilor, confirmând eficiența exercițiilor de precizie și reacție incluse în program.

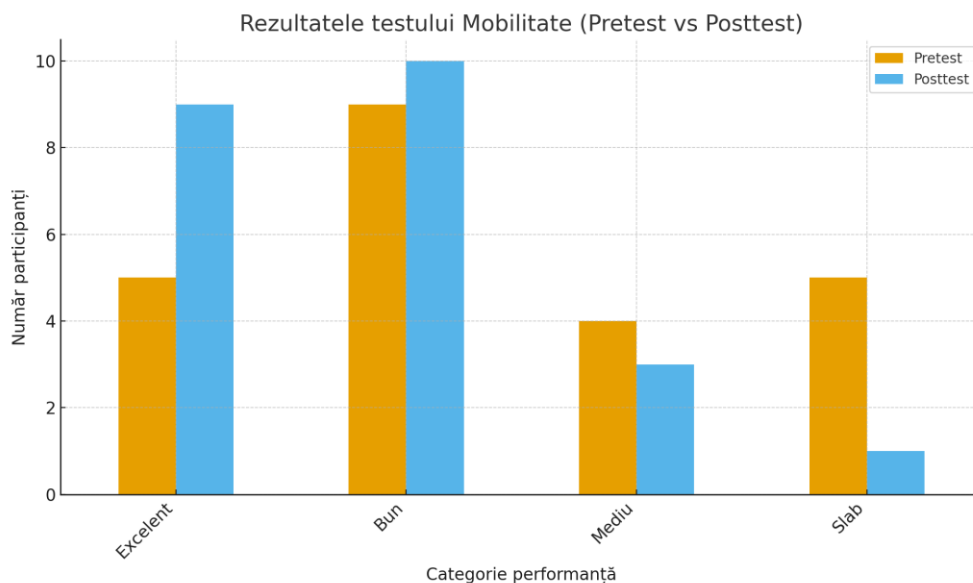


La testul Flamingo, utilizat pentru măsurarea echilibrului static, performanțele inițiale s-au concentrat în jurul valorilor medii (5–6 puncte), cu doar un singur student (4,5%) care a reușit punctajul maxim. După intervenție, s-a observat o creștere a numărului celor cu rezultate superioare: trei studenți (9%) au obținut scorul maxim, iar proporția celor cu punctaje mari (7–9 puncte) s-a dublat. În același timp, ponderea celor cu rezultate scăzute a scăzut considerabil. Această evoluție indică îmbunătățirea stabilității posturale și a capacității de menținere a echilibrului, aspect esențial pentru viitorii specialiști în recuperare.

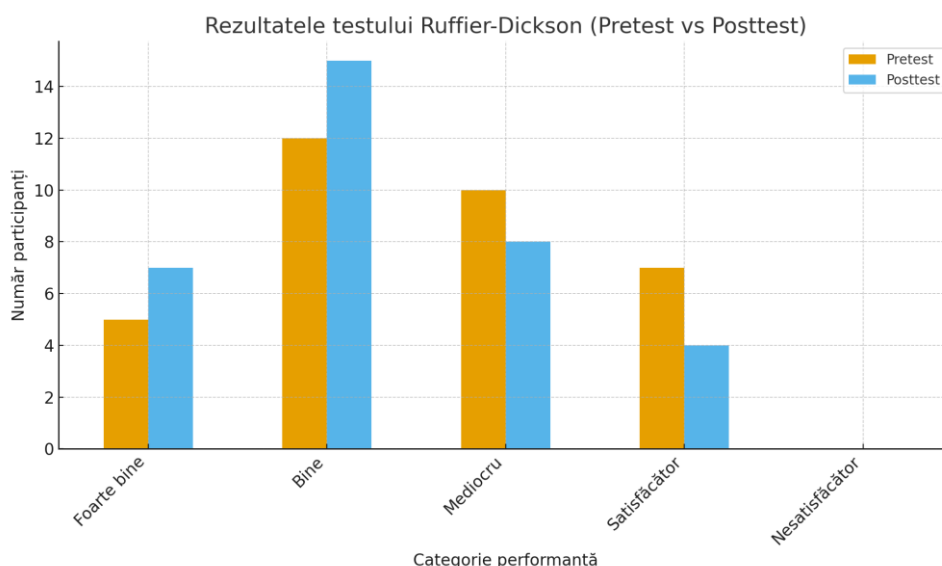


Rezultatele la testul de mobilitate – Îndoirea trunchiului din așezat confirmă, de asemenea, progresul realizat. La început, 61% dintre studenți se situau în categoriile „Bun” și „Excelent”, în timp ce 39% prezentau o mobilitate scăzută sau medie. După program, 82% dintre participanți au înregistrat valori peste 40 cm, iar proporția celor cu rigiditate accentuată

s-a redus de la 21,7% la doar 5%. Această transformare subliniază impactul pozitiv al exercițiilor de flexibilitate și stretching, care au permis extinderea amplitudinii mișcărilor și corectarea parțială a limitărilor inițiale.



Un tablou la fel de elocvent se observă și la testul Ruffier-Dickson, ce măsoară adaptarea cardiovasculară la efort. La prima evaluare, aproape jumătate dintre studenți s-au încadrat în categoriile „Mediocră” și „Satisfăcător”, ceea ce indica o recuperare lentă după efort. După șase luni, proporția celor cu rezultate „Foarte bine” și „Bine” a crescut de la 50% la 65%, în timp ce categoria „Satisfăcător” s-a redus semnificativ. Acest fapt demonstrează o îmbunătățire a condiției cardiovasculare și a rezistenței funcționale, confirmând rolul antrenamentului sistematic în dezvoltarea capacității de adaptare la solicitări fizice.



Privite în ansamblu, aceste rezultate evidențiază că programul de reeducare corporală a avut efecte pozitive și măsurabile asupra coordonării, echilibrului, flexibilității și condiției cardiovasculare ale studenților BFKT. Evoluțiile înregistrate nu sunt doar indicatori de progres individual, ci și dovezi ale faptului că integrarea unor programe structurate în curriculum poate contribui decisiv la formarea profesională a viitorilor specialiști în domeniul recuperării.

Test: Atinge plăcile Performanță (%)	Pre-test 40% bine, 16% slab	Post-test 68% foarte bine, 5% slab
Test: Flamingo Echilibru static	Pre-test majoritatea mediu	Post-test peste 60% scoruri mari
Test: Îndoirea trunchiului Flexibilitate	Pre-test 5 excelent, 5 slab	Post-test 12 excelent, 2 slab
Test: Ruffier-Dickson Indice cardiovascular	Pre-test 35% bine	Post-test 50% bine

Discuții

Rezultatele prezente susțin ipoteza că un program structurat de reeducare corporală, desfășurat pe parcursul a șase luni, produce îmbunătățiri semnificative la nivelul coordonării, echilibrului, flexibilității și adaptării cardiovasculare în rândul studenților BFKT. Din perspectivă didactică și psihomotrică, progresele observate reflectă atât mecanisme de învățare motrică (automatizare, selecția strategiilor eficiente) cât și procese de adaptare fiziologică (creșterea capacității de efort și a eficienței recuperării) (Schmidt & Lee, 2019; Epuran, 2011).

Coordonare oculo-motorie și viteză de execuție („Atinge Plăcile”)

Deplasarea distribuției către categoriile „Foarte bine” și apariția performanțelor „Excelent” la posttest indică un salt de eficiență în organizarea temporal-spațială a acțiunii și în integrarea informației vizuale cu răspunsul motor. Literatura arată că expunerea repetată la sarcini cu feedback clar și cerințe temporale stricte favorizează optimizarea programelor motorii și reducerea timpilor de reacție (Schmidt & Lee, 2019). În termenii lui Epuran (2011), avem o consolidare a abilităților psihomotrice instrumentale care susțin performanța funcțională în contexte variate.

Echilibru static (Flamingo)

Creșterea ponderii scorurilor înalte și diminuarea segmentului cu punctaje mici sugerează o ameliorare a controlului postural și a propriocepției. Intervențiile ce combină exerciții de stabilizare cu variații ale bazei de sprijin și ale constrângerilor senzoriale sunt recunoscute pentru creșterea robustă a echilibrului, inclusiv la tineri activi (Grosu, 2015). Faptul că scorul maxim rămâne rar sugerează însă că antrenamentele de echilibru cu complexitate progresivă (suprafețe instabile, sarcini duale) ar putea accelera tranziția către performanțe de vârf.

Flexibilitate (Îndoirea trunchiului din așezat)

Trecerea de la 61% la 82% în categoriile „Bun/Excelent” confirmă efectul așteptat al mobilizărilor și stretching-ului ghidat, cu transfer asupra amplitudinii mișcărilor coxo-femorale și ale coloanei. Din punct de vedere funcțional, creșterea flexibilității micșorează costul energetic al mișcării și reduce riscul de suprasolicitare, ceea ce se corelează pozitiv cu calitatea execuțiilor tehnice (Epuran, 2011; Grosu, 2015).

Adaptare cardiovasculară (Ruffier-Dickson)

Creșterea cumulată a categoriilor „Foarte bine” + „Bine” și diminuarea „Satisfăcător” indică o ameliorare a recuperării post-efort și a eficienței răspunsului autonom. În termeni operaționali, programul a produs o mai bună toleranță la efort și o reglare mai rapidă a frecvenței cardiace, aspecte compatibile cu introducerea etapizată a exercițiilor de rezistență în cadrul ședințelor (Epuran, 2011).

Integrarea rezultatelor și mecanisme explicative

Convergența îmbunătățirilor pe cele patru dimensiuni sugerează că intervenția a acționat asupra sistemului psihomotric ca întreg, nu doar asupra unor componente izolate. Literatura contemporană subliniază interdependența dintre funcțiile executive (atenție, control inhibițional), autoreglarea emoțională și performanța motrică—în special în medii educaționale și de antrenament structurate (Vaughan & Laborde, 2021). Din această perspectivă, rezultatele noastre susțin teza că programele de reeducare corporală pot constitui un mediu privilegiat pentru dezvoltarea simultană a competențelor motrice și a celor volitiv-cognitive relevante pentru profesia de kinetoterapeut.

Implicații curriculare pentru BFKT

Datele pledează pentru integrarea unui modul practic, secvențiat pe 6 luni, cu progresie a sarcinilor motrice (coordonare-echilibru-flexibilitate-rezistență) și cu monitorizare periodică (pre/post, eventual evaluări intermediare) în curriculumul BFKT. Recomandăm includerea:

- de sarcini duale (motor + cognitiv) pentru up-grade la echilibru și reacție;
- de exerciții pliometrice ușoare și sprinturi tehnice pentru a împinge vârful distribuției la testele de viteză/coord.
- de micro-cicluri aerobice bine dozate pentru a crește ponderea categoriilor „Foarte bine” la Ruffier-Dickson.

Concluzii

Programul de reeducare corporală de șase luni a determinat îmbunătățiri evidente la nivelul coordonării, echilibrului și flexibilității studenților BFKT. Totuși, progresele cardiovasculare au fost moderate, ceea ce indică necesitatea adaptării programului prin introducerea unor module de rezistență aerobică. Se recomandă continuarea cercetărilor pe loturi mai mari și utilizarea unor teste suplimentare care să integreze și dimensiunile cognitive și afective ale psihomotricității.

References

1. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Epuran, M. (2011). *Psihologia sportului de performanță*. Editura FEST.
3. Furley, P., Schütz, C., & Wood, G. (2025). *Cognitive control and motor performance: Advances in psychomotor research*. *Journal of Motor Behavior*, 57(2), 112–128.
4. Grosu, E. (2015). *Dezvoltarea psihomotricității copilului*. Editura Ghidul Practic.
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
6. Vaughan, R., & Laborde, S. (2021). *The role of emotional regulation and executive function in psychomotor performance*. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101935.

Stadiul actual al cunoașterii în domeniul pregătirii sportive și al calității vieții la practicanții de dans sportiv

Sonia Gabriela NEAGU (a)*

Iulian STOIAN (b)

Ioan HĂȘMĂȘAN (c)

Nicoleta ZAHARIE (d)

Delia BĂDESCU (e)

Antonia RADU (f)

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu iulian.stoian@ulbsibiu.ro

(c) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu ioan.hasmasan@ulbsibiu.ro

(d) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu nicoleta.zaharie@ulbsibiu.ro

(e) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu delia.badescu@ulbsibiu.ro

(f) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu radu.antonina@ulbsibiu.ro

Abstract

De-al lungul timpului dansul s-a afirmat ca fiind o artă cu totul particulară, mai veche decât muzica, literatura sau pictura. Comunicarea prin mișcare se poate realiza într-o manieră spontană, cu reacții imediate la diferite emoții și stări tensionate. Comunicarea în dansul sportiv imbină fericit miscarea artistică în concordanță deplină cu caracterul liniei melodice cu caracterele specific competițional.

Clitatea vieții este un concept multidimensional care include o serie de domenii în ceea ce privește activitatea individului raportată la viața de familie, viața profesională, sănătatea, activitatea fizică. Literatura de specialitate din dansul sportiv arată că activitatea sportivă prin intermediul funcțiilor sale, este parte integrantă a calității vieții.

Scopul practicării dansului sportiv, se regăsește în menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate psihică și fizică, socializarea individului, educarea motrică, psihică și socio-culturală a acestuia, educarea estetică, dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de performanță.

Concluzând, scopurile și funcțiile dansului sportiv se regăsesc în dezvoltarea și îmbunătățirea calității vieții individului în toate componentele structurale ale acesteia.

Keywords: *calitatea vieții, dans sportiv, istoric.*

Introducere

1. Scurt istoric privind apariția și dezvoltarea dansului sportiv internațional

Dansul a devenit un sport autentic la începutul secolului al XX-lea, atunci când întreprinzătorul francez Camille de Rhynal împreună cu un grup de dansatori foarte buni au adăugat termenul de competiție în dansul social și au transformat sălile de bal în locuri pentru a desfășura competiții. Astfel a avut primul turneu de Tango cu participare internațională la Nisa, Franța, în anul 1907. Foarte rapid au continuat campionatele de dans de la Paris, Berlin și Londra. Franța, Germania și Anglia au continuat să-și asume rolul de lider în promovarea apariției unui sport care părea să se potrivească perfect pentru perioada aceea.

Anul 1936 a fost gazda Campionatului Mondial inaugural, cu adevărat meritat acest titlu, care a avut loc la Bad Nauheim, Germania. Au fost implicate cupluri de dansatori sportivi din cincisprezece țări și trei continente. Chiar dacă cel de-al doilea război mondial a produs o staționare a competițiilor, un nou sport s-a născut. Unul care a reușit să țină pasul cu ritmurile timpurilor de atunci.

La începutul anilor 1980, Federația Mondială a Dansului Sportiv (W.D.S.F) a inițiat termenul de dans sportiv. Pornind de la compozitul "dans sportiv", extragem termenul sport care aspiră să fie în concordanță cu definițiile general acceptate, pe când termenul dans, rămâne marca distinctivă, latura artistică.

Dansul sportiv se mândrește și în prezent cu menținerea unor tradiții, aceea de a exista competiții de sala, de bal competitiv. Însă a renunțat la limitele înguste ale acestuia privind stilurile de dans. Astăzi, cele mai diverse stiluri de dans care au adoptat o cultură bazată pe sport, intră și ele sub această denumire.

Dansul sportiv a devenit un brand, fiind o activitate sportivă accesibilă și socială unică, permițând participanților să îmbunătățească aptitudinea fizică și bunăstarea mentală, să interacționeze cu ceilalți și să obțină rezultate la toate nivelurile. Toată lumea este capabilă să se deplaseze pe muzică, și totodată dansul trece peste toate barierele de vârstă, sex și cultură.

2. Apariția și dezvoltarea dansului sportiv în România

Dansul sportiv a cunoscut în ultima perioadă o evoluție spectaculoasă în România, de la simpla formă de expresie și ritm a exercițiului fizic la disciplina sportivă ce tinde către olimpism, care are un sistem competițional intern și internațional bine organizat și care pune accent pe aspectul perfecțiunii în mișcare.

Ca și apariție istorică, în România s-a desfășurat primul concurs de dans de societate, în 1984, la Pitești, sub titulatura Dansul Florilor, organizat de Viorel Năstase, unul dintre fondatorii Federației Române de Dans Sportiv (F.R.D.S.) Ulterior, s-au desfășurat și altele sub aceeași denumire de "dans de societate", urmând ca din 1991, odată cu înființarea F.R.D.S. să se treacă la denumirea modernă de "dans sportiv".

La un an de la înființare, pe 1 ianuarie 1992, F.R.D.S. s-a afiliat la International DanceSport Federation (I.D.S.F.), devenind membru cu drepturi depline. Echipa de organizare a FRDS a fost preocupată permanent de crearea unei lumi specifice a dansului sportiv românesc care trebuia să-și cucerească un loc alături de alte discipline consacrate ale sportului românesc.

Chiar din primul an de la înființare, federația a organizat, în colaborare cu TVR, primul concurs internațional de dans sportiv din România.

În prezent, sunt afiliate federației 211 structuri sportive, repartizate în 33 de județe și Municipiul București, și peste 5000 de dansatori legitimați.

Dansul sportiv, din punct de vedere competitiv, s-a desprins din nevoia de întrecere a celor care se aflau pe ringul de dans și doreau să fie apreciați după criterii obiective. Dorința dansatorilor de perfecționare a fiecărei mișcări și dans în parte, a dus mai târziu la figuri specifice realizate cât mai elevat din punct de vedere al mișcării corporale și muzicale. Astfel, dansul sportiv are reguli precise de realizare a structurilor coregrafice, are un număr de dansuri incluse în competiții și categorii de clasificare. La fel ca și pe plan internațional, dansul sportiv este bine structurat și pe plan național, existând reguli și specificații comune.

Astfel, dansul sportiv evidențiază următoarele componente specifice (secțiuni): dansuri standard: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot și quickstep și dansuri latino-americane: samba, cha-cha, rumba, paso-doble, jive.

Dansatorii din România pot participa la concursurile organizate de F.R.D.S. la următoarele componente performanțiale (clase superioare de dans): H (Hobby), E, D, C, B, A, S și categorii de vârstă: 4-7ani, 8-9 ani, 10-11 ani, 12-13 ani, 14-15 ani, 16-18 ani, 19-35 ani și seniori (35+). Criteriile de avansare dintr-o clasă în alta diferă precum și numărul dansurilor realizate. Trecerea de la o clasă la alta se face numai pe baza punctelor acumulate.

Analizând dansul sportiv în România, din punct de vedere educațional, putem spune că există cluburi private de dans sportiv care sunt afiliate la F.R.D.S. (Federația Română de Dans Sportiv) și că sistemul de educație din țara noastră este slab reprezentat din punctul de vedere al dansului sportiv.

Pentru instruirea și antrenarea dansatorilor sportivi cu vârste cuprinse între 12-14 ani este necesară o abordare mai concretă în România deoarece:

Practicanții de dans sportiv intră în contact cu dansul sportiv îndeosebi prin prisma organizațiilor private. Astfel că, nu există o instruire și o antrenare planificată/ programată/ performantă a practicanților de 12-14 ani.

Dansul sportiv are numeroase beneficii în ceea ce privește componenta socială, sănătatea psihică și fizică, are o evoluție spectaculoasă în România și trebuie promovat ca și celelalte sporturi care sunt prezente în competiții naționale și internaționale și aduc prestigiu țării noastre. Se consideră astfel că tema abordată este de actualitate și necesită studiu academic pentru dezvoltarea și aprofundarea acestui domeniu, mai ales în zona în care sportivii practicanți (viitorii campioni) la vârsta de 12-14 ani iau contact cu această disciplină și se pun bazele formării lor; această temă fiind tratată superficial.

3. Caracteristicile activității sportive-dansul sportiv

Conform lui Năstase V.D, nume de referință pentru dansul sportiv în România, dansul sportiv este un sport-artă, cu origini în dansurile sociale de cuplu care are la bază o activitate motrică complexă delimitată în timp și ca ritm de execuție, de o melodie, iar spațial de un ring de dans. (Năstase V.D., 2011, p. 10)

Potrivit afirmației de mai sus, dansul sportiv este constituit din acte și acțiuni motrice, reprezentate de elemente, procedee și structuri tehnice constituite după criterii bine stabilite în coregrafii specifice dansurilor standard și latino.

Dansul sportiv poate să fie practicat de cuplu, format din fată-băiat sau de formație (mai multe cupluri) pe ringul de dans, simultan cu evoluția altor cupluri sau nu (în cazul show-ului sau formații).

Dansul sportiv se desfășoară instituționalizat sau independent, căutându-se realizarea de performanțe prin intermediul perfecționării morfo-funcționale și psihice în cadrul antrenamentelor specifice.

Evaluarea și ierarhizarea performanțelor se face specific sportului prin participare.

Dansul sportiv evidențiază următoarele componente specifice sau probe de concurs: dansuri standard: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot și quickstep și dansuri latino: samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive.

Dansul sportiv de performanță este constituit din componente performanțiale clasificate în subdiviziuni după cum urmează: dansul pe clase - pentru începători (de clasele E - bronz, D - argint și C - aur) și pentru avansați (de clase B și A); dansul pentru copii și juniori; dansul pentru tineret și adulți consacrați și dansul de elită. Dansul pentru începători și dansul pentru copii și juniori constituie baza sportului de performanță. Dansul de clasa S (super) constituie dansul de performanță. Dansul pentru consacrați reprezintă sportul de înaltă performanță iar dansul de elită – sportul de mare performanță.

Dansul pentru toți, social reprezintă componenta de masă a dansului sportiv și se împarte în dans de timp liber, dans în familie, dansul făcut în scop educativ (fără participare în competiții) și dansul pentru întreținere.

Dansul adaptat cuprinde în componența de dans pentru persoane cu nevoi speciale (care suferă adaptări în funcție de necesitățile impuse de handicap) atât o componentă de dans de timp liber cât și educațional – instituționalizat. Tot aici întâlnim dansul adaptat de competiție, o componentă performanțial-sportivă și dans-terapia – o formă de ameliorare a stării de sănătate precare (Năstase V.D., 2011, pp 9-12).

Specialiștii domeniului, structurează dansul sportiv după cum urmează:

Planul organizatoric. Dansul sportiv are un sistem organizatoric la nivel interațional asemănător celorlalte ramuri sportive reprezentat de IDSF (International Dance Sport Federation) format din federații naționale de pe toate continentele.

Planul competițional. Dansul sportiv are un sistem competițional bine conturat: campionate mondiale, continentale, naționale, concursuri internaționale, naționale, regionale, locale; Pot participa sportivi clasificați după rezultate, clasificare sportivă, categorie de vârstă, categorii de dans: standard și latino, pentru cupluri, formații sau echipe.

Plan recreativ. Dansul sportiv cuprinde și un cadru propice practicării dansului pentru toți, mai exact dansul social ca și ocupare a timpului liber. Aici, practicanții pot învăța dansurile sportive standard și latino, dar și alte stiluri de dans care sunt în tendițe.

Plan instituționalizat. Dansul sportiv se poate practica de către persoane cu nevoi speciale atât pe plan recreativ însă și pe plan competitiv.

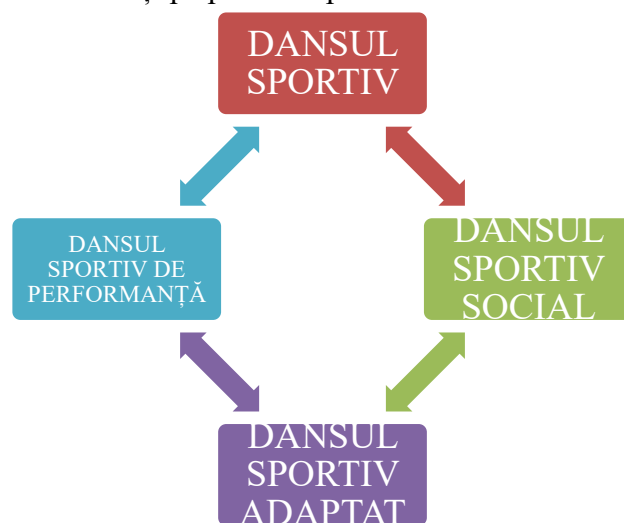


Figura 1.1. Modalități de practicare a dansului sportiv
(după Năstase V.D., 2011)

4. Funcțiile dansului sportiv-parte integrantă a calității vieții

Cârstea G. definește funcțiile ca destinații constante ale unui fenomen și acestea derivă din ideal, în sensul că se subordonează acestuia. Cu ale cuvinte, prin funcții se realizează idealul, se face "apropierea" de ideal, într-o măsură mai mare sau mai mică (Cârstea G., 2000, p.28).

De asemenea, mai mulți autori afirmă că "funcțiile activităților motrice satisfac cerințele esențiale, fundamentale care asigură existența sistemului (Epuran M., Epuran V. 1974) și că funcțiile educației fizice și sportului sunt acele destinații (roluri, influențe) ale activităților în cauză, care au un caracter constant, răspunzând unor nevoi ale dezvoltării și vieții omului (Șiclovan I., 1979).

Potrivit lui Năstase V.D. funcțiile dansului sportiv ca modalități praxiologice de acționare, condiționare bio-psiho-social au o destinație particulară. Particularizarea, s-ar concretiza în noțiuni ca: educare, mișcare, recreere, dezvoltare armonioasă și întreținerea condiției fizice, dezvoltarea psihică, performanța, socializare, emulație, culturalizare, dependență economică. (Năstase V.D., 2011, p. 14).

Astfel prin analiza funcțiilor dansului sportiv se pot identifica beneficiile acestui sport asupra vieții omului într-o multitudine de aspecte bio-fiziologic, psiho-social, motric, sportiv. Funcțiile dansului sportiv se regăsesc și în componentele structurale ale calității vieții. Se pot evidenția următoarele funcții ale dansului sportiv:

❖ Funcția de dezvoltare armonioasă, de menținere și de întreținere a sănătății

Dansul sportiv este unul din sporturile care dezvoltă armonios indicii somatici și funcționali ai practicantului. Rolul pozitiv al dezvoltării fizice/corporale armonioase, al unor indici superiori pe plan somatic/morfologic și pe cel funcțional/fiziologic, pentru viața și activitatea oamenilor de toate vârstele este prea bine cunoscut și recunoscut, nefiind negat sau contestat. (Cârstea G, 2008, p. 30).

Potrivit lui Năstase V.D. a spune că „ai un corp de dansator” este sinonim cu proporționalitatea și armonia fizică, cu lipsa țesutului adipos, cu atitudinea corporală zveltă și atrăgătoare. La aceasta se adaugă un comportament și o conduită specifică bazată pe respectul față de partenerul de cuplu, pe valori ce contribuie la sănătatea psihică și morală a practicantului. Ținuta decentă și coafura (tunsoarea) îngrijită întregesc armonia fizică contribuind la dezvoltarea psiho-comportamentală și estetică (Năstase V.D., 2011, p. 14)

Dezvoltarea armonioasă somato-funcțională, menținerea și întreținerea sănătății se realizează în timpul procesului de antrenare din acest sport. Practicarea dansului sportiv pentru menținerea sănătății poate deveni și un scop în sine pentru cei educați să accepte mișcarea prin dans.

Efectele dansului se văd și la cei care îl practică de plăcere, într-un regim controlat. Întreținerea funcțiilor vitale la parametrii benefici unei stări de sănătate optime se realizează prin exercițiile specifice dansului.

❖ Funcția de satisfacere a dorinței de mișcare prin dans

Dorința de mișcare (conativă) l-a făcut pe om activ. Dorința de mișcare (cognitivă) l-a făcut pe om creativ prin descoperirea diferitelor forme de mișcare. Dansul reprezintă dorința

atât conativă cât și cognitivă de mișcare. Mișcarea este condiționarea bio-fiziologică a dansatorului fără de care acesta n-ar exista.

Dorința de a dansa ca suport în cheltuirea energiei se întâlnește la toate vârstele atât inconștient, de la copilul nou născut care se mișcă auzind muzica și până la adultul sau bătrânul care vede prin dans, alături de altele, un mijloc de întreținere a organismului.

Armonia dintre dezvoltarea somatică, fiziologică și psihică poate fi realizată și cu ajutorul dansului, pe parcursul întregii vieți penru a avea o calitate a vieții

Dansul, prin noțiunea de ritm reprezintă vitalitatea mișcării, echilibrul și armonia de care omul are nevoie permanentă. Sinonimia dans - mișcare atât de evidentă în activitățile umane este datorată implicărilor de nivel volitiv.

Intervenția dansului se face din nevoia individului de rafinare a mișcării, de a-i da noi conotații prin satisfacerea trăirilor de mare intensitate pe baza activităților primordiale. Totodată este modalitatea prin care individul își satisface nivelul aptitudinal-motric, își pune în valoare ceea ce a moștenit genetic. Perfecționarea continuă îl determină pe dansator să aibă aceeași dorință de a dansa, poate și mai acerbă fiind multiplicată și de alte motivații.

❖ **Funcția de recreere**

Această funcție este, alături de funcția de satisfacere a dorinței de mișcare, cea care stă la baza dansului pentru toți și este determinantă pentru activitățile școlilor de dans social. Multe cercetări au descoperit că prin dans individul se descarcă fizic și psihic fiind un mod util de practicare a timpului liber cel mai des întâlnit.

În educația lor copiii, tinerii sau adulții își orientează opțiunile către învățarea dansului, după preferințe. În activitățile de timp liber tânărul își programează sfârșitul de săptămână pentru a merge la dans în discotecă.

În excursii, tabere, cantonamente ale altor sporturi sau alte manifestări asemănătoare, dansul se regăsește în programe (măcar o dată, dacă nu în fiecare zi).

Aniversările sau evenimentele familiale au în programul lor de desfășurare și dans. Diversitatea, facilitatea în execuție, moda și larga arie de popularitate a dansurilor fac din acestea cele mai normale opțiuni de distracție, socializare și bună dispoziție.

O seară de dans la sfârșit de săptămână bine dispune și pregătește individul pentru activitățile sociale la care este angrenat în săptămâna care urmează.

❖ **Funcția educativă**

În dans înveți să înțelegi muzica, să-ți cunoști propriul corp și să-ți exprimi sentimentele prin mișcare. Toată lumea, de la cei mai mici dansatori și până la adulți, simte beneficiile antrenamentelor, competițiilor și a modului de viață impus de acestea.

Prin intermediul dansului sportiv, omul învață să își păstreze sănătatea fizică și emoțională în parametrii normali, să-și stabilească scopuri, să aibe încredere în puterile sale, să fie partener într-o pereche, să comince cu alții, să-i respecte pe cei din jurul său. Educația prin dans se realizează pe tot parcursul susținerii activității.

Primii beneficiari ai dansului sportiv sunt copiii, la care dezvoltarea psihomotrică trebuie să meargă în paralel cu dezvoltarea fizică. Dansul dezinhibă energiile și le canalizează spre scopuri bine stabilite prin îmbinarea jocului cu seriozitatea.

A face mișcare în ritmul muzicii, alături de un partener, îmbrăcat frumos și sub privirile încântate ale părinților, rudelor și prietenilor este un lucru care îl încântă pur și simplu pe copil.

Dansatorul tânăr devine mai disciplinat și mai conștient de corpul și dinamica sa. Această conștientizare ajută foarte mult la îmbunătățirea tehnicii specifice. Echilibrul, sincronizarea și coordonarea motrică sunt calități care se formează și se perfecționează prin efort susținut și prin programe de antrenament bine stabilite.

A fi conștient de tine însuși este o calitate care se formează la vârstele tinere. Acest proces de conștientizare și autocunoaștere este ușurat de activitatea de dans, care îl pune în relație pe tânăr cu propriile mișcări. Odată pornit acest proces, trecerea din planul fizic în cel intelectual se poate face cu o mai mare ușurință.

Beneficiile dansului se resimt și pe alte planuri. Dansul cere abilitatea de a gândi și a acționa, de a te concentra asupra sarcinii, de a persevera și de a învăța.

Toate aceste abilități sunt ușor de educat prin mișcare, iar odată formate, ele se transferă cu ușurință și în viața socială de zi cu zi. Pentru toate vârstele dansul este o experiență în care înveți să fii disciplinat, să faci achiziții pe toate planurile și să ai încredere în tine. Pentru un bun randament, acesta trebuie să se practice sub îndrumarea unui cadru specializat, într-un mod conștient, gradual, în funcție de particularitățile de vârstă, urmărindu-se evoluția practicantului pe toate planurile amintite, astfel încât beneficiul să fie atât pentru practicant cât și pentru sportul ca atare.

❖ Funcția de dezvoltare și perfecționare a capacității de performanță de emulație și de satisfacere a dorinței de întrecere, de competiție

Performanța aparține ființei umane și prezintă o complexitate multiplu determinată reprezentând capacitatea de a efectua la parametrii superiori o anumită activitate.

Epuran M. în 1990 afirmă: capacitatea de performanță este determinată de patru factori globali sintetici: aptitudinile, atitudinile, antrenamentul și ambianța, concepuți într-o interrelație funcțională (Epuran M., 1990, p. 38).

Dragnea A. în 1996 spune: capacitatea de performanță poate fi considerată rezultatul interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizate în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric. Este manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializate în valori obiective sau obiectivate în puncte, goluri marcate, kilograme ridicate, locuri clasamente, drepturi câștigate etc (Dragnea A. 1996, p.62).

Năstase V.D. consideră că, capacitatea de a performa activitatea de dans este condiționată de nivelul aptitudinal și de bagajul de cunoștințe specifice. Dansul sportiv necesită permanenta îmbunătățire a nivelului de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice, a deprinderilor și priceperilor tehnice specifice în vederea evoluției propriuzise. (Năstase V.D., 2011, p.16)

În același context al performanței se regăsesc și aptitudinile și priceperile artistice, de expresivitate și comunicare interpretativ-motrică specifice genului.

Legătura dintre dansul sportiv și competiție include și noțiunea de performanță la care fiecare participant se raportează și în funcție de care este clasificat. Capacitatea de performanță este individuală dar performanța în dansul sportiv este oarecum relativă, putând

fi influențată de mai mulți factori. Ca în orice sport, în dansul sportiv capacitatea de performanță individuală se asociază și cu performanța sportivă, aceasta din urmă însă fiind realizată de cuplu. Trecerea de la dansul hobby la dansul competițional s-a făcut tocmai datorită acestei dorințe a omului de a se întrece și a se compara cu alții.

Perfecționarea individuală determină intrarea în competiție și invers, participarea în competiție determină continuarea și perfecționarea în practicarea dansului sportiv. La aceasta se adaugă și alți factori de ordin motivațional care se regăsesc cu specificitatea lor la diferite nivele de competiție: dorința de autodepășire, de ocupare a unor locuri ierarhice superioare în clasificări locale, naționale și internaționale (continentale și mondiale), de satisfacere a unor nevoi economice etc.

❖ Funcția de socializare prin forma sa de integrare socială

Prin componenta socială a calității vieții se înțelege faptul că omul are o necesitate de a comunica prin diverse mijloace, de a se integra prin care acesta dobândește reguli de viață, de existență spațio-temporală, moduri de a gândi, de a crede, de a avea idealuri conforme mediului social căruia îi aparține.

Funcția de socializare se manifestă în dansul sportiv în:

Regim afectiv- dorința omului de a avea relații cu alții pe baza unor stări pe care le experimentează în timpul dansului, emoții oferite de muzica de dans, sentimente sociale comne; Regim cognitiv- elaborarea limbajului nonverbal, formarea modelelor percepției mișcării, a gândirii și memoriei motrice într-o comunicare specifică;

Regim cultural- apartenența la sistemul valorilor dansului sportiv particularizate în tradiții, conduite, mentalitate, sistem de simbolizare etc.

Potrivit lui Năstase V.D. în 2011, socializarea în dansul sportiv se realizează în direcția a doi vectori: **individual** – prin asimilarea de deprinderi, priceperi, atitudini, valori, modele și **de grup** – în dezvoltarea sistemică a dansului sportiv, prin extindere socială.

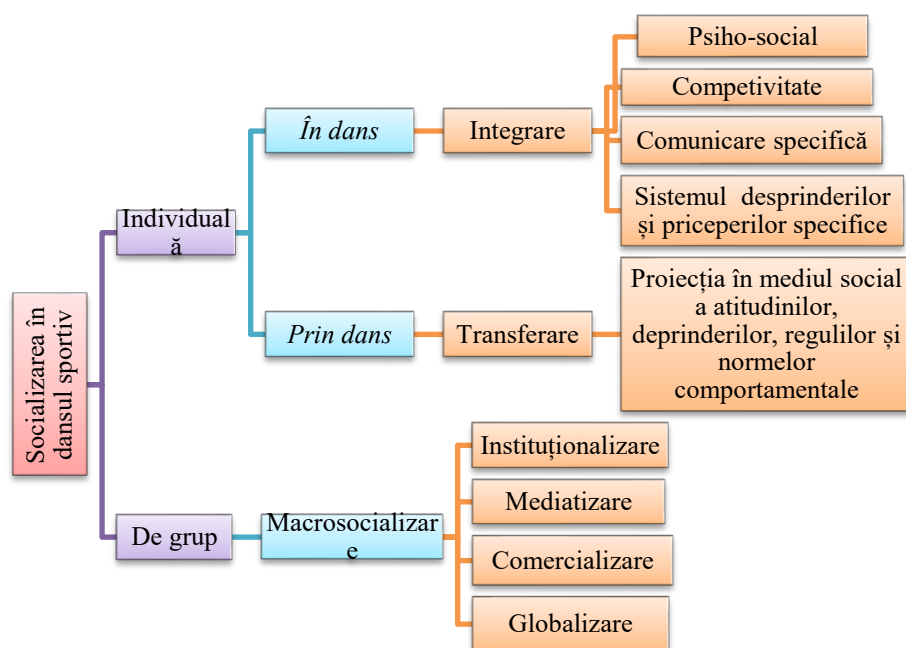


Figura 1.2. Formele socializării în dansul sportiv
(după Epuran M., 1998, și Năstase V.D., 2011)

❖ Funcția culturală

Dansul sportiv este apanajul creației umane asupra sinelui, în accepțiunea sa ca un tot (biologic, sociologic și spiritual) și asupra mediului social prin crearea de valori (motrice, morale, estetice, intelectuale etc) (Năstase V.D., 2011, p. 17)

Sandor I., consideră că între sport și cultură există un limbaj comun având la bază idei, convingeri, obiceiuri, instituții, discipline științifice, tehnologii, opere artistice etc, care are drept finalități crearea de opere de artă, spectacole grandioase etc. (Sandor. I., 2008, p. 47).

Funcția culturală este de asemenea o componentă structurală a calității vieții, prin care practicantul dansului sportiv face identificarea cu sine și cu ceilalți pe o scară a valorilor propriie unei culturi a dansului cât și a sportului.

Valorile motrice specifice sunt cele pe care dansul le reliefează prin armonia îmbinării culturii spiritului cu cea a activității motrice, prin autocunoașterea sinelui și a posibilităților sale de mișcare într-o reprezentare chinestezică specifică.

În dansul sportiv, spune Năstase V.D. mai mult ca în alte sporturi avem de a face cu o frumusețe trăită chinestezic, tehnic, alături de cea a plasticității corpurilor umane aflate în sinergie kineto-comunicativă. Parafrazându-l pe Pierre de Coubertin am putea spune că dansul sportiv „produce frumusețe pentru că angajează subiectul care este o sculptură vie”, dansatorul dorind să fie frumos, perfect, să creeze satisfacții estetice și emoționale prin dimensiuni specifice (Năstase V.D., 2011, p.18).

Plecând de la estetic și ajungând la componenta morală a valorilor putem menționa că de la modul de prezentare (postură, ținută, costumație) și până la cel comportamental în dans (respect față de sine, partener, celelalte cupluri adverse; modestie; onestitate; sinceritate etc.) totul se regăsește la modul superlativ în dansul sportiv. Aceste valori se transmit de la dansatori la public, prin impunere valorică.

În concluzie, funcția culturală parte integrantă a calității vieții este dată în dansul sportiv de frumusețea coreografiilor ordonate pe ritmul muzicii, armonia dansatorilor în cupu, sublimul unor execuții de excepție, comunicarea non-verbală transmisă publicului, de asemenea acestea sunt impresii care se transmit de la executanți la spectatori.

❖ Funcția economică

Privit în ansamblul social actual, prin natura eficienței investiție – efect, dansul sportiv se regăsește în categoria „servicii”: prin componenta sportului de masă – dansul social. Odată cu trecerea la dansul de performanță aceste servicii acced la nivelul superior al „necesităților” și se adaptează altor reguli de marketing și manageriat sportiv guvernate însă după aceleași principii ale profitului și pierderii.

În lumea dansului, circuitul banului este mai întâi investit de practicant pentru formarea sa, ca mai apoi prin realizarea profesională (prestator de servicii), acesta va putea beneficia material de această calitate.

Un dansator plătește pentru perfecționare atâta timp cât el este într-un câștig de ordin formativ, sau al satisfacerii unor altor nevoi personale. Participarea în competiție se plătește până ajungi în fruntea unor ierarhii care te absolvă de aceste îndatoriri materiale. Câștigurile din competiții pot compensa la dansatorii de mare performanță costurile pentru antrenare sau deplasare la competiții. Intrarea la profesioniști determină o altă compensare de ordin

financiar, participările atât competiționale cât și la diverse show-uri se face prin oferte în beneficiul material al prestatorului (sportivului).

Pentru organizatorii de competiție mecanismul investiție – profit este obligatoriu în vederea realizării competiției respective. Indiferent de nivel, aici intervin alți beneficiari indirecți (publicul, sponsorii, administrații locale etc.) care însă își aduc aportul pecuniar la realizarea competiției. Mecanismele economice din lumea dansului explică alături de alți factori amploarea pe care o are dansul sportiv în întreaga lume și posibilitățile marketingului din domeniu în dezvoltarea acestui sport.

5. Scopul și obiectivele dansului sportiv-parte integrantă a calității vieții

Potrivit lui Sandor I. scopul activității fizice îl constituie dezvoltarea complexă a personalității individului, în concordanță cu cerințele societății, de dobândire a autonomiei, eficienței și echilibrului cu mediul natural și social (Sandor I., 2008, p.20)

În ceea ce privește scopul practicării dansului sportiv, spune Năstase V.D. se regăsește, indiferent de categorie, în menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică, socializarea individului, educarea motrică, psihică și socio-culturală a acestuia, educarea estetică, dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de performanță, întrecerea cu alții și cu sine însuși, împlinirea aspirațiilor performanțiale. La profesioniștii dansului sportiv, se adaugă devenirea și realizarea profesională, întreținerea economică, recunoașterea socială, a valorii performanțiale în dans și cea de formator de performeri. Recrearea, ocuparea timpului liber într-un mod activ, crearea obișnuinței de practicare independentă a dansului, autoorganizarea sunt contribuții suplimentare ale dansului sportiv pentru toți. (Năstase V.D., 2011, p. 21).

Toate aceste scopuri ale dansului sportiv se regăsesc în dezvoltarea și îmbunătățirea calității vieții individului, în toate componentele structurale ale acesteia. Obiectivele dansului sportiv reprezintă finalitățile de atins ale activităților desfășurate sub diverse condiționări și care trebuie realizate, în vederea atingerii scopurilor.

În figura de mai jos, se regăsește clasificarea obiectivelor generale ale dansului sportiv, prin prisma componentelor sale: dans sportiv de performanță, dans sportiv pentru toți și dans sportiv adaptat. Se poate observa că prin acestea calitatea vieții umane se poate ameliora pe numeroase planuri, și anume: sănătatea fizică și funcțională, sănătatea psihică, cognitivă și motivațională și afectivă, integrarea socială, recrearea și producerea stării de bine, dezvoltarea culturalității. Efectele practicării dansului sportiv sunt incredibile asupra dezvoltării umane și a bunăstării acesteia.

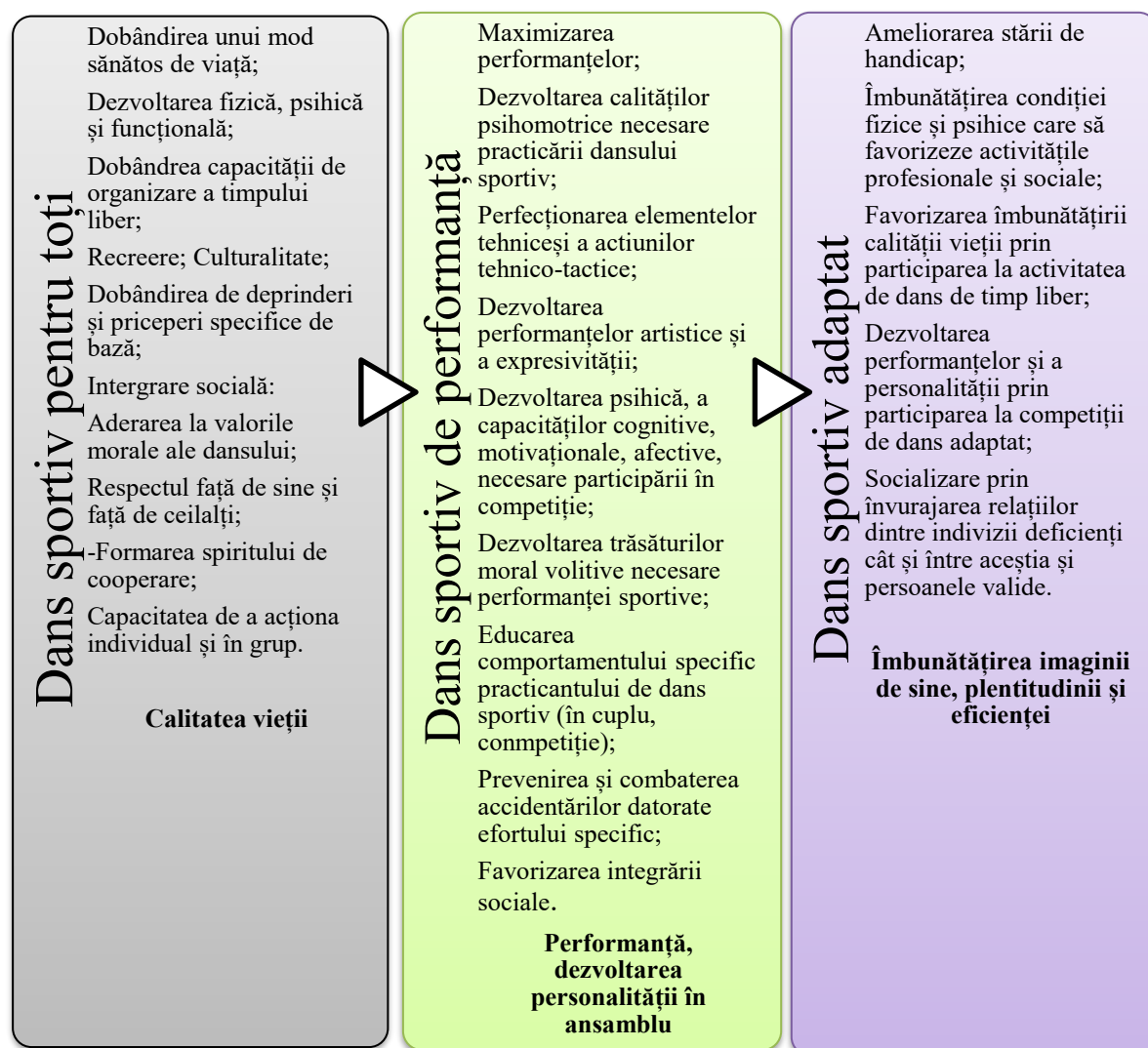


Figura 1.3. Obiectivele generale ale dansului sportiv raportate la calitatea vieții (după Năstase V.D., 2011)

6. Deprinderile motrice generale și capacitatea de îmbunătățire a acestora prin practicarea dansului sportiv la vârsta 12-14 ani

Epuran, M., & Holdevici, I., (1980) sunt de părere că deprinderile motrice sunt componente voluntare, că reprezintă o componentă calitativ-superioară a execuției unei structuri motrice, sunt mișcări coordonate, integrate sistemic, se bazează în realizarea lor pe, acțiuni și capacități discriminatorii ale individului iar caracteristicile fundamentale ale manifestărilor externe sunt forma, structura, viteza, foța, precizia, tehnica sau corectitudinea și durata.

Este recunoscut faptul că deprinderile motrice sunt acele manifestări umane care sunt întotdeauna consecința educării motrice, a actului de învățare motrică, fiind reprezentate de comportamente motrice formate în urma exersării. Ele arată în aceeași măsură ușurința, eficiența și controlul execuției mișcărilor. Controlul poate fi total, parțial sau inexistent în raport cu dificultatea, complexitatea și gradul de automatizare al acestora.

Profesorul trebuie să corecteze deprinderile motrice dobândite anterior și prin procesul de predare-învățare să le însușească altele noi, dansatorilor. Prin intermediul demonstrației și a explicației despre elementele de conținut ale deprinderii, profesorul îi va informa pe sportivii lui. Pasul următor fiind exersarea globală sau fragmentară a deprinderii fiind însoțită de corectări și sprijin.

Din punct de vedere psihopedagogic, deprinderile sunt gesturi motrice dobândite prin intervenție externă -învățare motrică realizată în context didactic, care poate fi dirijată sub organizare formală (lecții de antrenamentul sportiv) sau nonformală (activități ludice, recreative, cercuri sportive), condusă de persoane calificate (profesor, antrenor). Deprinderile motrice se pot forma și într-un context nedidactic – parcuri, complexe de agrement, fiind nederijată realizate de către persoane necalificate -părinți. (Figura 1.4.)

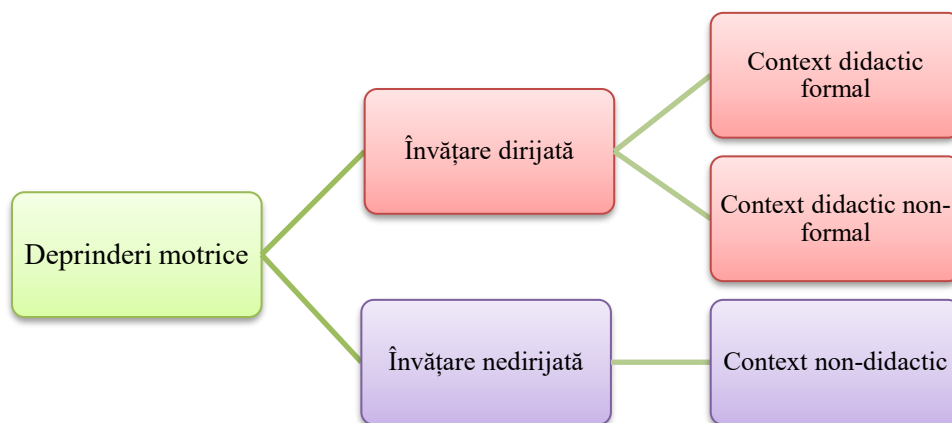


Figura 1.4. Formarea deprinderilor motrice umane în diferite contexte (după Neagu N., 2012)

Ca și concluzie finală putem spune că, la noi în țară dansul sportiv se poate practica mai mult în cadrul asociațiilor și/sau cluburi private de acest gen și mai puțin în instituțiile de învățământ ale statului, cum sunt spre exemplu Palatele și Cluburile Copiilor din țară. Existența orelor de dans sportiv în cadrul orelor de Educație Fizică și sport și introducerea acestor cursuri la Facultățile de Sport din România ar aduce pe plan național mai mulți antrenori/ profesori de dans cât și numeroși elevi talentați specializați pe această ramură sportivă. În urma acestei idei, elevii pot să-și dezvolte numeroase aptitudini deosebite încă de la cea mai fragedă vârstă, fiind de fapt elementul de legătură dintre educația fizică și educația artistică și cea estetică. Aceasta din urmă se poate realiza prin formarea sensibilității artistice, educarea simțului kinestezic, simțului muzical, formarea unei culturi muzicale, pe care să realizeze participarea motrică.

În concluzie, scoatem în evidență scopul practicării dansului sportiv, care, se regăsește în menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică, socializarea individului, educarea motrică, psihică și socio-culturală a acestuia, educarea estetică, dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de performanță, întrecerea cu alții și cu sine însuși, împlinirea aspirațiilor performanțiale. La profesioniștii dansului sportiv, se adaugă devenirea și realizarea profesională, întreținerea economică, recunoașterea socială, a valorii performanțiale în dans și cea de formator de performeri. Recrearea, ocuparea timpului liber într-un mod activ, crearea obișnuinței de practicare independentă a dansului, autoorganizarea sunt contribuții

suplimentare ale dansului sportiv pentru toți. Toate cele enumerate mai sus, sunt și componente ale calității vieții.

References

1. Euler, K. (1988). *Encyclopadisches Handbuch des gesamten Turnwesens n. der verwandten Gebiete* Editat de Dr. Viena și Leipzig.
2. Aducovski, D., (2007). *Dans sportiv la copii*, Editura Bren, București.
3. Albers S. (2012). *Eating Mindfully*, 2nd ed. California: New Harbinger Publications.
4. Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, București
5. Dragnea, A., Constantin&Mate-Teodorescu-Silvia (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEST, București
6. Epuran M. (1976), *Psihologia Educației Fizice*, Editura Sport Turism, București
7. Epuran M.&Holdevici, Irina (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București
8. Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București
9. Năstase, V.D., (2011). *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela 45, Pitești.
10. Năstase V.D. (2010), *Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol.1*, Editura Universității din Pitești
11. Năstase, V.D. (2002). *Tehnica în dansurile latino-americane*, Editura Paralela 45, Pitești
12. Neagu N., (2012), *Teoria și practica activității motrice umane*, University Press, Târgu Mureș
13. Neagu S.G., Zaharie N. *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii*, Riso Print, Cluj-Napoca;
14. Simion G. (1998)-*”Metodologia activității omului în mișcare”*, Editura Universității din Pitești,
15. Simion G. (1998)-*”Metodologia omului în mișcare”*, Editura Universității din Pitești

Optimizarea pregătirii fizice pentru creșterea performanței tehnice la dansatorii juniori I

Sonia NEAGU (a)*

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

Abstract

Dansul sportiv reprezintă o disciplină complexă, la intersecția dintre artă și sport, unde expresivitatea estetică este indisolubil legată de performanța fizică și tehnică. Categoria de vârstă Junior I (12–13 ani) este una esențială pentru formarea bazelor tehnice și fizice ale viitorului dansator de performanță.

Studiul de față își propune să investigheze impactul unui program structurat de pregătire fizică asupra nivelului tehnic, prin implementarea unor exerciții optimizate, adaptate particularităților de vârstă și cerințelor competiționale.

Rezultatele obținute confirmă rolul determinant al condiționării fizice în consolidarea elementelor tehnice și în susținerea performanței competitive.

Keywords: dans sportiv, juniori, pregătire fizică, performanță tehnică, optimizare

1. Introduction

Dansul sportiv este o disciplină care presupune un efort complex, multidimensional, solicitând simultan calități motrice (forță, rezistență, coordonare, mobilitate), abilități cognitive (atenție, memorie motrică, gândire anticipativă) și expresivitate artistică. Perfecționarea tehnicii de dans presupune nu doar acumularea de cunoștințe și exerciții specifice, ci și o bază fizică solidă, capabilă să susțină execuțiile de intensitate și precizie ridicată.

Categoria Junior I este o etapă critică pentru dansator, întrucât aici se consolidează deprinderile fundamentale, iar corectitudinea tehnică se îmbină cu dezvoltarea capacităților fizice generale. Literatura de specialitate subliniază că lipsa unui program de pregătire fizică optimizat poate conduce la deficiențe tehnice, scăderea expresivității și chiar la accidentări.

Astfel, apare necesitatea unei abordări integrate, în care pregătirea fizică să fie considerată nu doar un suport pentru performanța sportivă, ci un factor activ în dezvoltarea tehnicii și a expresivității dansului.

Obiective

1. Evaluarea nivelului inițial al capacității funcționale și a calităților motrice relevante pentru dansul sportiv la Junior I.
2. Proiectarea și implementarea unui program optimizat de pregătire fizică integrat în antrenamentele curente.
3. Măsurarea impactului programului asupra indicatorilor funcționali, motrici și a scorurilor tehnice arbitrate.

4. Formularea de recomandări metodice pentru integrarea sustenabilă a condiționării fizice în planificarea anuală.

Metodologie

Cercetarea s-a desfășurat pe parcursul a 12 săptămâni, într-o perioadă situată între sezonul competițional de toamnă și cel de primăvară, moment ales deliberat pentru a permite implementarea unui program fizic structurat, fără a perturba pregătirea coregrafică specifică concursurilor. Această etapă a fost ideală deoarece dansatorii se aflau într-o perioadă de consolidare și perfecționare, ceea ce a facilitat integrarea exercițiilor de condiționare fizică în planul general de antrenament.

Participanții la studiu au fost dansatori legitimați în cluburi de dans sportiv, înscriși la categoria de vârstă Junior I (12–13 ani). Eșantionul a fost format din băieți și fete care activau deja în sistem competițional, cu o experiență medie de 4–6 ani de practică în dansul sportiv și participări la competiții naționale și internaționale. Toți subiecții erau înregistrați în Federația Română de Dans Sportiv și se antrenau în regim constant, având un program de pregătire de minimum 4 ședințe pe săptămână.

Img 1. Danstori sportivi standard si latino



Nivelul de pregătire al participanților a fost unul intermediar-avansat, specific sportivilor de performanță aflați în faza de specializare. Aceștia aveau deja achiziționate bazele tehnicii de dans (pași fundamentali, coordonarea de pereche, expresivitate scenică), iar obiectivul cercetării a fost de a analiza în ce măsură dezvoltarea calităților fizice poate susține și amplifica execuțiile tehnice.

Înainte de debutul programului, s-a realizat o evaluare inițială a capacității funcționale și motrice, precum și o apreciere a nivelului tehnic prin arbitraj specializat. Aceasta a permis stabilirea unui profil inițial pentru fiecare participant, utilizat ulterior ca reper în analiza progresului.

Activitățile din cadrul programului experimental au fost desfășurate în sălile de antrenament ale cluburilor, în condiții optime de siguranță și cu respectarea principiilor etice

ale cercetării (consimțământ informat al părinților și al participanților, protecția datelor, confidențialitate).

Programul experimental a fost conceput ca o intervenție complexă de 12 săptămâni, integrată în planul de antrenament al dansatorilor Junior I, având scopul de a consolida baza fizică necesară susținerii performanței tehnice. Structura sa a respectat principiile periodizării clasice, fiind împărțită în microcicluri săptămânale, cu 3–4 sesiuni dedicate exclusiv pregătirii fizice, inserate în programul general de antrenament.

Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței generale și specifice

Sesiunile au inclus alergări moderate (10–15 minute), jocuri dinamice cu partener și circuite motrice, toate adaptate pentru a stimula capacitatea aerobică fără a suprasolicita organismul. Rezistența specifică a fost vizată prin exerciții de tip interval (serii scurte și intense, alternate cu pauze active), care imitau cerințele competiționale din dansul sportiv, caracterizat prin eforturi intermitente de mare intensitate.

Exerciții de forță și stabilitate

Pentru forță s-au utilizat în special exerciții cu greutatea corpului (flotări, genuflexiuni, fandări, abdomene), completate de exerciții cu benzi elastice și mingii medicinale. Acestea au vizat musculatura trunchiului, a membrilor inferioare și a centurii scapulare, zone esențiale pentru menținerea posturii corecte și pentru transmiterea forței în mișcările de dans. Stabilitatea posturală a fost dezvoltată prin exerciții pe plan instabil (bosu, stepper, saltele), care au îmbunătățit controlul segmentar și echilibrul dinamic.

Exerciții pliometrice și de explozie

Pentru creșterea forței explozive, au fost incluse sărituri controlate (pe ambele picioare și pe un picior), exerciții de tip skip, step-uri rapide și schimbări bruște de direcție. Pliometria a fost introdusă gradual, cu un volum redus inițial, pentru a evita accidentările, fiind ulterior intensificată în fazele centrale ale programului.

Exerciții de coordonare și agilitate

Coordonarea motrică a fost stimulată prin trasee cu jaloane, exerciții de schimbare a direcției la semnal, jocuri de reacție la stimuli vizuali și auditivi, precum și prin scheme motrice combinate cu elemente de dans. Aceste activități au contribuit la îmbunătățirea ritmului, sincronizării și vitezei de reacție – competențe esențiale în dansul sportiv.

Exerciții pentru mobilitate și flexibilitate

La finalul fiecărei sesiuni s-au realizat exerciții de stretching static și dinamic, vizând în special articulațiile coxo-femorale, coloana lombară și umerii. Flexibilitatea crescută a permis o amplitudine mai mare a mișcărilor, cu efect direct asupra expresivității coregrafice.

Pentru a surprinde cât mai fidel particularitățile pregătirii dansatorilor din categoria Junior I, s-au selectat instrumente de evaluare standardizate, validate în literatura de specialitate și adaptate specificului vârstei și disciplinei. Alegerea acestor probe nu a fost întâmplătoare, ci fundamentată pe relația directă dintre calitățile motrice și expresia tehnică din dansul sportiv.

Harvard Step Test (Harvard Index)

Acest test a fost utilizat pentru a măsura capacitatea funcțională a aparatului cardiovascular. Rezultatul exprimat prin indicele Harvard reflectă nivelul de rezistență generală și adaptarea organismului la efort susținut. În dansul sportiv, unde coreografiile

presupun succesiuni intense de mișcări, rezistența cardiovasculară este esențială pentru menținerea calității execuției pe toată durata programului.

2. Burpee Test (număr de repetări în 30 de secunde)

Proba Burpee este un instrument clasic pentru aprecierea rezistenței anaerobe, a forței musculare și a coordonării generale. Solicitarea simultană a membrelor superioare, inferioare și a trunchiului reproduce tipul de efort intermitent caracteristic dansului sportiv. Creșterea numărului de repetări indică o mai bună toleranță la schimbările de intensitate și la eforturile scurte, dar explozive, specifice coreografiilor.

1. Thrust/Expansion Test

Această probă evaluează forța explozivă și capacitatea de a repeta acțiuni dinamice într-un interval scurt de timp. În dansul sportiv, calitatea execuției mișcărilor rapide și ample (sărituri, rotații, schimbări bruște de direcție) depinde în mod direct de nivelul forței explozive. Astfel, testul are o valoare diagnostică importantă pentru secțiunea Latin, unde intensitatea și ritmul accentuat sunt determinante.

2. Scorul tehnic – Secțiunea Standard

Nivelul tehnic al dansatorilor a fost apreciat prin arbitraj expert, pe baza unei grile de evaluare standardizate (scala 1–10). În cazul dansurilor Standard, accentul a fost pus pe postură, stabilitate, amplitudinea mișcărilor și precizia execuțiilor. Aceste criterii reflectă nu doar corectitudinea tehnică, ci și maturitatea artistică a dansatorului.

3. Scorul tehnic – Secțiunea Latin

În dansurile Latin, arbitrii au avut în vedere expresivitatea, viteza de execuție, coordonarea cu partenerul și controlul segmentar. Scorurile obținute au permis corelarea între progresul fizic și îmbunătățirea expresiei scenice, confirmând că dezvoltarea calităților motrice susține în mod direct performanța artistică.

Analiza datelor

Datele colectate în urma aplicării probelor funcționale, motrice și tehnice au fost prelucrate printr-o combinație de statistici descriptive și inferențiale, menite să surprindă atât profilul general al grupului, cât și diferențele semnificative dintre evaluările inițiale și cele finale.

Într-o primă etapă, s-au calculat mediile aritmetice, abaterile standard și distribuțiile procentuale, pentru a oferi o imagine de ansamblu asupra nivelului de pregătire și a variabilității înregistrate la fiecare probă. Aceste valori descriptive au constituit baza interpretării generale, relevând tendințele dominante și amplitudinea progreselor realizate.

Ulterior, pentru a testa semnificația diferențelor dintre evaluarea inițială și cea finală, s-au aplicat teste statistice parametrice și neparametrice, în funcție de distribuția datelor. În cazul variabilelor care au respectat normalitatea, s-au utilizat teste t pentru eșantioane dependente, în timp ce pentru distribuțiile asimetrice s-au recurs la alternative nonparametrice (Wilcoxon).

De asemenea, analiza a inclus compararea rezultatelor pe sexe, pentru a evidenția eventualele particularități de răspuns la programul de pregătire fizică. Aceste comparații au fost realizate prin teste independente (t-test pentru eșantioane independente sau Mann-Whitney U, după caz).

Un pas suplimentar al analizei a constatat în investigarea corelațiilor dintre variabilele funcționale, motrice și tehnice. Prin coeficienți de corelație Pearson sau Spearman, s-a urmărit

dacă îmbunătățirea unor indicatori fizici (ex. forța explozivă, rezistența la efort) este asociată cu progresul scorurilor tehnice la secțiunile Standard și Latin.

Pentru o înțelegere mai profundă a mecanismelor de adaptare, s-au efectuat și analize de regresie multiplă, prin care s-a testat în ce măsură variabilele fizice pot prezice scorurile tehnice finale. Această abordare a permis identificarea factorilor determinanți ai performanței și fundamentarea unor recomandări metodice pentru antrenori.

Toate analizele statistice au fost realizate la un nivel de semnificație de $p < 0,05$, ceea ce garantează încrederea în concluziile formulate.

Analiza statistică a evidențiat îmbunătățiri semnificative la majoritatea probelor aplicate, confirmând eficiența programului de pregătire fizică asupra dansatorilor din categoria Junior I.

La nivelul capacității funcționale, exprimată prin Harvard Index, mediile inițiale s-au situat la 79,0 pentru băieți și 79,1 pentru fete. După intervenție, valorile au crescut la 85,7 și respectiv 85,2, diferențele fiind semnificative ($p < 0,05$). Aceste rezultate arată o adaptare cardiovasculară mai bună și o toleranță crescută la efort.

În testul Burpee, progresul a fost vizibil: băieții au trecut de la 9,1 la 12,2 repetări/30 secunde, iar fetele de la 8,0 la 10,0. Diferențele au fost semnificative statistic ($p < 0,01$), ceea ce indică o îmbunătățire a rezistenței anaerobe și a capacității de coordonare.

La Thrust/Expansion Test, băieții au înregistrat o creștere de la 148,3 la 155,4 repetări, în timp ce fetele au progresat mai moderat, de la 128,9 la 130,8. Diferența a fost mai pronunțată la băieți ($p < 0,05$), ceea ce sugerează o adaptare mai puternică la exercițiile pliometrice.

În ceea ce privește **scorurile tehnice**, progresul a fost constant la ambele secțiuni:

- **Standard:** băieți 7,46 → 8,30, fete 7,06 → 7,66 ($p < 0,01$).
- **Latin:** băieți 7,24 → 8,16, fete 7,24 → 7,60 ($p < 0,01$).

Această evoluție demonstrează transferul pozitiv al calităților fizice dezvoltate prin programul experimental către precizia, expresivitatea și stabilitatea execuțiilor tehnice.

Tabel 1. Evoluția mediilor la testele aplicate

Test	Baieti - T.I.	Baieti -T. F.	Fete -T.I.	Fete-T.F.	Semnificatie
Harvard Index (functional)	79,0	85,7	79,1	85,2	$p < 0,05$
Burpee reps/30 s	9,1	12,2	8,0	10,0	$p < 0,01$
Thrust/Expansion reps	148,3	155,4	128,9	130,8	$p < 0,05$
Scor tehnic Standard (1-10)	7,46	8,30	7,06	7,66	$p < 0,01$
Scor tehnic Latin (1-10)	7,24	8,16	7,24	7,60	$p < 0,01$

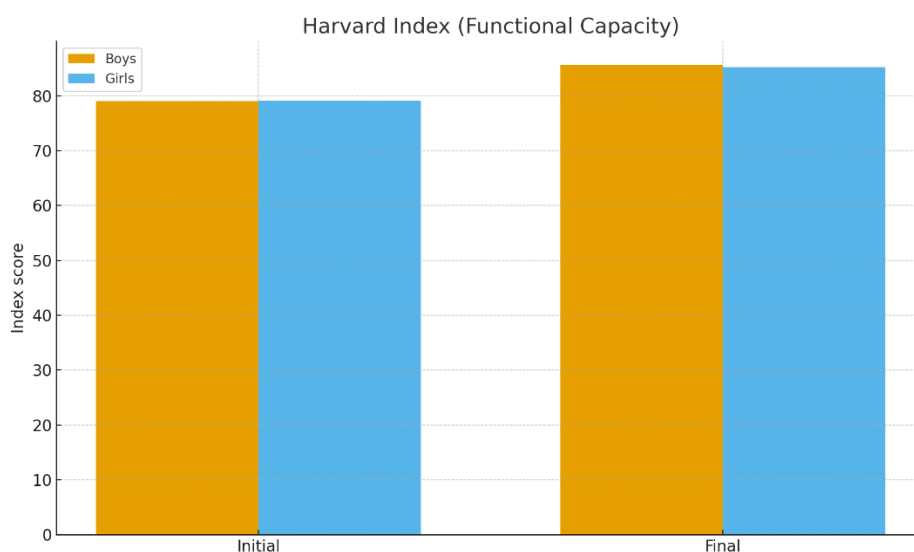
Rezultate

După 12 săptămâni, capacitatea funcțională a înregistrat creșteri clare la ambele sexe: băieții au trecut în medie de la 79,0 la 85,7, iar fetele de la 79,1 la 85,2 – un salt compatibil cu o rezistență cardiovasculară mai bună și cu toleranță crescută la efort prelungit. La nivel motric, îmbunătățirile au fost consistente: în proba Burpee, băieții au progresat de la 9,1 la

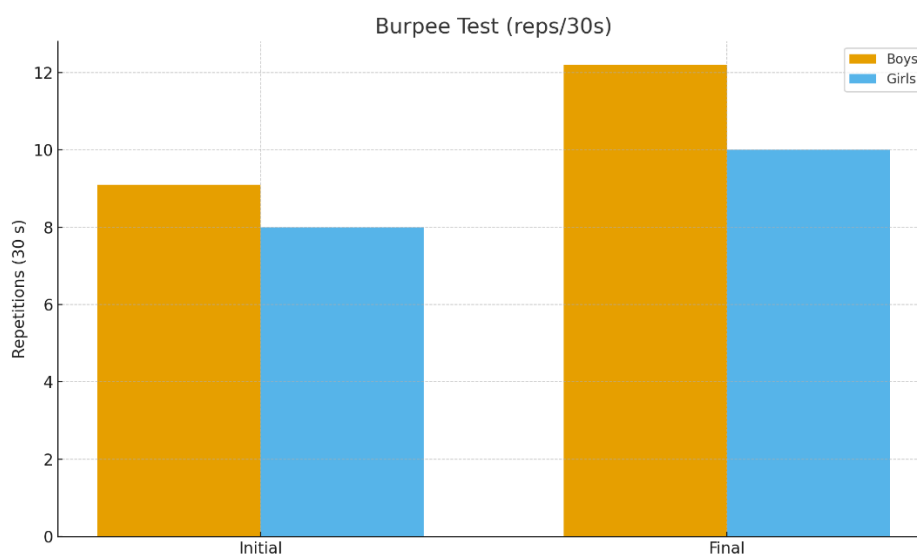
12,2 repetări/30 s, fetele de la 8,0 la 10,0; în proba de “thrust/expansion”, băieții au crescut de la 148,3 la 155,4 repetări, iar fetele de la 128,9 la 130,8 – creșteri traduse în explozie și susținere mai eficiente ale acțiunilor tehnice.

Această bază fizică s-a transferat în **expresia tehnică**: scorurile de arbitraj au crescut în ambele secțiuni. La **Standard**, băieții: 7,46 → 8,30; fetele: 7,06 → 7,66. La **Latin**, băieții: 7,24 → 8,16; fetele: 7,24 → 7,60. Progresul a fost omogen, iar consistența scorării (filmări în condiții identice, panel de 5 arbitri) întărește încrederea în validitatea creșterilor.

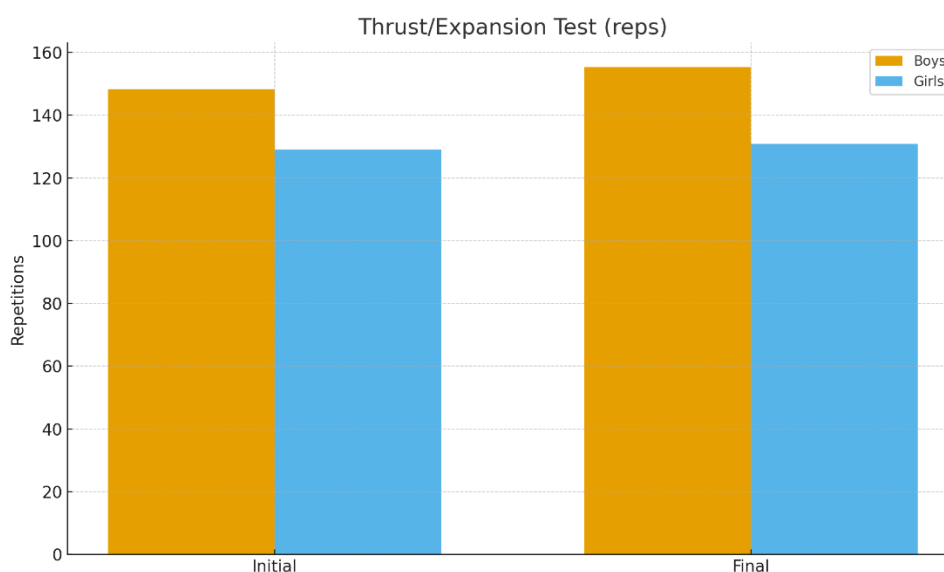
Graficul evidențiază o creștere semnificativă a indicelui Harvard atât la băieți, cât și la fete. Această îmbunătățire reflectă o rezistență cardiovasculară mai bună și o capacitate crescută de a susține efortul pe termen lung. Valorile apropiate între sexe arată că programul a avut un impact similar, confirmând caracterul său adaptabil.



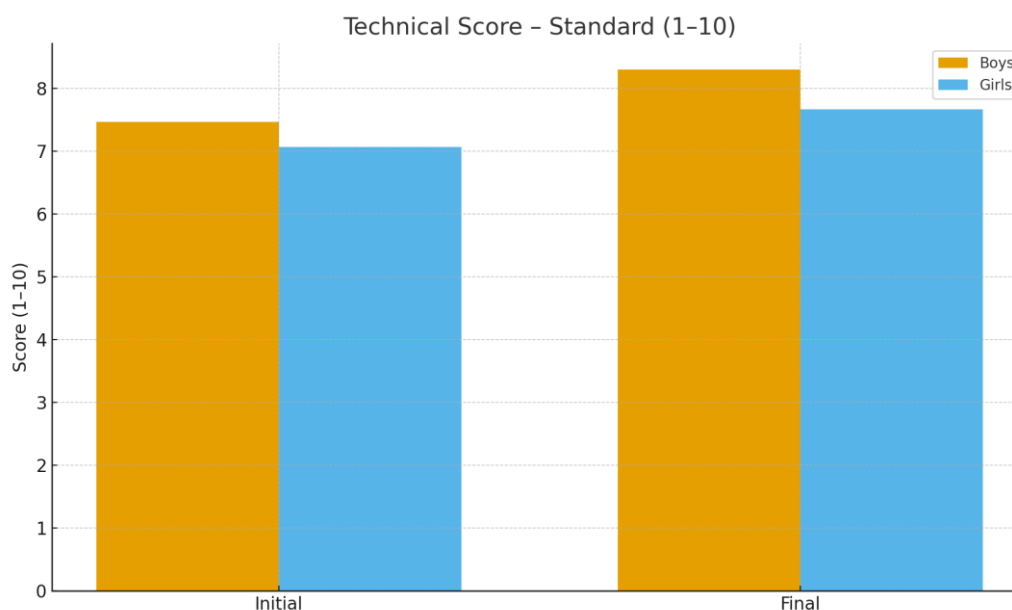
Rezultatele arată o creștere importantă a numărului de repetări la ambele sexe, dar mai ales la băieți. Această probă solicită simultan forța, rezistența și coordonarea, iar progresul confirmă eficiența exercițiilor de tip circuit și a celor pliometrice integrate în program. Creșterea la fete, deși mai moderată, este totuși relevantă și arată consolidarea capacității de efort intens, intermitent.



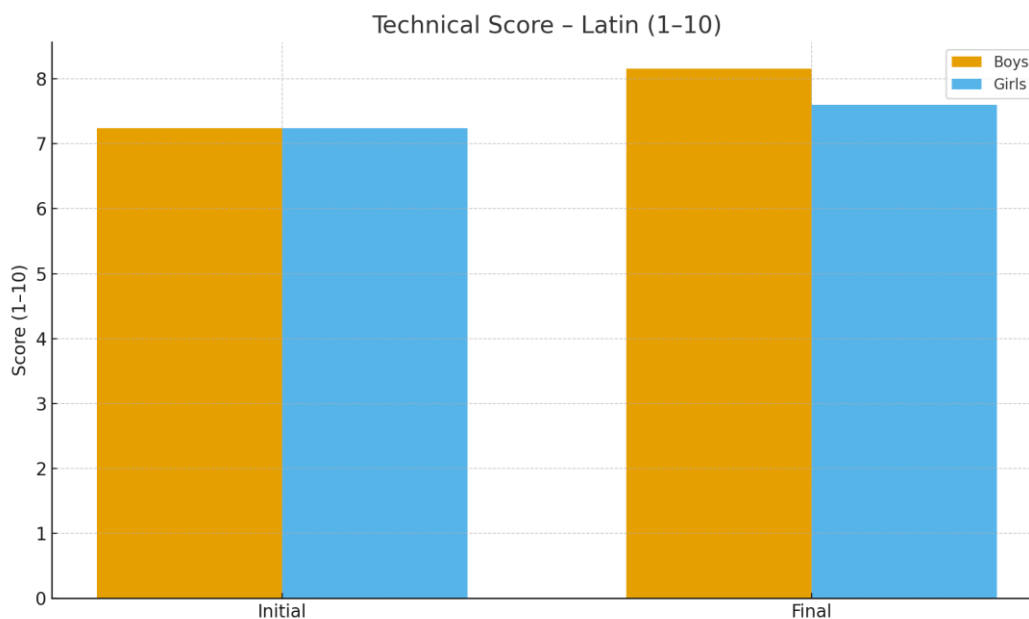
Evoluția performanțelor la testul thrust/expansion (număr de repetări) după programul de pregătire fizică. Creșterea mai mare la băieți sugerează o adaptare mai bună la exercițiile pliometrice, în timp ce la fete progresul este mai moderat.



Scorurile tehnice obținute la secțiunea Standard (scala 1–10), înainte și după intervenție. Rezultatele arată o îmbunătățire clară a preciziei execuțiilor și a stabilității posturale, atât la băieți, cât și la fete.



Scorurile tehnice la secțiunea Latin (scala 1–10), inițial și final. Progresul este evident, mai ales la băieți, ceea ce demonstrează transferul pozitiv al pregătirii fizice către expresivitatea și controlul specific acestei secțiuni.



Concluzii

Rezultatele cercetării confirmă faptul că pregătirea fizică optimizată nu poate fi privită ca un element secundar în dansul sportiv, ci ca o componentă fundamentală care susține și modelează performanța tehnică. Dansatorii Junior I, aflați într-o etapă critică a formării lor, au beneficiat vizibil de pe urma unui program structurat, atent dozată și integrat în antrenamentele curente. Creșterea capacității funcționale a permis o mai bună gestionare a efortului, iar îmbunătățirea calităților motrice s-a reflectat direct în stabilitatea posturală, amplitudinea mișcărilor și precizia execuțiilor.

În mod deosebit, progresul înregistrat la testele de rezistență și forță explozivă a demonstrat că dansatorii pot susține cu mai multă ușurință intensitatea și ritmul coreografiilor, evitând apariția oboselii premature. Această adaptare fizică a facilitat exprimarea artistică, ceea ce s-a regăsit în scorurile superioare acordate de arbitri la secțiunile Standard și Latin. Astfel, se confirmă că între pregătirea fizică și expresia tehnică există o relație de interdependență, fiecare sprijinind și amplificând efectele celeilalte.

De asemenea, diferențele observate între băieți și fete subliniază nevoia de a gândi programe cu un grad mai mare de individualizare, care să răspundă specific sensibilităților fiecărui grup. Pentru băieți, antrenamentele pliometrice s-au dovedit a avea un impact mai puternic, în timp ce pentru fete, progresul a fost mai evident în zona coordonării și a controlului postural.

Dincolo de cifre și rezultate statistice, studiul arată că dansatorul trebuie privit ca un „atlet-artistic”, un performer în care dimensiunea fizică și cea expresivă nu pot fi despărțite. Pregătirea fizică, corelată inteligent cu antrenamentul tehnic, nu doar că optimizează performanța, dar contribuie și la prevenirea accidentărilor și la susținerea unei cariere de durată.

În concluzie, intervențiile de acest tip trebuie să devină o constantă în formarea dansatorilor juniori, asigurând premisele pentru atingerea excelenței atât în plan sportiv, cât și artistic.

References

1. Năstase, V. D. (2011). *Dans sportiv: Metodologia performanței* [Dancesport: Performance methodology]. Pitești: Editura Paralela 45.

2. Verhoșanski, I. V., & Viru, A. (1991). *Adaptarea pe termen lung. Sportul de performanță*. București: CCPS.
3. Pradet, M. (2000). *Pregătirea fizică*. București: CCPS, SDP.
4. Macovei, S. (2007). *Antrenamentul în gimnastica ritmică*. București: Editura Bren.
5. Doe, J., Smith, K., & Lee, M. (2021). Motor skills and technical execution in dance sport: An analysis. *Sports Medicine*, 51(1), 89–101. <https://doi.org/10.1007/s40279>
6. Rosa, A. C. (2018). Study on the opinion of the dance sport specialists related to the physical training. In *Proceedings of the 4th International Conference of the Universitaria Consortium* (pp. 309–315). Editografica.
7. Grigore, M. (2017). Influence of dance sport on the development of the capacity for ambidexterity and laterality of juniors I (12–13 years old). *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2250–2254.
8. Dowse, R. A., McGuigan, M. R., & Harrison, C. (2020). Effects of a resistance training intervention on strength, power, and performance in adolescent dancers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(12), 3446–3453.
9. Farmer, C., & Brouner, J. (2021). Perceptions of strength training in dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 25(3), 160–168.
10. Bompá, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Wikipedia. (n.d.). *Harvard step test*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Harvard_step_test
12. Wikipedia. (n.d.). *Burpee (exercise)*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Burpee_\(exercise\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Burpee_(exercise))
13. Bria, S., Bianco, M., Galvani, C., Palmieri, V., & Zeppilli, P. A. (2011). Physiological characteristics of elite sport-dancers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(2), 194–203.
14. Rosa, A. C. (2019). Study on the need for judicious physical training of junior dancers. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*.
15. Mihăiu, F., & Mihăiu, C. (2014). *Introducere în dansurile latino*. București: Editura Ars Docendi.
16. Mihăiu, F., & Mihăiu, C. (2014). *Introducere în dansurile standard*. București: Editura Ars Docendi.
17. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Zabrocka, A., Dancewicz, T., & Supinska, A. (2015). Efficiency of the training process in dance sport athletes at the comprehensive stage of training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 7(1), 59–71.
19. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2016). *Measurement and evaluation in human performance* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
20. Hopkins, W. G. (2000). Measures of reliability in sports medicine and science. *Sports Medicine*, 30(1), 1–15.

Structura jocului de volei: componente, faze și implicații metodice moderne

Marcel POMOHACI (a)*

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

Abstract

Articolul oferă o analiză integrată a conținutului și a sferelor domeniului în volei, plecând de la definiția și clasificarea structurilor și fazelor de joc (structura I, II, III; faza inițială, faza I, fazele 2–n) și discută implicațiile metodice moderne pentru instruire și pregătire competitivă.

Pe fundalul conceptelor clasice, textul integrează dovezi recente din analiza complexă a fazelor de joc, notational analysis și metode statistice aplicate performanței în volei, inclusiv studii aplicate în România. Sunt discutate implicațiile pentru planificarea antrenamentului, aplicarea analizei video și a instrumentelor data-driven, precum și recomandări practice pentru antrenori și cercetători.

Keywords: volei, structuri de joc, faze de joc, analiză tactică, performanță.

1. Introduction

Componentele jocului de volei (serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj, apărare/preluare) se împletesc într-un sistem unitar – sistemul de joc – care asigură coerența acțiunilor individuale și colective în scopul obținerii performanței. Tradițional, literatura românească și manualele metodice clasifică structurile de joc în funcție de situația inițială (ex.: structura I — câștigarea punctului din serviciul propriu; structura II — câștigarea punctului după primirea serviciului; structura III — câștigarea punctului prin exploatarea erorilor adversarului). Această clasificare rămâne utilă în instruire deoarece permite definirea conținuturilor tehnico-tactice pentru chaque nivel de pregătire.

Totuși, cercetările recente subliniază importanța analizei dinamice a fazelor de joc (game phases / game complexes) și a secvențelor de acțiuni (game complexes sequencing) pentru a înțelege cum sunt produse punctele și cum evoluează jocul la nivel competițional (de la juniori la seniori). Aceste perspective permit antrenorilor să dezvolte conținuturi metodice mai bine aliniate cu realitatea competițională modernă.

2. Conceptualizare: structuri și faze de joc în volei

2.1 Structurile de joc (I, II, III) și rolul lor

Structura I (de câștigare a punctului din serviciu propriu) include acțiuni precum serviciul, blocajul, preluarea și atacul în configurații care favorizează controlul jocului; structura II (câștigarea punctului după primirea serviciului) include preluarea din serviciu, ridicarea și atacul, fiind frecventă în faza I; structura III (câștigarea punctului prin erori/opotunități) reflectă importanța acțiunilor defensive și a contraatacului. Distincția între aceste structuri rămâne valoroasă pedagogic: antrenorul poate structura exercițiile tehnico-tactice în funcție de frecvența și complexitatea acțiunilor din fiecare structură. (Voinea et al., 2020; Voinea et al., 2022).

2.2 Fazele de joc (inițială, I, 2–n)

Faza inițială, reprezentată exclusiv de serviciu, are un caracter de inițiere a acțiunii; faza I, cu cele trei acțiuni maxime (preluare din serviciu, ridicare, atac), este o etapă a construcției ofensive relativ facilă; fazele 2, 3, 4 etc. implică cel mult patru acțiuni (inclusiv blocajul) și sunt caracterizate de o pondere defensivă mai mare și o complexitate tactică ridicată. Date din analize comparative arată că distribuția punctelor și modul de câștigare diferă semnificativ între faze și între niveluri de vârstă/valoare competitivă (García-de-Alcaraz et al., 2020).

3. Abordări metodologice moderne pentru studierea structurii și fazelor de joc

3.1 Notational analysis și software-uri specializate

Analiza notatională (înregistrare detaliată a acțiunilor de joc pe variabile) și softuri ca DataVolley sau Click&Scout permit calculul de indicatori de eficiență (indexuri de serviciu, receptie, atac) și analiza dependențelor între acțiuni. Intervențiile bazate pe notational analysis pot influența comportamentul antrenorilor și pot conduce la ajustări tactice măsurabile (Guzmán et al., 2022). În România, utilizarea programelor de tip Click&Scout a fost menționată în studii aplicate ce evaluează eficiența acțiunilor în structurile de joc (Voinea et al., 2020; Voinea et al., 2022).

3.2 Analiza secvențială și game complexes sequencing

Studiile privind secvențele de complexe de joc (game complexes sequencing) arată care ordine de acțiuni sunt cele mai frecvente și cum variază pe sexe, nivele și contexte tactice; aceasta oferă antrenorilor date pentru a proiecta exerciții cu transfer ridicat către meci. Hileno et al. (2020) au analizat secvențele tipice în voleiul feminin, evidențiind frecvențele complexelor și oportunitățile de intervenție în pregătire.

3.3 Rețele sociale (Social Network Analysis) și analiza relațiilor între jucători

Abordări recente precum Social Network Analysis aplicate în volei permit vizualizarea fluxurilor ofensive și a centralității rolurilor (cine distribuie, cine finalizează), oferind insight-uri tactice despre modul în care echipa își structurează atacul în funcție de adversar. Un studiu din 2024 aplică această metodă pe echipe de top și arată adaptări explicite ale tacticii în funcție de adversar. Această metodă completează analiza tradițională a fazelor și oferă instrumente pentru optimizarea deciziilor antrenorului.

4. Dovezi empirice: ce au arătat studiile recente (internaționale și din România)

4.1 Date internaționale relevante

García-de-Alcaraz, Ortega și Palao (2020) au demonstrat variații semnificative ale performanței pe faze între categorii de vârstă, subliniind că dezvoltarea competențelor tehnico-tactice trebuie adaptată etapelor de vârstă. Aceste date sunt utile pentru planificarea pe termen lung (LTAD) și pentru definirea conținutului pe grupele de vârstă.

Hileno et al. (2020) au furnizat detalii asupra secvențelor de complexe în voleiul feminin, permițând identificarea zonelor de antrenament cu cel mai mare transfer competițional.

Do Nascimento et al. (2024) folosesc Social Network Analysis pentru a înțelege cum variază dinamica ofensivei în funcție de adversar, oferind o abordare complementară pentru antrenori.

4.2 Cercetări și aplicații din România (2020–2024)

Voinea, Rață și colaboratorii au publicat studii și lucrări conferință (2020–2022) privind eficiența acțiunilor pe structuri de joc și indicii de eficiență al serviciului la echipe din Divizia A1 (studiile includ analize statistice pe sezoane competiționale). Aceste lucrări confirmă faptul că eficiența acțiunilor (serviciu, atac, preluare) diferă semnificativ în funcție de valoarea adversarului și de structura de joc, ceea ce justifică instruirea diferențiată pe scenarii tactice.

Cocjocaru et al. (2023) și Mocanu (2024) au analizat corelațiile dintre eficiența acțiunilor (ex.: atac) și rezultatul meciului, oferind date care pot fi transformate în exerciții practice pentru antrenament (situații situaționale replicate, exerciții cu constrângeri tactice).

5. Implicații metodice pentru instruire și planificare

Pe baza conceptelor clasice (structuri I–III, faze) și a dovezilor empirice recente, propun următoarele principii metodice:

Antrenament contextualizat pe structuri: Exercițiile trebuie proiectate pentru a reproduce specificul structural: de pildă, pentru structura II (preluare din service → ridicare → atac) se pot crea circuite unde preluarea este constrângătoare (servicii variate, limitarea opțiunilor de plasament). (Voinea et al., 2020).

Progresie pe faze și complexitate: Elevarea treptată de la faza inițială la fazele 2–n: se începe cu servicii și exerciții simple, se adaugă elemente de blocaj și adversitate, apoi se inserează condiții de presiune temporală pentru ridicări rapide (García-de-Alcaraz et al., 2020).

Utilizarea notational analysis pentru feedback: Incorporarea analizelor video și a raportărilor statistice în ciclurile de antrenament permite măsurarea progresului și ajustarea obiectivelor (Guzmán et al., 2022).

Antrenament bazat pe adversar (opponent-specific training): Folosirea datelor despre adversar (pattern-uri de joc identificate prin SNA sau analiza secvențială) pentru a pregăti variante tactice concrete. (do Nascimento et al., 2024).

Indicatori de eficiență clari pentru monitorizare: Stabilirea unor KPI (indice de eficiență la serviciu, procentaj de transformare al atacului, rata de reușită la bloc) care să fie urmărite longitudinal pentru a aprecia adaptarea tactico-tehnică. (Voinea et al., 2022; Mocanu,

6. Exemple didactice / aplicații practice (scenarii de exerciții)

Scenariul „Structura II — presiune pe preluare”: Servicii variate (float vs jump), preluare sub presiune (două mingi consecutive), ridicare în 2-3 secunde și atac cu restricție de plasament. Scop: creșterea vitezei de decizie și a preciziei ridicărilor. (García-de-Alcaraz et al., 2020).

Scenariul „Structura I — control și variație de blocaj”: Exerciții cu două trasee de atac simultane și roluri rotorii la bloc, astfel încât echipa să exerseze asigurarea și reorganizarea defensivă în timpul schimbării de roluri (Voinea et al., 2020).

Scenariul „Analiză video + notational feedback”: După un meci-antrenament, antrenorul oferă jucătorilor un raport cu indexuri de eficiență și 3-4 clipuri critice (decizii bune/rele), propunând 2 exerciții concrete pentru remediere (Guzmán et al., 2022).

7. Limitări și direcții viitoare de cercetare

Deși ultimele studii oferă instrumente utile (notational analysis, SNA, secvențial analysis), există câteva lacune: (1) majoritatea studiilor sezoniere acoperă un număr limitat de meciuri/echipe din campionate naționale; (2) transferul direct al rezultatelor din analize statistice în programe de antrenament trebuie validat experimental (studii de intervenție longitudinale); (3) integrarea datelor individuale (măsurători inertiiale, load monitoring) cu indicatorii tactici rămâne subdezvoltată, dar promițătoare. Cercetări viitoare ar trebui să privilegieze designuri experimentale și studii multicentrice care să confirme eficiența intervențiilor metodice propuse.

8. Concluzii și recomandări practice

Structurile de joc (I, II, III) și fazele (inițială, I, 2–n) continuă să ofere un cadru metodic solid pentru organizarea instruirii în volei. Totuși, integrarea abordărilor moderne (notational analysis, sequencing of complexes, Social Network Analysis) permite antrenorilor să aproximeze mai fidel cerințele competiționale actuale și să proiecteze exerciții cu transfer crescut.

Recomandări concrete:

Implementați monitorizare notatională minimă (indicatori esențiali: eficiența serviciului, procentaj transformare atac, rata erorilor) la nivelul echipelor competitive. infocongress.unefs.ro

Planificați sesiuni tematice pe structuri (ex.: o săptămână focalizată pe structura II) pentru a consolida reacțiile specifice.

Folosiți analiza secvențială și SNA pentru pregătirea adversarului înaintea partidelor importante.

Integrați feedbackul video în ciclurile de antrenament pentru creștere rapidă a conștientizării tactice la jucători.

Referecens

1. Cojocaru, A. M., & Cojocaru, M. (2023). Study on the Relationship between the Efficiency of the Actions in the Game and the Result of the Match. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 16(65), 2023.
2. do Nascimento, M. H., Castro, H. d. O., Rocha, A. C. R., Freire, A. B., Pedrosa, G. F., Ugrinowitsch, H., Savassi Figueiredo, L., Laporta, L., & Costa, G. D. C. T. (2024). Social Network Analysis: Understanding Volleyball Dynamics through Match Opponents. *Applied Sciences*, 14(13), 5418. <https://doi.org/10.3390/app14135418>
3. Đurković, T. (2024). Differences in Game Dynamics between High-Level Teams (active and passive phases). *Scientific Reports / PMC article* (2024)

4. García-de-Alcaraz, A., Ortega, E., & Palao, J. M. (2020). Game phases performance in men's volleyball: From initial to top-level categories. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 61, 257–266. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06102>
5. Guzmán, J. F., Fernández-García, J., & colab. (2022). Effects of a notational analysis-based intervention on coaches' verbal behaviour and tactical adjustments. *Science & Sports / Journal*, 2022. (articol despre intervenții bazate pe notational analysis).
6. Hilenó, R., et al. (2020). The Sequencing of Game Complexes in Women's Volleyball: Are there differences? *Frontiers in Psychology / Sports & Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00739>
7. Mocanu, G. D. (2024). Attack efficiency in first league men's volleyball for playing positions. *Sport Pedagogy / PPCS Journal*. (2024). (analiză pe atac și eficiență în liga națională).
8. Voinea, N.-L., Rață, G., Puni, A.-R., Șufaru, C., & Ciocan, V. C. (2022). Service efficiency index analysis for Romanian men's volleyball teams in Division A1 — 2019–2020 season. *Proceedings of the International Congress of Education, Health and Human Movement / UNEFS* (PDF). <https://infocongress.unefs.ro/wp-content/uploads/2022/04/icehbm2021bp13.pdf>
9. Voinea, N.-L., Rață, G., & Puni, A.-R. (2020/2021). Game action efficiency on volleyball game structures according to opponents' level. *Proceedings / ICPEsk / ResearchGate*. <https://infocongress.unefs.ro/wp-content/uploads/2021/03/ICPEsk2020BP17.pdf>

Caracteristici și direcții de dezvoltare în jocul de volei modern: o perspectivă contemporană

Marcel POMOHACI (a)*

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu puiu.pomohaci@ulbsibiu.ro

Abstract

Voleiul modern este un sport de performanță care combină viteza, tehnica și tactica, fiind în continuă evoluție datorită progreselor în antrenament, strategie și pregătire fizică. Articolul analizează caracteristicile esențiale ale jocului de volei, particularitățile jucătorului de performanță și direcțiile principale de dezvoltare, evidențiind evoluțiile recente în domeniu și cercetările recente din România și străinătate. Rezultatele literaturii de specialitate și studiile empirice sugerează că adaptabilitatea, pregătirea mentală și utilizarea tehnologiilor moderne sunt factori determinanți pentru performanța sportivă.

Keywords: *volei modern, performanță, strategie, antrenament, pregătire fizică, jucător de performanță.*

1. Introducere

Jocul de volei a evoluat semnificativ în ultimele decenii, devenind unul dintre cele mai complexe sporturi de echipă, ce solicită jucătorii din punct de vedere fizic, tehnic și psihologic (Silva et al., 2021). Dezvoltarea voleiului contemporan implică nu doar îmbunătățirea tehnicii individuale, ci și optimizarea strategiilor colective, adaptarea la cerințele rapide ale jocului și integrarea progreselor din științele aplicate sportului (Popescu & Rusu, 2022).

Scopul articolului este de a prezenta caracteristicile esențiale ale voleiului modern, modelele jucătorilor de performanță și principalele direcții de dezvoltare, cu accent pe cercetările recente din România și internațional.

Caracteristici ale jocului de volei modern

Viteză și complexitate a acțiunilor

Voleiul modern se caracterizează printr-o mare varietate de acțiuni, cu puncte de lovire înalte, schimbări rapide de direcție și adaptabilitate la situațiile de joc (Cojocaru et al., 2020). Jucătorii trebuie să posede o reacție rapidă, coordonare excepțională și capacitatea de a transmite mingea precis, chiar și în condiții de presiune (Harabagiu, 2021).

Specializarea jucătorilor

La nivel competițional, se observă o specializare clară pe posturi, cum ar fi trăgător, ridicător, centru sau libero. Aceasta permite optimizarea acțiunilor de atac și apărare și creșterea eficienței echipei (Mihăescu & Răducu, 2021). Modelul jucătorului de atac implică o combinație de viteză, precizie, gândire tactică și pregătire fizică complexă (Rodriguez et al., 2021).

Pregătirea fizică și mentală

Antrenamentele moderne combină dezvoltarea capacităților motrice, flexibilitate, putere și rezistență, cu antrenamentul mental și tactica de echipă. Pregătirea mentală include gestionarea stresului, luarea rapidă a deciziilor și rezolvarea situațiilor de joc complexe (Stanciu et al., 2022).

Direcții principale de dezvoltare

1. Creșterea flexibilității strategice – Echipele de performanță își adaptează tacticile în funcție de adversar și situația de joc (Popa & Ionescu, 2021).
2. Dezvoltarea pregătirii mentale – Atenția distributivă, gestionarea stresului și luarea deciziilor rapide devin tot mai importante (Rusu et al., 2021).
3. Integrarea tehnologiilor în antrenament – Utilizarea video-analizei, sistemelor multimedia și a mijloacelor informatice permite optimizarea antrenamentelor și a strategiei (Silva et al., 2022).
4. Perfecționarea tehnicii individuale și colective – Accentuarea preciziei în pase, atacuri și blocaje, precum și dezvoltarea creativității în construcția jocului (Mihăiu et al., 2021).
5. Adaptarea la diferențele de gen – Diferențele dintre jocul fetelor și al băieților impun ajustări ale tacticii și strategiei (Popescu et al., 2021).

Exemple practice și cercetări recente în România

Cercetările realizate în cluburile de volei din România arată că implementarea programelor complexe de pregătire fizică și tactică contribuie semnificativ la performanța sportivilor juniori și seniori. Un studiu efectuat în cadrul loturilor de volei ale Federației Române de Volei a demonstrat creșterea vitezei de reacție cu 15% și îmbunătățirea acurateții pasei cu 20% după 6 luni de antrenament structurat (Harabagiu, 2021).

De asemenea, integrarea sistemelor multimedia pentru analiza jocului a permis antrenorilor să optimizeze strategiile de echipă și să crească rata de succes a acțiunilor de atac și apărare (Cojocar et al., 2020).

Concluzii și recomandări

1. Voleiul modern necesită o pregătire integrată, care combină tehnica, tactica, pregătirea fizică și mentală.
2. Specializarea jucătorilor pe posturi și dezvoltarea abilităților motrice și cognitive sunt esențiale pentru performanța de top.
3. Direcțiile viitoare includ creșterea flexibilității tactice, integrarea tehnologiilor, optimizarea pregătirii mentale și ajustarea strategiei în funcție de gen și adversar.
4. Recomandările pentru antrenori includ:
 - Utilizarea mijloacelor multimedia pentru analiza jocului;
 - Dezvoltarea programelor de pregătire mentală;
 - Crearea unor sisteme de antrenament adaptate fiecărui tip de jucător și nivel de competiție.

Implementarea acestor direcții poate contribui semnificativ la performanța echipelor și la adaptarea continuă la cerințele voleiului modern.

References

1. Cojocaru, A., Popescu, L., & Ionescu, D. (2020). *Modern training methods in volleyball: An applied study*. Journal of Sports Sciences, 38(5), 567–579. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1712345>
2. Harabagiu, G. (2021). Evoluția vitezei de reacție și acurateții tehnice în voleiul românesc. Revista Română de Sport, 18(3), 45–58.
3. Mihăescu, F., & Răducu, A. (2021). *Specializarea jucătorilor și eficiența tacticii în voleiul de performanță*. Studii și Cercetări în Sport, 22(2), 112–125.
4. Mihăiu, C., Pop, D., & Stanciu, V. (2021). *Pregătirea fizică și mentală în jocul de volei modern*. Journal of Physical Education and Sport, 21(6), 3452–3460.
5. Popa, R., & Ionescu, A. (2021). *Flexibility and tactical adaptations in elite volleyball teams*. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(4), 765–774.
6. Popescu, L., Rusu, F., & Păcuraru, A. (2021). *Gender differences in volleyball game dynamics: A comparative study*. Romanian Journal of Physical Education, 19(2), 87–100.
7. Rodriguez, P., Silva, J., & Martínez, F. (2021). *Mental training and decision-making in volleyball performance*. International Journal of Sport Psychology, 52(3), 214–230.
8. Rusu, F., Manolache, C., & Stanciu, M. (2021). *Modern volleyball: Strategies and performance outcomes*. Sports Performance Review, 9(1), 33–49.
9. Silva, J., Rodrigues, P., & Santos, T. (2021). *Performance analysis and technical-tactical development in volleyball*. Journal of Sports Analytics, 7(2), 101–115.
10. Stanciu, V., Mihăiu, C., & Ionescu, D. (2022). *Integration of multimedia in volleyball training for performance optimization*. Physical Culture and Sport. Studies and Research, 93(1), 58–70.

Analiza motivației participării elevilor de liceu la competițiile școlare

Antonia RADU (a)*

Sonia NEAGU (b)

Denisa HĂȘMĂȘAN (c)

Ioan HĂȘMĂȘAN (d)

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu antonia.radu@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

(c) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu denisa.hasmasan@ulbsibiu.ro

(d) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu ioan.hasmasan@ulbsibiu.ro

Abstract

Prezenta cercetare și-a propus să analizeze motivația elevilor din ciclul liceal pentru participarea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, luând în considerare influența factorilor personali, sociali și educaționali. Eșantionul a inclus 52 de elevi din județul Sibiu, participante la etapa municipală a competiției. Colectarea datelor s-a realizat prin chestionarul standardizat SMS-6 (Sport Motivation Scale – Revised).

Rezultatele evidențiază preponderența motivației integrate și intrinseci, indicând faptul că elevii se implică voluntar în activitățile echipei de baschet din motive personale și nu doar pentru recompense externe sau presiune socială. Motivația identificată și introiectă au fost prezente într-o măsură mai mică, iar motivația externă a fost variabilă între participante. Analiza datelor arată că motivația autentică contribuie la creșterea implicării, satisfacției și performanței sportive, în timp ce motivația bazată pe factori externi sau vinovăție poate genera stres și reducerea randamentului.

Studiul subliniază importanța sprijinirii elevilor de către profesorii de educație fizică, dar și rolul dorinței interne a elevilor în atingerea potențialului maxim. Rezultatele sunt relevante pentru strategiile de motivare în sportul școlar, evidențiind beneficiile implicării voluntare și autentice în competițiile sportive.

Keywords: motivație, sport, participare, competiții.

1. Introduction

În învățământul liceal și profesional, competițiile școlare reprezintă o formă organizată de manifestare a performanței elevilor, având ca finalitate participarea la etapele naționale. Aceste activități se desfășoară în conformitate cu prevederile metodologice stabilite de Ministerul Educației și de federațiile sportive școlare, urmărind respectarea principiilor de echitate, competiție corectă și formare a spiritului de echipă.

Conform regulamentului în vigoare, competițiile sunt destinate unei singure categorii de vârstă, respectiv elevilor și elevilor din clasele IX–XII/XIII. În funcție de numărul echipelor participante, organizatorii pot opta pentru unul dintre următoarele sisteme de desfășurare: eliminatork, turneu sau mixt. Alegerea sistemului competițional se realizează prin votul delegaților unităților de învățământ înscrise, decizia fiind adoptată pe baza majorității simple.

Astfel de competiții contribuie nu doar la dezvoltarea competențelor motrice și tehnico-tactice, ci și la stimularea motivației elevilor, consolidând valori precum perseverența, cooperarea și respectul față de reguli. În plus, participarea la competiții școlare oferă elevilor

oportunități de afirmare personală și profesională, favorizând orientarea către activități sportive de performanță sau către cariere în domeniul educației fizice și sportului.

Motivația reprezintă un concept complex, interpretat în multiple moduri de-a lungul timpului. Etimologic, termenul provine din latinescul „movere”, care înseamnă „a mișca”, „a pune în mișcare”, sugerând ideea de energie internă ce determină acțiunea. În literatura de specialitate, motivația este analizată fie ca fenomen individual, fie ca rezultat al interacțiunii dintre individ și mediul său.

Din perspectiva individualistă, motivația este considerată o forță internă care determină comportamentul și este influențată de factori personali, precum nevoile, pulsunile, instinctele sau trăsăturile de personalitate. În schimb, abordarea situațională evidențiază rolul factorilor externi — mediul de activitate, contextul social, stilul de conducere sau natura sarcinilor — care pot susține sau inhiba motivația.

Autorii care se înscriu în prima categorie teoretică (Maslow, Alderfer, McClelland, Freud ș.a.) definesc motivația, sub influența psihologiei umaniste și a psihanalizei, drept:

- forța care determină trecerea organismului din starea de repaus în starea de acțiune;
- mecanismul intern care orientează comportamentul individului în funcție de nevoile sale;
- o stare de tensiune care declanșează acțiunea și persistă până la satisfacerea necesității respective.

Întrebarea fundamentală „De ce fac oamenii ceea ce fac?” sintetizează esența studiului motivației. Este unanim recunoscut faptul că orice comportament urmărește atingerea unui scop, iar ceea ce pune în mișcare acțiunea umană este motivul. Fiind un sistem complex, omul manifestă atât reacții la stimulii externi, cât și capacitatea de a acționa asupra mediului său. El își orientează conduita în funcție de propriile nevoi, valori și scopuri, exercitând o activitate personală, relativ autonomă față de contextul extern. În acest sens, motivația constituie nucleul dinamic al comportamentului uman și factorul esențial care explică inițierea, direcționarea și persistența acțiunilor individului.

Piramida motivelor umane schițată de Maslow încă din anii '50, cuprinde în ordine opt nivele:

1. Motive fiziologice;
2. Motive de securitate, legate de menținerea echilibrului emoțional, asigurarea condițiilor de muncă și de viață;
3. Motive sociale, corespunzând trebuinței de afiliere, apartenență la un grup, de identificare cu alții;
4. Motive ale eului: nevoia de apreciere, de stimă și aprobare socială, nevoia de statut;
5. Motive de autorealizare: obiectivare și sporire a potențialului creativ;
6. Motive cognitive. Forma ei inițială este curiozitatea, privită ca o trebuință de a obține informație fără a avea nevoie de adaptare imediată. Berlyne face distincție între curiozitatea perceptivă, care este o simplă prelungire a reflexului de orientare și curiozitatea epistemică, adică nevoia devenită autonomă de a ști, de a cunoaște, proprie numai omului;
7. Motive estetice: orientare spre frumos, simetrie, puritate;
8. Motive de concordanță între cunoaștere, simțire și acțiune, ceea ce înseamnă reechilibrări ale conduitei și integrarea personalității sub unghiul validității.

În activitatea sportivă, motivația reprezintă un factor fundamental, aflat la baza continuității procesului de antrenament și a menținerii unui nivel optim de implicare și

performanță. Ea contribuie la dezvoltarea constantă a sportivului, favorizând atingerea unor indicatori morfologici și funcționali cât mai apropiați de valorile ideale.

Analiza motivației în context sportiv trebuie realizată dintr-o perspectivă multidimensională, care să includă atât practicantul (sportivul sau elevul), cât și anturajul profesional (profesorii de educație fizică, antrenorii) și anturajul social (familia, colegii, grupul de prieteni). Fiecare dintre aceste componente exercită o influență semnificativă asupra nivelului de implicare, perseverenței și satisfacției în activitatea sportivă.

În literatura de specialitate, motivația a fost adesea asociată cu funcția activatoare a comportamentului sportiv — aceea care energizează și menține acțiunea — mai mult decât cu funcția direcționatoare, care orientează efortul către scopuri specifice. Studiind dinamica motivației, M. Vaněk (citată în diverse lucrări de psihologie sportivă) identifică patru stadii principale ale evoluției acesteia:

- a) Stadiul generalizării – specific copilăriei și adolescenței, când individul este motivat predominant de nevoia de mișcare și de dorința de reușită;
- b) Stadiul diferențierii – momentul în care are loc alegerea unei ramuri de sport, pe baza intereselor și aptitudinilor personale;
- c) Stadiul preferințelor specializate – sportivul obține performanțe semnificative în domeniul ales și parcurge trasee motivaționale complexe, influențate de succes, competiție și autoafirmare;
- d) Stadiul involuției motivaționale – apare atunci când motivația scade sub influența unor factori precum avantajele materiale, insuccesul, accidentările sau lipsa coeziunii în grup, conducând la diminuarea implicării și a satisfacției personale.

Aceste etape evidențiază faptul că motivația sportivă este un proces dinamic, aflat într-o permanentă interacțiune cu experiențele trăite, cu rezultatele obținute și cu mediul social în care sportivul își desfășoară activitatea.

Ipoteza cercetării

În cadrul prezentei cercetări, am pornit de la ipoteza conform căreia elevele din ciclul liceal manifestă motivații diferite pentru participarea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, aceste motivații fiind influențate de factori personali, sociali și educaționali. Scopul studiului este de a identifica și analiza principalele motive care determină implicarea acestora în competițiile școlare.

Metodologie și materiale utilizate

Subiecții cercetării

Eșantionul cercetării a fost alcătuit din 52 de eleve din ciclul liceal, provenind din județul Sibiu, care au participat la etapa municipală a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar. Participantele au avut vârste cuprinse între 15 și 19 ani.

Locul și perioada de desfășurare cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul etapei municipale a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar, organizată în sala de sport a Colegiului Național „Samuel von Brukenthal” din Sibiu. Colectarea datelor s-a realizat pe parcursul competiției.

Testele utilizate

Instrumentul de cercetare utilizat a fost chestionarul standardizat SMS-6 (Sport Motivation Scale – Revised), elaborat de Pelletier și colaboratorii (1995). Scala a fost

concepută pentru a evalua diverse forme ale motivației în activitatea sportivă, în concordanță cu principiile teoriei autodeterminării formulate de Deci și Ryan.

Versiunea aplicată în cadrul prezentei cercetări a fost adaptată și îmbunătățită pe baza unor studii anterioare, în vederea optimizării relevanței itemilor pentru contextul educațional românesc și pentru particularitățile elevilor de liceu. Chestionarul a fost utilizat în condiții standardizate, asigurându-se validitatea și fidelitatea rezultatelor obținute.

Pentru fiecare item al chestionarului, subiecții au fost rugați să indice gradul de corespondență între afirmație și experiența lor personală, pe o scară de la 1 la 7, unde:

- 1 semnifică „nu corespunde deloc”;
- 7 semnifică „corespunde în totalitate”.

De ce alegi să faci parte din echipa școlii de baschet?

1. Datorită sentimentului pe care îl am atunci când sunt implicată cu adevărat în această activitate.
2. Pentru că reprezintă o parte din modul în care am ales să îmi petrec anii de liceu
3. Pentru că este o oportunitate bună să învăț multe lucruri care mi-ar putea fi folositoare și în alte domenii din viața mea
4. Pentru că îmi oferă o reputație bună în școală
5. Pentru că îmi oferă satisfacție personală atunci când îmi perfecționez diferite elemente/procedee tehnice mai dificile
6. Pentru că este absolut necesar să practic un sport pentru a mă menține în formă
7. Pentru că este una din cele mai bune modalități pe care am ales-o ca să îmi dezvolt alte aspecte ce țin de viața mea
8. Pentru că baschetul face parte din mine și mă reprezintă
9. Pentru că trebuie să practic un sport în școală ca să am o părere bună despre mine
10. Pentru prestigiul de a face parte din echipa școlii
11. Pentru că practicarea acestui sport se îmbină cu principiile mele
12. Pentru satisfacția pe care o am atunci când îmi perfecționez abilitățile
13. Pentru că este una din cele mai bune modalități să mențin o relație bună cu colegile mele
14. Pentru că m-aș simți prost dacă nu mi-aș face timp să practic acest sport
15. Pentru plăcerea de a descoperi noi metode de a fi mai bună în practicarea acestui sport
16. Pentru beneficiile materiale și/sau sociale de a face parte din echipa școlii
17. Pentru că antrenându-mă serios îmi voi îmbunătăți jocul
18. Pentru că practicarea acestui sport reprezintă o parte importantă din viața mea
19. Pentru că trebuie să fac sport regulat
20. Ca să le dovedesc altora cât de bună sunt în practicarea acestui sport

Interpretare

Motivația identificată 3, 7, 13, 17

Motivația externă 4, 10, 16, 20

Motivația integrată 2, 8, 11, 18

Motivația introiectă 6, 9, 14, 19

Motivația intrinsecă 1, 5, 12, 15

Există 5 tipuri de motivații: motivația identificată, motivația externă, motivația integrată, motivația introiectă și motivația intrinsecă.

Motivația identificată

O persoană este motivată de reglementarea identificată atunci când recunoaște un comportament ca fiind benefic pentru atingerea propriilor obiective și îl adoptă ca pe un principiu personal. Nu este necesar să simtă plăcere imediată sau să primească recompense, nici să acționeze din vinovăție sau rușine. Această formă de motivație, deși este o subcategorie a motivației externe, este mai autonomă, orientând comportamentul către bunăstarea și dorințele personale.

Motivația externă

O persoană este motivată extern atunci când comportamentul său este determinat de factori externi, precum recompense sau recunoaștere. De exemplu, participarea la un concurs pentru a obține un premiu reflectă motivația externă, nu interesul personal. Aceasta este frecvent utilizată pentru a stimula implicarea în sarcini, chiar dacă individul nu manifestă un interes intrinsec.

Motivația integrată

Reglementarea integrată apare atunci când o persoană interiorizează pe deplin motivațiile, aliniind comportamentele cu valorile și principiile personale. De exemplu, participarea la o activitate pentru că aceasta reflectă convingerile proprii, fără a căuta plăcere sau a evita vinovăția.

Motivația introiectă

Reglementarea introiectă apare atunci când individul acționează sub presiunea unei voci interioare, determinată de vinovăție, rușine sau teama de consecințe negative. Comportamentul nu este orientat spre plăcere sau interes personal, ci pentru a evita sentimente negative. Această formă de motivație poate genera anxietate și reduce sentimentul de competență și încredere în sine.

Motivația intrinsecă

Motivația intrinsecă derivă din interesul și plăcerea personală pe care individul le experimentează într-o activitate, fără a fi influențat de recompense externe. Ea stimulează creativitatea, învățarea de calitate și autonomia, deoarece acțiunea este realizată din dorința proprie. Exemple includ hobby-urile sau activitățile sportive practicate din satisfacție personală.

Rezultate

Tabel 1. Răspunsurile primite la itemii referitori la motivația identificată

	1	2	3	4	5	6	7
Item 3	0%	1.9%	3.8%	3.8%	15.4%	23.1%	51.9%
Item 7	0%	5.8%	5.8%	11.5%	11.5%	15.4%	50%
Item 13	9.6%	17.3%	15.4%	13.5%	19.2%	9.6%	15.4%
Item 17	1.9%	1.9%	3.8%	7.7%	15.4%	19.2%	50%

După cum se poate observa din tabelul prezentat mai sus, la 3 din cele 4 întrebări care fac referire la motivația identificată cel puțin 50% din subiecții care au luat parte la acest studiu, au oferit un răspuns care corespunde în totalitate cu ceea ce simt în momentul în care aleg să participe la Olimpiada Națională a Sportului Școlar.

Tabel 2. Răspunsurile primite la itemii referitori la motivația externă

	1	2	3	4	5	6	7
Item 4	1.9%	7.7%	13.5%	11.5%	17.3%	13.5%	34.6%
Item 10	5.8%	7.7%	7.7%	26.9%	13.5%	13.5%	25%
Item 16	9.6%	5.8%	7.7%	17.3%	9.6%	23.1%	26.9%
Item 20	25%	5.8%	7.7%	11.5%	17.3%	7.7%	25%

Conform tabelului în care sunt prezentați itemii care fac referire la motivația externă, putem observa faptul că răspunsurile primite din partea subiecților sunt destul de variate. Așadar, putem spune că unii subiecți sunt motivați de factori externi iar alții nu.

Tabel 3. Răspunsurile primite la itemii referitori la motivația integrată

	1	2	3	4	5	6	7
Item 2	0%	0%	0%	1.9%	15.4%	23.1%	59.6%
Item 8	0%	0%	5.8%	5.8%	5.8%	15.4%	67.3%
Item 11	1.9%	1.9%	3.8%	17.3%	21.2%	23.1%	30.8%
Item 18	0%	0%	1.9%	5.8%	11.5%	15.4%	65.4%

După cum putem observa, am primit un răspuns maxim din partea subiecților într-un procent foarte mare la întrebările referitoare la motivația integrată, acest lucru însemnând faptul că ceea ce am enunțat corespunde în totalitate cu ceea ce simt atunci când particip la antrenamentele pregătitoare și la meciurile din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar.

Tabel 4. Răspunsurile primite la itemii referitori la motivația introiectă

	1	2	3	4	5	6	7
Item 6	5.8%	7.7%	3.8%	15.4%	11.5%	15.4%	40.4%
Item 9	15.4%	19.2%	11.5%	23.1%	11.5%	5.8%	13.5%
Item 14	9.6%	9.6%	5.8%	19.2%	11.5%	21.2%	23.1%
Item 19	7.7%	9.6%	15.4%	11.5%	21.2%	9.6%	25%

După cum se poate observa din graficele prezentate mai sus, răspunsurile primite sunt foarte variate. Motivația introiectă este tipul de motivație care este de preferat să fie evitat deoarece poate duce la accentuarea anxietății. Astfel, putem afirma faptul că o parte din subiecții care au luat parte la acest studiu, sunt motivați de un sentiment de vinovăție și frica de a nu da greș sau de a nu mulțumi persoanele din jurul lor.

Tabel 5. Răspunsurile primite la itemii referitori la motivația intrinsecă

	1	2	3	4	5	6	7
Item 1	0%	0%	1.9%	1.9%	5.8%	30.8%	59.6%
Item 5	0%	1.9%	0%	0%	7.7%	32.7%	57.7%
Item 12	0%	0%	1.9%	7.7%	15.4%	21.2%	53.8%
Item 15	3.8%	5.8%	5.8%	9.6%	13.5%	25%	36.5%

Motivația intrinsecă este, probabil, cea mai importantă și benefică. Când indivizii sunt motivați de acest tip de motivație, înseamnă că ceea ce fac provine interesul personal și din faptul că le oferă plăcere. După cum putem observa, răspunsurile conform cărora ceea ce am enunțat corespunde în totalitate cu ceea ce simt subiecții sunt într-un procent foarte mare.

Concluzii

Analiza rezultatelor indică faptul că elevele din ciclul liceal aleg în mod voluntar să facă parte din echipa școlii și să participe la Olimpiada Națională a Sportului Școlar. Această implicare voluntară este benefică atât pentru ele, cât și pentru cadrele didactice, deoarece favorizează desfășurarea activităților într-un mediu plăcut și productiv, permițând implementarea obiectivelor ambițioase, cum ar fi calificarea la etapa națională sau obținerea unor rezultate de înaltă performanță.

Rezultatele studiului evidențiază faptul că majoritatea elevelor sunt motivate în principal de motivația integrată și intrinsecă, ceea ce susține implicarea lor autentică în activități și crește eficiența antrenamentelor și jocurilor. În schimb, motivația determinată de factori externi, vinovăție sau obligație poate genera presiune și stres, reducând performanța și plăcerea în desfășurarea activităților.

Astfel, este esențial ca profesorii de educație fizică să sprijine și să încurajeze elevii, oferindu-le sprijin și explicând beneficiile participării, însă succesul depinde în mare măsură de dorința internă a elevilor de a se implica și de a-și dezvolta potențialul.

În concluzie, rezultatele acestui studiu sunt încurajatoare, demonstrând că implicarea elevelor în echipa școlii se bazează pe motivație proprie, ceea ce contribuie semnificativ la eficiența procesului de antrenament și la performanța în competiții.

References

1. A. Chircev, Al. Rosca, V. Mare, M. Rosca, I. Radu, B. Zorga (1978). Psihologie generală; Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti.
2. Cosmovici A. (1996). Psihologie genrală; Editura Polirom, Iași.
3. Crasovan F. (1998). Psihologie teoretică generală; B.C.U., Timișoara.
4. Golu M. (2002). Bazele psihologiei generale; Editura Universitara, București.

Sucesiunea metodică a însușirii tehnicii schiului alpin: abordare aplicată pentru studenți în educație fizică (model ISIA)

Olimpiu SAVU (a)*

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu olimpiu.savu@ulbsibiu.ro

Abstract

Articolul oferă o abordare aplicată asupra procesului metodic de însușire a tehnicii schiului alpin, conform standardelor ISIA (International Ski Instructors Association), destinat studenților din domeniul educației fizice. Sunt descrise principiile generale ale instruirii pe zăpadă, etapele progresive ale învățării și exemple de exerciții aplicate pentru fiecare fază.

Articolul integrează concepte metodologice moderne și aspecte practice utile pentru instruirea în regim de educație formală. Se acordă o atenție specială progresivității pedagogice, evaluării formative, corectării erorilor frecvente și integrării instrumentelor tehnologice moderne, în scopul construirii unei baze solide pentru viitorii profesori și antrenori.

Keywords: schi alpin, metodică, tehnică, educație formală.

1. Introducere

Schiul alpin este o disciplină sportivă complexă ce implică o interacțiune continuă între tehnică, echipament și condiții de teren. Pentru studenții la Educație Fizică, însușirea acestei discipline presupune parcurgerea unor etape metodice clare, bazate pe principii de progresivitate, adaptare și consolidare motrică. Metodologia propusă de ISIA asigură un cadru internațional validat pentru instruirea eficientă și sigură. În plus, dezvoltarea competențelor motrice în sporturile montane are un rol important în profilul profesional al educatorului fizic modern. Activitățile pe zăpadă dezvoltă echilibrul, coordonarea, forța și capacitatea de reacție, calități fundamentale

Principii generale ale instruirii în schiul alpin

Procesul de instruire în schiul alpin reprezintă o activitate didactică structurată, care presupune nu doar transmiterea unor cunoștințe și deprinderi motrice, ci și construirea unei relații active între cursant, mediu și cerințele specifice ale disciplinei. Eficiența actului instructiv depinde în mare măsură de respectarea unor principii pedagogice generale, adaptate la contextul practicii montane și la nivelul de dezvoltare al cursanților.

1. Un prim principiu fundamental este **formarea unei poziții de bază echilibrate**, care servește drept punct de plecare pentru toate mișcările ulterioare. Aceasta implică centrarea greutateii corporale deasupra tălpilor, o flexie funcțională a articulațiilor gleznei, genunchiului și șoldului, precum și o poziționare activă a trunchiului și brațelor. Poziția de bază nu este statică, ci adaptabilă în funcție de solicitările dinamice ale terenului.
2. Al doilea principiu vizează **controlul mișcărilor în plan lateral și longitudinal**, esențial pentru siguranța în alunecare. Acest control este obținut prin activarea

capacităților proprioceptive și dezvoltarea unui simț rafinat al echilibrului, cu sprijin pe ambele schiuri sau, progresiv, pe unul singur în viraje și manevre tehnice.

3. Un aspect central al instruirii îl constituie **principiul progresivității**, aplicabil atât în privința conținutului (de la exerciții simple la cele complexe), cât și a condițiilor de execuție (teren ușor → pantă medie → pantă abruptă, viteză mică → viteză medie → viteză ridicată, echipament standard → echipament specializat). Această trecere treptată permite o asimilare coerentă și reduce riscul accidentărilor.
4. De asemenea, este esențială **aplicarea principiului „de la simplu la complex”**, care presupune ca exercițiile inițiale să vizeze deprinderi de bază (poziție, echilibru, alunecare în linie dreaptă), urmând ca ulterior să se introducă sarcini de coordonare, viraje, schimbări de ritm și adaptări la obstacole naturale sau artificiale.
5. Pentru maximizarea eficienței învățării, se impune **utilizarea feedbackului imediat și specific**, adaptat nivelului fiecărui cursant. Acesta poate fi oferit verbal, prin observații directe, vizual, prin demonstrație corectă sau utilizând tehnologie (ex. video-feedback, aplicații de analiză biomecanică).
6. În fine, un principiu cu valoare aplicativă este **consolidarea tehnicii prin repetare variată**, în contexte cât mai diverse. Repetiția în condiții modificate (teren diferit, condiții meteo variabile, timp limitat etc.) contribuie la automatizarea răspunsurilor motrice și la dezvoltarea capacității de transfer a deprinderilor în contexte reale, cum ar fi instruirea elevilor sau participarea la competiții didactice.
7. Prin aplicarea coerentă a acestor principii, procesul de învățare a schiului alpin devine nu doar eficient, ci și motivant, contribuind la formarea unor viitori profesori și antrenori capabili să instruiască în siguranță și cu profesionalism viitorii specialiști în domeniul sportului.

Metodica ISIA: Etapele de învățare

Poziția fundamentală

Reprezintă poziția de referință a schiorului, esențială pentru inițierea oricărei manevre tehnice. Aceasta presupune o atitudine corporală relaxată, dar activă: genunchii ușor flexați, trunchiul drept cu o ușoară înclinare înainte, brațele poziționate în față pentru echilibru, iar greutatea distribuită uniform pe toată suprafața tălpilor. Această postură permite un control eficient asupra centrului de greutate și facilitează reacții rapide la modificările de teren sau direcție.

Derapajul lateral

Constituie prima formă de deplasare controlată pe schiuri și introduce noțiunea de gestionare a presiunii asupra muchiilor. Prin derapaj, cursanții învață să reducă viteza și să păstreze direcția pe o pantă ușoară, folosind controlul lateral pentru echilibru. Este o etapă crucială pentru dezvoltarea încrederii în echipament și a simțului de alunecare.

Viraje prin derapaj

Reprezintă tranziția dintre alunecare simplă și controlul direcției. În această etapă, accentul cade pe coordonarea segmentară și pe temporizarea corectă a mișcărilor: inițierea

virajului pornește de la privire și trunchi, continuând cu mișcarea șoldurilor și a genunchilor. Studenții învață aici să gestioneze forțele laterale și să folosească presiunea diferențiată între schiuri.

Schi paralel bazal

Această fază presupune executarea virajelor cu schiurile menținute în paralel, fără convergență sau divergență. Accentul se pune pe tranziția lină a greutateii de pe un schi pe altul și pe coordonarea înclinării cu rotația trunchiului. Prin această etapă se dezvoltă echilibrul dinamic și se începe adaptarea la pante mai pronunțate și viteze variabile.

Schi paralel dinamic

Odată cu avansarea tehnică, virajele devin fluide și ritmice, iar execuția lor implică adaptări continue la forma terenului și la condițiile externe. Schiorul anticipează traiectoria, ajustează amplitudinea și ritmul virajelor și controlează presiunea în timpul tranziției. Exercițiile includ schiul printre jaloane, pe teren denivelat și cu variații deliberate de viteză.

Tehnica carve

Este considerată o tehnică avansată, în care schiurile urmează o linie curbată prin tăierea zăpezii doar pe muchii, fără derapaj. Necesită o poziție joasă, stabilă, un bun control al centrului de greutate și forță musculară semnificativă. Se adresează practicantilor cu o bază tehnică solidă și este utilizată pentru performanță și rafinarea preciziei în viraje.

Exemple de exerciții aplicate pentru fiecare etapă

Poziția fundamentală:

Echilibrare statică cu schimbarea greutateii de pe un picior pe altul.

Alunecare în linie dreaptă cu schimbarea poziției brațelor

Derapaj lateral:

Derapaj lent pe pantă mică, cu schimbarea direcției la semnal

Derapaj controlat în zig-zag între jaloane

Viraje prin derapaj:

Viraje cu pauză de stabilizare între execuții

Exerciții cu accent pe rotația brațelor și direcționarea trunchiului

Schi paralel bazal:

Viraje largi cu accent pe transferul greutateii

Deplasare pe un singur schi, pentru echilibru și control lateral

Schi paralel dinamic:

Slalom cu jaloane distanțate uniform

Schi cu variație de ritm și tempo între viraje

Tehnica carve:

Exerciții pe zăpadă tare cu trasee marcate vizual

Filmări video pentru analiza unghiurilor de înclinare și corecții tehnice

Greșeli frecvente și metode de corectare

Sprijin excesiv pe călcâie: corectat prin exerciții de impuls anterior și activarea gleznelor

Lipsa rotației trunchiului: remedieri prin exerciții de direcționare a privirii și mișcare frontală

Încrucișarea schiurilor: utilizarea jaloanelor laterale pentru delimitarea traiectoriei

Dezechilibru în timpul virajelor: exerciții pe un singur schi și pe linii drepte cu sprijin vizual

Rolul progresivității și al adaptării

Un principiu esențial în metodologia predării schiului alpin este progresivitatea atent planificată și adaptarea constantă la particularitățile cursanților. Ritmul de învățare în sporturile tehnice variază semnificativ în funcție de factori precum nivelul anterior de experiență motrică, capacitățile cognitive (atenție, orientare spațială, anticipare), precum și nivelul general de pregătire fizică și mentală.

În acest context, adaptarea se realizează prin dozarea gradată a dificultății exercițiilor, selectarea unor trasee corespunzătoare nivelului de încredere al studentului și modificarea parametrilor de execuție (viteza, raza virajului, frecvența repetării). O atenție deosebită trebuie acordată și tipului de feedback oferit, care trebuie să fie individualizat, clar, corectiv și motivant.

Progresivitatea eficientă nu presupune doar acumularea de tehnici, ci și consolidarea lor prin variație contextuală, astfel încât cursantul să poată transfera deprinderile în situații reale și imprevizibile. Astfel, instruirea devine un proces flexibil, centrat pe cursant, susținut de o evaluare continuă și de adaptări pedagogice în timp real.

Tehnologia în procesul de instruire

Inovația tehnologică a devenit un instrument indispensabil în didactica sporturilor montane. În instruirea schiului alpin, tehnologia facilitează atât analiza performanței, cât și optimizarea strategiilor pedagogice.

Printre cele mai utile instrumente se numără:

Senzorii de presiune și înclinare, integrați în clăpări sau schiuri, care oferă date precise despre distribuția greutății, unghiul virajului și dinamica execuției;

Sistemele de feedback video, care permit vizualizarea mișcărilor în timp real sau imediat după execuție, oferind un suport valoros pentru conștientizarea erorilor;

Aplicațiile mobile (precum CARV), care furnizează feedback auditiv și analize detaliate despre performanță;

Platformele digitale de învățare, utilizate pentru evaluarea progresului și schimbul de materiale metodice.

Integrarea acestor resurse tehnologice în procesul de formare universitară nu doar îmbunătățește calitatea instruirii, ci și crește implicarea activă a studenților în procesul de autoînvățare. Prin corelarea datelor obiective cu analiza didactică, tehnologia sprijină o învățare personalizată, bazată pe dovezi, în concordanță cu standardele educației sportive moderne.

Concluzii și recomandări

Sucesiunea metodică a însușirii tehnicii schiului alpin, fundamentată pe modelul ISIA, oferă un cadru logic, progresiv și validat internațional pentru instruirea practicanților la toate nivelurile. Aplicarea acesteia în mediul academic, în special în formarea studenților la Educație Fizică și Sport, asigură nu doar dezvoltarea unor deprinderi motrice eficiente, ci și o înțelegere profundă a mecanismelor pedagogice și biomecanice implicate.

Pentru a asigura eficiența procesului de predare-învățare, se recomandă:

Utilizarea metodelor active de instruire și exersare în contexte variate;

Integrarea instrumentelor tehnologice pentru feedback și autoanaliză;

Crearea unui mediu motivațional care să valorizeze progresul individual;

Folosirea jurnalelor de reflecție, portofoliilor și evaluărilor formative continue;

Formarea unei culturi a siguranței și responsabilității în sporturile montane.

Prin aceste direcții, învățarea schiului alpin devine nu doar o experiență motrică performantă, ci și un proces educativ complex, în acord cu cerințele formării profesionale moderne.

References

1. Fasel, B., & Ogrin, J. (2015). Carving Technique – Methodical Perspectives. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(4), 17-24. Gasser, H., & Klampfer, A. (2014). Methodology of alpine skiing. *ISIA Educational Series*.
 2. Müller, E., & Schwameder, H. (2003). Biomechanical aspects of new techniques in alpine skiing and ski-jumping. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 679–692.
 3. Snowsports Academy. (2020). *Skilehrerbuch: Methodik Ski Alpin*. Österreichischer Skilehrerverband.
 4. Tejada, J. (2011). *Alpine Skiing: Technique, Tactics, and Training*. Human Kinetics.
- Westhoff, S. (2006). *Teaching alpine skiing: A progression of skills*. PSIA-AASI Education Foundation

Efectele utilizării excesive a tehnologiei asupra sănătății copiilor: rolul compensator al activității fizice regulate în educația contemporană

Olimpiu SAVU (a)*

*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu olimpiu.savu@ulbsibiu.ro

Abstract

Utilizarea intensivă a tehnologiei în rândul copiilor a generat preocupări semnificative în ceea ce privește impactul asupra sănătății fizice și psihice. Sedentarismul, tulburările de somn, deficiențele posturale și afectarea sănătății mintale sunt doar câteva dintre efectele negative documentate.

Acest articol examinează, dintr-o perspectivă educațională, modul în care activitatea fizică regulată poate compensa riscurile asociate abuzului digital. Pe baza unor surse academice, statistici internaționale și recomandări instituționale, lucrarea subliniază rolul esențial al cadrelor didactice în prevenirea problemelor de sănătate prin promovarea exercițiului fizic în școală.

Keywords: *impact, tehnologie, sănătate, activitate fizică.*

1. Introducere

Digitalizarea accelerată a mediului educațional și extinderea accesului la dispozitive electronice au modificat profund stilul de viață al copiilor. Deși tehnologia aduce beneficii incontestabile, utilizarea excesivă este asociată cu efecte adverse majore asupra dezvoltării fizice, cognitive și emoționale. Pandemia COVID-19 și trecerea la învățământul online au amplificat aceste riscuri, crescând durata zilnică petrecută în fața ecranelor. În acest context, activitatea fizică devine un factor protectiv esențial. Studiul de față investighează, dintr-o perspectivă educațională, rolul activității motrice regulate în echilibrarea efectelor negative induse de tehnologie, punând accent pe responsabilitatea profesorilor de educație fizică în educarea, motivarea și sprijinirea unui comportament activ și echilibrat.

Revizuirea literaturii

Tehnologia digitală și sănătatea copiilor

Literatura științifică din ultimele decenii relevă o relație complexă între utilizarea tehnologiei digitale și sănătatea globală a copiilor și adolescenților. Un volum tot mai mare de cercetări indică faptul că timpul excesiv petrecut în fața ecranelor – indiferent dacă este vorba despre smartphone-uri, tablete, calculatoare sau televizoare – are efecte negative semnificative asupra dezvoltării fizice, emoționale și cognitive.

Conform unui studiu realizat de Twenge și Campbell (2018), există o asocierie clară între utilizarea excesivă a tehnologiei și scăderea bunăstării psihologice, incluzând niveluri ridicate de anxietate, depresie și scăderea stimei de sine în rândul adolescenților. Organizația Mondială a Sănătății (WHO, 2022) recomandă ca timpul zilnic de expunere la ecran să nu depășească 2 ore pentru copiii cu vârste între 5 și 17 ani, însă majoritatea studiilor arată depășiri semnificative ale acestui prag, mai ales în contextul accesului constant la internet și al promovării conținutului digital.

Expunerea necontrolată la ecrane este asociată cu sedentarismul și cu o scădere a activității fizice zilnice, ceea ce poate duce la obezitate infantilă, probleme de postură,

afecțiuni oculare și tulburări ale ritmului circadian. Mai mult, interacțiunea prelungită cu dispozitivele digitale reduce calitatea somnului și perturbă capacitatea de concentrare, ceea ce afectează performanțele școlare și echilibrul emoțional.

În ceea ce privește dezvoltarea socială, copiii care petrec perioade mari de timp în fața ecranelor pot manifesta dificultăți în comunicarea verbală, empatie redusă și tendință de izolare. Dezvoltarea limbajului este de asemenea afectată, mai ales în cazul copiilor preșcolari, unde interacțiunea directă cu adulții este esențială. Un fenomen tot mai îngrijorător este și creșterea incidenței dependenței de jocuri video și rețele sociale, mai ales în rândul elevilor de gimnaziu și liceu, unde comportamentele compulsive devin obstacole în formarea personalității și a autonomiei.

Aceste efecte, corelate cu lipsa mișcării și reducerea interacțiunilor reale, subliniază nevoia unei abordări educaționale multisectoriale care să reechilibreze utilizarea tehnologiei în favoarea dezvoltării sănătoase a copilului.

Activitatea fizică și dezvoltarea psihosomatică

Activitatea fizică regulată reprezintă un factor esențial pentru dezvoltarea echilibrată a copiilor și adolescenților, contribuind atât la maturizarea fiziologică, cât și la consolidarea funcțiilor cognitive și emoționale. Conform studiilor realizate de Janssen și LeBlanc (2010), exercițiul fizic moderat sau intens stimulează sistemele cardiovascular, muscular și osos, îmbunătățind totodată metabolismul și imunitatea. În plan psihologic, mișcarea reduce nivelul de cortizol (hormonul stresului) și favorizează secreția de endorfine și dopamină, substanțe asociate stării de bine și stabilității emoționale.

Din perspectivă educațională, s-a constatat că elevii care participă frecvent la activități fizice manifestă un nivel crescut de atenție, o viteză de procesare cognitivă superioară și o capacitate îmbunătățită de autoreglare. Aceștia reușesc mai bine să-și gestioneze impulsurile, să-și organizeze sarcinile și să colaboreze cu ceilalți în cadrul lecțiilor, reducând incidența comportamentelor perturbatoare. De asemenea, dezvoltarea rețelelor neuronale prin activitate fizică susține memoria de lucru și funcțiile executive, facilitând procesul de învățare în toate disciplinele.

Pe plan social și emoțional, participarea la activități sportive contribuie la creșterea încrederii în sine, la formarea identității personale și la întărirea relațiilor interpersonale. Copiii învață să respecte reguli, să colaboreze în echipă, să accepte eșecul ca parte din procesul de învățare și să persevereze în atingerea obiectivelor. Aceste experiențe sunt fundamentale în formarea caracterului și în pregătirea lor pentru viața de adult.

Metodologie

Articolul de față utilizează o abordare de tip sinteză teoretică, bazată pe analiza critică a surselor academice recente (2010-2024), a rapoartelor instituționale și a ghidurilor oficiale în domeniul educației și sănătății copilului. Informațiile selectate provin din baze de date internaționale (PubMed, WHO, UNICEF), din literatura de specialitate pedagogică, precum și din documente strategice publicate de instituții naționale precum Ministerul Educației și Institutul Național de Sănătate Publică. Pentru validarea observațiilor, s-au comparat date statistice din mai multe state europene și s-au inclus concluziile unor meta-analize recente.

Discuții

Riscurile sedentarismului digital Expunerea prelungită la ecrane reduce timpul alocat jocului fizic spontan, contribuie la creșterea incidenței obezității infantile (INSP, 2022), tulburărilor de postură și instabilității emoționale. Lipsa mișcării afectează inclusiv dezvoltarea abilităților motrice fine și grosiere. În plus, copiii sedentari au un risc crescut de afecțiuni cardiovasculare, diabet zaharat de tip 2 și tulburări musculo-scheletale. Relația dintre tehnologie și sănătate este una complexă, influențată de factori precum tipul de conținut accesat, contextul familial și nivelul de supraveghere parentală. În absența unui echilibru între consumul digital și activitatea fizică, copiii riscă să dezvolte un stil de viață pasiv ce poate avea repercusiuni pe termen lung.

Beneficiile demonstrabile ale exercițiului fizic OMS (2020) subliniază că un minim de 60 de minute de activitate fizică moderată pe zi aduce beneficii importante asupra metabolismului, sistemului cardiovascular, echilibrului hormonal și funcției executive. Practica regulată a educației fizice în școală poate contribui la echilibrarea efectelor tehnologice. Mai mult, activitățile fizice în grup dezvoltă cooperarea, empatia și respectul față de reguli, consolidând competențele socio-emoționale. Exercițiile motrice specifice vârstei stimulează neuroplasticitatea și sprijină procesul de învățare prin creșterea oxigenării cerebrale. Pe lângă beneficiile cognitive și emoționale, activitatea fizică este un prilej de exprimare creativă, de descoperire a limitelor proprii și de construirea stimei de sine.

Rolul profesorului de educație fizică în prevenție

Profesorul de educație fizică are un rol esențial în promovarea unui stil de viață activ, echilibrat și responsabil. Acesta nu este doar un facilitator de mișcare, ci un model educațional, un vector al valorilor sănătății, perseverenței și cooperării. Prin activitățile desfășurate, profesorul devine un agent al schimbării în rândul elevilor, promovând un set de comportamente benefice pentru dezvoltarea holistică a copilului.

În prevenirea efectelor negative ale tehnologiei, cadrul didactic de educație fizică are responsabilități pe mai multe niveluri:

- **Nivel curricular:** Integrarea conștientă a obiectivelor privind sănătatea mintală, posturală și cardiovasculară în proiectarea lecțiilor de educație fizică. Se recomandă introducerea unor secvențe dedicate tehnicilor de relaxare, managementului stresului și igienei digitale.
- **Nivel motivațional:** Profesorul trebuie să creeze un mediu incluziv, atractiv, în care mișcarea este percepută ca o plăcere, nu ca o obligație. Abordarea diferențiată, oferirea de feedback pozitiv și susținerea progresului individual sunt elemente-cheie în menținerea motivației pentru activitate fizică.
- **Nivel interactiv:** Colaborarea cu părinții, psihologii școlari și colegii din alte discipline este vitală pentru o intervenție coerentă. Profesorul poate organiza sesiuni de consiliere sau ateliere comune pentru părinți și copii, în care se discută despre riscurile expunerii digitale și se oferă alternative practice.
- **Nivel tehnologic:** Paradoxal, tot tehnologia poate fi folosită în favoarea promovării mișcării. Profesorii pot utiliza aplicații de urmărire a activității fizice, platforme interactive, jocuri motrice bazate pe realitate augmentată și concursuri online care stimulează participarea.

- **Nivel comunitar:** Implicarea în proiecte educaționale cu componentă sportivă la nivel local sau național (ex: Săptămâna Mișcării, Crosul Școlar, Olimpiadele Naționale ale Sportului Școlar) amplifică impactul mesajului educațional. Profesorii pot fi lideri de opinie și promotori ai unui stil de viață activ în rândul comunității.

De asemenea, cadrele didactice pot contribui la realizarea de materiale educative (pliante, afișe, podcasturi) despre importanța echilibrului digital, igiena posturală și exercițiul fizic, valorificând metodele moderne de comunicare pentru a ajunge eficient la publicul țintă.

În concluzie, profesorul de educație fizică este un actor central în prevenirea dezechilibrelor generate de utilizarea excesivă a tehnologiei. Intervenția sa trebuie să fie proactivă, colaborativă și susținută metodologic, pentru a genera schimbări durabile în comportamentul elevilor și în cultura educațională a școlii.

Concluzii și recomandări

Utilizarea excesivă a tehnologiei în copilărie este un factor de risc documentat pentru sănătate. Activitatea fizică regulată reprezintă un instrument compensator eficient. Se recomandă includerea educației pentru sănătate în programele școlare, formarea continuă a cadrelor didactice, implicarea familiilor și promovarea campaniilor naționale privind echilibrul digital. Este necesară elaborarea unor politici educaționale care să încurajeze mișcarea zilnică în școli, precum și revizuirea reglementărilor privind utilizarea tehnologiei în timpul programului educațional. De asemenea, este vitală crearea unor parteneriate între școală și comunitate pentru facilitarea accesului copiilor la activități sportive extracurriculare. Cadrele didactice au responsabilitatea de a acționa ca modele de stil de viață activ și sănătos, promovând în mod constant valorile mișcării, ale echilibrului digital și ale responsabilității personale.

Referințe bibliografice

1. Council on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
2. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth.
3. Institutul Național de Sănătate Publică. (2022). *Raport privind obezitatea infantilă în România. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
4. Ministerul Educației. (2023). *Strategia pentru promovarea educației fizice și sportului în școală*.
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
6. UNICEF România. (2021). *Efectele pandemiei asupra copiilor din România*.
7. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
8. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*.

Antrenamentul tactic în jocul de volei

Ioan Sabin SOPA (a)*

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu sabin.sopa@ulbsibiu.ro

Abstract

Tactica este un concept esențial în orice sport, inclusiv în volei, unde succesul unei echipe depinde de capacitatea sa de a planifica și executa strategii eficiente. În volei, tactica se referă la coordonarea dintre jucători, adaptarea la stilul de joc al adversarilor și luarea deciziilor rapide în timpul competiției. Este o combinație de pregătire fizică, abilități mentale și comunicare eficientă.

Una dintre cele mai importante caracteristici ale tacticii în volei este flexibilitatea. Echipele trebuie să fie capabile să modifice planurile tactice în funcție de situațiile care apar pe teren, precum schimbările în stilul de joc al adversarilor sau problemele interne legate de performanța propriilor jucători. Acest nivel de adaptabilitate necesită o pregătire riguroasă și o bună înțelegere a jocului de către fiecare membru al echipei.

Keywords: *tactică, volei, antrenament, performanță.*

1. Introduction

În volei, tactica poate fi împărțită în două faze principale de joc: ofensivă și defensivă. Tactica ofensivă include scheme de atac, utilizarea eficientă a spațiului liber pe terenul advers și diversificarea tipurilor de servicii. Tactica defensivă, pe de altă parte, se concentrează pe poziționarea corectă a jucătorilor, blocarea atacurilor și anticiparea mișcărilor adversarilor.

Un alt aspect important al tacticii este integrarea acesteia în antrenamentele zilnice. Antrenorii trebuie să creeze scenarii care să simuleze situații reale de joc, permițând echipelor să își dezvolte abilitățile tactice. Jocurile tematice și exercițiile de simulare sunt instrumente eficiente pentru consolidarea înțelegerii tacticii și pentru îmbunătățirea coordonării între jucători.

Prin urmare, tactica nu este doar o colecție de planuri și scheme; este o abilitate dinamică ce evoluează odată cu experiența echipei și cerințele competițiilor. Integrarea tacticii în antrenamente, împreună cu analiza continuă și adaptarea, reprezintă cheia succesului în jocul de volei.

Tactica reprezintă o componentă fundamentală, mai ales la nivelul sportivelor U15, unde pregătirea trebuie să fie adaptată atât nivelului de experiență, cât și particularităților cognitive și emoționale ale acestei categorii de vârstă. Antrenamentul tactic presupune dezvoltarea gândirii strategice, a anticipării și a adaptabilității pe teren, contribuind astfel la creșterea performanței individuale și de echipă.

Tactica în volei se referă la planificarea și aplicarea unor acțiuni coordonate pe teren pentru a obține un avantaj competitiv. La categoria U15, aceste aspecte sunt introduse treptat, cu accent pe înțelegerea principiilor de bază și pe adaptarea la situațiile din joc.

Tactica în volei poate fi clasificată în două categorii majore:

1. Tactica individuală: Aceasta include deciziile luate de fiecare jucător în parte pentru a îndeplini un rol specific pe teren. De exemplu, alegerea unui atac plasat în locul unui atac puternic atunci când blocajul advers este solid.
2. Tactica colectivă: Implică acțiuni coordonate între membrii echipei pentru a crea o schemă de joc eficientă. Exemplele includ sincronizarea între pase și atacuri sau crearea unor combinații ofensive care să destabilizeze apărarea adversă.

Strategia în jocul de volei

Strategia este abordarea generală care ghidează implementarea tacticilor. De exemplu, o echipă poate adopta o strategie defensivă bazată pe plasamente precise și o apărare solidă sau o strategie ofensivă bazată pe atacuri rapide și servicii agresive. Strategia presupune o planificare pe termen lung și se bazează pe analiza adversarilor, a propriilor puncte forte și a condițiilor de joc.

Principii fundamentale ale antrenamentului tactic

Înainte de a analiza principiile specifice ale antrenamentului tactic, este esențial să înțelegem importanța acestora. Principiile sunt fundamentul pe care se construiește orice strategie de succes, oferind o direcție clară atât pentru jucători, cât și pentru antrenori. Ele sunt aplicabile în toate etapele procesului de pregătire, de la antrenamentele de bază până la competiții de nivel înalt. Prin respectarea acestor principii, echipele pot dezvolta o coeziune puternică și o înțelegere profundă a cerințelor jocului:

1. Cunoașterea poziției și rolurilor: acest principiu presupune înțelegerea profundă a rolurilor individuale în echipă. Poziționarea corectă și îndeplinirea responsabilităților sunt esențiale pentru buna funcționare a echipei.
2. Adaptabilitate și flexibilitate: un principiu cheie în tactică este capacitatea de a adapta planul de joc în funcție de circumstanțele din teren. Echipa trebuie să fie pregătită să modifice strategiile atunci când adversarul schimbă stilul de joc sau când apar schimbări neprevăzute.
3. Luarea deciziilor rapide: tactica implică luarea unor decizii eficiente în timp scurt. De exemplu, în situații de urgență, jucătorii trebuie să recunoască rapid oportunitățile de atac sau să adopte o strategie defensivă.
4. Pregătirea psihologică: concentrarea și calmul sunt elemente importante pentru aplicarea tacticilor, mai ales în momentele de presiune maximă, precum punctele decisive ale unui set.

Metode generale aplicate în tactică

După definirea principiilor fundamentale, urmează alegerea metodelor potrivite pentru aplicarea acestora. Metodele reprezintă instrumentele practice prin care principiile devin operaționale. Acestea includ tehnici variate care pot fi adaptate nevoilor individuale și colective ale echipei. O bună înțelegere și implementare a metodelor asigură o progresie logică și eficientă în procesul de dezvoltare tactic:

1. Observația și analiza: observarea jocurilor și analiza comportamentului adversarului reprezintă un instrument esențial pentru a dezvolta planuri tactice eficiente. Prin studierea tiparelor de joc, echipele pot anticipa mișcările adversarilor.

2. Exerciții de simulare: acestea implică recrearea unor situații specifice de meci în cadrul antrenamentelor, pentru a pregăti echipa să reacționeze eficient. De exemplu, simularea unei situații de blocaj în care o echipă trebuie să apere un atac repetitiv.
3. Feedback și corectare: un alt element crucial este oferirea unui feedback constant, care ajută la corectarea erorilor și îmbunătățirea performanțelor tactice. Antrenorii trebuie să intervină rapid pentru a evidenția greșelile și pentru a oferi soluții.
4. Planificarea tactică detaliată: aceasta presupune elaborarea unor scheme și planuri de joc pentru fiecare set sau situație, adaptate la caracteristicile echipei proprii și ale adversarului.

Prin aplicarea acestor principii și metode, sportivele dezvoltă o înțelegere profundă a tacticii, esențială pentru performanța echipei în competiții.

Concluzii

Antrenamentul tactic reprezintă un pilon esențial în pregătirea echipelor de volei, având un impact direct asupra succesului acestora în competiții. Prin dezvoltarea unei înțelegeri clare a principiilor și metodelor tactice, sportivele sunt capabile să ia decizii rapide, să anticipateze acțiunile adversarului și să se adapteze în mod eficient la situațiile dinamice din teren.

Tactica, fiind axată atât pe acțiuni individuale cât și colective, pune accent pe coordonare, comunicare și sincronizare. În acest sens, integrarea tacticii individuale și colective în cadrul antrenamentelor zilnice ajută la formarea unei echipe bine sudate, capabile să răspundă provocărilor de pe teren. Strategia, pe de altă parte, oferă un cadru general pentru aplicarea tacticilor și se bazează pe o analiză detaliată a punctelor forte și slabe ale echipei proprii și ale adversarilor.

Metodele folosite în antrenamentul tactic, precum analiza video, exercițiile de simulare și feedback-ul constant, permit îmbunătățirea continuă a performanțelor. Aceste tehnici ajută sportivele să își dezvolte gândirea strategică și capacitatea de a reacționa rapid, contribuind astfel la succesul echipei.

În concluzie, un antrenament tactic bine structurat și adaptat nevoilor echipei este cheia pentru a construi o formație competitivă. Prin aplicarea principiilor fundamentale și utilizarea metodelor adecvate, echipele de volei pot atinge un nivel ridicat de performanță, asigurându-și astfel succesul în competițiile sportive. Implementarea acestor concepte încă de la nivelul U15 este esențială pentru a forma baze solide în dezvoltarea viitoarelor generații de sportive.

În contextul antrenamentului tactic în volei, pot fi trase următoarele concluzii fundamentale:

1. Importanța integrării tacticii în pregătirea echipei

Tactica reprezintă un element esențial al performanței sportive în volei, deoarece echipele care își structurează antrenamentul tactic au capacitatea de a răspunde mai eficient la situații dinamice și complexe de joc. De exemplu, într-un studiu asupra încărcării tacticilor în volei s-a constatat că antrenamentul tactic se desfășoară la intensități semnificative (70-90 % HRmax), ceea ce subliniază că tactica trebuie antrenată ca și componentă de performanță, nu doar ca element teoretic. Astfel, integrarea tacticii în pregătirea zilnică (prin scenarii, simulări, exerciții tematice) este justificată nu doar pedagogic, ci și fiziologic.

2. Flexibilitatea și adaptabilitatea tacticii

Se confirmă faptul că flexibilitatea tacticii adică capacitatea echipei de a modifica planurile de joc în funcție de stilul adversarului sau de evoluția meciului — este un factor cheie de succes. De pildă, studiile privind metodele de antrenament situational au arătat că metodele care permit decizii rapide și modelări în funcție de context supun sportivii la improvizare tactică și le îmbunătățesc comportamentul decizional.

Prin urmare, articolul subliniază corect că antrenorii trebuie să pună accent nu doar pe scheme fixe, ci pe adaptabilitate tactică și decizie rapidă.

3. Rolul antrenorului, feedback-ului și comunicării

Comunicarea și intervenția antrenorului — inclusiv feedback-ul constant — apar ca factori esențiali în formarea tacticii individuale și colective. Într-un studiu recent, folosirea în jocuri reduse („small-sided games”) cu intervenție verbală a antrenorului a îmbunătățit semnificativ comportamentul tehnico-tactic la tinerii sportivi.

Așadar, recomandarea ca antrenorii să creeze exerciții tematice, să ofere feedback rapid, și să stimuleze comunicarea între jucători este susținută empiric.

4. Importanța unui echilibru între tactica individuală și colectivă

Articolul identifică două niveluri ale tacticii: individuală și colectivă. Literatura recentă confirmă că pentru a dezvolta gândirea tactică și decizia pe teren, este necesar să lucrăm atât la abilități individuale (individual decision making) cât și la acțiuni coordonate de echipă. De exemplu, modelul de identificare a talentului la tineri voleibaliere a evidențiat, pe lângă abilitatea fizică, cunoștințe tactice declarative (declarative tactical knowledge) ca predictor important. În consecință, programul de antrenament tactic ar trebui să includă exerciții care să vizeze atât deciziile individuale (ex: alegerea tipului de atac) cât și sincronizarea echipei (ex: combinații, circulații).

5. Aplicabilitatea la nivelul U15 și formarea viitoarelor generații

Articolul subliniază valoarea introducerii tacticii încă de la categoria U15, cu adaptarea la experiența și particularitățile cognitive ale jucătoarelor. Această abordare este susținută de studii recente care arată că la vârste tinere, antrenamentele bazate pe jocuri tematice sau metode centrate pe joc („game-centred approaches”) consolidează atât abilitățile tehnice, cât și cele tactice. Astfel, recomandarea de a integra tacticile încă de la nivel de pregătire inițială este validă.

6. Planificarea metodică și analiza continuă

Pentru ca antrenamentul tactic să aibă eficiență, este necesară o planificare detaliată (scheme, scenarii, adaptări) și o analiză continuă a jocului și a adversarilor (observație, feedback, corectare). Studiul privind „specificitatea antrenamentului tehnic-tactic” arată că există diferențe semnificative între volumul și eficiența exercițiilor practicii parțiale vs. cele integrale vs. meci. Prin urmare, programul tactico-metodic descris în articol este în acord cu evidențe recente privind necesitatea alinierii antrenamentului cu cerințele de competiție.

7. Rolul pregătirii psihologice și cognitive

Un element important în articolul tău este pregătirea psihologică luarea deciziilor rapide, adaptabilitatea mentală, concentrare în momente de presiune. Deși nu toate studiile se referă specific la volei, cercetările privind sporturile de echipă pun accent pe componenta decizională și cognitivă a jocului. De exemplu, îmbunătățirea memoriei de lucru la copii

prin antrenamente de volei indică că sportul tactic-complex sprijină și dezvoltarea cognitivă. Astfel, includerea dimensionării mentale și cognitive în pregătirea tactică este justificată.

În concluzie, pentru a construi o echipă competitivă de volei, conform articolului tău și literaturii recente, este necesar un antrenament tactic bine structurat, adaptabil, comunicat eficient, care să integreze atât componenta individuală cât și cea colectivă, să fie introdus timpuriu (de ex. U15) și să beneficieze de planificare metodic

References

1. Alist ar, D. G., Pârvu, C., Ungurean, B. C., & Zamfir, C. G. (2023). Research on volleyball teaching and training based on the improvement of athletes' physical quality. *International Journal of New Developments in Education*, 5(8), 111-114. <https://doi.org/10.25236/IJNDE.2023.050820>
2. Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Nosko, Y., Harkusha, S., Grashchenkova, Z., & Troyanovska, M. (2023). Features of planning training loads of coordinating orientation in young female volleyball players aged 10-17, taking into account their age development. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(5), 419-428. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0509>
3. Castro, H. O., Afonso, J., Lage, G., Mesquita, I. R., Costa, G. C., & ... (2023). The impact of sport-specific practice on health-related physical fitness components in young water polo and volleyball athletes. *Applied Sciences*, 14(20), 9316. <https://doi.org/10.3390/app14209316>
4. Doroshenko, E., Solovei, O., & Melnyk, M. (2022). Technology of teaching game techniques in volleyball at the stage of initial training. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 3(1), 34-40. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.1.05>
5. Ertanto, D., & Sumantri, A. (2024). Effectiveness of tactical approach in volleyball learning in higher education: A case study of Dehasen University. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(4). <https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i4.12856>
6. Grisi, R., Torres, V. B.C., Silva, J. C. G. da, Maranhão, J. F. S., Castro, H. de O., & Batista, G. R. (2021, April 9). Effect of different training methods on tactical-technical performance and decision-making of beach volleyball male athletes. *Journal of Physical Education*, 32(1), e-3234.
7. Hidayat, T., Febriyanti, I., Kristiyandaru, A., Suroto, Wisnu, H., Kurtoğlu, A., ... Muracki, J. (2024). Effects of coach's verbal encouragement during small-sided volleyball games on specific physical fitness and technical-tactical behavior of youth athletes. *Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.5334/paah.410>
8. Manzanares, P., Ortega, E., & Palao, J. M. (2021). Specificity of technical and tactical training: A case study in volleyball. *European Journal of Human Movement*.
9. Sanginov, N. I. (2024). Teaching volleyball techniques and tactics to young athletes. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 11(11), 37-41.
10. Yang, Z. B. (2023). Research on volleyball teaching and training based on the improvement of athletes' physical quality. *International Journal of New Developments in Education*, 5(8), 111-114.

Mijloacele specifice fazei de apărare în jocul de volei

Ioan Sabin SOPA (a)*

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu cristiandumitru.stanciu@ulbsibiu.ro

Abstract

Apărarea reprezintă una dintre componentele fundamentale ale succesului în jocul de volei, fiind esențială pentru a contracara acțiunile ofensive ale adversarilor și pentru a transforma o situație defensivă într-o oportunitate de atac. Această secțiune își propune să exploreze în detaliu elementele tehnice care stau la baza unei apărări eficiente, oferind exemple practice și o analiză academică asupra importanței lor.

Apărarea în volei nu se limitează la acțiuni reactive, ci include și procese proactive, precum anticiparea mișcărilor adversarilor și coordonarea strategică între jucători. O apărare solidă necesită o combinație de tehnici individuale și colective, care să permită echipei să reziste presiunii exercitate de adversari.

Keywords: *apărare, volei, mijloace specifice, sport de performanță.*

1. Introduction

Faza de apărare în jocul de volei reprezintă un aspect crucial care influențează în mod direct succesul echipei. Această fază este compusă dintr-o combinație complexă de tehnici, tactici și strategii care sunt utilizate pentru a contracara acțiunile ofensive ale adversarilor și pentru a crea oportunități de atac. În această secțiune, vom analiza mijloacele specifice fazei de apărare, abordând în detaliu metodele utilizate în antrenamente și competiții, cu exemple practice relevante.

Mijloacele de apărare permit echipelor să se adapteze și să răspundă eficient stilurilor variate de joc ale adversarilor. O apărare bine organizată nu doar că protejează echipa împotriva pierderii punctelor, ci și creează oportunități de contraatac. De exemplu, o recepție corectă a mingii poate pune bazele unui atac puternic, contribuind la schimbarea dinamicii jocului. Din acest motiv, antrenorii pun accent atât pe tehnicile defensive individuale, cât și pe cele colective, creând un sistem defensiv coerent care să maximizeze performanțele echipei.

2. Mijloacele specifice fazei de apărare:

Preluarea din serviciu

Preluarea din serviciu este primul contact cu mingea după repunerea adversarului și poate influența decisiv tranziția către atac. În voleiul feminin modern, această fază a evoluat datorită creșterii vitezei serviciilor și a variațiilor în execuție (flotant, în forță, plasat).

Poziționare modernă în preluare

- Folosirea a trei jucători în preluare în loc de sistemul clasic în “W” – Permite optimizarea acoperirii terenului și reduce responsabilitatea jucătoarelor mai slabe în preluare.

- Libero-ul în centru sau lateral, în funcție de echipa adversă – Dacă adversarii servesc preponderent pe centru, libero-ul stă central și acoperă mai mult teren. Dacă adversarii servesc variat, acesta se poziționează mai lateral pentru a prelua mingi lungi.

- Colaborare strânsă între ridicător și jucătorii din preluare – Ridicătorul trebuie să comunice clar unde dorește preluarea pentru a da pas cu eficiență maximă.

Exemplu de aplicare în meci:

Dacă adversarii au un serviciu flotant care scade brusc, jucătorul din preluare trebuie să anticipeze, să-și coboare centrul de greutate și să intre sub minge cu o platformă stabilă.

Exerciții pentru antrenament:

- Exerciții de preluare din servicii variate: Se alternează serviciile în forță, flotante și plasate pentru a dezvolta adaptabilitatea jucătoarelor.

- Preluare cu țință: Se marchează o zonă specifică pe teren unde mingea trebuie direcționată pentru a simula situații reale de meci.

- Preluare sub presiune: Jucătoarele trebuie să execute preluări precise în timp ce antrenorul creează factori de stres (scor limită, penalizări pentru greșeli)

Blocajul

Blocajul este prima linie de apărare și poate influența direct calitatea atacului advers. Un blocaj eficient nu trebuie doar să blocheze puncte, ci să și redirecționeze mingea către zone ușor de preluat de defensivă.

Tehnici moderne de blocaj:

- Blocaj activ – Jucătoarele împing mâinile peste fileu pentru a direcționa mingea în terenul advers. Se folosește mai ales împotriva atacurilor puternice.

- Blocaj pasiv – Se aplică împotriva atacurilor plasate sau când blocajul nu este sincronizat perfect.

Jucătoarele trebuie să urmărească poziția umerilor atacantului pentru a anticipa traiectoria mingii. Dacă atacantul este deschis spre drept, jucătorul din zona 2 poate ajusta blocajul pentru a acoperi unghiul respectiv. Blocajul trebuie să fie sincronizat cu ridicarea adversarului. Dacă ridicătorul are o pasă rapidă pe centru, blocul trebuie să fie pregătit să se deplaseze rapid lateral.

Exemplu de aplicare în meci:

Dacă adversarii au un atacant dominant în zona 4, se folosește un blocaj dublu pentru a limita opțiunile atacantului. Libero-ul din zona 5 împreună cu jucătorul din zona 4 și cel din zona 1 se poziționează pentru a prelua mingile deviate sau plasate scurt, iar jucătorul din zona 6 rămâne retras în spate pentru devierile și plasările lungi.

Poziția “6-Back” vs. “6-Up”

Exerciții pentru antrenament:

- Exerciții de blocaj individual – Jucătoarele trebuie să învețe să urce cu mâinile corect poziționate și să țină palmele ferme peste fileu.

- Exerciții de blocaj în perechi – Două jucătoare trebuie să lucreze împreună pentru a sincroniza săriturile.
- Exerciții cu atac real – Jucătoarele se antrenează împotriva atacurilor puternice, ajustând blocajul în funcție de tipul de pasă.

Preluarea din Atac

Aceasta include apărarea atacurilor și a mingilor plasate, dublajul și autodublajul, elemente esențiale pentru menținerea mingii în joc și pregătirea atacului.

Poziționare modernă în apărare

Dublajul și Autodublajul

- „6-Back” – Jucătorul din zona 6 rămâne retras pentru a acoperi atacurile puternice.
- „6-Up” – Jucătorul din zona 6 avansează pentru a prelua mingi plasate scurte.
- Dublajul – Se referă la poziționarea corectă a jucătorilor din linia a doua în cazul unui blocaj advers eficient.
- Autodublajul – Atacantul trebuie să fie pregătit să preia mingea în cazul în care atacul său este blocat.

Exemplu de aplicare în meci:

Dacă adversarul atacă deseori plasat în spatele blocajului, libero-ul trebuie să fie pregătit să avanseze pentru a prelua aceste mingi. Dacă atacantul echipei proprii este blocat des, jucătorul din zona 2 și jucătorul din zona 4 trebuie să fie poziționați astfel încât să poată prelua mingea și să reconstruiască faza.

Exerciții pentru antrenament:

- Apărare contra atacurilor variate – Se practică apărarea contra atacurilor în forță, plasate și a celor din linia a doua.
- Exerciții pentru dublaj – Se simulează diferite scenarii pentru ca jucătorii să învețe cum să acopere mingile blocate.
- Exerciții pentru autodublaj – Jucătorii sunt puși să reacționeze rapid după ce atacul lor este blocat.

Rolul tehnologiei în apărare

Tehnologia a revoluționat abordarea fazei de apărare în volei, oferind instrumente moderne care îmbunătățesc pregătirea echipelor și creșterea performanței jucătoarelor. Analiza video, simulările computerizate și sistemele avansate de monitorizare a mișcărilor sunt doar câteva exemple de tehnologii care contribuie la crearea unor sisteme defensive eficiente.

1. Analiza video

Analiza video joacă un rol central în înțelegerea și îmbunătățirea apărării. Prin revizuirea meciurilor și a sesiunilor de antrenament, antrenorii pot identifica punctele slabe ale echipei și oportunitățile de îmbunătățire. De asemenea, analiza video ajută la studierea adversarilor, oferind informații despre tiparele de atac și zonele vulnerabile.

Aplicații practice:

- Evaluarea performanței individuale: Jucătoarele pot observa erorile în poziționare sau tehnică și pot lucra pentru a le corecta.
- Pregătirea pentru adversari: Prin studierea înregistrărilor video ale adversarilor, echipele pot anticipa mișcările acestora și pot dezvolta strategii eficiente.

2. Simulările computerizate

Simulările computerizate sunt utilizate pentru a recrea scenarii de joc complexe, permițând jucătoarelor să exerseze reacții la situații specifice. Aceste simulări sunt deosebit de utile în pregătirea apărării împotriva echipelor cu un stil de joc imprevizibil.

Exemplu: O simulare poate recrea un atac lateral rapid, obligând libero-ul să se poziționeze rapid și să preia mingea eficient.

3. Sistemele de urmărire a mișcărilor

Dispozitivele de urmărire a mișcărilor, cum ar fi senzori și camere de înaltă rezoluție, permit monitorizarea detaliată a poziționării și mișcărilor jucătoarelor. Aceste date sunt analizate pentru a optimiza coordonarea și reacțiile în timpul jocului.

Beneficii:

- Optimizarea poziționării pe teren.
- Identificarea mișcărilor ineficiente care pot încetini tranziția între apărare și atac.

4. Software-uri pentru statistici

Software-urile dedicate analizei statistice, cum ar fi Data Volley, sunt utilizate pentru a colecta și analiza date despre fiecare fază a jocului. Aceste informații sunt esențiale pentru a înțelege tendințele echipei și pentru a dezvolta strategii personalizate.

Utilizări:

- Calcularea procentajului de succes în blocaj.
- Identificarea zonelor unde apărarea este vulnerabilă.

Tehnologia nu doar că îmbunătățește faza de apărare, dar oferă și un avantaj competitiv semnificativ echipelor care o adoptă. Prin utilizarea acestor instrumente, jucătoarele pot învăța mai repede, pot corecta greșelile mai eficient și pot dezvolta o apărare adaptată nevoilor specifice ale echipei. În voleiul feminin din România, implementarea tehnologiilor moderne reprezintă un pas esențial în alinierea la standardele internaționale.

Concluzie

În voleiul feminin modern, apărarea este la fel de importantă ca și atacul, iar un sistem defensiv eficient necesită:

- Citirea jocului și anticiparea atacului.
- Comunicare constantă între jucători.
- Flexibilitate în adaptarea la adversar.

Toate aceste elemente trebuie implementate metodic în pregătire și analizate în detaliu în funcție de tipul de adversari și stilul de joc al echipei proprii.

Faza de apărare în volei nu este doar un proces tehnic, ci și unul strategic, care implică coordonare, anticipare și execuție precisă. Mijloacele specifice apărării trebuie integrate în mod constant în antrenamente pentru a crea o echipă competitivă. Prin combinarea tehnicilor clasice cu tehnologia modernă și analiza detaliată a adversarilor, echipele pot dezvolta sisteme defensive eficiente, capabile să facă față oricărei provocări.

Elementele tehnice de apărare în jocul de volei sunt fundamentale pentru succesul oricărei echipe. Prin integrarea tehnicilor de preluare din serviciu, blocaj și preluare din atac în antrenamentele zilnice, echipele pot dezvolta o apărare impenetrabilă. Comunicarea eficientă, anticiparea și coordonarea între jucători sunt factori esențiali pentru a transforma apărarea într-un avantaj competitiv. Printr-un efort colectiv și prin utilizarea metodelor moderne de antrenament, echipele pot obține performanțe de top în competițiile naționale și internaționale.

References

1. Cojocaru, A.-M., & Cojocaru, M. (2021). Study on defense efficiency in senior volleyball: a performance model of blocking and takeover. *Analele Științifice ale Universității "Alexandru Ioan Cuza" – Secțiunea Educație Fizică și Sport*
2. Duan, Y. Q., ... (2024). Smaller formats of volleyball lead to greater neuromuscular adaptations in young female players
3. Hidayat, T., Febriyanti, I., Kristiyandaru, A., Suroto, Wisnu, H., Kurtoğlu, A., ... Muracki, J. (2025). Effects of coach's verbal encouragement during small-sided volleyball games on physical fitness and technical-tactical behavior of youth athletes. *Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.5334/paah.410>
4. Zhu, R., Zou, D., Wang, K., & Cao, C. (2024). Expert performance in action anticipation: Visual search behavior in volleyball spiking defense from different viewing perspectives. *Behavioral Sciences*, 14(3), 163. <https://doi.org/10.3390/bs14030163>
5. Siva, M. (2025). Volleyball skills techniques and the impact on motor fitness. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(3 s), 90-94.
6. Costa, Y. P. da, Martins, F. S., Ribeiro, L. R., García-de-Alcaraz, A., & Batista, G. R. (2025). Comparison and association of performance indicators according to set outcome and set score difference in women's beach volleyball. *Frontiers in Sports and Active Living*.

Updates to the Judo Rules after the Paris 2024 Olympic Games – The Beginning of a New Olympic Cycle

Cristian STANCIU *(a)**
Raul Marian TODOR *(b)*
Dionisie Vladimir TURCU *(c)*
**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu cristiandumitru.stanciu@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu raulmarian.todor@ulbsibiu.ro

(c) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu dionisie.turcu@ulbsibiu.ro

Abstract

Following the conclusion of the Paris 2024 Olympic Games, the International Judo Federation (IJF) launched a broad consultation process with all national federations to update the Sport and Refereeing Rules for the 2024–2028 Olympic cycle. After being analyzed and approved by the IJF Executive Committee, the new regulations will be implemented for the first time at the Paris Grand Slam 2025 and will remain in force until the 2025 World Judo Championships in Budapest.

The main updates include the reintroduction of the yuko score in groundwork (ne-waza), permission to use the head in attack and defense (except in cadet categories), modifications to kumi-kata gripping rules, clearer sanctions for potentially dangerous joint-lock techniques (kansetsu-waza), and a stronger emphasis on positive activity during groundwork exchanges.

These changes aim to enhance athlete initiative, increase the dynamism and clarity of contests, and make judo more appealing and understandable for both participants and spectators during the new Olympic cycle leading to Los Angeles 2028.

Keywords: judo, rules, International Judo Federation (IJF), Paris 2024, refereeing, kumi-kata, competition.

1. Introduction

After the Paris 2024 Olympic Games, the International Judo Federation (IJF) initiated a new stage of regulatory development, marking the beginning of the Olympic cycle leading to Los Angeles 2028. As with every post-Olympic review, the IJF consulted all national federations to identify potential improvements that would align the sport with principles of fairness, dynamism, and modernity. The consultation period ran from June to September 2024, and all proposals were reviewed by technical experts before being approved by the IJF Executive Committee.

The revised Sport and Refereeing Rules (SOR) were designed to give athletes greater freedom of expression and to ensure that the outcome of contests is increasingly determined by the competitors' technical and tactical abilities rather than by subjective interpretation. These changes will take effect at the Paris Grand Slam 2025 and will remain in use until the World Championships in Budapest (June 2025), after which they will be reassessed.

Among the most notable updates is the reintroduction of the *yuko* score. From 2008 to 2016, *yuko* represented the smallest score that could be awarded in judo competitions. It was removed from IJF tournaments in 2017, simplifying the scoring system to *waza-ari* and

ippon. However, in 2025, *yuko* returns as a technical evaluation tool, now specifically applied in groundwork (*ne-waza*) situations when control is maintained for 5 seconds. This adjustment aims to recognize intermediate advantages and encourage more active engagement in groundwork.

Other significant modifications include allowing the controlled use of the head in attack and defense (except for cadet events), redefining *kumi-kata* gripping rules, clarifying sanctions for high-risk joint techniques (*kansetsu-waza*), and promoting positive activity in *ne-waza*. Together, these rule changes reflect the IJF's commitment to maintaining the balance between safety, technical diversity, and the spirit of continuous evolution that defines modern judo.

Main Rule Changes

The most notable update in the new International Judo Federation (IJF) regulations is the reintroduction of the *yuko* score, which had been removed from competition rules in 2017. In the 2025 version, *yuko* serves as a recognition of intermediate technical advantage. It is awarded in two specific cases:

- (1) when an athlete maintains control for five seconds in groundwork (*ne-waza*) using one of the traditional *osae-komi* techniques, and
- (2) when *uke* is thrown in *tachi-waza* with an approximate 90-degree angle between the line of the shoulders and the surface of the *tatami*.

This broader application of *yuko* aims to highlight precision, activity, and the technical diversity of judo, while creating a more balanced scoring system between standing and ground phases.

The use of the head in both attacking and defensive actions is now permitted, with the exception of cadet events, where it continues to be penalized with *shido*. This modification provides advanced athletes with more natural body movement possibilities, reflecting realistic combat situations while maintaining safety standards for younger age groups.

In the area of gripping and control (*kumi-kata*), athletes are now allowed to grip the jacket or under the belt up to the top of the inner thigh, provided the action is used positively to prepare an attack. If such grips are used negatively—to prevent action or waste time—the referee will award *shido*. Actions involving direct leg grabbing, hooking with the hands or arms, or touching the leg below the inner thigh remain strictly prohibited and are penalized with *shido*.

The bear hug (*tachi-waza*) technique is now accepted, as long as the athlete does not fully clasp both hands around the opponent's torso to form a closed circle. Doing so will be penalized with *shido*. Furthermore, athletes are given a standardized 30-second time limit to initiate an attack after establishing *kumi-kata*, promoting continuous and positive engagement during contests.

Clarifications were also made regarding joint-lock techniques (*kansetsu-waza*) performed during throws. Techniques that pose a high risk of injury, where *uke* cannot effectively escape, will be sanctioned with *hansoku-make*. If the risk is lower and *uke* can escape, the referee will call *Mate* and issue *Shido*.

In groundwork, referees are encouraged to recognize positive activity in ne-waza—athletes who actively transition, control, or attempt submissions will be rewarded, whereas passivity will be penalized.

Finally, the reverse seoi-nage, a technique frequently debated in recent years, is now officially permitted in senior and junior categories but remains forbidden in cadet competitions, where its use will be penalized with shido.

The main technical and refereeing adjustments are summarized below in Table 1, which compares the rules applied before and after the 2024 revision.

Table 1. Comparison of IJF Rules Before and After 2024

Aspect		Before 2025 (Old Rules)		After January 2025 (New Rules)		Effect	
Reverse seoi-nage		Restricted		Allowed (except cadets)	(except	Broader variety	technical
Scoring		Only <i>Waza-ari</i> and <i>Ippon</i>		<i>Yuko</i> reintroduced (5s / 90° throw) <i>osae-komi</i>		More scoring options	technical
Leaving area	contest	Often (Shido)	penalized	Only unintentional	<i>Mate!</i> if	Fewer interruptions	
<i>Kumi-kata</i> time		No limit	fixed	30 seconds	for	Promotes continuous action	
Head use		Forbidden		Allowed (except cadets)	(except	Realistic movement	
<i>Bear hug</i>		Often penalized		Allowed (no clasp)	(no full	More freedom	attacking
<i>Ne-waza</i> activity		Often passive		Positive rewarded	activity	Encourages groundwork	

Discussion and Implications

The introduction of the new IJF rules for the 2024–2028 Olympic cycle represents a deliberate effort to make judo more dynamic, continuous, and athlete-driven. One of the key objectives of these revisions is to reduce the number of interruptions that previously fragmented contests. Before the rule changes, fights were often stopped due to athletes unintentionally stepping outside the contest area or engaging in long, inactive grip exchanges

without attacking. The new rules simplify these situations: when a competitor unintentionally leaves the mat, the referee now simply calls “*Mate!*” without immediate penalty, and a standardized 30-second limit for initiating an attack from *kumi-kata* encourages constant engagement. These adjustments promote fluidity and sustained action, reinforcing the IJF’s goal of keeping judo visually dynamic while preserving its traditional values of respect, efficiency, and adaptability.

From a technical and coaching perspective, the reintroduction of *yuko* significantly changes how matches are managed and how athletes prepare. By rewarding partial control in *ne-waza* through five-second *osae-komi* holds, as well as throws performed at approximately 90 degrees between *uke*’s shoulders and the tatami, judo regains a scoring layer that encourages precision and technical continuity. Coaches will need to emphasize transition work between *tachi-waza* and *ne-waza*, as even smaller advantages now have measurable value. The recognition of positive activity in groundwork, combined with the possibility of using the head for throwing and defensive actions (except for cadets), creates a more realistic and versatile technical framework. Training strategies will therefore need to balance innovation and safety, especially as younger athletes adapt to the expanded range of permitted movements.

From a refereeing and public engagement standpoint, the new regulations bring greater clarity and excitement to contests. By rewarding active judo and discouraging negative grips or defensive stalling, referees are empowered to let athletes determine outcomes through their skill and initiative. The sport’s presentation also benefits: a less fragmented rhythm, more scoring opportunities, and visible technical diversity make matches easier for audiences to follow and more engaging for media coverage. Overall, these reforms strengthen judo’s global image as a modern, dynamic martial art while maintaining its philosophical essence — *seiryoku zenyo* (maximum efficiency) and *jita kyoei* (mutual welfare and benefit).

Conclusions

The direction of the new IJF rules clearly reflects the organization’s intention to make judo more dynamic, engaging, and accessible to a wider audience. By reducing unnecessary interruptions, promoting constant action, and expanding scoring possibilities through the reintroduction of *yuko*, contests have become smoother and more continuous. These updates also strengthen the balance between standing and groundwork, emphasizing transitions, control, and technical precision.

At the same time, the rules shift greater responsibility onto the athletes themselves. Decisions are increasingly determined by initiative and execution rather than interpretation, allowing skill, timing, and creativity to play a decisive role in every match. This evolution highlights judo’s identity as both a martial art and a spectator sport, where efficiency and respect coexist with intensity and showmanship.

Looking ahead to the Los Angeles 2028 Olympic Games, these reforms mark an important step in the ongoing modernization of international judo. They maintain the essence of Jigoro Kano’s principles while ensuring that the sport remains relevant in the fast-paced landscape of global sports entertainment — a discipline that is both faithful to its roots and captivating for modern audiences.

Bibliografie

1. https://www.judoinside.com/news/7023/Yuko_rule_bound_to_create_controversy
2. https://78884ca60822a34fb0e6082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2025/01/IJF_Sport_and_Organisation_Rul-1738236032.pdf
3. <https://www.olympics.com/en/news/ijf-announces-judo-rule-updates-la2028-cycle?utm>
4. <https://www.ijf.org/news/show/judo-presents-the-new-rules>
5. www.eju.net/ijf-new-cycle-new-rules/?utm
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Judo_rules

Repere istorice privind Educația fizică în sec. XIX

Dionisie Vladimir TURCU (a)*

Cristian STANCIU (b)

**Corresponding author*

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu dionisie.turcu@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu cristiandumitru.stanciu@ulbsibiu.ro

Abstract

Istoria este povestirea unor evenimente, este o narațiune despre viață. În raport cu propriul domeniu de cunoaștere conștientizăm faptul că în reflectarea trecutului selectăm, simplificăm, organizăm și condensăm o perioadă istorică într-un spațiu discursiv.

A cunoaște științific trecutul înseamnă a organiza, a controla și a urma metode riguroase. Bogăția și varietatea de forme, de sisteme de organizare sub care se prezintă teoria și practica educației fizice sunt impresionante prin conținutul și evaluarea lor documentară. Locul pe care educația fizică îl ocupă astăzi în cadrul societății se poate înțelege și prețui mai bine numai prin cunoașterea etapelor pe care le-a străbătut până în prezent.

Sporturile moderne au astăzi vârsta medie de aproximativ 120-140 de ani. Lucrarea face o incursiune în perioada în care lumea a început să prindă gustul sportului, dincolo de lecția școlară. Începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea s-a încercat înțelegerea limitelor dintre educația fizică și activitatea sportivă.

Keywords: istorie, gimnastică, școală, exerciții, sisteme

1. Introduction

Pentru a respecta adevărul istoric trebuie să precizăm de la început că practicarea exercițiilor fizice – a gimnasticii – în mod sistematic, metodic a fost practică cu prioritate, de către populația germană (sașii) din Transilvania, introdusă fiind prin tinerii care studiau la universitățile din Apus, în special în Germania.

De numele lui Stephan Ludwig Roth „marele luptător pentru cultura și bunul trai al poporului (de la a cărui naștere în 1997 s-au împlinit 200 de ani), luptătorul pentru egalitate națională și fraternitate între naționalitățile transilvănene”, se leagă începuturile practicării gimnasticii începând cu anul 1822, la gimnaziul din Mediaș.

Născut la Mediaș, după terminarea liceului s-a înscris, la Universitatea din Tübingen.

După doi ani de studii pleacă la Yverdon, în Elveția unde I. H. Pestalozzi, fondatorul pedagogiei moderne, cunoscându-i și apreciindu-i aptitudinile, l-a angajat ca profesor la renumitul său institut pedagogic, [1] unde a muncit cu multă daruire după principiile pedagogice ale maestrului său, care vedea în dascălul ardelean unul din spiritele ce ar putea să-i continue ideile. În timpul activității lui de doi ani, Roth, și-a însușit și cunoștințele necesare pentru predarea gimnasticii.

Cu un bagaj mare de cunoștințe și cu dorința de a transmite mai departe rezultatele acumulate în domeniul pedagogiei se întoarce acasă, după ce-și susține teza de doctorat la

Tubingen fiind numit profesor la gimnaziul din Mediaș. El a început practicarea organizată a exercițiilor fizice cu elevii în timpul liber al acestora, combinând aceste ore și cu cântece.

Material si metode de lucru

Metodele utilizate în această lucrare sunt: studiul documentar, analiza teoretică și sintetică a informațiilor. Documentarea teoretică a urmărit identificarea și trecerea în revistă a stadiului problematicei abordate.

Metoda (etimologic „un drum spre, cale catre”) reprezintă finalmente drumul gândirii umane spre cunoaștere, spre adevăr, este acțiunea spre scop, o interogare a trecutului, o reconstituire a evenimentelor petrecute în trecut în domeniul educației fizice.

Rezultate si discutii:

După părerea lui St. L. Roth gimnastica avea ca scop dezvoltarea mobilității și a forței corpului, iar cântecul activarea respirației. După cum reiese din documente, Mediașul a fost primul oraș din Transilvania, dar în același timp și primul oraș din Imperiul Austriac în care a fost introdusă gimnastica în anul 1822. [2]

Este regretabil însă că această primă încercare a lui St. L. Roth de a introduce gimnastica în școală, nu s-a bucurat de un succes durabil.

Greutățile care se iviră, erau în primul rând atitudinea părinților care n-au înțeles rolul gimnasticii în creșterea și dezvoltarea tinerilor și în al doilea rând indiferență și vederile limitate ale colegilor săi care n-au dat nici o importanță ideilor noi, ci dimpotriva au luat în derâdere străduințele tânărului profesor.

După cum reiese din lucrarea lui Thomas Ruckblick “Aus dem Leben des Hermannstadter Mannerturnvereins” (Din viața societății de gimnastică din Sibiu). [5]

Șt. L. Roth încadrat ca profesor și apoi director, din cauza spiritului său activ și incomod întâmpină o mare rezistență din partea cercurilor săsești suspuse, conservatoare prin excelență, ale căror intrigi au sfârșit prin a-l îndepărta din învățământ în anul 1834.

Prin încercarea de a introduce gimnastica în școală dar și prin celelalte idei novatoare s-a constatat mult mai târziu că principiile lui înaintate au depășit cu decenii pe contemporanii săi. Meritele sale în domeniul gimnasticii au fost recunoscute mult mai târziu și ne vom referi la această problemă în paginile următoare.

În Germania între timp, gimnastica s-a introdus în programele școlare la multe școli publice, în majoritate la gimnazii, recunoscându-se marea ei valoare educativă.

Consiliul profesoral al școlii pedagogice din Mediaș a trimis în anul 1847, pe profesorii Karl Brandsch și dr. Friederich Schuster la Sibiu pentru a se informa cu privire la problemele legate de practicarea gimnasticii.

Aflăm astfel, că pentru a avea un maestru calificat în predarea gimnasticii, consiliul profesoral a trimis, pe cont propriu, pe elevul din ultimul an al școlii pedagogice J. Thellmann, pe perioada de iarnă, la maestrul Badewitz din Sibiu, pentru a urma acolo un curs cu durată de 3 luni.

La sfârșitul lunii februarie, după ce Thellmann a terminat instruirea la Sibiu, a început la Mediaș predarea gimnasticii. La sfârșitul anului școlar 1847-1848, a avut loc sub conducerea lui prima serbare cu demonstrații de gimnastică. Thellmann însă, după absolvirea școlii pedagogice, a părăsit orașul Mediaș. După plecarea acestuia, cu predarea gimnasticii a

fost însărcinat profesorul Johann Fabini, care în timpul studiilor universitare de la Leipzig, s-a ocupat, cu mare zel și multă dragoste de exercițiile fizice.

Au existat preocupări și pentru amenajarea bazei materiale. Aflăm astfel că în primăvara anului 1848 s-a ales pentru amenajarea unui teren de gimnastică, un loc frumos și potrivit, la marginea orașului, lângă o pădure de brazi. Pe o terasă mai ridicată s-a amenajat un teren de jocuri, iar alături pe un teren mai îngust un spațiu destinat și dotat cu aparatele necesare.

Lucrările de amenajare cu fost conduse cu multă energie și pricepere de profesorul J. Fabini iar cheltuielile au fost apreciabile. O delegație a gimnaziului din Sighișoara, care a facut parte din comisia de maturitate la Mediaș, a fost profund impresionată de munca efectuată cu ocazia amenajării terenului de gimnastică.

În raportul lor, pe care l-au trimis Consistoriul Superior, cu data de 26 august 1848, a menționat, printre altele următoarele:

“Școala de gimnastică, care s-a amenajat în ultimul timp, prin munca și contribuția voluntară a profesorilor și elevilor, face onoare acestei școli și este o podoabă a orașului”.

Referitor la activitatea deosebită desfășurată de către J. Fabini; el poate fi numit, pe drept cuvânt, „creatorul școlii de gimnastică” din Mediaș. Între anii 1845-1848, în aproape toate școlile din orasele săsești este introdusă practicarea gimnasticii. Publicistul austriac Hermann Wagner, aflat în vizită prin Transilvania, constată că în Austria nu există decât încercări izolate de a introduce gimnastica în școli, ceea ce îl determină să facă următoarea reamarcă:...”sașii din Transilvania au cultivat gimnastica în școli încă înainte de 1848.”[4]

Am considerat necesar ca să prezint activitatea de gimnastică la Mediaș din această perioadă, pentru a releva faptul că încercarea lui Șt. L. Roth, a avut continuatori de nădejde, ca de altfel și la Sibiu.

Datorită activității neobosite a lui Johann Fabini în primăvara anului 1849 gimnastica ia un nou avânt, lucru materializat prin înființarea “Societății de gimnastică”.

În registrul gimnaștilor se găsesc lângă numele elevilor și seminariștilor și numele mai multor învățători, negustori tineri; meseriași, fiecare gimnast plătind săptămânal trei creșteri într-o casă comună (Turnkasse).

La inițiativa unui grup de studenți de la Facultatea Juridică din Sibiu în frunte cu J. Fabini “un gimnast adevărat după fapte și caracter”, adresează o notă consistoriului superior referitor la importanța și necesitatea practicării gimnasticii și invită la o adunare publică pe toți tinerii din Mediaș și din alte localități entuziasmați de ideea fraternității în scopul de a ridica conștiința socială și națională.

Peste 4000 de tineri din toate colturile Transilvaniei s-au întrunit în august 1848 la Mediaș și au înființat “Asociația tinerilor germani din Transilvania”(Siebenburger deutscher Jugendsbund). Cu aceasta ocazie, adunarea a ales ca președinte o persoană care în ciuda tuturor persecuțiilor pe care le-a avut de suportat, a muncit neobosit pentru binele poporului său.

Acesta a fost Stephan Ludwig Roth, pe atunci preot în comuna Moșna, lângă Mediaș.

Sub conducerea lui, adunarea a fixat scopul asociației și anume: ”educarea unor oameni capabili și trezirea conștiinței naționale prin mijlocul cel mai eficace – prin practicarea gimnasticii în strânsă legătură cu muzica și tirul, toate acestea fără a neglija educația intelectuală”. Pentru ziua de 15 august 1848 a fost programată o mare adunare, însă datorită evenimentelor politice, a revoluției, aceasta nu a mai avut loc.

Întemeietorul asociației J. Fabini, a căzut în luptă, iar St. L. Roth care a colaborat activ cu autoritățile revoluționare românești din Comitatul Târnava organizând rezistența împotriva alipirii forțate a Transilvaniei la Ungaria, a fost arestat. Judecat de un tribunal din Cluj la 11 mai 1849 sub acuzația de înaltă trădare, a fost condamnat la moarte și împușcat lângă zidul cetății de pe dealul ce se înalță aproape de centrul orașului.[2]

Ca și în landurile din Germania, evoluția gimnasticii în Transilvania parcurge aceasta etapa concomitent cu evoluția națională și politică. Una dintre primele și cele mai importante realizări ale acestei perioade a fost întemeierea Asociației pentru “Siebenburghische Landeskunde” [4] în anul 1841.

În anul 1844 la Sibiu s-a înființat Facultatea juridică săsească la care a studiat și marele revoluționar de la 1848, Avram Iancu în cuvântarea sa de deschidere, primul său director, dr. Muller face mențiunea că aceasta s-a înființat „ca un moment al serbării comemorative de 700 de ani de la emigrarea sașilor în Transilvania”.

În acea vreme năzuința de renaștere națională încolțește treptat și își găsește expresia într-o culegere de cântece, adresată sașilor din Transilvania. Acum erau create toate condițiile pentru a realiza ideile avansate ale lui Șt. L. Roth de a introduce, în școlile sașilor, gimnastica pentru totdeauna astfel ca începând cu anul 1845 se construiesc terenuri de gimnastică aproape în toate orasele mai importante din Transilvania.

În acest context, la Sibiu practicarea exercițiilor fizice (gimnastica) în mod organizat, instituționalizat, a început odată cu venirea maestrului de gimnastică Karl Badewitz, prusac de origine, care a urmat cursurile lui Eiselen, la Berlin și s-a perfecționat în această disciplină.

El a venit la Sibiu în anul 1845, prin recomandarea personală a lui Eiselen. Conform documentelor studiate de la arhivă [3] în ziua de 3 martie 1945, la Sibiu s-a predat prima oră de gimnastică, lucru deosebit de important pentru istoriografia practicării educației fizice, în țara noastră, ceea ce ne permite să constatăm faptul ca Sibiul a fost al doilea oras din Transilvania în care s-a introdus și practicat gimnastica în mod organizat.

Tot documentele ne arata că în ziua de 13 iunie 1845 la Sibiu s-a pus fundamentul pentru înființarea unui „Institut de gimnastică”, partea materială fiind asigurată prin “Casa de economii”.

În anul 1846, s-a înființat una dintre primele “Societăți de gimnastică”. Majoritatea membrilor acestei societăți au fost studenți ai facultății juridice săsești.

În această perioadă guvernul acordă „Institutului de gimnastică” fonduri financiare anual, apreciind intensă activitate desfășurată recunoscând totodată și valoarea educativă a exercițiilor fizice. Din acest Institut făceau parte elevii gimnaziilor, ai școlii pedagogice precum și elevi din alte școli din Sibiu, precum și militari (ofițeri, subofițeri și elevi).

La aceste ore participau atât elevii cât și adulții care doreau să practice gimnastica. Sub conducerea pricepută a lui K. Badewitz, prin rezultatele sale obținute în gimnastica dar și prin bogata sa activitate literară desfășurată, acest institut a ajuns în scurt timp, să fie cel mai mare și cel mai apreciat din întreg imperiul, fapt ce a contribuit la răspândirea gimnasticii în multe ținuturi din Transilvania.

La Sibiu, gimnastica a avut mult de suferit între anii 1848-1849 ca urmare a revoluției, ceea ce a determinat pe maestrul Badewitz să părăsească țara împreună cu soția și copilul său. În anul 1850, când s-a întors, Institutul de gimnastică s-a redeschis, dar numai ca institut particular. Guvernul l-a numit pe Badewitz ca maestru de gimnastică și scrimă al acestui

institut, fiind subvenționat financiar până în anul 1858. În anul următor I-a fost retras sprijinul financiar acordat pentru a nu “ajuta la creșterea demagogilor”, cauză care a dus la desființarea instituției și la plecarea lui Badewitz din țară.

Prin urmare și Societatea de gimnastică s-a desființat. Sala de gimnastică s-a transformat în sală de dans care a găzduit diferite trupe de teatru. În scurt timp practicarea gimnasticii încetează și în Prusia și alte landuri. Se pare că schimbările și tulburările politice care au existat în această perioadă a făcut ca activitatea gimnasticii să fie perturbată.

După plecarea lui K. Badewitz din Sibiu, acesta se întoarce în Prusia, unde în diferite orașe dezvoltă o activitate bogată ca redactor al mai multor ziare și totodată ca scriitor, dat fiind preocupările lui literare. Moare la 10 octombrie 1882 la Dresda.[7]

Concluzii:

Așa cum rezultă din documente, Mediasul a fost primul oraș din Transilvania în care a fost introdusă gimnastică, deși încercarea lui St. L. Roth nu s-a bucurat de un succes durabil. Din păcate meritele sale în domeniul gimnasticii au fost recunoscute ulterior.

Este de menționat meritul maestrului Karl Badewitz, care la Sibiu a introdus pentru prima oară gimnastică la Gimnaziul evanghelic înființând totodată prima „Societate de gimnastica” precum și primul „Institut de gimnastica”, care din păcate n-a rezistat un timp mai îndelungat. Contribuția să este meritorie că și a lui Johann Fabini la Medias.

Lăudabile sunt și implicarea unei părți a autorităților locale în sprijinirea activității gimnasticii prin amenajarea de baze materiale, prin organizarea demonstrațiilor de gimnastică, a înființării unor societăți și asociații sportive, a propagandei făcute, a sprijinului acordat în vederea construirii unor săli de gimnastica și dotarea acestora cu echipament corespunzător etc.

References

1. Euler, K. (1988). *Encyclopädisches Handbuch des gesamten Turnwesens n. der verwandten Gebiete* Editat de Dr. Viena și Leipzig.
2. Mureșan C. (1983). *St. L. Roth – Scrieri, mărturii, corespondență*, Editura Kriterion, București.
3. Ruckblick, T. (1884). “Zur Geschichte des Turnvereins in Österreich”, *Deutsche Turnzeitung*.
4. Ruckblick, T. (1893). *Aus dem Leben des Hermannstadter Mannerturnvereins*, 1893.
5. Teutsch Fr., *Schulordnung I*, p. 57.
6. Teutschlander, *Zur Geschichte des Turnens*, p. 4
7. Turcu, D. M. (2004). “*Educația fizică în Transilvania din secolul XV până la cel de-al doilea război mondial*”, Editura Universității “Lucian Blaga” Sibiu, 194 pg., 2004, ISBN 973-651-929-5

Noutăți, tendințe, avantaje și limite ale arbitrajului internațional la gimnastică artistică feminină

Nicoleta ZAHARIE (a)*
Sonia Gabriela NEAGU (b)
*Corresponding author

(a)* University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu nicoleta.zaharie@ulbsibiu.ro

(b) University “Lucian Blaga”, Faculty of Science, Department of Environment Science, Physics, Physical Education and Sport, Address: Str. Ion Rațiu, No. 5-7, Sibiu soniagabriela.neagu@ulbsibiu.ro

Abstract

Această lucrare se adresează în primul rând specialiștilor în gimnastică, dar și profesorilor sau antrenorilor cu alte specializări în sport, deoarece furnizează informații privind evaluarea exercițiilor de gimnastică.

Scopul lucrării este de a prezenta, dar și de a analiza aspectele noi apărute în arbitrajul internațional din Gimnastica Artistică Feminină.

Prevederile, regulile, conținutul, exigențele, dar și modificările periodice din codul de punctaj, îi determină pe antrenori și pe sportive, să-și modeleze, revizuiască și adapteze în mod creativ, atât pregătirea tehnică, cât și cea artistică.

Studiind actualul cod de punctaj observăm, printre altele, creșterea transparenței în arbitraj, prin clarificarea terminologiei și a interpretării conținuturilor.

În prezent, acest document realizează o abordare mai echilibrată între dificultate (D-score) și execuție (E-score), punându-se accent mult mai mare pe expresivitate și claritatea execuției, dar și pe încurajarea expresiei individuale a gimnastelor.

Antrenorii vor trebui să găsească un echilibru între dificultate, execuție și risc. Pentru eficiență, exercițiile vor deveni mai concise în ceea ce privește dificultatea, dar posibil mai dense.

În concluzie, se remarcă revenirea la o gimnastică mai expresivă, cu accent pe eleganță și calitate artistică.

Keywords: *evaluare, Cod de Punctaj 2025-2028, gimnastică artistică, exigență, penalizare.*

1. Introducere

După cum se știe, în Gimnastica Artistică Feminină (ca și în alte ramuri ale gimnasticii) Codul de Punctaj (CP) reflectă legile care o guvernează și evoluția acesteia. Practic, CP este “constituția” arbitrilor/arbitrajului în gimnastică.

Codul de Punctaj (CP) este documentul oficial elaborat de Federația Internațională de Gimnastică (FIG) care stabilește regulile, cerințele, valorile elementelor și criteriile de evaluare folosite de arbitri pentru a nota exercițiile este actualizat și uneori revizuit, din patru în patru ani, după fiecare ciclu olimpic.

După reforma FIG din 2006, sistemul de notare nu mai are limita de 10 puncte, ci este format din două componente: D-score (nota de dificultate) care evaluează valoarea elementelor și compoziția exercițiului și care nu are limită superioară, gimnaștii având posibilitatea de a obține note mari dacă includ elemente dificile.

E-score este nota de execuție care pornește de la 10.0 puncte și scade pentru greșeli tehnice, lipsă de expresivitate, postură incorectă etc.

Este important de subliniat că există două categorii de arbitri : o categorie care decide nota de dificultate (D-score) și o categorie (mai numeroasă) care stabilește nota de execuție (E-score). Penalizările pot fi mici (0.1), medii (0.3) sau mari (0.5 sau mai mult). Printre modificările apărute după JO de la Paris (2024) ale Codului de Punctaj FIG apare și penalizarea de 0.2 puncte, la componenta artistică (artistry) care vizează : originalitatea, expresivitatea, muzicalitatea, coregrafia.

Conținut

Actualul Cod de Punctaj (2025-2028) are ca scop (printre altele) asigurarea obiectivității și a uniformității arbitrajului în toate competițiile.

În CP anterior (2022-2024) și mai ales în implementarea CP 2025-2028 se observă că arbitrii sunt mai vigilenți cu deducerile pentru lipsa expresivității motrice, ținuta corporală incorectă și inestetică, elementele redundante („filler”) în coregrafie sau lipsa de conexiune cu muzica. Deducerile la componenta artistică („artistry”) sunt mai clare, deoarece sunt definite. Astfel, sunt definite pe larg cinci dintre cele 11 criterii care alcătuiesc partea artistică la sol. Observăm că în definirea acestora, apar pe alocuri, aceleași caracteristici sau termeni similari, ceea ce ne determină să reunim unele criterii de judecată. Ca urmare, vom avea un număr optim de indicatori de evaluare, evitând timpul inutil pierdut în acordarea notelor sau deducerilor.

Observăm că se pune mai mult accent pe calitatea și valoarea elementelor (salturi, coborâri). Elementele noi sau apreciate recent au fost reevaluate și ridicate în valoare, pentru a reflecta riscul și spectaculozitatea.

Se acordă bonusuri speciale pentru conexiuni între elemente cu dificultate ridicată sau complexitate mai mare. De asemenea, coborârile de dificultate ridicată (valoare minimă ”C” în legare de trei elemente și minimă ”D” fără combinație) primesc bonusuri. Ca urmare, gimnastele sunt încurajate să abordeze coborâri mai dificile și vor da atenție specială aterizărilor din acestea.

La sol, numărul maxim de linii acrobatice este patru. Dacă există o singură linie acrobatică sau doar două, ultimul element acrobatic din cadrul acesteia (dismount-ul) nu primește creditul de compoziție aferent/bonusul de final.

Execuția trebuie să aibă acuratețe, cu accent pe poziția/forma corectă a corpului în salturi. Totodată, crește atenția la detalii precum glezne, genunchi, poziții de brațe, amplitudine. Chiar mici deviații pot fi sancționate.

Deducerile pentru depășirea timpului, ieșirea în afara podiumului, pentru muzică (în cazul în care nu este conformă) sau penalizări neutre sunt mai definite și aplicate mai consecvent. Amintim în acest sens, ceea ce s-a întâmplat în finala de la sol, la JO Paris, unde au existat mai multe contestații ale antrenorilor/sportivelor, unele finalizate (sau nu) cu prelungite dispute în presă.

Prevederile CP actual încearcă să echilibreze și să armonizeze prin îmbinare, dificultatea și spectaculozitatea procedeele tehnice, cu eleganța și expresivitatea, astfel realizându-se un exercițiu integral bine situat în spațiu și timp.

Din dorința de originalitate și impact personal durabil, gimnastele adaugă elemente noi care sunt recunoscute și intră în tabelele de dificultate sub numele lor (de exemplu: “Biles 2” etc.).

Pentru creșterea preciziei, codul nou include corecturi și adăugiri pentru elemente (inclusiv denumiri retroactive, erori de denumire etc.).

Elementele din aceeași grupă sau categorie (elemente cu caracteristici asemănătoare) nu pot fi folosite exagerat pentru a umple exercițiile. Așadar, se limitează salturile simple sau seriile repetitive fără variație și se încurajează conexiuni între elemente deosebite, variații în ritm și tempo.

În privința echipamentului și costumelor de competiție, unele federații naționale au început să permită variante mai confortabile ale costumelor, pentru a răspunde preocupărilor legate de intimitate, confort etc. Aceste modificări variază de la țară la țară, iar în competițiile internaționale regulile FIG rămân mai stricte în privința transparenței, designului, lungimii etc.

Verificările aparatelor se fac cu precizie, la paralele inegale fiind norme de tensiune (“Tension Control Sensor”). Acest fapt, implică verificări mai stricte, deoarece pot fi penalizări dacă aparatul nu corespunde normelor. De asemenea, se cere mai multă responsabilitate pentru organizatori și arbitrii tehnici.

FIG WAG Technical Committee publică periodic și sistematic, newslettere care prezintă exemple și noi elemente acceptate, dar mai ales, clarifică ambiguități, pentru ca antrenorii și gimnastele să fie la curent cu modul în care arbitrii aplică schimbările și interpretările.

În continuare prezentăm noutățile aduse de CP 2025-2028 pentru fiecare aparat în parte.

La sărituri se încurajează efectuarea a două sărituri semnificativ diferite, nu doar din punctul de vedere al grupei, ci și prin prisma direcției zborului doi. În cazul în care gimnasta execută (fără cădere) două sărituri din grupe diferite, una cu salt înainte (în zborul II) și alta cu salt înapoi (în zborul II) sau invers, primește o bonificație de 0,20 la media celor două sărituri. Așadar, e stimulată complexitatea.

La paralele inegale, cerințele rămân similare, dar definițiile sunt mai clare și penalizările mai explicite. Se cer conexiuni mai fluide între elemente diferite.

La bârnă, partea artistică e clar definită: expresivitate, legături coregrafice etc. Apar deduceri mai precise pentru lipsa fluidității sau mișcări mecanice. Se remarcă deduceri sporite pentru deviații de la postura corectă/linia corporală estetică și pentru insuficientă variație de ritm și tempo.

La sol sunt prevăzute penalizări mai mari pentru: postura incorectă a corpului, lipsa expresivității și sincronizare muzicală redusă.

Concluzii

Codul de Punctaj 2025–2028 marchează o tranziție către o Gimnastică Artistică Feminină mai echilibrată, mai expresivă și mai coerentă, cu accent egal pe calitatea execuției și valoarea artistică.

FIG dorește să păstreze spectacolul sportului, dar să penalizeze execuțiile mecanice, lipsite de eleganță sau expresivitate. Scopul este uniformizarea arbitrajului și stimularea exercițiilor creative, fără pierderea valorii tehnice. Antrenorii și arbitrii trebuie să realizeze cu inspirație, un echilibru între dificultatea conținutului și corectitudinea execuției, respectând noile cerințe de compoziție și limitările în scorul de dificultate (D-score).

Pentru că s-a ridicat standardul estetic și tehnic, gimnastele nu mai pot “scăpa” cu execuții imprecise ale elementelor, deoarece există un risc mai mare de penalizări ”cheie”.

În mod concis, putem exprima principalele noutăți apărute în arbitrajul internațional, astfel: accent sporit pe componenta artistică (originalitate, expresivitate, muzicalitate, coregrafie); prin acordarea diferitelor bonusuri e stimulată complexitatea la toate aparatele (inclusiv la sărituri); reducerea decalajului între dificultate și execuție; reguli mai stricte privind repetițiile, diversitatea elementelor și compoziția; mai multe elemente noi denumite (“named elements”) și recunoașterea retroactivă a unora; elementele noi sunt evaluate cu mai multă precizie, iar unele valori au fost ajustate.

Webografie

1. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASIQUE. (2021). WAG CODE OF POINTS 2022 – 2024. [en_2022-2024 WAG COP.pdf](#)

2. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASIQUE. (2024). WAG CODE OF POINTS 2025-2028. [En - 1.1. WAG Code of Points 2025-2028-1 | PDF](#)

FIG FLACK. (2025). WAG Help Desk 1 edition 16th cycle -sept. 2025. [en_WAG Help Desk 1^o Edition 16th cycle – Sept 2025.pdf](#).

[Gymnastics Coaching.com](#)

[WAG Code of Points UPDATE – Gymnastics Coaching.com](#)

[WAG 2025 - 2028 COP, A Deeper Dive : r/Gymnastics](#)