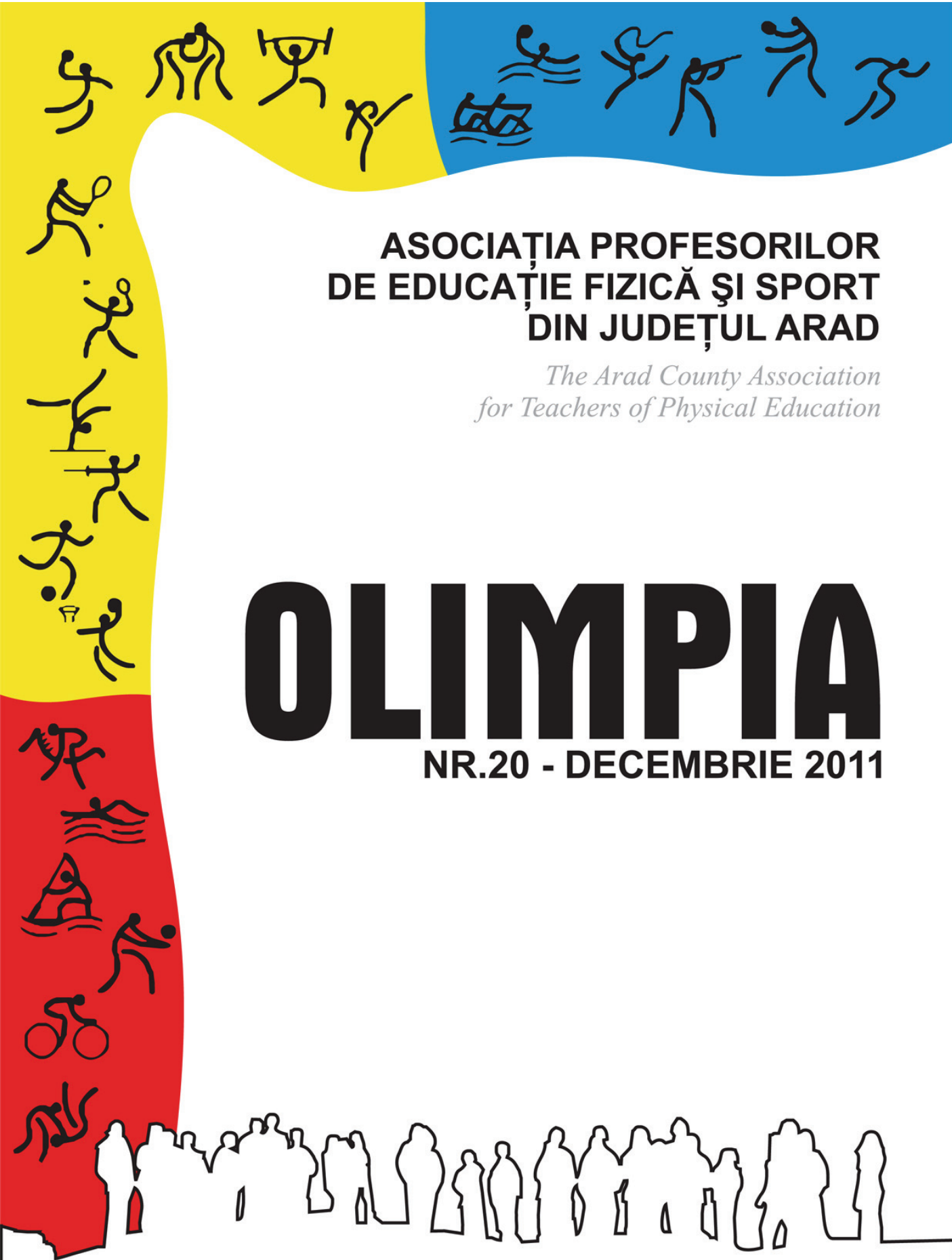




**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR.20 - DECEMBRIE 2011

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

ASOCIAȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN JUDEȚUL ARAD

**OLIMPIA
NR. 20**

FONDATĂ 1998

DECEMBRIE, 2011

ARAD

**NUMĂR REALIZAT CU SPRIJINUL UNIVERSITĂȚII DE VEST “VASILE GOLDIȘ” ȘI
INSPECTORATULUI ȘCOLAR JUDEȚEAN ARAD**

CUPRINS

INFORMAȚII.....	4
Educația fizică și sportul-prezent și perspective, ediția a IX-a <i>Profesor Marius Cirin</i>	
Călătorie sănătoasă.....	7
<i>Profesori Olimpia Ancateu, Dorina Surcel, Simona Cristea</i>	
Cupa Moise Nicoară-ediția a IV-a.....	9
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Apariții editoriale.....	11
40 de ani și-o minune <i>Inginer Bogdan Cioară</i>	
Sebiș, 50 de ani de fotbal.....	12
<i>Radu Romanescu</i>	
O istorie ilustrată a fotbalului arădean-vol. III.....	13
<i>Consilier județean Ionel Costin</i>	
CONSULTAȚII.....	14
Lateralitatea motrică în gimnastica artistică masculină <i>Profesor, antrenor emerit Cristian Balinț</i>	
Importanța practicării înotului.....	18
<i>Profesor Emese Lanevski</i>	
Dezvoltarea calităților motrice prin predarea jocului de oină în lecțiile de educație fizică.....	22
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	
Tehnica jocului de badminton.....	28
<i>Profesor Veronica Petruș, profesor Daniel Mărcuș</i>	
Optimizarea antrenamentului sportiv prin metode moderne de dezvoltare a forței.....	33
<i>Profesor Petre Parghel</i>	
CERCETARE.....	39
Considerații privind influența tehnicii asupra performanțelor sportive în probele de viteză la inotatorii de 11-14 ani <i>Conf.univ.dr. Bitang Viorel</i>	
OPINII.....	43
Goalball-jocul sportiv al elevilor cu deficiențe de vedere <i>Profesor Mariana Crișan</i>	
Un arădean participant la calificările echipei naționale de rugby pentru turneul final al campionatului mondial din Noua Zeelandă.....	45
<i>Dan Țiganu</i>	
OLIMPICA.....	47
Olimpismul -un vehicul al civilizației <i>Profesor Tiberiu Țiganu</i>	
RESTITUIRI.....	51
Fotbalistul Iosif Petschovschi – 90 de ani de la naștere <i>Jurist Ioan I. Pascal</i>	
ADUCERI AMINTE.....	55
O viață în slujba unei pasiuni-Viorica Gheorghe <i>Profesor Octavian Lupei</i>	
IN MEMORIAM-ION BURUC.....	57
<i>Profesor Emilia Mandache</i>	

CONTENTS

INFORMATION.....	4
Physical education and sport-present and perspectives, IXth Edition	
<i>Professor Marius Cirin</i>	
Healthy Journey.....	7
<i>Professors Olimpia Ancateu, Dorina Surcel, Simona Cristea</i>	
Cup Moise Nicoară-IVth Edition.....	9
<i>Professor Marius Cirin</i>	
Editorial.....	11
40 years and a miracle	
<i>Engineer Bogdan Cioară</i>	
Sebiș, 50 years of football	12
<i>Radu Romanescu</i>	
An illustrated history of Arad football-vol. III.....	13
<i>County advisor Ionel Costin</i>	
CONSULTATION.....	14
Motor laterality in male artistic gymnastics	
<i>Professor, honored coach Cristian Balinț</i>	
Importance of practicing swimming.....	18
<i>Professor Emese Lanevski</i>	
Motor skill development by teaching oina game in physical education lessons.....	22
<i>Professor Octavian Lupei</i>	
Technique of playing badminton.....	18
<i>Professor Veronica Petruș, professor Daniel Mărcuș</i>	
Optimizing modern sports training by methods of force development.....	33
<i>Professor Petre Parghel</i>	
RESEARCH.....	39
Considerations on the influence of technology on sports performance in tests of speed at swimmers 11-14 years	
<i>Conf.univ.dr. Bitang Viorel</i>	
OPINIONS.....	43
Goalball- sports game of visually impaired students	
<i>Professor Mariana Crișan</i>	
A participant from Arad in the national team qualified for the Rugby World Cup tournament in New Zealand.....	45
<i>Dan Țiganu</i>	
OLYMPIC.....	47
Olympism - a vehicle of civilization	
<i>Professor Tiberiu Țiganu</i>	
REFUNDS.....	51
Footballer Iosif Petschovschi – 90 years from birth	
<i>Lawyer Ioan I. Pascal</i>	
REMINDERS.....	55
A life in the service of a passion -Viorica Gheorghe	
<i>Professor Octavian Lupei</i>	
IN MEMORIAM-ION BURUC.....	57
<i>Professor Emilia Mandache</i>	

INFORMAȚII

Educația fizică și sportul-prezent și perspective Ediția a IX-a

*Profesor Marius Cirin
Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad*

The 9th edition of the International Session of Scientific Paper: “Psihical Education and Sports -present and future perspectives”: *Took place this year on 25-27 November in Ineu, from Gr. Sc.. "Sava Brancovici." Event organized by the Association of Teachers of Physical Education and Sport from Arad County, was organized under the aegis of the Arad County Council, through the Cultural Center.*

Partners in the Organization, were: the School Inspectorate, West University "Vasile Goldiș", the Association of "Sport for all", Direction city for sport and youth, The Mureș floodplain natural park, The Oina County Association.

The event has had a number of interesting points in the program.

Keywords: Congress, physical training and sport.

Cuvinte cheie: Sesiune internațională, educație fizică și sport.

A noua ediție a sesiunii internaționale de referate și comunicări științifice „Educația fizică și sportul-prezent și perspective”, desfășurată în perioada 25-27 noiembrie la Grupul Școlar „Sava Brancovici” și-a încheiat lucrările.

Manifestarea un *brand* al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, ajunsă una tradițională și cunoscută în rândul specialiștilor și iubitorilor activităților fizice de la noi din țară și străinătate, a avut la bază un proiect finanțat de Consiliul Județean, prin Centrul Cultural.

Parteneri la acest proiect au mai fost: Universitatea de Vest „Vasile Goldiș”, Inspectoratul Școlar, Direcția Județeană pentru Sport și Tineret, Asociația județeană „Sportul pentru toți”, Asociația județeană de oină, Parcul Natural Lunca Mureșului, Foto-club Arad.

Programul sesiunii:

VINERI

Ora 16 - Deschiderea sesiunii;

Ora 16,45-Work-shop - „Oina-jocul românilor de pretutindeni” – prof. Octavian Lupei, Șc. Generală Dieci, jud. Arad;

Ora 18 - Work-shop - „Maratonul marilor pereți”-alpinist Zsolt Torök, Arad;

SÂMBĂȚĂ

Ora 9,30 – Fotbalistul Iosif Petschowschi-90 de ani de la naștere, jurist Ioan Pascal;

Ora 9, 45-Tehnica jocului de badminton, profesor Veronica Petruș, Colegiul Național „Elena Ghiba-Birta” Arad, profesor Daniel Mărcuș, Școala Generală Șimand, județul Arad;

Ora 10-Work-shop „Pedagogie experiențială în dezvoltarea comunității, drumuri noi, forme noi ale conduitei profesionale”, manager formator Bányai Sándor, Asociația Profesională “Aventuri și Vise” Budapesta;

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

Ora 13 – Pauză

Ora 16-Aspecte ale educării psihomotricității în învățământul primar, lector univ. dr. Francisc Schmidt, Univ. de Vest “Vasile Goldiș” Arad;

Ora 16,10-Educația fizică în învățământul primar, profesori Pompiliu Moldovan, Radu George, Mîndru Ștefan, Șc. Gen. “Avram Iancu” Arad;

Ora 16,20-Importanța practicării înotului, profesor Emese Ianevschi, Școala Generală nr. 5, Arad;

Ora 16, 30-Work-shop – “Oina- jocul românilor de pretutindeni” (II), profesor Octavian Lupei, Șc. Gen. Dieci, jud. Arad, conf. Univ. Andrei Ghimpu, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova;

Ora 17, 30-Ipoteze, polemică și orgolii cu privire la apariția jocului de fotbal la noi în țară, profesor Tiberiu Țiganu, AMEFA Arad;

Ora 17, 45-Work-shop – Turul european 2011 (cicloturism), profesor Claudiu Moga, Ineu, jud. Arad;

Ora 18, 45-Discuții

DUMINICĂ

Ora 9,00-Mijloace de influențare a dezvoltării psihomotrice la copii cu deficiențe fizice, Conf. Univ. Dr. Mirela Dan, prep.univ. drd. Ioan Cosmin Boca, Univ. de Vest „Vasile Goldiș” Arad;

Ora 9,15-Optimizarea antrenamentului sportiv prin metode moderne de dezvoltare a forței, profesor Petre Parghel, Colegiul Național “Dinicu Golescu”, Câmpulung Muscel, jud. Argeș;

Ora 9,25-Goalball-jocul sportiv al elevilor cu deficiente de vedere, profesor Mariana Crișan, Centrul Școlar Arad;

Ora 9,35-Jocul - mijloc de flexibilizare a activității didactice, prof. Klein Adriana, Grup Școlar de Industrie Alimentară Arad, prof. Aslău Laura Maria, Școala Generală „Aurel Vlaicu” Arad;

Ora 9,45-Concepte moderne privind utilizarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina “educație fizică și sport”, profesor Miredda Câmpean, Liceul Teoretic Dumbrăveni, jud. Sibiu;

Ora 9,55-Lateralitatea motrică în gimnastica artistică masculină, profesor, antrenor emerit, Cristian Balinț, CSS Reșița;

Ora 10,05-Considerații privind influența tehnicii asupra performanțelor sportive în probele de viteză la inotatorii de 11 – 14 ani, Conf. Univ. Dr. Viorel Bitang, Universitatea de Vest « Vasile Goldiș » Arad ;

Ora 10, 15-Proiecte Comenius-« Călătorie sănătoasă », profesor Olimpia Ancateu, Colegiul Național « Elena Ghiba-Birta », Arad ;

Ora 10, 25-Considerații privind educația fizică actuală în țara noastră, profesor Mihai Lele, Școala Generală cu clasele I-VIII, Aleșd, jud. Bihor ;

Ora 10, 35-Proiectul « Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului » și strategia de dezvoltare a turismului arădean ;

Chiar dacă la ediția din acest an a acestei manifestări, nu s-au înscris la fel de mulți participanți ca la edițiile anterioare, lucru ușor de înțeles, dacă ne gândim la problemele materiale generate de criza economică, considerăm totuși, că în program au fost câteva puncte forte, pe care le trecem în revistă :

-Work-shop-ul „Maratonul marilor pereți”, susținut de către alpinistul Zsolt Torök din Arad, unde participanții care au vizionat escaladarea mai multor masive extrem de dificile din munții Alpi, au dezbătut diferite aspecte privind echipamentul, antrenamentul, alimentația în alpinism.

-Work-shop-ul „Oina-jocul românilor de pretutindeni” susținut de profesorul Octavian Lupei, de la Școala Generală Dieci, a venit să prefățeze un curs pentru profesori, care se va desfășura la Casa Corpului Didactic din Arad în anul școlar 2011-2012. Menționăm că acest punct din program a constituit o bună propagandă pentru sportul nostru național, deoarece până în clipa apariției acestui material, locurile pentru acest curs au fost completate.

-Work-shop-ul „Pedagogie experiențială în dezvoltarea comunității, drumuri noi, forme noi ale conduitei profesionale”, manager formator Bányai Sándor, Asociația Profesională “Aventuri și Vise” Budapesta. Timp de trei ore în cadrul acestui atelier, participanții în echipament adecvat au desfășurat o activitate practică, în care au fost instruiți cum copiii, pot să dobândească experiență prin joc, cum pot ei să-și trăiască impresiile bune și rele, să desfășoare munca în echipă și să caute provocările în acest mod.

În încheierea acestor rânduri, echipa de proiect formată din profesorii Marius Cirin, Octavian Lupei, Gabriel Iazbinsky, țin să mulțumească conducerii Grupului Școlar „Sava Brancovici” din Ineu, reprezentată prin domnul director Ioan Nicodin, și doamna Dana Budea, care a pus la dispoziția participanților toate condițiile necesare ca această manifestare științifică să se desfășoare fără cusur.



Profesorii „se joacă”

Călătorie sănătoasă

*Profesor Olimpia Ancateu
Colegiul Național “Elena Ghiba Birta”*

*Profesor Dorina Surcel
Director Grădinița cu program prelungit nr. 9
Profesor Simona Cristea
Grădinița cu program prelungit nr. 9*



Healthy journey: *It is known how beneficial is practising sports for the human body. Latins had a saying which became well-known in our days („mens sana in corpore sano”), but many people do not take it into account... Although we agree that practising sports is universal, that it generates and infuses everything that is objective and subjective in this world.*

Key words: project, pedagogical strategy, educational activity, motion, exercise, education

Cuvinte cheie: proiect, strategie pedagogică, activitate educațională, mișcare, sănătate, educație

Se știe din cele mai vechi timpuri cât de benefică este “mișcarea” pentru organismul uman. Latinii aveau un dicton devenit arhicunoscut în zilele noastre (“mens sana in corpore sano”), dar de care prea puțină lume mai ține seama... Deși cu toții suntem de acord că mișcarea este universală, că generează și infuzează tot ce este obiectiv și subiectiv în această lume. Încercând să miște lumea din acest “dolce far niente”, la nivel european a fost inițiat un proiect la care a aderat și o grădiniță din orașul nostru.

Este vorba despre proiectul Comenius “Călătorie sănătoasă”, care se desfășoară între 1 august 2011 – 31 august 2013. Sunt implicați copii preșcolari și cadre didactice din România, Turcia, Letonia, Polonia, Ungaria și Lituania. Acest proiect constituie un schimb de cunoștințe și strategii pedagogice la nivel european, pe această temă.

Inițierea lui a fost determinată de necesitatea implementării unor activități educaționale care să-i ajute pe copii să-și formeze un mod de viață sănătos. Sau, mai bine zis, un start bun pentru o viață sănătoasă.

În cadrul proiectului se organizează excursii și drumeții ca mijloc de mișcare și recreere. În același timp se urmărește și descoperirea frumuseților naturale și valorilor spirituale specifice fiecărei țări.

Prin activitățile didactice desfășurate în grădinițele de copii se prezintă și tradițiile culinare ale fiecărei țări participante.

Un alt obiectiv urmărit este prezentarea și promovarea sportivilor de performanță din localitățile corespunzătoare, care s-au evidențiat la nivel național și au dobândit recunoașterea internațională. În acest fel, se pun în valoare și sporturile tradiționale locale.



Și nu în ultimul rând, proiectul are ca scop realizarea unui ghid educațional care să conțină metodele de predare a sportului în grădiniță precum și sugestii cu privire la nutriție pentru prevenirea instalării obezității la vârste timpurii.

Între 14-16 noiembrie 2011 a avut loc la Grădinița cu program prelungit nr. 9 din Arad prima întâlnire a partenerilor proiectului “Călătorie sănătoasă”. Pe parcursul celor 3 zile au fost desfășurate activități care au avut în vedere atingerea obiectivelor propuse în cadrul proiectului.

Pentru început, cum era și firesc, a fost prezentată invitaților instituția și sistemul nostru educațional. Membrii proiectului au urmărit apoi activități didactice pe diverse teme corespunzătoare și au asistat la o lecție metodică de sport.

A urmat apoi o excursie tematică la Pădurea Ceala și o activitate educațională ecologică la Parcul Național “Lunca Mureșului”.

Cele trei zile de activități s-au încheiat cu vizitarea mănăstirilor Maria Radna, Hodoș-Bodrog și Cetatea Șoimoș.

Implicarea în acest proiect ne oferă încrederea că generațiile viitoare vor înțelege prin sport și “mișcare” un mod de existență ceea ce implicit duce la o viață sănătoasă.

CUPA MOISE NICOARĂ

EDIȚIA A IV-A

*Profesor Marius Cirin
Colegiul Național "Moise Nicoară" Arad*

Cup Moise Nicoară-IVth Edition: *In November of this year was held the 4th edition of the Cup "Moise Nicoara" boys basketball, high school level. The competition aims: to practice basketball skills training as an act of free time and compensatory purposes sanogen to high school students. Partners in the project were: Primaria Municipiului Arad, Inspectoratul Scolar Judetean, Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din Județul Arad, Parcul National Lunca Muresului.*

Key words: basketball, sanogen, "sport for all", athletes, competition.

Cuvinte cheie: baschet, sanogen, "sportul pentru toti", sportivi, competitie.

În zilele de 4-6 noiembrie a.c., s-a desfășurat cea de-a patra ediție a cupei "Moise Nicoară", la baschet, băieți nivel liceal.

Competiția, deja intrată în tradiția arădeană a întrecerilor de acest fel, a fost la fel ca la edițiile anterioare, rezultatul unui proiect realizat de Colegiul Național "Moise Nicoară", inclus în programul de utilitate publică "sportul pentru toți", finanțat de Primăria Municipiului Arad.

Obiectivele acestui proiect au fost: formarea competențelor de practicare a baschetului, ca activitate de timp liber în scop sanogen și compensator la elevii de liceu.

Parteneri la realizarea acestui proiect au mai fost: Inspectoratul Școlar județean, Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, Parcul Natural Lunca Mureșului.

Pe lângă echipa gazdă, condusă de profesorii Marius Cirin, Petru Lata, la turneu au mai participat reprezentativele următoarelor unități școlare: Gr. Șc. „Atanasie Marienescu” Lipova (prof. Laura Jurcă, Claudia Maier), Gr. Șc. „Iuliu Maniu” Arad (prof. Marcel Sârbu, Marcel Furdui), Gr. Șc. Industrial Transporturi - Căi Ferate Arad (prof. Ionescu Constantin, Alexandru Lăscoi), Colegiul Economic Arad (prof. Rodica Bogan), Liceul de Artă „Sabin Drăgoi” Arad (prof. Valeria Bondor).

Meciurile deși viu disputate, tranșate la scoruri strânse, s-au desfășurat într-o deplină atmosferă de fair-play.

Cu toate că la acest gen de competiție destinată practicanților „sportului pentru toți”, rezultatele obținute pe teren sunt mai puțin importante, pentru statistică menționăm totuși, că primul loc a fost obținut de echipa Colegiului Național „Moise Nicoară”, care a întrecut în finala prelungită cu încă o repriză, echipa Colegiului Economic Arad.

Locul III, a fost ocupat de către Grupul Școlar „Atanasie Marienescu” din Lipova, care a trecut de echipa Grupului Școlar „Iuliu Maniu” din Arad.

Important însă a fost faptul, că sportivii, care au primit cu toții diplome de participare, au petrecut un sfârșit de săptămână în mod util, evitând alte tentații dăunătoare.

Au fost răsplătiți cu diplome speciale următorii elevi: Goina Sergiu-apărător (CFR), Costan Ovidiu-combativ, Maleș Rafael-tânăr (Lipova), Nicolae Denis-perspectivă, Peter Alexandru-pivot, Hirte Ionuț-complet (Economic), Glisici Bogdan-conducător, Sfânt Sebastian-recuperator (Moise Nicoară), Ermurache Gabriel-extremă (I. Maniu), Olaru Denis-pasator (Artă).

Olimpia nr. 20, decembrie, 2011

Echipa de proiect, formată din: profesorii Mircea Potocean, Maria Haș, Marius Cirin-coordonatori, Petru Lata-responsabil tehnic, Francisc Schmidt, Corina Roxin-membri, Mariana Mânecan-responsabil financiar, cu experiența dobândită la edițiile anterioare, s-a preocupat ca manifestarea să se desfășoare ireproșabil din punct de vedere organizatoric.

Dacă mai adăugăm că pe parcursul întrecerii, participanții care au beneficiat de pizza și răcoritoare, înțelegem de ce ediția viitoare a acestei „cupe” este așteptată cu interes de baschetaliștii liceeni.

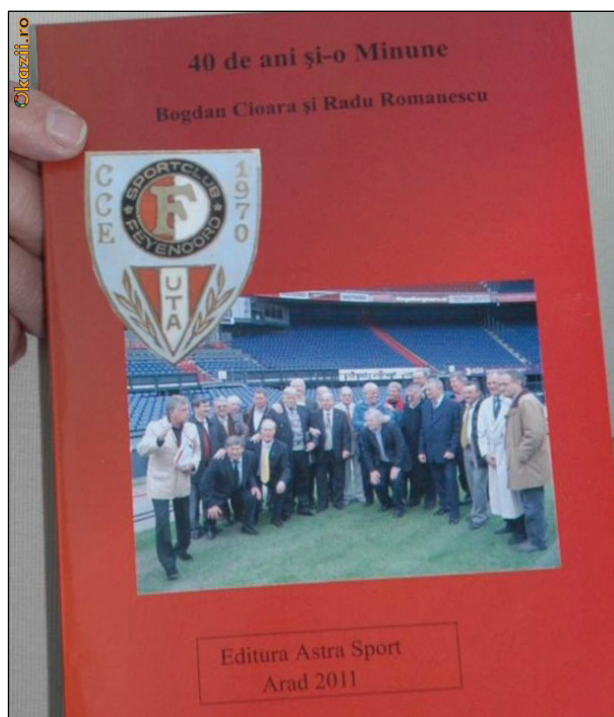


Echipa Colegiului Național „Moise Nicoară” Arad



Final de turneu

Apariții editoriale



40 de ani și-o Minune

Inginer Bogdan Cioară

40 years and a miracle: *The book appeared at 40 years after the great performance of Romanian football and rekindled desire for sports reading. It revives the spirit of "Old Lady" who round the world in '70s.*

Key words: anniversary, UTA, Feynoord Rotterdam, European Parliament, Arad City Hall, football

Cuvinte cheie: aniversare, UTA, Feynoord Rotterdam, Parlamentul Europei, Primaria Arad, fotbal.

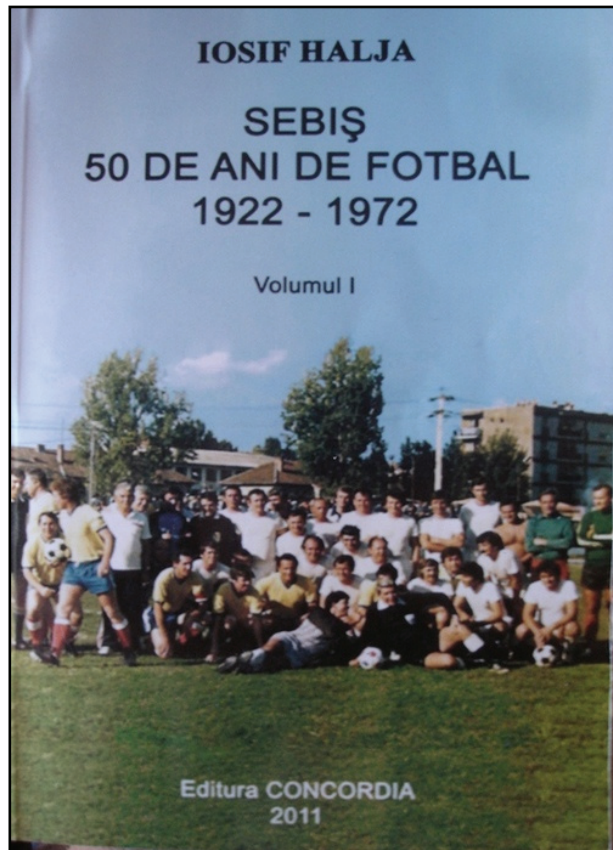
Cartea apărută la ceas aniversar, 40 de ani de la o mare performanță a fotbalului românesc, a reaprins în rândul tinerilor dorința pentru lectura sportivă. Nu pentru UTA, ci pentru istoria ei. Într-un mare vid al zilelor noastre, din punct de vedere

al beletristicii sportive, cartea jurnaliștilor Bogdan Cioară și Radu Romanescu învie spiritul acela boem, ba chiar pitoresc al orașului Arad, din anii '70, când performanțele europene ale „Bătrânei Doamne”, o tânără, pe atunci, deloc timidă pe gazon, făceau înconjurul lumii.

La patru decenii de la eliminarea marelui Feyenoord Rotterdam, campiona Europei și a lumii intercluburi, generația lui Domide (la a cărei aniversare s-a lansat cartea!), Biro, Fl. Dumitrescu și a celorlalți rămași în viață, care au produs Minunea, s-a întâlnit în marele port olandez cu omologii Israel, Moulijn, Very, van Daele sau Jansen. Revederea a fost posibilă grație europarlamentarul Iosif Matula, ca noi toți, un supporter din copilărie al roș-albilor de pe Mureș.

Publicația curge suav, îmbinându-se pe două planuri. De la momentul plecării din Piața Primăriei din Arad, într-o dimineață nefiresc de blândă a lui noiembrie, cu peripețiile de pe drum, vizita la Parlamentul Europei și apoi pe de Kuip, prezentate umoristic, întâmplările se succed cu repeziciune, așa cum s-au întâmplat de fapt în marea echipă care a rămas, peste timp, UTA acelor vremuri... Momentul celor doua partide, pregătirile, culisele din vestiar, stăpânirea emoțiilor, gestionarea clipei, izbânda iar apoi, poveștile tuturor celor care au compus acea echipă formează planul al doilea.

Cititorul are parte de multe surprize pe parcursul lecturii. Nu puțini au fost cei care, luînd cartea în mână au răsfoit filă cu filă, până târziu în noapte, fără a-i da drumul. Prin fața ochilor curg imagini ce par aieva, atât pentru cei care au trăit pe viu marea performanță, înghesuindu-se ciorchine la stadion, dar și pentru cei mai tineri, care descoperă o parte din istoria scrisă cu litere de aur a acestui club. De acolo, de sus, cei care nu mai sunt din acea echipă, au probabil mulțumirea că nu au fost uitați, fie și postum.



Sebiș, 50 de ani de fotbal

Radu Romanescu

Sebis, 50 years of football: *The author provides a superb volume that includes everything was beautiful in Sebis football for 5 decades. Statistics is intertwined with priceless memories of footballers and unique photos.*

Key words: football, "Crisana Sebis", nostalgia, passion, history, future.

Cuvint cheie: fotbal, "Crisana Sebis", nostalgie, pasiune, istorie, viitor.

Într-o frumoasă zi de sâmbătă, în iulie 2011, la Motel Onyx din Sebiș, Iosif Halja, fotbalistul Crișanei de odinioară a făcut un frumos cadou fotbalului arădean. Este vorba despre volumul I, al cărții "Sebiș, 50 de ani de fotbal". Autorul oferă un volum superb, unde include tot ce a avut mai frumos Sebișul fotbalistic vreme de cinci decenii. Sebișul are cu ce să se mândrească când privește în urmă. Statistica e împletită cu amintiri neprețuite ale fotbaliștilor în cele peste 300 de pagini, iar peisajul e întregit de fotografii unice

De pe copertă, zâmbesc echipele României și a Crișanei Sebiș, generațiile 1970. „Tricolorii” lui Angelo Niculescu de la Guadalajara ajungeau în toamna lui 1986 în orașelul de pe Crișul Alb. Mai toți „mexicanii” au venit la întâlnirea ce avea să umple până la refuz tribuna arenei din Sebiș-Dumitrache, Dembrovski, Mocanu, Tătaru II, Anca, Boc, Deleanu, Ivăncescu, Domide, plus întăririle arădene Iorgulescu, Broșovschi, Coraș. Dobrin n-a ajuns la timp, iar Lucescu și Răducanu, pregăteau meciul naționalei cu Austria...

Rândurile de mai sus rezumă o secvență dintr-o superbă carte semnată de Iosif Halja: „Sebiș, 50 de ani de fotbal 1922-1972, volumul I”.

Efortul lui Iosif Halja e greu de cuantificat, merită o reverență adâncă și sinceră, așa cum e și tonul său din carte. Atunci când o vor citi, eroii care se regăsesc în pagini, vor simți aceeași nostalgie pe care poate că a simțit-o și autorul. Și vor retrăi pasiunea din iarbă. E greu să fie altfel, când istoriile meciurilor de demult sunt retrăite acum, la câteva decenii distanță. La fel, și pentru cei care i-au admirat din tribună pe fotbaliștii Sebișului. Iar pentru tinerii care n-au prins acele vremuri, cartea lui Iosif Halja nu poate să reprezinte decât un cadou frumos, un reper și un punct de plecare către viitorul fotbalistic al Sebișului.



O istorie ilustrată a fotbalului arădean volumul III

Consilier județean Ionel Costin

An illustrated history of Arad football: Book dedicated to Arad football is a part of history and civilization of this city. The work is mostly involved in the evolution of Arad football during 1973-2002 and includes numerous testimonies.

Key words: monograph, Arad football, documentation, photos.

Cuvinte cheie: monografie, fotbal arădean, documentare, fotografii.

Volumul III, a acestei monografii dedicate fotbalului arădean, apărut în luna august din acest an, a fost ca de obicei un eveniment editorial, mult așteptat de iubitorii acestui fenomen cu largi implicații sociale.

Cum bine remarca Ana Maria Dumitrean, președintele Centrului Cultural Județean în prefața volumului, *cartea*

dedicată fotbalului arădean, reprezintă o parte din istoria și civilizația acestei urbe. Această lucrare, vine să întărească, dacă mai era cazul, că aici în orașul de pe Mureș, a avut loc la începutul secolului trecut, primul joc de fotbal oficial din România și prin urmare, Aradul a devenit kilometrul 0 al fotbalului românesc.

Lucrarea se ocupă în special de evoluția fotbalului arădean în perioada ultimelor trei decenii a secolului trecut (1973-2002), dar autorul adaugă în volum și numeroase mărturii despre perioada de pionierat al acestui joc.

Istoria ilustrată a fotbalului arădean este și în acest volum, rodul unei neobosite și migăloase munci de documentare, un zbucium permanent din partea autorului, de a aduce în fața cititorilor exigenți desigur, prin prisma pasiunii lor devastatoare pentru acest fenomen, date, fotografii și documente inedite.

Un capitol aparte al acestui volum, este cel de „restituiri”, care lansează o ipoteză interesantă despre apariția fotbalului pe teritoriul actual al României. Această supoziție este susținută de surse bibliografice puse la dispoziția autorului, de către Muzeul Național al Sportului din Budapesta.

Volumul cu un conținut bogat și variat, face o trecere în revistă și a celor care scriu despre fotbal, adică ziariștii sportivi, descrie curiozități din lumea sportului cu balonul rotund, vorbește despre spectatorii din tribunele, peluzele și gradenele stadioanelor românești.

Lucrarea ține cititorul cu atenția trează, lectura fiind o delectare pentru minte și ochi. De asemenea diferitele statistici legate de fotbal prezente în volum, pot fi de ajutor, cercetătorului, specialistului, cititorului, care are nevoie de informație competentă.

La baza volumului, a stat ca la cele anterioare o bibliografie vastă, care vorbește de la sine despre munca de documentare depusă de autor.

Lucrarea apărută cu contribuția hotărâtoare a Consiliului Județean Arad prin Centrul Cultural, se integrează cum nu se poate mai bine în strategia culturală a județului.

CONSULTAȚII

LATERALITATEA MOTRICĂ ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ MASCULINĂ

Profesor Cristian Balinț
C.S.Ș. Reșița, antrenor emerit

Motor laterality in male artistic gymnastics : *This study refers to laterality motor specific gymnastics means used by the Physical education teacher for physical training of gymnasium students. Gymnastics is one of the most important parts of Physical Education. Having an extremely rich content and a wide diversity of means, it has an essential role in body development, for improvement of motor skills and of basic specific motor abilities.*

Key words: motor laterality, artistic gymnastics, male.

Cuvinte cheie: lateralitate, motricitate, gimnastică artistică masculină.

Lateralitatea sau bilateralitatea privește capacitatea individului de a efectua acte sau acțiuni motrice realizând aceleași performanțe, în aceleași condiții atât cu segmentul corporal stâng cât și cu cel drept.

Un studiu din 1997 pe 665 de femei și bărbați, condus de Catherine Garipuy (psiholog și antrenor cunoscut de tenis) a arătat importanța bilateralității în procesul de pregătire și rolul important privind aspectele tehnice ale jocului.

Analizarea datelor a condus la relațiile dintre factorul de bilateralitate și forța sau slăbiciunea manifestate în joc. De exemplu, bilateralitatea în rotația soldului, rotația la nivelul genunchilor și rotația umerilor este de o mare importanță în abordarea porților la schiori.

În tenis un forehand sau un backhand puternic nu se realizează numai pe baza unei bune pregătiri ci depinde foarte mult de factorul de lateralitate. Pentru a percepe mai bine factorul de bilateralitate sau lateralitate se fac scurte chestionare și teste. Scopul acestora este de a descoperi partea dominantă a fiecărui segment corporal.

Este interesant de știut care parte a corpului este mai eficientă și mai puternică deoarece în funcție de aceasta se poate defini impactul asupra execuției.

Rolul jucat de lateralitate în sport

Ochii. 30% dintre femeile și bărbații chestionați au ochiul stâng dominant, deși sunt dreptaci.

Mâna. Mâna îndemânatică este importantă în sporturi precum: handbal, baschet, (pase, aruncări la porta, coș), tenis, badminton (ținerea rachetei), volei (serviciu), hochei (ținerea bățului), box, karate (lovituri), golf (ținerea clubului). 3,6% dintre femei și bărbați (inclusiv sportivi de înaltă performanță) nu țin (mingea, racheta, bățul, clubul) cu mâna cu care scriu.

Umerii. Acest aspect joacă un rol semnificativ în tehnica din schi, tenis, volei, înot, karate, etc. Mai mult de jumătate dintre femei și bărbați manifestă o preferință față de partea stângă de rotație.

Preferința direcției de rotației a pelvisului. Rotația pelvisului joacă un rol foarte important în realizarea multor execuții. Preferința pentru o anumită direcție de rotație spune multe despre cât de des are loc rotația spre acea parte și cât este de naturală. Sporturile cu o mare importanță din punct

de vedere tehnic: fotbal, tenis, schi, golf. Piciorul “dinamic” (R. Chanon) Este important de știut la volei (pentru serviciu, lovitură de atac), tenis (serviciu, backhand-ul cu două mâini, voleul de stânga), badminton (serviciu, smash). 75% dintre femei și bărbați au piciorul drept „dinamic” în timp ce numai 25% au piciorul stâng dinamic. Laba piciorului. 80% dintre femei și bărbați lovesc o minge cu piciorul drept, 16% cu piciorul stâng și 4% cu oricare (fotbal-pase, șuturi).

SCHEMA CORPORALĂ

Cunoașterea propriului corp constituie punctul de plecare în situarea subiectului în spațiu, punct de reper în cunoașterea mediului înconjurător și ordonarea acțiunilor . Schema corporală prin cunoașterea sa presupune :

- să cunoască , să denumească și să arate schema corporală proprie;
- sa cunoască, să denumească și să arate schema corporală a partenerului;
- să situeze corect obiectele în spațiu în raport cu propriul sau corp sau cu alte obiecte;
- să se orienteze în spațiu;

Orice perturbare în schema corporală conduce la deficite în relația subiect - mediul înconjurător, deficite care se manifestă în triplu plan: perceptiv, motric și al relației cu cei din jur.

LATERALITATEA

Conceptul de lateralitate exprimă cunoașterea părții drepte sau a celei stângi a corpului, abilitate motrică care permite controlul acestor două părți simultan sau separat. Dominanța funcțională a unei părți a corpului asupra alteia determină lateralitatea, aceasta depinde de acțiunea emisferei cerebrale opuse. După natura sa, se poate discuta de: lateralitate normală (de exemplu stângaci normali); lateralitate patologică (ca de exemplu stângaci patologici, în cazurile în care subiectului stângaci îi este lezată emisfera stângă iar emisfera dreaptă preia conducerea).

După modul de participare a membrilor superioare și inferioare avem: lateralitate bilaterală atunci când picioarele și mâinile se mișcă simultan și există o bună coordonare; lateralitate omolaterală atunci când piciorul și mâna din aceeași parte a corpului se mișcă simultan; lateralitate încrucișată atunci când mâna și piciorul părții opuse se mișcă simultan; lateralitate multilaterală atunci când mâinile și picioarele se mișcă simultan.

Tulburările lateralității sunt desemnate prin termenul de dislateralitate care se caracterizează pe diverse forme: stângăcie, stângăcie contrariată, ambidextrie, lateralitate încrucișată.

Stângăcia este o dispoziție constituțională legată de preponderența emisferei drepte ce poate fi de origine familială sau ereditară.

Stângăcia se exprimă prin tendința de a folosi cu predilecție mâna stângă, aceasta fiind mai îndemnatică și mai puternică decât mâna dreaptă. Dextralitatea opusă semestralității se caracterizează prin predominanța mâinii drepte sau a altui segment din partea dreaptă a corpului, ca urmare a dominantei emisferei stângi .

Amidextria este capacitatea de a folosi cu ușurință ambele mâini și în general aptitudinea de a se servi de ambele mâini cu aceeași abilitate, forță și precizie în realizarea actelor elementare .

În viața de toate zilele, omul manifestă o anumită predilecție pentru mâna dreaptă sau stângă în prinderea și manipularea obiectelor. Pondere funcțională nu se referă numai la membrele superioare ci și la cele inferioare, la ochi și urechi.

Prin **lateralitatea motrică** se înțelege folosirea cu preponderență a uneia dintre părțile corpului (dreapta/stânga), în executarea anumitor acțiuni.

Lateralitatea se manifestă prin aceea că omul execută mai precis, mai ușor și mai repede anumite activități cu unul dintre organele sale perechi, el dându-i acestuia în mod sistematic prioritate, iar celalalt fiind subordonat primului. Trebuie precizat faptul că lateralitatea motrică prezintă două forme: cea înnăscută (genotipă) și cea dobândită (fenotipă). Practica a demonstrat că, pentru performanțe maxime, este bine să se învețe structurile motrice corespunzător lateralității înnăscute.

Dominanta laturii drepte a corpului se numește **dextrie**, iar cea a laturii stângi –**sinistrie**. Utilizarea în mod egal a celor două laturi ale corpului se numește **ambidextrie**.

Fenomenele periferice ale lateralității sunt reflectate în sistemul nervos central. Dominanta motrică a uneia dintre laturile corpului reflectă dominanta funcțională a uneia dintre emisferele cerebrale.

Mișcările voluntare complexe sunt dirijate întotdeauna de emisfera opusă: la dreptaci este dominantă emisfera stângă și la stângaci cea dreaptă. Ambidextria înseamnă o non-dominanță.

În practicarea exercițiilor fizice, lateralitatea membrelor superioare se manifestă în cazul executării unor mișcări nuanțate și complexe. Dăm prioritate unuia dintre membrele superioare în folosirea armei la tir, în mânguirea rachetei sau paletei în tenis, în executarea serviciului la volei și a aruncărilor la volei și baschet. De asemenea, cu mâna conducătoare(dominantă) se efectuează aruncările în probele de atletism.

În cazul activităților efectuate cu ambele membre superioare, mișcarea mai complexă este realizată de membrul conducător, celalalt desfășurând o activitate coordonată în completare.

Lateralitatea membrelor inferioare este mai puțin evidentă decât cea a membrelor superioare. Membrul inferior conducător este cel care efectuează mișcarea mai complexă, iar cel subordonat deține funcția auxiliară. De exemplu, în patinaj, atletism și jocuri sportive săriturile se fac de pe membrul inferior dominant.

În mișcările de rotație în jurul axului longitudinal al corpului, sensul rotației depinde, în general, de latura dominantă: dreptacii preferă întoarcerile spre stânga, iar stângacii spre dreapta.

Gimnastica artistică este o disciplină complexă în care lateralitatea motrică joacă un rol foarte important în procesul de învățare și în perfecționarea elementelor tehnice.

În acrobatică, la executarea roților laterale, dreptacii preferă în general execuția pe partea stângă și stângacii spre dreapta. Dacă roata laterală este transformată în rondă (roată întoarsă), este important și piciorul pe care se execută pasul sărit: pentru o rondă pe stânga, întotdeauna pasul sărit se face de pe piciorul drept .

O combinație de bază în acrobatică este: runda - salt întins înapoi, cu întoarcere de 360 de grade. În acest caz, toate verigile componente trebuie executate pe partea îndemânatică (dominantă) pentru a se forma o structură motrică stabilă și corectă. Un dreptaci va executa cu predilecție pasul sărit pe piciorul drept, runda spre stânga și saltul întins cu înșurubare spre stânga.

Această structură motrică se transferă și la sărituri: pas sărit de pe piciorul drept, bătaie pe trambulină pe ambele picioare, roata întoarsă spre stânga și salt înapoi întins cu întoarcere 360 de grade spre stânga (Tukahara 360°). Toate componentele trebuie bine coordonate, ceea ce presupune ca fiecare verigă să fie abordată în concordanță cu lateralitatea motrică genotipă (înnăscută).

Calul cu mânăre este o altă probă a poliatlonului în care lateralitatea motrică se manifestă în mod pregnant. În mișcările de rotație ale cercului dublu, în general, dreptacii execută această mișcare spre stânga, respectiv stângacii spre dreapta. De asemenea învățarea cu ușurință a foarfecilor este condiționată de partea dominantă a corpului.

La paralele, mișcările de întoarcere a corpului în ax longitudinal sunt în strânsă relație cu lateralitatea motrică. Elementele tehnice cu întoarceri în sprijin (schimb de sprijin, Diamidov, Hely și vals înainte - înapoi) se fac după regula: întoarcerea spre stânga are ca sprijin membrul superior stâng și invers. Întotdeauna întoarcerea corpului în axul longitudinal este acțiunea complexă care determină sprijinul pe membrul superior în timpul întoarcerii.

La bară fixă, o probă de mare complexitate, abordarea întoarcerilor în ax longitudinal trebuie să țină cont de preferințele gimnastului în executarea înșurubărilor. Și la acest aparat, întoarcerile în ax longitudinal constituie acțiunea complexă care determină alegerea membrului superior pe care se efectuează întoarcerea. Giganticele într-o mână sunt abordate ținând cont de lateralitatea gimnastului, respectiv pe membrul superior dominant care asigură o priză mai bună la bara fixă.

În cadrul procesului instructiv-educativ din gimnastică, trebuie acordată o mare atenție stabilirii cu precizie a lateralității motrice încă din etapa de inițiere în acest sport. De aceea este indicat, la începători să se execute elementele pe ambele părți. Numai după stabilirea părții dominate se trece la perfecționarea pe partea îndemânatică.

În concluzie, relația dintre genotip și fenotip din cadrul procesului de instruire trebuie să aibă la bază genotipul (condiționarea genetică).

De asemenea, în activitatea sportivă, formarea deprinderilor motrice pe baza cunoașterii și aplicării cunoștințelor legate de condiționarea genetică a lateralității motrice este unul dintre factorii importanți pentru creșterea performanței.

BIBLIOGRAFIE

- Albu, A., Albu, C., Vlad, T. L., Iacob, I.,**(2006) - *Psihomotricitatea*, Institutul European, Iași
- Blându, V.,** (2005) - *Introducere în problemele psihopedagogiei speciale*, Editura Universității Din Oradea
- Bratu, A.,** (1985) - *Deprinderi motrice de bază*, Editura Sport - Turism București
- Buica, B. C.,** (2004) - *Bazele defectologiei*, Editura Aramis Bucuresti.
- Dan, M.,**(2004) - *Educație pentru sănătate*, Editura Universității Din Oradea
- Grosu, E.,** (2002) - *Psihomotricitatea și gimnastica educativă*, Editura GMI Cluj-Napoca
- Marcu, V.,** (1995)- *Bazele teoretice ale exercițiului fizic în kinetoterapie*, Editura Universitatii Din Oradea
- Minulescu, M.** (2003), *Teorie și practică în psihodiagnostic*,. București: Editura Fundației România de Măine, București
- Mitrofan, N.** (2005), *Testarea psihologică*, Iași: Editura Polirom
- Pasztai, Z., Pasztai, A.,**(2001) - *Terapii - Tehnici - Metode complementare de relaxare, decontracturare folosite în kinetoterapie*, Editura Logos, Galați
- Piaget, J.,**(2002) *Construirea realului la copil* Editura Didactică și Pedagogică București
- Șiclovan, I.** (1972) “ *Teoria educației fizice și sportului*”, Editura Stadion, București

IMPORTANȚA PRACTICĂRII ÎNOTULUI

Profesor Lanevski B. Emese
Școala Generală Nr. 5 Arad

Importance of practicing swimming: *Swimming is one of the main natural motive which improve with man. It is a means subordinated to vital interests. That the sport has improved and gained major technical widespread. It has a large valence educational and a great interest worldwide.*

Key words: *save lives, therapeutic, recreative, hygienic, competitive, playful, underwater.*

Cuvinte cheie: *salvarea vietii, therapeutic, recreativ, igienic, competitiv, ludic, subacvatic.*

Înotul este una dintre manifestările motrice naturale care s-a născut și perfecționat odată cu omul. El a reprezentat pe parcursul dezvoltării sale un mijloc subordonat unor interese vitale, cum au fost asigurarea existenței, salvarea vieții, terapeutic, recreativ, igienic, competitiv.

În paralel cu evoluția civilizației umane, înotul ca disciplină sportivă, a devenit o preocupare majoră perfecționându-se că tehnica și căpătând o tot mai mare răspândire.

În același timp caracterul igienic și recreativ, necesitatea de mișcare a omului contemporan, valențele educative, explică interesul de care se bucură în întreaga lume, fiind în aceeași măsură răspândit în rândul copiilor și a oamenilor maturi.

Valoarea practică a înotului este legată direct de scopul său, corespunzând formelor activităților corporale adaptate la această disciplină, cuprinzând activitatea ludică sub forma: distracțiilor și jocurilor în apă-căroră le lipsește elementul de întrecere, dar care au scopul de a crea stări emoționale cu rol de divertisment. Ele sunt incluse adesea în lecțiile cu copiii, în vederea obișnuirii organismului cu apa, a învățării unor procedee tehnice, a realizării unei pregătiri fizice generale, sau în vederea asimilării unor elemente de înot aplicativ, sărituri, polo pe apă. De asemenea foarte gustat de către copii este înotul cu obstacole care constă în parcurgerea unor trasee cu dificultăți create în vederea soluționării învingerii lor, prin alegerea din bagajul motric cunoscut a mijlocului celui mai adecvat, potrivit particularităților individuale. El reprezintă de altfel legătura spre forma aplicativ utilitară a activității.

Activitatea recreativă-igienică include scăldatul și înotul de agrement, ca mijloacele cele mai răspândite a căror formă activă dă posibilitatea petrecerii timpului liber într-un mod plăcut. Lor li se alătură săriturile în apă cu caracter comic, ce completează adesea programele festive de natație, fiind deosebit de spectaculoase.

După o zi de muncă, prin înot organismul beneficiază de destinderea necesară, de deconectare după diverse solicitări putând fi practicat la vârste diferite. Înotul, asociat cu ceilalți factorii naturali: aer, soare determină obținerea unei stări de confort fizic, ca răspuns de adaptare mai rapid a organismului la anumiți stimuli.

Activitatea de întreținere răspunde sarcinilor comenzi sociale, de a asigura prin înot ridicarea unor indici funcționali sau de a dezvolta calitățile motrice de bază necesare unei dezvoltări fizice armonioase.

Activitatea terapeutică cuprinde acele modalități de practicare a înotului în scopul recuperării sau ameliorării funcționale a unor aparate sau sisteme în strânsă dependentă cu gravitatea afectării

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

lor. Faptul că mediul acvatic permite efectuarea mișcărilor în condiții mult ușurate față de mediul obișnuit, îl recomandă în obținerea unor rezultate mult mai rapide.

Mijloacele cele mai utilizate se adresează în primul rând aparatului locomotor, în scopul recuperării funcțiilor în urma unor traumatisme, de ameliorare a lor în cazul handicapărilor, sau de combatere a unor deficiențe de postură (scolioze, cifoze, lordoze) ce apar în special la copii în perioada prepubertară.

Structurile de exerciții bine localizate la nivelul fiecărui segment, articulație, regiune, lanț muscular, asociate cu materiale ajutătoare contribuie la realizarea obiectivului propus.

Cunoscând influențele benefice ale înotului asupra marilor sisteme ale organismului, putem interveni prin mijloace proprii de combatere a insuficiențelor respiratorii (astm), a tulburărilor circulatorii cu predilecție pentru circulația venoasă (staze venoase, varice, disfuncții periferice, probleme coronariene) a tulburărilor neuropsihice ușoare (debilitate, astenie). Prin reglarea funcției metabolice, asociate cu un regim alimentar adecvat, putem contribui la diminuarea deficiențelor de dezvoltare (obezitate, rahitism, debilitate fizică).

Activitatea aplicativ-utilitară include înotul subacvatic, salvarea de la înec, turismul și explorările subacvatice, forme care stau la baza unor meserii.

Înotul subacvatic face legătura dintre înotul propriu zis și scufundare, utilizând un echipament adecvat.

Înotul subacvatic este utilizat în scopul exploatării mediului acvatic, a pătrunderii științelor în locuri mai puțin accesibile omului, în vederea efectuării unor expertize tehnice sau pentru repararea sau recuperarea unor nave naufragiate.

Salvarea de la înec presupune o pregătire prealabilă a celor ce doresc să facă acest lucru dat fiind faptul că operațiunea de salvare necesită parcurgerea cronologică a unor etape precum și dobândirea unor cunoștințe legate de primul ajutor și de metodele de reanimare.

Importanța înotului este unanim recunoscută și se reflectă în preocupările forurilor de specialitate dar și în cele individuale și de familie.

Statul sprijină activitatea și prin instituții competente, cluburi și asociații, organizează centre de învățare a înotului.

Federația de specialitate conduce și organizează întreaga activitate de înot în strânsă colaborare cu instituțiile de învățământ. O dată depășită faza de inițiere și de selecție, activitatea de practicare a înotului de către copiii cu reale calități este preluată de către secțiile de performanță din cadrul cluburilor și asociațiilor. Aspectului utilitar al înotului i se adaugă acum cel sportiv. Este important să subliniem necesitatea ca forurile de specialitate și organizațiile să acorde importanța în egală măsură atât înotului utilitar, cât și celui de performanță știut fiind că baza de masă a înotului de performanță este asigurarea prin organizarea judicioasă a procesului general de inițiere și învățare.

Învățarea înotului trebuie privit în primul rând ca o necesitate de apărare a vieții în fața pericolului de înec. Deprinderea de a înota odată însușită nu se mai uită și trebuie asigurată chiar dacă nu toți copiii vor ajunge competitori.

Cu toate că este accesibil oricărei vârste, exceptând bolnavii și copiii mici, înotul este prin excelență sportul tineretului.

Ca și jocurile cu caracter sportiv, înotul necesită o instruire sistematică și temeinică, încă de la o vârstă fragedă. În toate țările se depun eforturi ca fiecare individ să învețe să înoate din copilărie, practicând acest sport înainte de a se ocupa de alte discipline sportive. În legătură cu aceasta trebuie să amintim că, mai ales în înot, problema juniorilor de categoria I este importantă, deoarece

cunoaștem destul de mulți sportivi care au atins rezultatele de valoare mondială la această vârstă, la care tinerii cu o dezvoltare fizică mediocră abia au dreptul să ia parte la un concurs. Tocmai datorită acestui motiv specialiștii în înot care se ocupă de instruirea tineretului poartă o dublă răspundere căci, pe de o parte nu au voie să folosească aptitudinile elevului prea devreme, iar pe de altă parte, nu trebuie să-i frâneze dezvoltarea, împiedicând astfel obținerea unor performanțe mari. Un bun specialist în înot este caracterizat tocmai prin faptul că știe să dozeze just eforturile și nu generalizează din nici un punct de vedere, desăvârșindu-și munca educativă în funcție de aptitudinile individului.

Nici o clipă nu trebuie să se uite că înotul este un sport practicat în condiții neobișnuite. Înotul, în înțelesul său general, nu se poate compara în privința aptitudinilor, îndemnării și calităților de bază cu nici o altă disciplină sportivă.

În celelalte discipline, sportivul executa mișcările sprijinit pe pământ, înfrânge rezistența aerului și în general își menține echilibrul în condiții obișnuite. Pe lângă aceasta, nu se găsește niciodată în situația de a nu putea respira. În schimb, înotătorii trebuie să înainteze sprijinindu-se de apă și înfrângând rezistența ei. Poziția lor de echilibru depinde de conformația și de poziția corpului, iar respirația se face în anumite limite. Date fiind enumerările de mai sus, specialiștii în înot sunt datori să aibă o pregătire și cunoștințe temeinice în munca lor de educare.

Înotul nu este necesar numai înotătorului de performanță, săritorului de la trambulină, jucătorului de polo pe apă, înotătorului artistic sau personalului bazelor de salvare, ci oricărui sportiv ce practică sportul în apă.

Este bine ca fiecare vizitator al ștrandurilor, locurilor de lângă apă, turist, să știe să înoate, deoarece de multe ori poate ajunge în pericol de moarte, în apă sau pe apă.

Efectele pozitive ale înotului:

Orice om poate constata în mod obiectiv că înotul contribuie la o dezvoltare armonioasă a corpului. Înotătorii au umerii largi, toracele lor cuprind un plămân bine dezvoltat, mușchii sunt lungi și proporționali, dând un bun randament în muncă ei fiind adaptabili la orice activitate. Pe lângă aceasta, înotul este un sport foarte adecvat intelectualilor, deoarece practicarea lui, chiar de scurtă durată, înviorează fără să provoace oboseala și calmează sistemul nervos. Înotul este cel mai bun exercițiu de respirație.

Datorită presiunii, hidrostatice a apei, inspirația este mai grea și expirația mai ușoară decât pe uscat.

În apă pielea reacționează mai repede la exercițiile provocate de schimbările de temperatură. Din această cauză se mărește și funcțiunea pielii ca organ eliminator. Acțiunea glandelor pielii se îmbunătățește, determinând creșterea metabolismului.

Apa absoarbe temperatura corpului de patru ori mai mult decât aerul. Din această cauză, căldura absorbită de apă rece trebuie compensată printr-un lucru mai intens al mușchilor.

În general, vara temperatura apei de 18°-20°C, iar iarna cea de 22°-24°C, sunt cele mai indicate pentru înot. Starea fizică a înotătorilor determină din acest punct de vedere anumite deosebiri individuale. Astfel, un înotător mai slab și mai scund va dori o apă mai caldă decât unul mai înalt și mai voinic. Apa mai caldă este mai adecvată antrenamentului decât concursului, unde trebuie să ținem seama și de temperatură ușor ridicată a organismului, datorită tracului. Sub acțiunea apei reci crește tensiunea arterială a înotătorului, iar mișcările provoacă de asemenea o creștere a tensiunii.

Un organism călit este mai rezistent la boli mai ales în anotimpul rece și devine astfel capabil de un randament mai mare în muncă sau pe terenul de sport.

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

Înotul constituie el însuși un procedeu de călire, deoarece se practică în condiții variate de temperatura a apei și a aerului.

Pentru a se putea ajunge treptat la o intensitate și la un volum enorm de mare de lucru, ceea ce este necesar pentru un înotător competitiv pe plan mondial este nevoie de o inițiere în înot de la vârstă fragedă și de învățarea pe cât posibilă a tehnicii corecte a celor patru procedee de înot într-un timp cât mai scurt. Acestea sunt posibile numai prin folosirea creatoare a condițiilor concrete oferite de bazin printr-o organizare și o înstuire corectă și cât mai bună, prin alegerea celor mai eficiente metode și mijloace de învățare, prin folosirea cât mai judicioasă a timpului afectat orelor de pregătire, și prin folosirea unui număr optim de materiale ajutătoare, alegerea celor mai utile la momentul cel mai potrivit în stagiul învățării și perfecționării deprinderilor.

Prin folosirea acestor mijloace ajutătoare vom putea obține rezultate foarte bune prin stimularea curajului, încrederii, creșterii capacității de lucru independent și corect, precum și prin evitarea monotoniei lecției, asigurând o varietate și o complexitate mai mare.

Bibliografie

Jivan Ioan, Marinescu Gheorghe “Îndrumar metodic de înot”, ANEFS, București, 1991
Viorel Bitang “Curs de înot” Palestra, 2001

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN PREDAREA JOCULUI DE OINĂ ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

*Profesor Octavian Lupei
Școala Generală „Lazăr Tâmpa” Almaș*

Motor skill development by teaching oina game in physical education lessons: *Because Oina game is a very complex game and its practice develops all motric qualities, it was introduced, during the 1984 year, in the national program for physical education in the rural schools but in the 1990 year, it was put away, excluded. In the 2007 it was reintroduced to its deserved place for gymnasials and in the year 2009, it was introduced for high schools and professional schools.*

Oina game is complex, dynamic and spectacular and that fact was admitted by professor Steven Wieting from Iowa University; he was at Almaș in a research for traditional games and watched several times the oina game.

Key words : oina, motric qualities, program, endurance, speed, physical education, lesson.

Cuvinte cheie: oină, calități motrice, lecții de educație fizică.

Datorită faptului că jocul de oină este un joc complex și prin practicarea lui se dezvoltă toate calitățile motrice el a fost introdus în anul 1984 în programa de educație fizică pentru școlile din mediul rural iar în anul 1990 a fost scos din programă. În anul 2007 a fost reintrodus în programă pentru școlile gimnaziale și în anul 2009 a fost introdus și în licee și școli profesionale. Jocul de oină este introdus în calendarul olimpiadei naționale a sportului școlar atât la gimnaziu cât și la licee.

Calitățile motrice de bază, viteza, forța, rezistența, îndemânarea, precum și formele de manifestare a acestora se dezvoltă prin exercițiile specifice oinei, ele constituind fundamentul realizării deprinderilor motrice necesare practicării acestui joc sportiv. Datorită dezvoltării acestor calități și a formării diferitelor deprinderi și priceperi motrice în anul 1984, jocul de oină a fost introdus în programa școlară pentru elevii din mediul rural la ciclul gimnazial.

Prin conținutul său complex, în care sunt prezentate diferite forme de alergare, de aruncări și sărituri, executate în situații mereu schimbătoare oina aduce o însemnată contribuție la rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare cum ar fi:

- întărirea sănătății;
- formarea unor cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice care pot fi aplicate și în alte discipline sportive;
- creșterea indicilor de valoare a calităților motrice de bază;
- dezvoltarea proceselor de cunoaștere, analiză, viteză de decizie, imaginație creatoare etc;

Practicarea jocului de oină contribuie și la rezolvarea altor servicii ale educației fizice școlare. Efectele pozitive ale practicării jocului de oină asupra organismului și personalității elevilor depinde în mare măsură de metodele predării acestui joc sportiv.

Executarea elementelor specifice jocului de oină presupune existența unor cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice cum ar fi: alergarea, săritura, aruncarea, prinderea, cât și unele

specifice numai acestui joc cum ar fi : servirea mingii, bătaia mingii cu bastonul și diferitele manevre executate în vederea evitării țintirii.

Alergarea cu variantele sale, cu schimbări de direcție, cu executarea unor acțiuni în timpul ei este o deprindere motrică foarte necesară jocului de oină. Deosebit de important este să știi să alergi pe porțiuni scurte, să te oprești, să execuți fie sărituri repetate cu picioarele apropiate sau depărtate. În alte situații, alergarea este urmată de o oprire scurtă, schimbarea direcției și reluarea ei cu viteză maximă, de asemenea executarea unor manevre pentru interceptare, prindere, evitare, recuperare a mingii și apoi sprinturi scurte. Este necesar în unele situații să se alerge pe întreg terenul de oină în timp foarte scurt, schimbarea direcției și reluarea alergării pe celălalt culoar. Pentru recuperarea unei mingi trase, spre exemplu, se va executa o alergare scurtă, recuperarea mingii, pasarea ei și revenirea în alergare rapidă în dispozitivul de atac.

Săritura o întâlnim în jocul de oină atât de pe loc, cât și urmată de alergare, în atac spre exemplu la prinderea paselor înalte sau în apărare pentru evitarea lovirii. Săriturile se execută diferit de la situație la situație pozițiile diferind și ele în funcție de faza de joc.

Aruncarea mingii de oină în realizarea jocului este decisivă, de aceasta depinzând posibilitatea legării jocului, a realizării punctelor mult dorite prin lovire. Această aruncare se execută fie de pe loc, fie din mișcare, la țintă fixă sau mobilă, cu intensitate diferită în funcție de situație, mai ușoară la pasare și mai tare la țintire. Aruncarea mingii se execută la distanțe variabile, peste un spațiu de joc, peste două sau mai multe spații, pe linia spațiului de joc sau pe diagonala sa. În cazul aruncării mingii cu scopul țintirii, jucătorul are nevoie de foarte multă precizie și forță spre a putea surprinde adversarul în poziții neprielnice pentru el.

Prinderea, deprindere de bază, dar întâlnită aici ca element dificil în manevrarea materialului de joc. Ea se realizează din diferite poziții, de sus sau de jos, cu o mână sau cu amândouă în urma unor mingi care vin în forță sau mai ușor. Poate fi executată de pe loc sau din mișcare, din traiectorie cu boltă, sau din traiectorie razantă, după o minge directă sau din ricoșeu. Având în vedere variatele situații în care se face prinderea, trebuie remarcat faptul că este o deprindere motrică esențială și că trebuie bine dezvoltată pentru jocul de oină.

În afară de aceste deprinderi întâlnite atât în viața cotidiană, cât și în alte sporturi, în oină mai există servirea mingii și bătaia cu bastonul, categorisite ca elemente tehnice fundamentale. În executarea acestor elemente este nevoie de multă concentrare, finețe și de o sincronizare între coechipieri. Orice mișcare suplimentară în servirea mingii poate conduce la imprimarea unor mișcări deosebite ale mingii, astfel ca ea să nu poată fi lovită cu bastonul în locul și momentul potrivit. Executarea servirii trebuie să se facă cât mai calm, acest calm putându-se transmite coechipierului ce execută bătaia.

Mânuierea bastonului se aseamănă cu activitățile ce se desfășoară în unele activități cotidiene. Realizarea contactului dintre baston și minge este deosebit de importantă ca de altfel și la tenisul de masă sau tenisul de câmp. Surprinderea momentului cel mai prielnic pentru lovirea mingii cu bastonul, a înălțimii celei mai bune, precum și a locului cel mai potrivit în care va fi lovită mingea sunt elemente decisive pentru obținerea unei bătăi ideale. Observăm că avem de-a face cu o sincronizare între mișcările celor doi jucători, precum și cu o priză cât mai adecvată a mâinilor pe baston. În executarea acestor elemente sunt definitorii forța jucătorului care bate, îndemânarea celor doi, precum și factorii externi și scopul tactic cărora li se supune bătaia respectivă.

În afara acestor deprinderi motrice se mai formează prin practicarea jocului de oină și altele cum ar fi: rostogolirile pe teren în vederea evitării țintirii, a plonjoanelor, precum și dezvoltarea simțului spațial, al vederii periferice atât de necesară în jocul de oină.

Multitudinea deprinderilor motrice ce trebuie executate în cadrul jocului de oină presupun existența unor calități motrice bine dezvoltate. Bazându-mă pe reciprocitatea ce există între deprinderile motrice și calitățile motrice consider că dezvoltarea calităților motrice prin practicarea jocului de oină constituie un motiv deosebit pentru care trebuie practicat acest joc. Tocmai datorită dimensiunilor materiale folosite în jocul de oină dezvoltarea calităților motrice de bază se poate face foarte bine la vârsta elevilor de gimnaziu prin elementele jocului de oină.

Să vedem în continuare care sunt calitățile motrice de bază și cum se manifestă și se dezvoltă prin practicarea jocului de oină.

Rezistența – este definită diferit de către specialiști astfel: V.M. Zatiorski “capacitatea de a efectua timp îndelungat o activitate oarecare fără a reduce eficacitatea ei”, A. Demeter „menținerea capacității de lucru în timpul unor eforturi de lungă durată prin învingerea elementului de oboseală și printr-un tempo ridicat al restabilirii organismului după o activitate obositoare”.

Reiese că ea este condiționată de relația celor trei factori: durata efortului, eficacitatea acțiunii motrice și refacerea organismului după efort. Rezistența este limitată de factorul oboseală care este cauzat de slaba adaptare a organismului la efort, de dimensiunea activității centrilor nervoși superiori care coordonează capacitatea de lucru a mușchilor și în special a funcțiilor circulatorii și respiratorii. Dar oboseala constituie în același timp și factorul hotărâtor de adaptare a organismului la efort, de dezvoltare a rezistenței. În acest sens, V. S. Farfel arată că numai efortul efectuat până la oboseală și încercările de a o învinge pot grăbi procesul de dezvoltare a rezistenței.

Valoarea rezistenței depinde de anumite posibilități morfofuncționale și psihice ale organismului cum ar fi:

- posibilităților sistemelor cardiovascular, respirator, muscular și ale celorlalte funcții ale organismului care susțin efortul;
- calitatea metabolismului și a surselor energetice;
- nivelul la care sistemul nervos central realizează coordonarea activității aparatului locomotor și a funcțiilor vegetative, a acțiunii musculaturii antagoniste și agoniste, alternanța în contracție a fibrelor musculare, coordonarea respirației cu circulația etc.
- calitatea proceselor volitive cu ajutorul cărora se poate susține sau relua un efort sau, din contră abandonarea efectuării efortului;
- relația dintre pauză și efort în cadrul ramurilor și probelor sportive care se desfășoară cu alternarea intensității efortului.

Rezistența se manifestă în special sub formele:

- generală – caracterizată prin capacitatea organismului de a executa timp îndelungat acțiuni motrice care angrenează circa 70 % din grupele musculare și impune solicitări mari sistemului nervos central, cardiovascular și respirator;
- specifică diferitelor profesii sau ramuri sportive, ea nu trebuie redusă numai la capacitatea organismului de a lupta contra oboselii, ci și de a executa cât mai eficient diferite acțiuni motrice precise sau uneori impuse de prevederile regulamentare și modul de acționare a adversarului.

Rezistența este calitatea motrică foarte perfectibilă motiv pentru care apare ca obiectiv instructiv – educativ, formulat și concretizat ca și cerință în raport de clasă astfel:

- clasa a V a – dezvoltarea rezistenței în eforturi repetate de durată în ritm uniform: dezvoltarea capacității respiratorii cu accent pe dezvoltarea capacității de reținere voluntară a respirației;

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

- clasa a VI a – dezvoltarea rezistenței în eforturi repetate de durată în ritm uniform: dezvoltarea capacității respiratorii cu accent pe dezvoltarea capacității de reținere voluntară a respirației;

- clasa a VII a - dezvoltarea rezistenței în eforturi repetate de durată cu ritmuri variate: dezvoltarea capacității respiratorii prin stimularea dezvoltării toracelui și prin mărirea amplitudinii mișcărilor diafragmului;

clasa a VIII a - dezvoltarea rezistenței la eforturi repetate în tempouri variate.

Metodologia dezvoltării rezistenței este foarte bogată, metodele foarte variate, nu o să mă ocup în mod deosebit de acestea însă menționez că prin executarea elementelor din jocul de oină, prin participarea la competițiile de oină se dezvoltă o bună rezistență care la rândul ei va conduce la desfășurarea meciurilor în cele mai bune limite de participare.

Îndemânarea – se definește ca a fi capacitatea individului de a însuși și executa acțiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu vitezele și încordările necesare, în deplină concordanță cu condițiile impuse și situațiile ce apar pe parcursul efectuării acțiunii. Îndemânarea condiționează însușirea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, asigură aplicarea lor adecvată în condițiile mereu modificate în care o să-și desfășoare activitatea.

La baza ei stă coordonarea, proces important al activității organismului îndeplinit de sistemul nervos central. Îndemânarea este solicitată mai puțin în cazul executării unor mișcări automatizate pe când în cazul în care sunt necesare acțiuni corective – datorită modificărilor produse de factorii perturbatori (vânt, calitatea terenului, a mingii, a adversarului etc) sau pentru refacerea echilibrului de reglat ea este solicitată la un nivel ridicat. Procesele de coordonare, cu multiplele aspecte care intervin în efectuarea acțiunilor motrice o recomandă ca fiind o calitate foarte complexă, iar intercondiționarea cu celelalte calități (forță, viteză, rezistență) cu priceperile și deprinderile motrice o face mai greu de cercetat.

Îndemânarea este condiționată de mai mulți factori cum ar fi :

- calitatea sistemului nervos central – valoarea proceselor de coordonare a plasticității scoarței;

- finețea – acuitatea, precizia organelor de simț;

- experiența motrică anterioară;

- nivelul dezvoltării vitezei, forței, rezistenței și supleței;

- gândirea este considerată de profesorul V.Ludu ca factor implicat în îndemânare.

Formele de manifestare ale îndemânării sunt:

- generală – capacitatea de a efectua rațional și creator diverse acțiuni motrice ;

- specială – specifică ramurilor și probelor sportive, specifică pentru o anumită categorie de deprinderi motrice pentru anumite segmente ale organismului ;

Din punct de vedere al gradului de complexitate al îndemânării formele de manifestare ale ei trebuie raportate la alte elemente:

- gradul de dificultate – complexitatea acțiunii motrice;

- indicele de precizie al încadrării mișcării în spațiu – perceperea fină a componentelor spațiale;

- indicele de viteză – tempoul de execuție și ritmul de execuție;

- indicele de forță – încordarea cu care se execută mișcarea;

- indicele de sincronizare cu partenerii și adversarii;

În ceea ce privește dezvoltarea îndemânării programele de educație fizică prevăd obiective instructive – educative diferențiat pentru fiecare clasă, astfel că la clasele V – VIII se urmărește:

- dezvoltarea îndemânării și efectuarea unor acțiuni motrice înlănțuite, prin sporirea gradului de complexitate a mișcării;
- dezvoltarea îndemânării în condițiile manifestării imaginației, independenței și inițiativei;
- dezvoltarea îndemânării în condițiile complexe de utilizare a priceperilor și deprinderilor, învingerea unor dificultăți, colaborarea cu partenerii;
- dezvoltarea capacității de generalizare și aplicare a priceperilor și deprinderilor motrice;
- fiind o calitate complexă prezentă în toate exercițiile, deprinderile motrice, procedeele tehnice și tactice îndemânarea nu are metode, procedee metodice și exerciții speciale, proprii, la fel ca celelalte calități motrice. Orice exercițiu, indiferent de gradul lui de complexitate, orice procedeu metodic utilizat pentru exersarea sau administrarea efortului constituie sisteme de acționare pentru perfecționarea îndemânării.

Exersând integral sau fragmentat, pentru însușirea unei deprinderi motrice utilitare sau de bază, pentru perfecționarea unui procedeu tehnic sau tactic concomitent cu învățarea și consolidarea acestora se perfecționează și îndemânarea, repetând prin metode diferite pentru dezvoltarea celorlalte calități motrice de bază se acționează în paralel și asupra îndemânării. Numeroși specialiști în domeniul sportului de performanță (Czolin, Harre, Florescu și alții) indică printre principalele mijloace ale pregătirii fizice, care exercită influențe pozitive asupra dezvoltării îndemânării, jocurilor sportive.

- În perfecționarea îndemânării trebuie avute în vedere următoarele indicații metodice:
- învățarea cât mai multor acțiuni motrice și complicarea continuă a lor;
 - complexitatea este parametrul de bază, exercițiile simple învățându-se mai repede;
 - automatizarea solicită într-o măsură mai mică îndemânarea, mai ales în situația în care condițiile de exersare rămân nemodificate;
 - îndemânarea poate fi dezvoltată în orice moment al lecției, desigur cea de-a doua verigă a lecției și verigile destinate acțiunilor motrice, aplicării acestora în condiții variate și verificării gradului de stăpânire a priceperilor și deprinderilor motrice constituie momentele lecției când se influențează în mod direct îndemânarea;
 - în cazul mișcărilor care au în structură acțiuni firești modalitatea însușirii este cea mai globală numai așa se va influența și îndemânarea;

Îndemânarea – calitate complexă poate fi dezvoltată în principal la vârstele mici, ea este scoasă în evidență de priceperile și deprinderile motrice și de celelalte calități motrice, influențând la rândul ei perfecționarea acestora. În practicarea jocului de oină îndemânarea este determinantă, elementele tehnice precum și situațiile ce se crează în timpul jocului reclamând-o cu tărie.

Suplețea – reprezintă gradul mai mare sau mai mic al amplitudinii cu care se efectuează mișcarea. Ea condiționează în multe probe și ramuri sportive în majoritatea acțiunilor motrice eficiența acestora, consider că în cazul jocului de oină amplitudinea cu care se execută mișcarea din umăr în cazul pasării sau țintirii influențează în mod direct eficiența acestora.

Suplețea depinde de mai mulți factori :

structura și tipul articulației;

capacitatea de întindere a ligamentelor, tendoanelor și mușchilor;

elasticitatea discurilor intervertebrale;

- capacitatea sistemului nervos central de a coordona procesele neuro musculare;
- temperatura mușchilor și unele condiții externe;

- starea emoțională etc;

Suplețea poate fi generală prezentă la nivelul tuturor articulațiilor și specială, limitată la un grup restrâns de articulații implicate în mișcările specifice unei ramuri sportive sau acțiuni motrice. Mobilitatea articulară, elasticitatea musculară sunt obiective prezente în programele școlare la toate clasele.

Dezvoltarea acestor posibilități ale aparatului locomotor este prevăzută ca obiectiv instructiv – educativ în cadrul capitolului ce cuprinde elementele destinate dezvoltării fizice corecte și armonioase și la perfecționarea calităților motrice. Pentru dezvoltarea supleței exercițiile specifice se recomandă a fi îmbinate cu cele de forță. Ea se poate dezvolta cel mai eficient la vârsta de 10-13 ani când gradul de suplețe dorit se obține și se menține și prin două antrenamente săptămânale.

În cadrul lecției de educație fizică exercițiile pentru suplețe se includ în veriga a II a și în partea fundamentală a lecției, în veriga destinată dezvoltării calităților motrice. Exercițiile pentru dezvoltarea supleței sunt foarte variate, ele putând fi împărțite în două grupe : active și pasive. Importante pentru dezvoltarea supleței sunt exercițiile de relaxare a grupelor musculare precum și cele de coordonare a respirației.

Am analizat principalele calități motrice și modalitățile de dezvoltare ale acestora din dorința de a reliefa că întreaga varietate de acțiuni motrice efectuate de individ în activitatea cotidiană sau cea sportivă, se realizează corect sau mai puțin corect, în raport direct cu gradul de dezvoltare al calităților motrice. Doresc să evidențiez că alături de celelalte ramuri sportive și oina își aduce un aport substanțial la dezvoltarea armonioasă a organismului și implicit a calităților motrice.

Bibliografie

1. M.E.I Programa de educație fizică pentru ciclul gimnazial, 1984
2. Costescu C., Oina noastră, în Buletinul ONEF, IV, 6/1926, p.81
3. Lupei .O, Lucrare metodică-științifică pentru obținerea gradului didactic I în învățământ Universitatea Timișoara, 1991
4. Lupei .O, Criterii de selecție și etapizarea procesului de selecție, Buletin Informativ F.R Oină, 20038
5. Ene R, Ene C, Fair-play-ul, mit sau realitate Credință și sport, Rev. Olimpia Nr.8, 2005
6. Lupei .O Dezvoltarea calităților motrice prin practicarea jocului de oină, Rev Olimpia Nr 13, 2008

TEHNICA JOCULUI DE BADMINTON

*Profesor Veronica Petruș, Colegiul Național “Elena Ghiba Birta” Arad
Profesor Daniel Marcus, Școala Generală Șimand, jud. Arad*

Technique of playing badminton: *The game appeared in China and called Jianzi. In the Middle Ages was brought to Europe by the British and called Shuttlecock. The current name was made by Isaac Spratt in 1860. Regulation was created in 1877 at Bath Badminton Club, and the English Association of Badminton was formed in 1893 to Hampshire.*

Key words: outlets rocket, strikes, service, ball.

Cuvinte cheie: prizele rachetei, lovituri, serviciul, mingea.

Istoric. Jocul a apărut în China și s-a numit **Jianzi**. În Evul Mediu el a fost adus în Europa de către englezi și foloseau în loc de rachetă, scânduri. Se numea **shuttlecock**. Regula era ca mingea să nu atingă pământul. Prima atestare a jocului a fost în anul **1954**, la **Londra**. În secolul al XIX-lea a fost introdusă plasa, pentru prima dată în **India**. Sportul și-a primit numele de **badminton** de la **Isaac Spratt în anul 1860**. Regulile jocului au fost scrise în anul **1877** la **Clubul Bath Badminton**, iar **asociația engleză de badminton** a fost formată **în anul 1893, în data de 09 septembrie la Hampshire**.

TEHNICA JOCULUI DE BADMINTON

Prizele rachetei Priza rachetei se realizează pe mânerul acesteia și este foarte importantă pe tot parcursul disputării jocului.

Priza rachetei trebuie să fie fermă fără a o strânge cu degetele, (strângere de mână). Mânerul se ține în V-ul format de degetul mare și arătător, iar celelalte degete sunt strânse în pumn (în jurul mânerului).

Priza ciocan. Încheietura mâinii trebuie să fie relaxată fără a simți tensiune, iar controlul asupra rachetei se face din degetul mare, arătător și degetul mic. Degetul mare poziționat pe partea plată a mânerului rachetei și mai sus decât arătătorul. El presează mânerul ca să se simtă acțiunea pârghiei pe care o poate exercita contra mânerului și totodată asupra dosului palmei care este pe rachetă.



Priza tigae. Este cea mai frecventă priză folosită în jocul de badminton. Se întoarce racheta în podul palmei la 90 grade în așa fel încât fața rachetei este orizontală cu pământul. V-ul format din degetul mare și arătător merge în jos către partea plată a mânerului. Avantajul acestei prize este că fața rachetei este întotdeauna cu fața la plasă și nu este necesară schimbarea prizei pentru niciun fel de lovitură. Cu această priză se pot executa lovituri foarte eficiente.

Acțiunea pumnului: pumnul este cel mai important în acțiunea de manevrare a rachetei. El dă viteza capului rachetei. Cea mai importantă tehnică se numește **cocking** (a ținti cu îndrăzneală). Asta înseamnă că în loviturile palmare, pumnul trebuie să țintească cât mai în spate și poate fi executată doar în priză foarte relaxată. Se folosește de obicei în loviturile peste cap.

Jocul de picioare în badminton

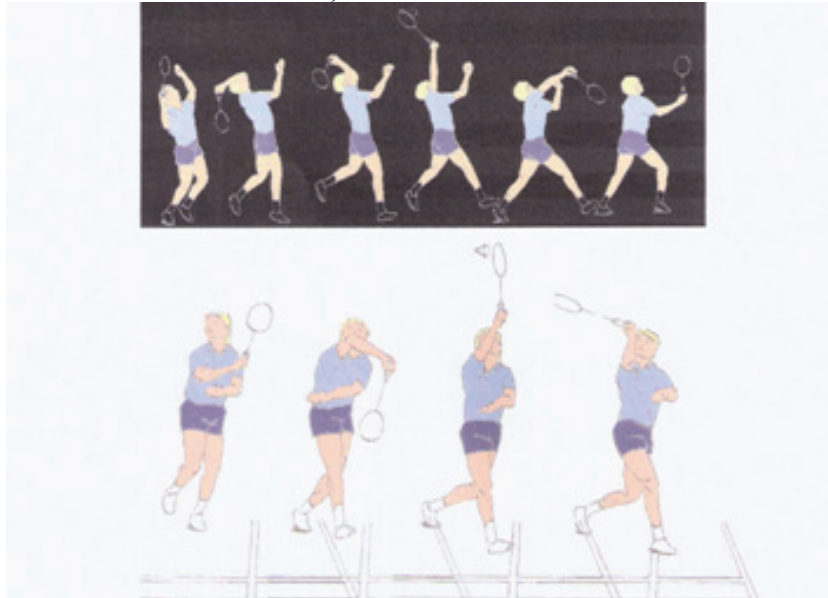
Ca să se execute o lovitură bună trebuie să balansezi racheta cu o priză bună, trebuie să te poziționezi într-un loc foarte bun în relația cu fileul. Deplasarea la fileu trebuie făcută concomitent cu pregătirea loviturii și după aceea, jucătorul se concentrează asupra exactității loviturii. Jocul de picioare este de fapt deplasarea în teren astfel încât terenul să fie acoperit în totalitate, cât mai simplu și rapid.

Loviturile în jocul de badminton

Loviturile în jocul de badminton sunt mijloacele tehnice prin care jucătorul își atinge obiectivele pe tot parcursul disputării unui punct și pe durata întregului meci.

1. **Clear** – se lovește peste spate, în partea de spate a terenului advers. Este eficientă în câștigarea de timp pentru a te repositiona în teren și ca strategie de a împinge adversarul pe fundul terenului.
2. **Smash** – lovitură de deasupra capului, de oriunde din spatele terenului. Pentru a fi eficientă, mingea țintește imediat în apropierea fileului. Se execută cu cât mai mare viteză și forță.
3. **Drop-shot** - lovitură peste cap din fundul terenului către partea din față a terenului advers. Se urmărește trecerea mingii peste plasă, atingând-o în așa fel încât mingea să se oprească și să cadă în terenul advers.
4. **Drive** – se lovește mingea din față sau dintr-o parte a corpului, urmărindu-se o traiectorie joasă a mingii, dar ținând fundul terenului advers.
5. **Lift** - se lovește mingea din față corpului, lângă plasă. Ținta este să ridici mingea în fundul terenului (similar cu lob-ul din tenis). Se folosește pentru a împinge adversarul în fundul terenului.

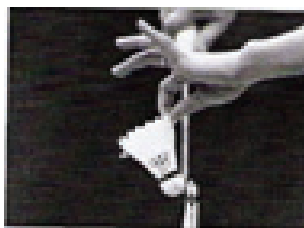
6. **Net-shot** – lovitura din față, lângă plasă. Se folosește la trimiterea mingii lângă fileu. Este folosită la aducerea adversarului în față.



Serviciul în jocul de badminton

Serviciul – este un element tehnic de bază prin care mingea este pusă în joc.

Serviciul de jos: este ca și în tenis cea mai importantă lovitură. Racheta jucătorului de la serviciu trebuie să lovească baza mingii. Tija rachetei celui care servește trebuie să fie orientată în jos, astfel încât aceasta să fie clar vizibilă sub nivelul mâinii jucătorului care ține racheta. Mișcarea rachetei celui care servește trebuie să fie continuă de la începutul serviciului și până la efectuarea lui. Mingea trebuie să fie lovită sub talia jucătorului care servește, având după lovire un zbor ascendent și va trece după plasă astfel încât, dacă nu este interceptată, să cadă în terenul celui care primește serviciul.



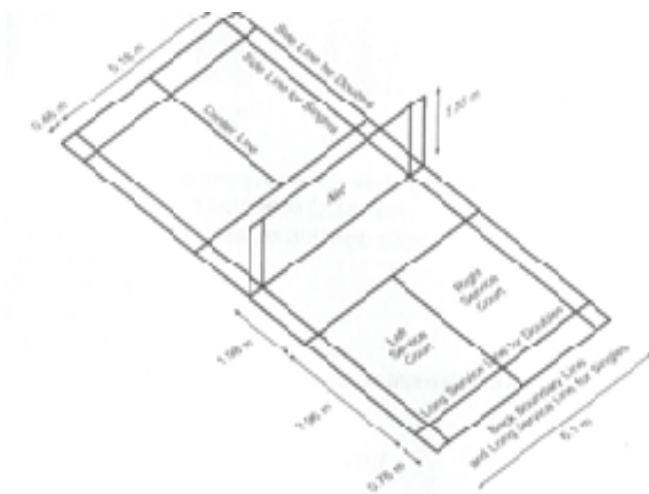
Terenul de badminton

Dimensiuni pentru jocul de badminton la simplu:

Lungimea terenului – 11,88 m;

Lățimea terenului – 5,18 m;

Înălțimea fileului – 1,55m.



Racheta



Părțile principale ale rachetei se numesc: mânerul, cordajul, capul, gâtul, tija și rama.

Mânerul este partea de care este ținută racheta de către jucător.

Cordajul este partea de racheta cu care jucătorul lovește mingea

Capul înconjoară cordajul.

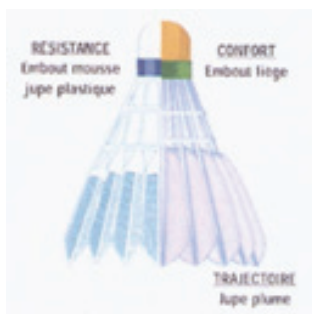
Tija este mânerul de cap.

Gâtul unește tija cu capul.

Rama înseamnă capul, gâtul, tija și mânerul la un loc.

Racheta nu are voie să depășească 680 mm în lungime, iar lățimea să fie de max. 230 mm.

Mingea



Marea majoritate a celor care doresc să joace badminton folosesc denumirea de fluturaș, ceea ce este incorect.

Mingea va fi confecționată din materiale naturale (pene) sau sintetice.

Baza (capul mingii) trebuie să aibe un diametru cuprins între 25-28 mm, să fie rotunjită în partea de jos. Mingea va avea o greutate cuprinsă între 4,74 și 5,5 gr.

Bibliografie:

1. Cristian Mihail Rus, Badmintonul, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2008;
2. Marcu Vasile, Badminton mijloc al educației fizice, Editura Sport-Turism, București, 1989.

Optimizarea antrenamentului sportiv prin metode moderne de dezvoltare a forței

*Prof. Petre Parghel
Colegiul Național "Dinicu Golescu"
Câmpulung Muscel, jud. Argeș*

Optimizing modern sports training by methods of force development: *Sports training is, by definition, a pedagogical process, conducted systematically and gradually oriented towards sports performance. Achieving athletic performance involves, in general, a long and complex process of finding, initiation, training, guidance and completion of sports talents. The impetuous dynamic of sports performance in the world in the last twenty years, which few areas of knowledge have recorded, has been based on new hypotheses and also caused a continuous renewal of solutions and methodology of sports training. The continuous increase in athletic performance is implicitly influenced by rising the quality of the training process, which is determined by: the coach's professional capacity, the competition system, the contribution of auxiliary sciences and modern methods, methods, student motivation for sports performance, material facilities and the existing training conditions.*

Keywords: sports training, athletic form, strength, sports, junior, performance, classic methods, modern methods, sports training, school sport.

Cuvinte cheie: antrenament sportiv, metode moderne, forță.

Literatura de specialitate clasifică metodele de dezvoltare a forței în funcție de tipul contracțiilor musculare. Contracția musculară înseamnă scurtarea mușchiului, comparativ cu lungimea sa din starea de repaus. Putem spune că scurtarea mușchiului produce tensiune mecanică ce se transmite prin tendoane punctelor de aplicație, iar prin pârghii către sarcina (greutatea) ce urmează a fi mișcată. Din punct de vedere biomecanic și cu referire la sarcina rezistivă și viteza de contracție, contracțiile musculare pot fi clasificate astfel: contracții izometrice; contracții izotonice; contracții izokinetice; contracții auxotone; pseudocontracții sau mișcări excentrice (de cedare) cu suprasarcină; supracontracții sau mișcare cu viteză supramaximală cu sarcină negativă.

Metoda contracțiilor izometrice. Metoda contracțiilor izometrice reprezintă o metodă ajutătoare pentru dezvoltarea capacității de a manifesta forța maximă, scopul principal al metodei fiind acela de a antrena elementele neuro-musculare necesare dezvoltării forței. În contracțiile izometrice, lungimea mușchiului nu se schimbă, ceea ce înseamnă abolirea mișcării, viteza fiind nulă. De asemenea, prin aceste contracții musculare se asigură echilibrul sau poziția statică. În sport, contracțiile izometrice duc gradat tensiunea mecanică din mușchi până la valoarea maximală, fiind considerate mijloace de antrenament. Ca exerciții sau mijloace de antrenament, contracțiile izometrice încep de la o tensiune nulă sau mică și cresc progresiv, timp de 4-6 secunde, până la o tensiune maximă, pe care o mențin timp de 3-6 secunde, după care tensiunea revine în 2-3 secunde la normal. În concluzie, contracțiile izometrice mențin, pentru câteva secunde, tensiunea mecanică din mușchi la un nivel crescut față de tonusul de repaus, fie prin faptul că sarcina rezistivă este

imobilă, fie că forța netă transmisă prin pârghii la sarcină este egală cu aceasta. Izometria sau practicarea contracțiilor izometrice a fost o modă în pregătirea sportivilor, mai ales atunci când se urmărea creșterea forței. După părerea specialiștilor, practicarea zilnică a cel mult o contracție izometrică maximală la fiecare din grupele mari de mușchi este benefică în majoritatea sporturilor, mai ales dacă aceste contracții sunt urmate de exerciții de relaxare sau stretching. Izometria se poate practica și prin fixarea articulațiilor cu ajutorul mușchilor antagoniști sau folosirea în opoziție a altor grupe musculare proprii. De aceea, metoda aceasta se folosește în combinație cu altele, care au în vedere și lucrul pentru hipertrofia fibrelor musculare.

Metoda contracțiilor izotonice. Contracțiile izotonice, în mod teoretic, păstrează constantă tensiunea mecanică din mușchi pe toată durata scurtării lungimii mușchiului, viteza de contracție putând varia până la valoarea maximă corespunzătoare deplasării sarcinii respective. Practic, însă, fiecare mușchi are zone ale contracției pentru care forțele nete corespunzătoare acestora diferă semnificativ. Astfel, majoritatea mușchilor fazici din sistemul locomotor uman au vârfuri de forță la 2/3 din lungimea de repaus. Pe de altă parte, schimbările de formă ale pârghiilor care transmit mișcarea la sarcina din timpul contracției, precum și schimbările de poziție ale forței rezistive în legătură cu gravitația fac ca izotonia să fie de fapt, o aproximare acceptabilă. De exemplu, ridicarea din atârnat a unei greutate aplicate pumnului, prin flexia cotului, se va reflecta la nivelul mușchiului biceps, protagonistul contracției, ca o forță rezistivă variabilă, cu un maxim la deschiderea de 90° a unghiului de la cot, unde momentul forței rezistive (brațul pârghiei) este cel mai mare. Aproximarea este acceptabilă și în cazul antrenamentelor cu haltere, când acestea sunt considerate forțe rezistive constante, iar contracțiile musculare, în consecință, izotonice. Indiferent de punctul de vedere, teoretic sau practic, în contracțiile izotonice viteza de contracție poate varia voluntar până la mărimea corespunzătoare forței rezistive; aceasta înseamnă că, în cazul forțelor rezistive mari, creșterea de variație este mică, iar în cazul forțelor rezistive mici, creșterea de variație este mare.

Metoda contracțiilor izokinetice. Contracțiile izokinetice apar atunci când viteza contracției este constantă. În principiu, toate mișcările naturale ale aparatului locomotor, precum și alte numeroase contracții obișnuite ale musculaturii umane nu au viteze constante, în primul rând datorită accelerației din faza de demarare, iar apoi datorită schimbărilor de poziție în pârghiile lanțurilor cinematice, schimbări raportate la greutatea proprie sau la greutatea deplasată. Numeroase cercetări în domeniu de specialitate, au semnalat faptul că antrenamentele sportive cu mișcări produse prin contracții izokinetice au câteva avantaje remarcabile față de cele care utilizează haltere, îngreuieri sau, în general, contracții izotonice. De menționat că antrenamentele cu haltere, adecvate și bine dozate, conduc la progrese considerabile ale forței maxime sau ale forței din zona mișcărilor lente. Uneori, la aceste antrenamente creșterea puterii musculare nu poate ține pasul cu creșterea forței, ca atare viteza scade. Antrenamentele cu contracții izokinetice prezintă următoarele avantaje: creșterea puterii musculare se face atât pe seama progresului forței maxime, cât și pe cea a vitezei maxime; protecția împotriva accidentelor, pe care o oferă aparatele izokinetice care realizează un acord permanent între viteza execuției și sarcina rezistivă. Contracțiile izokinetice se pot realiza la aparate speciale folosite în antrenamentele sportive, care elimină sau limitează accelerațiile. Cele mai simple aparate izokinetice sunt cele de tip helcometru. Când sportivul trage ușor de mânerul helcometrului izokinet, deci cu viteză mică, sarcina rezistivă devine paradoxal tot mică, iar atunci când trage repede, forța rezistivă devine instantaneu mare și limitează viteza. Acest fapt neobișnuit se datorează unor mase inerțiale conice din aparat care, atunci când sunt învârtite repede se întrepătrund, producând frecare și, deci, îngreunând mișcarea. Aparatele izokinetice moderne au de regulă frânare electromagnetică comandată computerizat, putând genera orice relație

dintre viteza de deplasare și forța rezistivă. Efectele practicării contracțiilor izokinetice ar putea fi comparate cu cele ale contracțiilor izometrice, dacă acestea din urmă ar fi realizate în toate pozițiile succesive ale mișcării.

Metoda contracțiilor auxotone. Contracțiile auxotone sunt evidente atunci când atât viteza mișcării cât și forța rezistivă variază independent, fiind posibile nenumărate reguli empirice de legătură între ele. Majoritatea mișcărilor care nu se desfășoară tot timpul cu putere maximă sunt auxotone. Se poate spune, considera că, practic toate mișcările de locomoție și cele naturale ale omului sunt auxotone, iar puținele excepții sunt mișcări izotonice, izokinetice, izometrice etc. Legătura dintre viteza contracției și sarcina rezistivă este definitivă, pe lângă traiectorie, de eficiența mișcării sau de către un decident, purtând eticheta de "mișcare coordonată". Practic, o deviere mai mică sau mai mare de la această legătură empirică, dintre viteza contracției și sarcina rezistivă, face ca mișcarea să fie, respectiv, mai puțin sau mai mult apropiată de referință, pe scurt, să posede un anumit grad de coordonare. Contracțiile auxotone sunt cu atât mai mult reproductibile cu cât se depărtează de valorile maxime ale componentelor puterii (forța sau viteza). Nu este vorba de multiplele aspecte psihomotrice ale coordonării, ci de "confortul" de motricitate al mișcărilor coordinative. Se știe din practica competițiilor sportive că acei sportivi care nu au o pregătire fizică suficientă, adică nu asigură confortul mișcărilor coordinative, au dificultăți de realizare a mișcărilor tehnice, greșesc mai frecvent, oricum au eficiență mai scăzută. În practică, există nenumărate relații posibile dintre forța rezistivă și viteza de contracție musculară auxotonă. De exemplu, o dată stabilit un model de traiectorie a mișcării, în funcție de dificultatea acestuia și de capacitățile psihocoordinative ale executantului, traiectoria reală se poate apropia mai mult sau mai puțin de model. Pe de altă parte, indiferent de traiectoria reală și chiar dacă aceasta coincide cu modelul prestabilit, este posibil ca vitezele momentale ale mișcării să difere semnificativ. Practic, diferența este sesizată ca ritm, ca întreruperi, ca accelerări sau decelerări etc., ceea ce, în tipologia contracțiilor, înseamnă o relație auxotonă dintre forța rezistivă (greutatea deplasată) și vitezele din toate momentele succesive ale mișcării ei.

Metoda pseudo-contracțiilor sau mișcărilor excentrice, de cedare, cu suprasarcină. În principiu, o dată ce s-a acceptat că mișcările de cedare, în care mușchiul se alungește, deci nu se scurtează, să fie considerate contracții, se poate identifica o categorie de pseudo-contracții care reprezintă alungirile forțate de o suprasarcină rezistivă. Astfel, în loc să apară o viteză de scurtare a mușchiului (prestabilită convențional, ca pozitivă), ne aflăm în fața unei mișcări de cedare, de sens contrar, în care viteza este negativă. De aici, se subînțelege că pseudo-contracțiile sunt limitate ca amplitudine, de regulă, de sistemul de cartilagii și modurile de articulare osoasă, dar și de tensiunea din mușchii antagoniști. La limita întinderii musculare, pseudo-contracțiile produc traumatisme sau durere. Din datele literaturii de specialitate rezultă că întinderile, care reprezintă un risc acceptabil de accidente, nu trebuie să depășească 15-20% din lungimea maximă în condiții nominale. În cazul pseudo-contracțiilor care încep deja într-o poziție deja scurtată a mușchiului, riscul acceptabil este exprimat în suprasarcină, de exemplu 10-15% din greutatea maximă care poate fi menținută în contracție izometrică. Pseudo-contracțiile nu sunt mișcări naturale, ci, probabil, reprezintă rezerva biologică pentru cazurile de urgență sau cele oportunitare, de limită. În metodica antrenamentelor sportive ele reprezintă o descoperire relativ recentă, fiind deosebit de eficiente în dezvoltarea forței maxime. Eficiența utilizării pseudo-contracțiilor este compromisă de riscul accidentărilor. Dacă, însă, se iau măsuri de siguranță cum ar fi cele oferite de dispozitivele de limitare a curselor și a traiectoriilor mișcărilor greutăților rezistive, atunci pseudo-contracțiile pot fi folosite, alături de alte tipuri de contracții, la dezvoltarea forței musculare, randamentul lor fiind cu 20-30% mai mare decât

cel al utilizării contracțiilor izotonice (ridicarea halterelor). Stretchingul, atunci când nu este folosit pentru detensionarea mușchiului sau pentru relaxare, poate fi asimilat și ca pseudo-contracție și utilizat și în combinație cu alte tipuri de contracție (exemplu contracțiile izometrice).

Metoda supracontracțiilor sau mișcărilor cu viteză supramaximală cu sarcină negativă.

Conform opiniei specialiștilor, într-o mișcare voluntară bazată numai pe contracție musculară, viteza maximă de contracție se poate obține numai dacă sarcina externă este nulă, iar mușchiul trebuie să învingă doar forța dată de greutatea sa și a segmentului corporal pus în mișcare. De exemplu, în cazul alergării, mușchii angrenați în efort deplasează o sarcină rezistivă formată din greutatea întregului organism, incluzând și greutatea lor proprie, iar conform legii conservării puterii, dacă greutatea proprie a corpului sportivului care aleargă se atașează o altă greutate externă sau dacă alergarea se face în plan înclinat (la deal), atunci, desigur, viteza de alergare va scădea. Dacă mișcarea este ajutată de forțe externe (alergarea la vale sau alergarea prin tracțiune, în spatele unei biciclete sau motociclete, "antrenament mecanic"), atunci viteza poate deveni supramaximală, deoarece sarcina (greutatea proprie, cea de deplasat) este "descărcată". Mușchii locomotori, în acest caz, sunt ajutați din exterior de forțe sinergice, realizând contracții cu viteză supramaximale, iar contracțiile lor devin ceea ce numim, supracontracții. Forța externă care ajută mișcarea are aceeași direcție, dar alt sens față de cea rezistivă, din acest motiv rezultanta are, convențional, semnul minus, pe scurt se numește sarcină negativă. Supracontracțiile sau mișcărilor cu viteză supramaximală sunt posibile numai cu ajutorul unor forțe externe sinergice sau în anumite condiții de scădere a influenței forțelor gravitaționale sau de imponderabilitate, așa cum se întâmplă la piloții de încercare sau la cosmonauți, greutatea de deplasat devenind mai mică, se pot obține viteze de contracție supramaximale, fenomen care poate fi asimilat cu supracontracțiile. Prin supracontracții mușchiul este silit să activeze într-un regim anormal, iar rata de progres a vitezei crește considerabil, mai mult decât rata corespunzătoare antrenamentului cu îngreunări (de pildă, celui izotonic sau izokinetic). Un aspect practic important al supra contracțiilor se referă la mărimea forței externe care descarcă sarcina rezistivă. Aceasta nu poate fi mai mare de 20-30% din forța rezistivă, întrucât ridică riscul accidentelor la un grad inacceptabil sau face ca mișcarea să devină pasivă, fără aportul contracției musculare.

Metoda electrostimulării musculare transcutanate. În ultimele decenii, au existat numeroase încercări de folosire a electrostimulării musculare transcutanate ca metodă de antrenament. Un avantaj teoretic al acestei metode este reprezentat de activarea în principal a fibrelor motrice rapide care se mobilizează cu dificultate voluntar. În timpul electrostimulării musculare transcutanate, principiul dimensiunii în mobilizarea unităților motrice nu mai este valabil, primele fiind angajate fibrele rapide. Acestea au un prag mai scăzut față de curentul electric aplicat, în plus, majoritatea sunt localizate superficial, în apropierea marginii externe a mușchilor. Electrostimularea musculară transcutanate îmbunătățește nu numai forța maximală, dar și forța voluntară, viteza de mișcare și duranța musculară. Intervalul de acomodare este, de regulă, de circa 20-25 zile de antrenament în pregătirea pentru forța maximală și de 10-12 zile pentru viteza maximală. În timpul antrenamentului electrostimulării musculare transcutanate, pentru duranța musculară, nu se ajunge la o uniformizare nici după 35 de sesiuni de antrenament. Rezultatele pozitive, inclusiv îmbunătățirea performanței sportive, au fost consemnate și înregistrate în atletism, gimnastică, haltere, precum și în săriturile specifice jocului de baschet sau de volei. În același timp, în ciuda faptului că s-a demonstrat că prin intermediul electrostimulării musculare transcutanate poate fi îmbunătățită forța maximală, există totuși reticențe în privința folosirii acesteia, două fiind motivele care justifică o astfel de atitudine. Într-o anumită proporție, electrostimularea musculară

transcutanată poate fi folosită în antrenamentul convențional de forță. Dacă proporția antrenamentului electrostimulării musculare transcutanate este prea mare pentru un anumit sportiv, transmutarea poate deveni dificilă. În al doilea rând, în ceea ce privește electrostimularea musculară transcutanată, pot fi selectate grupele musculare adecvate. Dacă este stimulat cel mai puternic mușchi dintr-o grupă musculară și cel mai slab nu, nu se înregistrează o îmbunătățire a performanței. Atunci când este utilizată corect electrostimularea nu este dureroasă. Cunoștințele actuale referitoare la electrostimularea musculară transcutanată nu sunt satisfăcătoare pentru a servi drept bază pentru niște eventuale recomandări finale. Folosirea electrostimulării în antrenamentul sportiv trebuie investigată mai amănunțit.

Metoda mișcărilor sau săriturilor pliometrice. Antrenamentele cu mișcări sau sărituri pliometrice sunt, de fapt, antrenamente cu supracontractii. În săriturile pliometrice, sportivul este ajutat să se desprindă, de exemplu de către o forță elastică, cum ar fi un garou întins prin săritură în adâncime (de pe o treaptă, o ladă de gimnastică etc.) sau de către partenerii care-l propulsează în sus, imediat după aterizare, acest ajutor este de fapt o forță externă sinergică ce face ca viteza de contracție să devină supramaximală, iar săritura mai amplă (înaltă). Experimental s-a constatat că rata de progres a detentei prin practicarea săriturilor pliometrice poate fi cu 30% mai mare decât cea obținută prin antrenamente clasice, cu sărituri obișnuite. Un aspect practic important al supracontractiilor se referă la mărimea forței externe care descarcă sarcina rezistivă. Antrenamentul cu mișcări sau sărituri pliometrice determină următoarele caracteristici: mobilizarea rapidă a unor activități de inervare crescute; recrutarea majorității unităților motorii și a fibrelor musculare corespunzătoare; creșterea frecvenței de lansare a impulsurilor de către neuronii motori; transformarea forței musculare în putere explozivă; dezvoltarea sistemului nervos astfel încât acesta să poată să reacționeze cu viteză maximă la lungirea mușchiului, ceea ce dezvoltă capacitatea de scurtare (contracție) rapidă cu forță maximă; oboseala indusă prin antrenament reactiv repetat, care afectează capacitatea de lucru excentric și concentric. O bună pregătire de forță anterioară va ajuta sportivul să progreseze mai repede cu exercițiile pliometrice, experiența anterioară fiind un factor important și în prevenirea accidentărilor.

Metoda cu platforme cu vibrații mecanice sau rezonanță mecanică. Platformele cu vibrații mecanice sunt dispozitive moderne de dezvoltare a forței care se bazează pe principiul stimulării reflexul tonic de vibrații (Power-Plate, inv. Guus van der Meer, NDL). Platforma generează vibrații mecanice de frecvență cuprinsă între 30 -50 Hz; Specialiștii susțin că platforma "de putere" activează aproape toate fibrele musculare din mușchiul solicitat (95-97%); Platforma modifică accelerația mișcării în loc de masa mecanică ca sarcină, deoarece schimbările de accelerație sunt iterate rapid (cu frecvența de vibrație a platformei) efortul fizic este resimțit imediat; realizându-se economie de timp). Gagea, A., (2006), consideră că ideea reflexului tonic invocat de autori pentru efectele antrenamentului cu platforma face parte din corolarul iritabilității instanțelor biologice implicate și nu justifică efectele de pseudo-tetanie neuro-musculară. Acest efect este obținut în baza fenomenului de rezonanță, avându-se în vedere masele musculare implicate în mișcările de accelerație relativ mare. Reamintim că în biomecanică accelerația este o caracteristică a mișcării unei mase reale de care nu se poate face abstracție. Efectele utilizării judicioase a platformei se pot constata la nivelul metabolismului energetic, la creșterea tonusului muscular (mai ales a diferenței de tonus dintre relaxare și contracție maximală), la creșterea spectaculoasă a forței musculare, mai ales a celei explozive. Alte efecte benefice au fost constatate experimental privind coordonarea, densitatea osoasă și circulația sanguină. Desigur că există și efecte secundare nedorite, în special atunci când nu se respectă dozarea adecvată). Din rațiuni comerciale, platformele moderne

au trepte de frecvență și de amplitudine ceea ce lărgeste aria de aplicații (kinetoterapie, fitness, culturism etc.) dar reduce posibilitățile metodice. De fapt, metodica folosirii acestor platforme este cea care dictează tipologia efectelor, iar dozarea și iterația stabilește eficiența aplicațiilor.

Metoda cu bare flexibile cu oscilații sincrone. Se cunosc câteva brevete canadiene care descriu haltere extralungi cu bară flexibilă, astfel încât ridicarea lor cu o anumită accelerație produce o inerție a maselor laterale, iar efectul de undă descarcă sau încarcă succesiv ventrele și nodurile forme respective de undă. Acest efect poate fi folosit în procesul de antrenament, mai ales la dezvoltarea forței, prin aceea că sportivul amplifică prin impulsuri succesive mișcarea și solicită musculatura angrenată în ridicare sub formă de contracție izotonică. Se poate ilustra facil fenomenul de rezonanță dintre mișcările sportivului și oscilațiile barei flexibile dacă descriem ce se întâmplă atunci când un sportiv execută semiflexiuni cu bara flexibilă pe umeri. Să presupunem ca sportivul execută o flexie rapidă. În acest moment greutatea din capetele barei rămân în urma mișcării de coborâre a centrului de greutate și a sprijinului de pe umeri, descărcând greutatea pseudo-halterei. La tripla extensie, se întâmplă invers din cauza aceleiași inerții. Prin urmare la mișcările succesive de flexie-extensie, bara oscilează, iar dacă frecvența de oscilație este sincronă cu cea executată de sportiv, se produce o descărcare-incărcare de sarcină rezistivă, echivalentă cu izokinetismul sau cu un așa-zis control voluntar al încărcării. Desigur că oricare instrument sau aparat de dezvoltare a forței are eficiența pe care i-o dă metoda. Nu dispunem de suficiente argumente științifice ca să putem să ne pronunțăm asupra metodei moderne de dezvoltare a forței, dar intuitiv putem considera că poate fi utilă mai ales pentru sportivii de performanță. Ne referim la acei sportivi care pot să-și controleze cu ușurință mișcările astfel ca la oscilații de rezonanță a barei flexibile să nu se producă sarcini foarte mari (cu pericol de rupere a barei) sau mișcarea să ajungă în contratimp (antifază) și să devină riscantă pentru integritatea corporală a sportivului.

Bibliografie selectivă:

- Baroga, L. - "**Forța în sportul de performanță**", Editura Sport-Turism, București, 1980
Bompa, T.O. - "**Dezvoltarea calităților biomotrice**", Editura Ex Ponto, Constanța, 2001
Gagea, A. - "**Biomecanică teoretică**", Editura Scrisul Gorjean, Târgu-Jiu, 2002
Radcliffe, C. J., Farentinos, C. B. - "**Pliometrie, exerciții și tehnici**", În: Sportul de performanță, Nr. 476, Editura ANS-INCS, București, 2004
Verhoșanski, I.V. - "**Antrenamentul specific de forță**", Editura MTS-CCPS, București, 2000
Zațiorski, V. - "**Știința și practica antrenamentului de forță**", Ed. MTS-INCS, București, 2002

CERCETARE

Considerații privind influența tehnicii asupra performanțelor sportive în probele de viteză la înotătorii de 11 – 14 ani

*Conf.univ.dr. Bitang Viorel
Univ. de Vest « Vasile Goldiș » Arad*

Considerations on the influence of technology on sports performance in tests of speed at swimmers 11-14 years: *The study aims at theoretical and experimental researches on the role of technical component at level 2 swimmers. Increase training efficiency and require the establishment of precise ends of a well-optimized drive system. It is necessary to establish training models and more efficient use of specific and nonspecific methods and swimming.*

Key words: experiment, research, testing, means, methods, swimming, sports performance.

Cuvinte cheie: experiment, cercetare, testare, mijloace, metode, inot, performante sportive.

Scopul, ipotezele și sarcinile cercetării

Studiul de față are ca scop cercetarea teoretică și experimentală privind rolul deosebit de important pe care îl are componenta tehnică la copii înotători de nivelul 2 (11-14 ani).

Creșterea eficienței pregătirii a procesului instructiv educațional necesită stabilirea unor finalități precise, a unui sistem de acționare bine obiectizat și optimizat precum și alegerea celor mai eficiente metode și mijloace de acționare.

Am pornit la elaborarea acestui sistem de la observația că unii antrenori neglijează în pregătirea sportivilor componenta tehnică a micilor înotători, acordând atenție numai pregătii fizice specifice în apă.

Stabilirea unor model de pregătire precum și folosirea judicioasă a celor mai eficiente metode și mijloace specifice și nespecifice înotului trebuie să conducă la:

- însușirea corespunzătoare din punct de vedere al tehnicii celor 4 procedee de înot
- creșterea minimului calităților motrice
- demonstrarea valabilităților metodelor folosite și aplicabilitatea unor teste pentru a urmări dezvoltarea calitativă a calităților motrice.

Aplicând de-a lungul unui an școlar în mod sistematic un sistem de algoritmi specializați pentru învățare, consolidare și perfecționare din punct de vedere tehnic a tehnicii de înot astfel încât sportivii să poată obține rezultate superioare.

Organizarea cercetării

Experimentul privind verificarea eficienței mijloacelor utilizate în procesul de pregătire al înotătorilor s-a desfășurat pe parcursul perioadei cuprinsă între iunie 2010 – martie 2011, în acest fel considerăm că rezultatele recoltate pot aduce concluzii concludente.

Experimentul constă în aplicarea unui sistem de mijloace, în vederea învățării, corectării, consolidării și perfecționării procedeului crawl de înot care să conducă la îmbunătățirea

performanțelor sportive în probele de viteză la copii de 13 ani. Pentru buna desfășurare a experimentului am aplicat trei testări:

- **Testarea inițială** – Campionatul Național de copii, 12-13 iunie 2010, Arad
- **Testarea intermediară** – Campionatul Național de copii, 09-12.12.2010, Bacău
- **Testarea finală** – Campionatul Național de poliathlon, 25-27.03.2011, Pitesti

Testarea inițială a avut loc în data de 12-13 iunie 2010, Arad. Am ales această dată, care de fapt este cu 2 luni înainte de începerea experimentului, deoarece am considerat că sportivii sunt mai motivați și se mobilizează mai mult cu ocazia desfășurării unui concurs, mai ales că acesta este campionat național de copii.

Testarea intermediară a fost în data de 09-12.12.2010, cu ocazia Campionatului Național de copii de la Bacău, iar testarea finală a avut loc în data de 25-27.03.2011 la Pitesti cu ocazia Campionatului Național de Poliathlon pentru copii de 11 – 13 ani.

Cu ocazia acestor testări am urmărit și notat cu note de la 1 – 10 tehnica procedurii crael și am înregistrat performanțele obținute de sportivi în proba de 50m liber.

Desfășurarea experimentului

În perioada iunie – noiembrie exercițiile de tehnică au fost repartizate astfel: luni (craul și bras), Marti (fluture și spate, miercuri (craul și bras), joi (fluture și spate), iar vineri crael și bras.

În perioada 15 noiembrie – 28 noiembrie corespunzătoare perioadei de încărcare, conform planului de pregătire, tehnică de 3 ori pe săptămână, punându-se accent pe volumul de pregătire care a fost de 3600 – 3800 m/antrenament.

În perioada 29 noiembrie – 04 decembrie, corespunzătoare perioadei de îngustare, conform planului de pregătire, s-a continuat pregătirea tehnică. Aceste exerciții s-au efectuat cu intensitate maximă pe fondul scăzut al volumului de lucru.

S-au efectuat starturi, întoarceri și sosiri.

Repetările au fost efectuate pe distanțele de 12,5m, 25m în număr de max. 8 repetări.

În perioada 13 – 20 decembrie, perioada de tranziție, s-au efectuat 5 antrenamente pe săptămână în care s-a pus accentul pe tehnica de înot, în special pe mișcările de brațe și mișcările de picioare.

În perioada 21 decembrie 2010 – 02 ianuarie 2011 – vacanță. În perioada 3 ianuarie – 16 februarie s-a lucrat la fiecare antrenament tehnică folosindu-se următoarea structură:

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
CR/BR	FL/SP	CR/BR	FL/SP	CR/BR

În perioada 18 februarie – 10 martie a urmat perioada de încărcare a volumului de lucru scăzând intensitatea efortului și numărului de antrenamente cu accent pe tehnică (3/săptămână).

În perioada 11 – 22 martie corespunzătoare perioadei de îngustare, volumul de lucru a scăzut și a crescut intensitatea, **s-au efectuat repetări de 12,5m și 25m.**

Pe tot parcursul experimentului, sportivii au fost corecți individual lucrându-se după modelul de învățare și perfecționare a tehnicii de înot prezentate în capitolul III. Aceste exerciții au fost alocate în cadrul planurilor de pregătire (vezi anexe).

Pentru realizarea experimentului sportivii aleși au fost selecționați copii născuți în anul 1998, componenți ai grupei de performanță din cadrul Clubului Sportiv Municipal Arad. Grupa este formată din 20 sportivi, majoritatea clasati în primele locuri la Campionatele Naționale.

Alegerea subiecților s-a făcut după următoarele criterii:

- să aibă o prezentare ritmică la antrenamente;

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

- să lucreze după un plan comun, astfel ca toți subiecții să folosească aceleași mijloace de antrenament, exercițiile dozate diferențiat în funcție de particularitățile morfo-fiziologice;
- să aibă obiective de performanță care să dea certitudinea participării lor active în cadrul lecțiilor de antrenament;
- să fie un grup disciplinat, să răspundă prompt cerințelor din antrenament.

Aceasta a constat din măsurătorile efectuate cu ocazia testărilor inițiale și finale la probele de performanță și tehnică unde au fost folosiți indicatorii statistici recomandați de manualele de specialitate (vezi bibliografie).

Au fost folosiți indicatorii statistici uzuali: **media aritmetica, amplitudinea, abaterea standard, coeficientul de variabilitate.**

Interpretarea datelor

Rezultatele experimentale au fost ordonate în tabele, prelucrate statistic și interpretate conform metodologiei cercetării științei activităților fizice. În vederea validării ipotezei de cercetare, datele sunt analizate din punct de vedere statistic și al literaturii de specialitate din domeniu.

Evoluția rezultatelor sportive obținute de subiecții cuprinși în studiu sunt cele din tabelul urmator:

Nr. Crt.	Nume și Prenume	Anul nașterii	Camp.National de copii Arad, 12-13 iunie 2010	Camp.National de copii Bacau, 09-12.12. 2010	Camp.National Poliatlon Pitesti, 25-27.03.2011
1.	Bokor Karina	1998	36,95	36,36	33,77
2.	Mladin Alex.	1998	37,64	38,95	37,44
3.	Titileac Nicoleta	1998	38,71	37,39	39,85
4.	Velcherean Izabela	1998	38,88	39,51	36,98
5.	Miloș Paula	1998	40,81	40,70	37,90
6.	Pleș Ana	1998	43,32	42,86	39,01
7.	Feier Ana	1998	52,20	46,56	40,63
8.	Blaga Răzvan	1998	33,30	33,29	34,34
9.	Gornic Paul	1998	36,05	36,11	34,19
10.	Herman Mihai	1998	36,48	37,32	35,26
11.	Stoian David	1998	36,52	36,98	35,55
12.	Costin Bogdan	1998	38,80	38,73	37,60
13.	Cristescu Horia	1998	40,67	39,05	38,40
14.	Gligor Adrian	1998	41,09	40,73	40,01
15.	Verdeș Andrei	1998	45,76	45,51	41,25
16.	Mazilu Ciprian	1998	35,98	36,29	36,21
17.	Pop Adrian	1998	43,86	43,01	40,80
18.	Balint Ovidiu	1998	44,26	43,97	39,70
19.	Chinchinau Florina	1998	45,87	44,01	41,95
20.	Makos Norbert	1998	42,32	41,87	38,70

Toate aceste date sunt firești în cazul experimentului de teren efectuat.

DINAMICA PERFORMANTELOR EXPERIMENTALE

Parametrii Statistici	Test inițial	Test intermediar	Test final	Diferența T inițial- T final
X	40,47	39,96	37,82	2,65
W	18,90	13,27	8,18	10,27
Am	3,54	2,93	2,00	1,54
S	4,38	3,48	2,38	2,00
Cv	10,82	8,70	6,29	4,53

Concluzii

În urma datelor înregistrate și prelucrate statistic putem sintetiza următoarele:

- rezultatele obținute la testările efectuate s-au îmbunătățit continuu, în final progresul fiind evident. Ceilalți indicatori statistici luați în considerare au avut valori specifice colectivelor bine instituite și antrenate.

- aprecierea tehnicii, deși mai dificil de realizat dar în cazul nostru bazată pe un algoritm riguros, a demonstrat o îmbunătățire a deprinderilor tehnice, lucru care poate fi pus pe alegerea judicioasă a variabilelor independente.

Considerăm că axarea pe componenta tehnică a antrenamentului sportiv, mai ales la această vârstă, când particularitățile psiho-fiziologice ale subiecților permit achiziții motrice în volum mare: receptivitate mare, plasticitate a sistemului nervos, dorință de emulație etc. este de mare importanță și acest lucru se observă și în progresul realizat la proba pe care noi am luat-o în considerare.

Sigur că cuantificarea riguroasă a influenței tehnicii și obținerea performanțelor sportive este greu de realizat dar raportându-se la literatura de specialitate considerăm că la această vârstă componenta tehnică trebuie să primeze față de cea fizică, tactică și psihologică.

Rezultatele obținute, atât pe plan motric cât și pe cel la acurateții tehnice, confirmă ipoteza experimentală statistic.

În final, mijloacele selecționate de noi privind pregătirea tehnică considerăm că și-au atins scopul și recomandăm și altor specialiști în domeniu să le utilizeze și să le adapteze la particularitățile subiecților cu care-și desfașoară activitatea.

De asemenea în viitor ne propunem să le raționalizăm alegându-le pe cele cu cea mai mare valoare formativă.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bitang V.**- Curs de inot; Ed. "Vasile Goldis" University Press, Arad, 2001
2. **Cirla L.**- Inot. Aptitudinile psihomotrice si pregatirea tehnica; Ed. Printech, Bucuresti, 1999.
3. **Counsilman J.**- Competitiv Swimming; Ed. Counsilman Co. Inc, Indiana, 1977
4. **Cretulescu Gh., Marinescu Gh.**- Inot, curs pentru specializare A.N.E.F.S.(uz intern), Bucuresti, 1995
5. **Cretulescu Gh., Jivan I. S., Carla L.**- Inot-curs de baza; Ed. A.N.E.F.S., Bucuresti, 1992
6. **Dragnea A.**- Teoria si metodică antrenamentului sportiv; M.T.S., Bucuresti, 1992
7. **Jivan I., Cirla L.**- Natatie, culegere de texte pentru specializare, A.N.E.F.S. (uz in-tern), volumul 1, Bucuresti, 1994

OPINII

GOALBALL-JOCUL SPORTIV AL ELEVILOR CU DEFICIENȚE DE VEDERE

*Profesor Mariana Crișan
Centrul Școlar Arad*

Goalball- sports game of visually impaired students: *Goalball was invented in 1846 by Austrian Hannes Lorenzen and German Shelt Reindle in the common effort for the rehabilitation of war veterans. The game was introduced in 1876 worldwide in Canada at the Paralympics from Toronto. The popularity of the game increased in all countries and blind practice it with pleasure.*

Key words: blinds, regulation, attendant, match.

Cuvinte cheie: nevazatori, regulament, însoțitor, meci.

Goalball-ul a fost inventat în 1946 de austriacul Hans Lorenzen și germanul Selt Reindle, în efortul comun de ajutorare a reabilitării veteranilor nevăzători de război. Jocul a fost introdus pe plan mondial în 1976 în Canada la Jocurile Paralimpice din Toronto și primul campionat internațional a avut loc în Austria în 1978. De atunci popularitatea jocului de goalball a crescut în toate țările în care participarea acestuia face plăcere nevăzătorilor.

Centrul Școlar Arad prin specificul școlii a format din anul 2005 o echipă de goalball masculin participând la câteva concursuri cu echipe din celelalte centre școlare de nevăzători din țară.

Un joc este practicat de către 2 echipe a câte 3 jucători și 3 rezerve. Scopul jocului pentru fiecare echipă este să dirijeze mingea spre poarta adversă în timp ce cealaltă echipă face eforturi pentru a împiedica introducerea mingii în poarta proprie, jucătorii având ochelari de pânză la ochi.

Acest joc sportiv se joacă pe un teren de formă dreptunghiulară (18m lungime și 9m lățime), mingea folosită pentru joc este de 1250g cu clopoței pentru sunat, circumferința mingii este de 76cm și 8 găuri de aproximativ 1cm diametru. Există și 2 porți cu o lățime de 9m și înălțime de 1,30 m.

Durata unei partide este de 20 minute, împărțită în 2 reprize egale (10minute repriza) cu o pauză de 3 minute între ele. Dacă este nevoie de prelungiri reprizele vor fi de 3 minute a 2 reprize cu pauză de 1 minut între ele. Dacă după acele prelungiri se menține egalitatea vor urma lovituri de pedeapsă până la departajare. Jucătorii pe toată perioada meciului vor purta ochelari de pânză care trebuie să fie mați și să nu permită pătrunderea razei de lumină. Jucătorul care este pe teren nu are voie să-și atingă ochelarii cu mâinile sub nici o formă fără aprobarea arbitrului și sub supravegherea acestuia. În momentul în care jucătorul își reglează ochelarii se va întoarce cu fața spre propria poarta și cu spatele la adversari. Comparativ cu celelalte jocuri sportive în care galeria și indicațiile antrenorului au un rol important și esențial în desfășurarea jocului, la acest joc sportiv arbitrul atenționează publicul spectator să mențină liniștea și să evite zgomotele, iar indicațiile antrenorului sunt permise doar la time-out care pot fi 3 a 45 secunde.

Goalball-ul este un joc spectaculos cu multe reguli dar foarte agreat de elevii cu deficiențe de vedere și nevăzători.

Comenzile acestui joc se dau numai în limba engleză. Atunci când jocul pornește arbitrul fluieră de 3 ori scurt și spune **play**. Mingea nu trebuie ținută de un jucător mai mult de 10 secunde,

în caz contrar mingea revine echipei adverse. Jocul se poate încheia și în momentul în care una din echipe este în avantaj de 10 goluri față de cealaltă echipă, înaintea timpului regulamentar.

Dacă se marchează gol arbitrul fluieră de 2 ori și spune **gol** . Când se termină prima repriză fluieră de 3 ori spune **half-time**. Când se termină jocul arbitrul fluieră de 3 ori și spune **game over**.

Există 2 tipuri de penalty:

- de echipă
- personal
Penalty personal
- minge înaltă (high ball)-mingea trebuie să ruleze numai pe sol;
- minge lungă (long ball)-minge în afara terenului;
- minge scurtă (short ball)-minge rulată în propria jumătate de teren;
- ochelari(eyeshades)-atingerea voită a ochelarilor fără permisiunea arbitrului;
- a 3-a aruncare consecutivă(third time throw) -orice jucător are voie să execute doar 2 aruncări consecutive, a 3-a aruncare se consideră neregulamentară și se pedepsește cu aruncare liberă(3m);
- apărare ilegală (illegall defense);
- conduită nesportivă personală (personal unsportsmanlike conduct)-constă în manifestări fizice sau verbale care contravin spiritului sportiv și se pedepsește cu aruncare liberă.

Dacă un jucător de pe teren se comportă într-o manieră nesportivă, un penalty personal va fi acordat împotriva aceluși jucător. Mai mult, orice conduită personală nesportivă poate duce la eliminarea din joc sau retragerea permisiei de participare din competiția actuală. Un jucător eliminat în acest fel nu va fi înlocuit în timpul aceluși joc și vor continua cu 2 jucători. Dacă membrii de rezervă ai echipei se comportă într-o manieră nesportivă, se va acorda penalty de echipă. Alături de acoperitoarele pentru ochi, zgomotul este unul dintre aspectele cele mai importante ale jocului.

Goalball-ul, acest joc sportiv cu multe reguli, ne obligă ca atunci când ne aflăm în compania unor persoane cu deficiențe de vedere sau nevăzătoare în situații zilnice (profesor-elev) să ținem cont de următoarele sugestii:

- sunt o persoană obișnuită, doar nevăzătoare;
- nu este necesar să vorbești cu vocea ridicată sau să mi te adresezi ca unui copil;
- întrebă-mă pe mine ce doresc, nu pe însoțitorul meu;
- dacă mă plimb cu tine, lasă-mă să te iau de braț, în felul acesta pot să anticipez curbele și treptele;
- îmi place să știu cine se află în încăpere cu mine.Te rog prezintă-te și prezintă-mi pe ceilalți din jurul meu;
- te rog spune-mi când pleci, nu-mi place să vorbesc singur;
- indică-mi unde sunt băncile de gimnastică sau alte obstacole, nu mă lăsa să mă lovesc de ele;
- spune-mi dacă se poate întâmpla un accident, nu doar ți-l imaginea;

Acestea sunt rugămințile unui elev nevăzător.

Bibliografie

1. amazon. com (2005) – U.S. Women” s goalball team becomes first disabled OTC resident program. (BITS& PIECES): An article from Palaestra;

2. amazon.com (2004) Moving in and moving up, or goalball blazes a trail in training center history.(blind athletes training for 2004 paralympic games): An article from: Palaestra;

Un arădean participant la calificările echipei naționale de rugby pentru turneul final al campionatului mondial din Noua Zeelandă

Dan Țiganu



A participant from Arad in the national team qualified for the Rugby World Cup tournament in New Zealand: Dan Țiganu along with other 16 romanians accompanied National Rugby Team at the penultimate stage of Romania's qualification for Rugby World Cup to be held this year in New Zealand. In Buenos Aires there were several training accommodation and on the stadium "Uruguayan Rugby Federation" took place qualifying game. The match ended 21-21 and

qualification has been achieved in the return match in Bucharest where Romania's national team won clearly.

Key words: rugby, latin spirit, climatic conditions, stress, fair play, qualification.

Cuvinte cheie: rugby, spirit latin, conditii climaterice, stres, fair-play, calificare.

Iată că după mai bine de optzeci de ani de la debarcarea unor arădeni la prima ediție a Campionatului Mondial de Fotbal Montevideo, 1930 (Ștefan Barbu și Iosif Czako), în anul trecut mai precis în luna noiembrie, Dan Țiganu (Tighi), alături de alți 16 români, au însoțit echipa națională de rugby a României, la penultimul pas pe care aceasta l-a avut de făcut, pe drumul calificării la turneul final al Campionatului Mondial de Rugby ce se va desfășura în anul acesta în Noua Zeelandă.

Din culisele și peripețiile acestei aventuri transcontinentale, concitadinul nostru, ne-a dezvăluit câteva din culisele acesteia. După un drum de 14.000 km, cu escale prin marile aeroporturi ale Europei(Roma) și a Americii de Sud(Buenos Aires-Argentina), respectiv Montevideo (Uruguay). Desigur, o asemenea călătorie n-a fost, din păcate, lipsită de peripeții, se pare ivite mai ales, pentru faptul că survolul și aterizările au fost făcute, pe aeroporturi dominate de spațiul latin-Roma, Buenos Aires, Montevideo.

Spiritul latin, de altfel, nu s-a dezmințit în sensul că, s-au pierdut bagaje, s-au înregistrat întârzieri, lipsă de organizare la sosire, din partea gazdelor si alte bucurii de genul acesta. De fapt, a fost o crasă desconsiderare a ospitalității și de ce nu, de fair-play.

Programul echipei s-a desfășurat în două etape. Etapa I s-a derulat pe pământ argentinian, la Buenos Aires, unde s-au efectuat câteva antrenamente de acomodare.

Etapa a II-a, a fost etapa uruguayeană care a culminat cu meciul de calificare (tur), a echipei noastre reprezentative.

Condițiile de acomodare, (căldură excesivă), antrenament, terenuri de o duritate inimaginabilă, au constituit factori stresanți pentru echipa noastră, reunită doar pe aeroportul din Roma. Cât despre omogenizarea tehnico-tactică a echipei ,sau despre modelarea evoluției tehnico-tactice ,din cadrul compartimentelor, acestea au fost doar iluzii.

Pregătiți pentru a înfrunta mediul ostil oferit de gazde, “stejarii” au intrat hotărâți să învingă și sa demonstreze totodată dreptul, lor de a fi prezenți la turneul final găzduit de Noua Zeelandă, în anul 2011.

Jocul s-a desfășurat pe stadionul Federației Uruguayene de Rugby, în prezența a peste 10.000 de spectatori într-o atmosferă efervescentă, tipic latină.

Încă din primele minute “armada” noastră, s-a impus în atac creând faze aplaudate la scenă deschisă de publicul spectator. Am remarcat prezența în tribună și a unei “insule galbene” formată din inimoși suporteri români, prezenți la acest eveniment rugbystic. Cântecele și încurajările românilor, pe alocuri au dominat zgomotul tribunelor, lucru care de altfel a fost consemnat în media uruguayeană. Pe teren, după o dominare evidentă a românilor, în care “stranierii” Tincu, Tonitza, Manta, Stoica, Socol, au făcut adevărate demonstrații de virtuozitate, odată cu deschiderea scorului de către Ionuț Dumbravă, spre sfârșitul primei reprize a intervenit ,o perioadă în care uruguayenii au echilibrat jocul, profitând de greșelile din apărarea noastră (lipsă de sincronizări, greșeli de prindere, greșeli în tușă), coroborate cu terenul extrem de dur și căldura excesivă.

În repriza a doua jocul s-a echilibrat, echipa reușind să egaleze, scorul final al partidei fiind 21-21, lucru care a decis, ca jocul din retur, care a avut loc la București să hotărască calificarea la turneul mondial.

Aventura uruguayeană s-a terminat la București în mod fericit, cu ocazia meciului retur, în care ospitalierele gazde au aplicat o corecție severă, o adevărată lecție de rugby echipei uruguayene. Acest lucru a dus în final la calificarea noastră la turneul mondial din 2011, alături de Republica Sud Africană, Anglia, Franța, Australia și echipa gazdă – Noua Zeelandă – o adevărată aristocrație a rugbyului mondial.

Echipa României, prezentă în fiecare ediție la masa “împăraților lumii rugbyului” trebuie să își onoreze prezența. Dar, ca și orice pădure de stejar în devenire (tânără), ea are nevoie de lumină, aer, apă, după cum și rugbyul românesc are nevoie de sprijin, investitori, bani și multă multă competență, din partea factorilor de decizie dar și a iubitorilor acestui sport cu adevărat bărbătesc. Sa nu uitam ca reusita acestei calificari reprezinta prin ea insași o performanța în condițiile din sportul românesc existente, astăzi.

OLIMPICA

Olimpismul-un vehicul al civilizației

*Profesor Tiberiu Țiganu
A.M.E.F.A Arad*

Delimitări conceptuale

Olympism-a vehicle of civilization: *Olympism is a significant cultural factor that marks the history of a people. Tradition, civilization, culture and physical education of a nation lies in the act of creation of value. Olympic spirit is self-improvement, degree of sociability, friendship, respect, dignity.*

Key words: antiquity, education, honesty, moral revolution, peace.

Cuvinte cheie: antichitate, educație, onestitate, revoluție morală, pace.

În literatura de specialitate olimpismul, cuvânt derivat de la numele grec Olympia, locul sacru de desfășurare a Jocurilor, a generat un vocabular anume către vremurile moderne. Olympia și Jocurile sale s-au transformat foarte rapid în limbaj mediatic universal, chiar înainte ca aria lor geografică să fi urmat aceeași expansiune.

Olimpismul s-a constituit ca proces dintr-un mănunchi de valori, morale în primul rând, și a avansat în istorie prin pașii fair-play-iștilor.

În accepțiunea inițială, aceea de a cultiva o serie de valori, conceptul abia dacă reușea să acopere sau să desemneze întreaga realitate ce se afla sub faldurile sale. Din Antichitate și până în prezent, realitatea ca atare și cea pe care avea s-o desemneze ulterior acest concept fundamental al științei sportului au evoluat foarte mult. Olimpismul, ca și sportul, “sunt factori de cultură care marchează semnificativ istoria unui popor” (Andrei Marga, 2000), dar dacă nu ar fi produs o serie de transformări salutare în însuși spiritul poporului grec, olimpismul nu ar fi fost atât de complex și atât de greu de definit. Aproape întreaga tradiție, civilizație, cultură și educație fizică a unei nații se regăsește întruchipată în acest act de creație valorică: olimpism.

Contextele culturale pe care le-a străbătut acest vehicul al civilizației au atras asupra sa întrebări, semnificații și interpretări diferite. Există olimpism sau doar olimpici, mișcare olimpică, jocuri și ceremonii olimpice, acte de toleranță și fair-play etc.?

Asemenea elemente fac parte din înțelesul conceptului ca atare care, pe lângă o abordare lingvistică și istorică, necesită și o abordare religioasă, filosofică și politică mai amplă, eventual într-o lucrare anume.

Apărut pe scena civilizației din necesitatea satisfacerii la cote superioare a unor aspirații proprii sistemului paideic al Vechii Elade, cum ar fi “realizarea umană prin autodepășire permanentă, grad înalt de sociabilitate, apropiere procesuală de perfecțiune, prietenie și înțelegere reciprocă, cunoaștere și respect bazate pe demnitate etc.” (I. Bâltan), acest fapt de cultură și-a extins treptat sensurile și la scară internațională.

De la începuturile sale, deci din contextul său istoric, regional și cultural, această realitate unică multidimensională care este olimpismul a fost împânzit mereu până azi cu numeroase elemente de ordin social, filosofic, teologic etc. aflate într-o corelație dialectică unul cu altul.

Este dificil de a da o definiție directă conceptului ca atare. Ca fenomen distinct, olimpismul s-a constituit istoric din valorile specifice Jocurilor Olimpice și Olimpiadelor-termeni ireductibili unul de altul, în corelație de continuitate unul cu altul –, dar și din pătrunderea și desfășurarea în interiorul acestora a unor valori aparținând unor domenii multiple. Obiectul acestui subcapitol vrea să arate că olimpismul nu se află nici în Jocurile Olimpice și nici în Olimpiadele ce le preced, ci în uniunea lor, adică în concept, respectiv în unitatea în care cele două sunt suprimate și conservate în același timp.

Conceptul este totodată adevărul care stă la temelia Jocurilor Olimpice și Olimpiadelor considerate ca momente în procesul de creare a adevărului și distincte unul în raport cu celălalt și în raport cu al treilea care le este superior: Olimpismul. Acesta este conceptul care exprimă esența însăși a lucrurilor, deci este rezultatul unui act sintetic al rațiunii, act ce unește cei doi termeni: Jocurile Olimpice și Olimpiadele care nu pot fi gândiți ca existenți unul fără celălalt. Prin urmare, olimpismul conciliază cei doi termeni, cele două “momente” fiecare sieși, dar nu eliminând pe unul dintre ei, ci conservându-i distincți, amândoi în uniunea armonică pe care el o creează.

Odată constituit, cu structuri specifice proprii, cu legi, reguli, tradiții morale, sociale se ce reclamă din Antichitate, olimpismul, ca ecou specific al societății, ar fi putut fi un proces care se încheie istoric. Dar nu este așa: acest mod de viață plin de festivități rămâne un fenomen istoric continuu – o intrare principală ce se observă cu cât mergem înapoi, spre trecut, mai aproape de vremea zeilor Olympului. “Este vorba – preciza Pierre de Coubertin – de a prezenta idealul olimpic din cadrul dispărut al civilizației antice și de a-l face să trăiască real în societatea de azi”. Moștenirea olimpică a fost salvată de către scriitori, artiști și filosofi, ale căror opere au vehiculat cuvintele cu rădăcina “Olimp” în toate epocile și pe toate meridianele. Mulțumită lor și universului lor desacralizat care au hrănit civilizația occidentală, singura care a reușit să dea naștere Jocurilor Olimpice moderne, avem documente istorice chiar mai vechi decât experiența olimpică trăită. S-au scurs 28 de secole de când au început a se organiza la Olympia, o dată la patru ani, jocuri polisportive în cinstea lui Zeus, a cărui statuie imensă și celebră trona acest eveniment, apoi au trecut două milenii de când Iisus Hristos mergea pe fața pământului, fiind contemporan în cei 33 de ani ai săi cu Jocurile Olimpice și Olimpiadele, și ele au trecut în uitare. Un proces lung, împovărat de istorie, care s-a “odihnit” până în Evul Mediu.

Întrebarea care se pune în asemenea situație este următoarea: se poate învăța și valorifica ceva din atâta istorie a olimpismului? Răspunsul nu poate fi decât afirmativ, se înțelege. Olimpismul nu este o tradiție goală sau golită de valori, fenomen care, nemaiajungând să spună nimic posterității, a rămas încremenit în antichitate. În mare, avem de-a face cu același concept și cu aceleași valori pe care olimpismul le cultivă încă din Antichitate. Istoria nu a făcut din olimpism altceva decât este el într-adevăr de la începuturi: o religie a atletului, deci nimic din contrariul credinței sale religioase. Deși nu a avut ca menire să fie judecat după urmări, totuși olimpismul și-a asumat condiția de serv/slujitor al unui cod care nu acceptă abaterile și deformările de ordin moral: furtul la start, coruperea adversarilor sau arbitrilor, minciuna în declarații etc. Oricâte dovezi am căuta în istoria civilizației, nimic nu poate fi imaginat sau luat drept olimpism. El a pătruns victorios în relațiile dintre oameni și acest adevăr îl dezvăluie atât istoria sfântă cât și cea profană.

Acesta este și unul dintre motivele pentru care olimpismului – esența și expresia Jocurilor olimpice – i se consacră un capitol consistent în istoria educației fizice universale.

Dacă începuturile olimpismului antic, principiile sale și ale moralei olimpice au o origine religioasă, cum am arătat în primul capitol al acestei cărți, ele nu pot fi neutre nici de structura societății care le-a dat naștere. Nu suntem întru totul de acord cu aprecierea potrivit căreia olimpismul s-ar fi născut spontan din codurile victoriene ale sportivității și fairplay-ului, din amatorismul exclusivist și din creștinismul autoritar cu valorile sale fundamentale: omenia, deci omul trebuie ajutat, nu umilit, și spiritul cavaleresc (medieval). Logica acestei atitudini ne-a determinat să propunem un anume concept nou, o anume problematică inedită care alătură olimpismul unor reflecții și premise de ordin științific, politic și religios.

Multitudinea aprecierilor și definițiilor date olimpismului, al cărui înțeles este divers nuanțat, indică adevărul că acest concept se află încă în curs de definitivare. Numeroși parametri intervin mereu în descrierea și evaluarea noțiunii, ceea ce face ca delimitările sensurilor sale teoretice să nu fie definitiv constituite.

Concepția despre sport bazată pe idealul olimpic, precum și sistemul de activități ce tind să devină dominante în lume și să se impună în odinea vieții și civilizației, dar care în același timp atrag și alte aspecte, cum ar fi gradul de olimpizare a unei zone sau perioade istorice, calitatea acestui proces, ritmul și efectele sale asupra unui popor ș.a.m.d. Ori, chiar în această ultimă teză nu-i lămurită satisfăcător. Tocmai ea, cea care ar fi trebuit să fie pe primul plan. Dacă în antichitate, olimpismul a fost asimilat și acceptat pentru că era purtător de valori religioase vii, devenise un tezaur cultural, mai greu de descifrat este mesajul olimpismului în gândirea vremilor moderne.

În mare, el s-ar traduce prin încercarea de aducere a plenitudinii antice privind omenia, buna înțelegere, prietenia, armonia, pacea la nivelul întrecerii și al luptei drepte. Alături de creștinism – tema centrală a autonomiei olimpismului – olimpismul a participat într-o oarecare măsură la revoluția morală a omenirii. Poruncile biblice cu caracter moral le regăsim peste tot; însăși conștiința religioasă presupune onestitate, dreptate etc., valori pe care le regăsim înscrise azi în Charta Olimpică.

În schema alăturată olimpismul este abordat din perspectiva a două ipostaze:

1. Structura formelor de desfășurare a educației olimpice moderne.

Experiența socială, de cunoaștere, inițiere și educație olimpică.

Moduri specifice de educație cu personal specializat.

Informală: cu programe și metode aleatorii.

Formală: vast proces, continuu, cu obiective precise, metode standardizate și cu valoare pedagogică.

Nonformală: cu obiective asemănătoare, dar cu programe și metode nestandardizate.

În:

- familii;
- grădinițe;
- cămine și case de copii;
- cluburi și cercuri ale copiilor;
- ale activități extracurriculare (copii, părinți, educatori, învățători).

În învățământul:

- preuniversitar;
- universitar;
- postuniversitar (elevi, studenți, absolvenți, doctoranzi, ș.a.).

În:

- unități sportive;
- organizații, fundații;

- universități populare cu cursurile și sesiunile lor;
- festivaluri și aniversări;
- muzee, expoziții, concursuri;
- întâlniri cu olimpicii autohtoni și străini;
- schimburi de experiență;
- deplasări la Olympia (sportivi, antrenori, tehnicieni, profesori, cercetători, medici, asistenți, instructori, preparatori, manageri, oameni politici, sponsori, mass-media).

2. Olimpismul – o abordare socio-umană

Religioasă

Caracterul sacru al Olympiei și păcii olimpice

Există un singur olimpism în toate religiile

Valorile religioase se aseamănă cu valorile-scopuri ale olimpismului

Oricâte valori ar cultiva olimpismul, ele nu-s suficiente dacă lipsește valoarea religioasă. Numai prin el însuși, prin valoarea pe care o are olimpismul în chip absolut, ansamblul valoric devine simbolică religios athletae sau “religie” când este absolutizat.

Filosofică

Trecutul filosofic al raportului psyché-soma și semnificația filosofică a principiului kalos kai agathos – prefigurări ale olimpicului (omului) și olimpismului.

Olimpismul – un sistem paideutic, un modus vivendi.

Un mănunchi de valori întruchipate de internaționalizarea Jocurilor Olimpice.

O filozofie a vieții, umanistă.

O nouă stare de spirit; o filosofie socială; spiritul olimpic-spirit universal-uman.

Politică

Armistițiul olimpic sau Pacea sacră

Organizarea, la patru ani, a Jocurilor Olimpice pentru toți cei ce recunosc Charta Olimpică, indiferent de rasă, religie, ideologie etc.

Cultivarea și asigurarea intereselor și valorilor mișcării olimpice: independența națională – hotărâtoare pentru tradițiile și viitorul olimpismului, pacifismul, solidaritatea umană etc.

Bibliografie

1. Bâtlan, I. (1995)- Introducere în istoria și filozofia culturii, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.
2. Kirițescu, C. (1964)- Palestrica, Ed. U.C.F.S, București.
3. Șiperco, A. (1976)- Olimpismul, Mișcarea olimpică, Jocurile Olimpice, Ed. Sport-Turism, București.

RESTITUIRI

Fotbalistul Iosif Petschovschi (1921-1968) 90 de ani de la naștere -

Jurist Ioan I. Pascal



Footballer Iosif Petschovschi – 90 years from birth: *Petschovschi was one of the most representative football players of Romania XX century, a player of high global class of the years '50, name of a great legend, earning his celebrity through his love for football.*

- 6 titles of of champion with three teams: Gloria Athletic Oradea (1942-1943), champion of Hungary, Industriile Teextile Arad(ITA)(1946-1947), (1947-1948) Flamura Roșie UTA Arad, 1950, Casa Centrală a Armatei Bucuresti (CCA), 1952-1953.

He won the Romanian Cup with ITA in 1948 and CCA in 1952.

He was the first Romanian football player wich was awarded the title “Honoured Master of Sports”.

-273 games in A division, 86 goals, 77 games, 65 goals in Hungarian Championship, 32 national selections, 11goals (1945-1948);

-He participated in Olimpic Games of Helsinki, 1952;

-The national team jersey dress by age 37 years, 2 month and 12 days

-For 14 times capitan of the team;

-3 selections of Hungarian team, 1942-1943;

He died in Arad, 6 october 1968, at age of 47.

In his memory UTA team become national champion of Romania in years 1968-1969, 1969-1970.

Key words: exceptional player, football.

Cuvinte cheie: jucător de fotbal, personalitate.

Motto: *Fotbalul e un joc pe care trebuie să-l iubești. Și când iubești orice sacrificiu și se pare firesc. Iosif Petschovschi*

Timișoara și Banatul au dat țării de-a lungul deceniilor fotbaliști de certă clasă continentală.

Unul dintre aceștia – poate cel mai reprezentativ - a fost Iosif Petschovschi. Acum, la împlinirea a nouă decenii de la nașterea sa, se cuvine să evocăm – fie și sumar – și astfel să înlăturăm colbul uitării așternut pe nedrept pe cel care a fost caracterizat ca fiind “ idol al mai multor

generații de jucători, simbol al dăruirii și dragostei pentru fotbal, a fost una dintre figurile cele mai reprezentative ale fotbalului românesc”.

S-a născut la 2 iulie 1921 în Timișoara.

A jucat la echipele: Chinezul Timișoara (1937-1939), Clubul Athletic Muncitoresc Timișoara (CAMT) (1939-1940), Chinezul Timișoara (1940-1942), Clubul Athletic Oradea (CAO) (în campionatul Ungariei 1942-1944), Clubul Athletic Cluj (1944-1945), Industriile Textile Arad (ITA) (1946-1949), Flamura Roșie Arad (1950-1951), Casa Centrală a Armatei (CCA București), (1952-1954), Flamura Roșie Arad, Uzinele Textile Arad (UTA) (1955-1961).

Debut în Divizia “A” : 2 iunie 1940, CAMT Timișoara – Rapid București : 4-1

Campion al Ungariei cu echipa orădeană Clubul Athletic Oradea (1943). Campion național cu ITA în edițiile 1946/1947, 1947/1948, Flamura Roșie Arad, 1950, și cu CCA în anii 1952 și 1953.

Cu ITA a câștigat Cupa României ediția 1947-1948 și cu CCA, 1952.

273 jocuri în Divizia “A”; 86 goluri; 76 meciuri cu 65 goluri în Campionatul Ungariei.

A fost selecționat de 32 de ori în echipa națională a României (1945-1958); a marcat 11 goluri; de 14 ori a purtat banderola de căpitan.

Debut: Budapesta, 30 septembrie 1945, Ungaria-România: 7-2 (5-2), meci amical.

Antrenor: Coloman Braun

Ultimul meci: Leipzig, 14 septembrie 1958, RDG-România : 3-2 (1-1), meci amical.

Antrenor: Augustin Botescu

Trei selecții în echipa Ungariei (1942-1943)

Participant la Jocurile Olimpice, Helsinki, 1952.

A fost primul jucător român convocat într-o selecționată mondială (1953), Anglia-Restul lumii.

A fost primul fotbalist român căruia i s-a decernat titlu de maestru emerit al sportului (1955).

A îmbrăcat tricoul primei reprezentative a României până la vârsta de 37 ani, 2 luni și 10 zile.

Nume “greu” nu numai în fotbalul românesc ci și în cel european al acelor vremuri, Petschovschi a fost un jucător complet și multilateral, a jucat în toate posturile inclusiv în cel de portar într-un meci oficial disputat cu Gaz Metan Mediaș.

Cunoscut – pentru talentul uriaș și dăruirea totală în joc – încă din perioada întreruperii activității fotbalistice din cauza războiului, în anul 1945 “blondul” a intrat în vederile selecționarilor primei reprezentative a țării. Jucând în “aleasa” provinciei împotriva puternicei echipe Steaua Roșie Belgrad (scor: 2-2) într-un meci de pregătire, ziarul “Sportul Popular” a consemnat: “Petschovschi – singurul jucător complet... a arătat încă o dată că are clasă continentală”

În luna august 1946 în prima etapă a campionatului Divizei “A”, ITA s-a deplasat la Oradea. “Dezastru” bihorean: Libertatea ITA: 1-5. “Peci înscrie de două ori la rând” iar marele Baratkî, “Minunea blondă” care i-a fost adversar a afirmat: “Îmi pare rău că nu jucăm în aceeași echipă. Poate, cine știe, odată și odată”...

Se cuvine, acum, să consemnăm că în ziua de Duminică 1 septembrie 1946 a fost inaugurat stadionul din Arad cu ocazia meciului ITA-Ciocanul București într-o atmosferă de mare sărbătoare în prezența a 12.000 de spectatori, ITA a câștigat partida cu scorul de 1-0 “prin golul marcat de Petschovschi în minutul 79”. Așadar Petschovschi rămâne în istoria “Bătrânei Doamne” fotbalistul care a marcat primul gol oficial la Arad.

A debutat în echipa națională într-un meci amical cu Ungaria la Budapesta în ziua de 30 septembrie 1945 în care rezultatul final a fost un scor de proporții: 7-2 în favoarea gazdelor, dar

Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad

Petschovschi avea cel puțin două motive să fie mulțumit: “Anul 1945 îi adusese consacrarea....și, în plus, a reușit să înscrie un gol puternicei sale adversare” căreia cu doar doi ani în urma îi apăraseră culorile.

Părăsind terenul cu gustul amar al înfrângerii avea în față “lecția de acasă: “Dacă vrei să fi bărbat, nu te plânge nimănui. Răbdă și luptă mai departe”.

Și Peci a luptat. De data aceasta începând cu luna mai a anului 1946 sub culorile alb-rosu: Industriile Textile Arad.ITA.

În sezonul 1946-1947 ITA câștigă campionatul României – primul după cel de-al doilea război mondial într-o competiție cu 14 echipe.

În sezonul următor realizează “eventul” adică titlul de campioană națională și câștigătoare a Cupei României.În campionat, ITA a marcat 129 goluri record încă neegalat.

În campionatul 1950, cu “plecarea primăvara”, cu Petschovschi în mare formă sportivă “istoria” se repetă: Flamura Roșie Arad, campioana României, iar “Ceala” era “diamantul”, “regele gazonului”, “argintul viu” al echipei.

Pentru a sublinia dragostea față de fotbal dusă până la sacrificiu a “micului blond” vom menționa că într-un meci cu Stiinta Cluj disputat la Arad în anul 1959, la o ciocnire involuntară cu medicul Traian Georgescu, Peci s-a accidentat foarte grav și a refuzat categoric să părăsească terenul de joc.Diagnosticul medicului a fost cumplit: fractură a claviculei. După ce a fost bandajat, a reapărut pe teren și a jucat extremă stangă iar UTA a câștigat acel meci cu scorul de 3-2.

Petschovschi la meciul său cu numărul 20 în echipa națională având și calitatea de căpitan al acesteia a fost componentul uneia dintre cele mai îndragite formații ale fotbalului românesc al secolului XX. Turku, Finlanda, 15 iulie 1952, Ungaria-România: 2-1 (1-0) Jocurile Olimpice, turneul final.

Iată-o: Voinescu – Zavoda II, Iosif Kovacs, Farmati – Calinoiu Serfozo – Paraschiva, E.Iordache, Ozon, Petschovschi, Suru.

Presa vremii și apoi mai târziu literatura fotbalistică apreciau “faptul că am pierdut numai cu scorul de 1-2 reprezintă unul dintre cele mai mari succese ale naționalei noastre” în condițiile în care “jucătorii români au prestat un fotbal de foarte bună calitate și au luptat cu excepțională însoțire. Nu au reușit rezultatul pe care îl meritau după jocul și superioritatea lor netă din repriza a II-a” iar (...) “meciul a rămas o performanță de neuitat a fotbalului românesc”. Se impune să precizăm că la Jocurile Olimpice din Finlanda, 1952, Ungaria a devenit campioană olimpică, iar doar peste doi ani vicecampioană mondială.

Peci nu avea să uite că insuccesul aceluia i se adăugau încă patru: 2-7 la Budapesta, 1945, 0-3 la București, 1947, 0-9 la Budapesta (cea mai severă înfrângere a naționalei), 1948, 1-5 la București, 1948.

Dar a “venit și soarele pe ulița lui”. La Festivalul Mondial al Tineretului și Studenților, Varșovia, august, 1955, reprezentativa Bucureștiului a învins pe cea a Budapestei cu scorul 1-0, jucătorii cucerind medaliile de aur.

Din palmaresul sportiv al marelui jucător lipsește participarea la vreun turneu final al Campionatului Mondial. Și a fost atât de aproape în ziua de 25 octombrie 1953 când la București pe Stadionul “23 August”, zborul spre Elveția (țară organizatoare în anul 1954) a fost anulat de... portarul Florea Birtașu. Pentru a pleca spre Berna era absolut nevoie de victorie în meciul Cehoslovacia.În locul acesteia “a venit”... insuccesul: 0-1, iar Petschovschi furios i-a reproșat portarului spunându-i: “Ce-ai făcut omule, unde și-au fost ochii”?

Iată acum câteva opinii ale unor scriitori, ziariști, antrenori, fotbaliști etc.

Ioan Chirilă, scriitor: “A fost un perfect echivalent al fotbalului.”

Marius Popescu, scriitor: “Un fotbalist symbol.”

Ioan Reinhardt, coechipier la ITA și apoi antrenor la UTA: “Peci a fost unul dintre cei mai mari jucători ai lumii. Dar, din nefericire, s-a născut cu 25 de ani mai devreme”.

Szepesi Gyorgi (crainic, Radio Budapesta): “Știa să vorbeasca cu mingea”

Dan Deșliu, scriitor: “Domnul fotbal”

S-a stins din viață în ziua de duminică, 6 octombrie, 1968, la Arad, în chiar timpul desfășurării etapei cu numărul nouă. Era meciul UTA-Politehnica Iași: 2-0. La sfârșitul jocului “în fața porții dinspre gară (...) cineva aruncase o garoafă roșie peste plasa de sfoară. Rămăsese acolo fixată ca o inimă de foc. Poate inima lui?”.

Inima și sufletul lui dăruite cu o neasemuită generozitate fotbalului și iubitorilor lui.

În etapa următoare numele lui a reapărut la București în meciul Progresul-UTA: 2-2 (0-0) pe care era scris: “UTA va lupta pentru titlu în memoria lui Petschovschi”.

Și fotbaliștii arădeni și-au onorat promisiunea. Au devenit campioni naționali ai României în sezoanele 1968/1969 și 1969/1970. –

Bibliografie:

Aristide Buhoiu – Petschovschi – Campionul Fair-play-ului, Editura Stadion București 1974

Cibi Braun – Din lumea balonului rotund, Ed. Sport-Turism, București, 1976

Cibi Braun – Fotbalul- poveste veche, Ed Sport-Turism, București 1981

Dan Ov. Cristea – Anuarul fotbalului românesc, vol 9, 2000-2005

Mihai Ionescu, Mircea Tudoran – Fotbal de la A la Z, Editura Sport-Turism, București 1984

Mihai Ionescu și colab. – Fotbal de la A la Z, Editura Mondocart Press, București, 2001

Frederich Moises – Turneele olimpice de fotbal, Ed Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1969

Petre Gațu, Petre Olaru – Anuarul fotbalului românesc, 1909-1968

ADUCERI AMINTE

O viață în slujba unei pasiuni Viorica Gheorghe

*Profesor Octavian Lupei
Școala Generală Dieci*



A life in the service of a passion : This article is a tribute to a colleague with an enviable career that year he retired. Many generations have passed through the hands have to wear an infinite gratitude.

S-a născut în comuna Broșteni județul Gorj în anul 1952, clasele primare și gimnaziale le-a făcut în comuna natală. De mică i-a plăcut sportul pe care a început să îl practice din primii ani de școală. Din ciclul gimnazial a început să practice handbalul având calități pentru acest joc. Apoi a urmat cursurile liceului Tudor Vladimirescu din Târgul Jiu, unde a făcut parte din echipa de handbal a școlii, care la acea vreme activa în divizia școlară .

După absolvirea liceului a urmat cursurile facultății de educație fizică din București. În perioada studenției a jucat handbal la echipa Geologia care activa în divizia B.

Am cunoscut-o pe doamna profesoară încă din perioada când a venit la liceul „Ioan Slavici” (actualul Moise Nicoară). Din momentul în care s-a mutat la Consiliu Județean al Pionerilor am avut o colaborare bună, de lungă durată, participând la numeroasele competiții pe care dânsa le organiza. Modestia și sinceritatea, calmul și exigența sunt calitățile care au făcut-o să se bucure de stima și respectul colegilor dar și de aprecierea superiorilor. A fost o luptătoare care a dăruit atât discipolilor cât și semenilor săi prinosul priceperilor sale, iar pe întreg parcursul carierei didactice colega noastră a știut să facă dovada acestor alese calități. În deciziile pe care le lua, evalua cu răbdare și tact posibilele soluții, își consulta colaboratorii, nu lua vreodată o hotărâre pripită și mai ales una care să dăuneze interesului general .

Gheorghe V. Viorica, născută Dumitriu, la data de 30.07.1952, în localitatea Broșteni, județul Mehedinți, a absolvit Institutul de Educație Fizică și Sport București, în anul 1974.

A fost repartizată în localitatea Corcova, județul Mehedinți, unde a lucrat până în 1976, când, în urma concursului de titularizare, a fost angajată la Liceul „Moise Nicoară” din Arad, unde a lucrat până în 1979.

După desființarea claselor cu profil sportiv de la acest liceu a fost transferată, în interesul învățământului, la Clubul Sportiv Școlar Arad, unde a funcționat până în 1981.

În perioada 1981-1990 a fost instructor cu probleme de sport – turism la CJOP Arad.

Din 1990 și până în 2011 a funcționat ca profesor de educație fizică la Școala Generală nr. 6 din Arad.

În anul 1999 a obținut licența prin completare de studii, în cadrul Universității „Babeș Bolyai” din Cluj Napoca.

În anul 1993 a obținut gradul didactic I.

Din anul 1990 s-a titularizat la Școala Generală Nr.6 din Arad. La fel ca în activitatea pe care a desfășurat-o până acum, Viorica s-a prezentat la fel de bine și la catedră. În competițiile la care a participat, s-a remarcat, obținând rezultate bune cu echipele școlii și copiii pe care îi pregătea.

Doamna profesoară a participat de mai multe ori, începând de la prima ediție, la simpozionul internațional al profesorilor de educație fizică din județul Arad. La fel a publicat articole în revista Olimpia, a Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, la care a cărei înființare a participat ca membru fondator.

Cuvintele sunt sărace pentru a evalua o carieră de dascăl adevărat, care s-a confundat deseori cu viața personală și care poate fii un exemplu pentru toți colegii. Oricum aceste cuvinte sunt un simplu omagiu, care redau sumar, o viață pusă în slujba formării viitoarelor generații. Acum la despărțirea de școală, colegii și prietenii adevărați îi urează să aibă parte de sănătate și bucurii alături de frumoasa familie pe care o are.

Viorica, fii meren tânără!

IN MEMORIAM

ION BURUC

(1951-2011)

*Prof. Emilia Mandache
Liceul cu Program Sportiv Arad*



Este dureros să scriu despre profesorul Ion Buruc la trecut. Întrebarea noastră, deși obsedantă, va suna din nou: de ce tocmai el?

Așa s-a încheiat. Dar cum a început? S-a născut la 17 mai 1951 în Plătărești județul Călărași. Cursurile școlii primare și gimnaziale le face în comuna natală. Copil fiind, își amenajează în curtea casei părintești o adevărată bază sportivă unde împreună cu prietenii se întreceau la săritura în lungime, săritura în înălțime, fotbal, handbal, oină. După terminarea clasei a VIII a dă examen de admitere la Liceul I.L.Caragiale din București. Este și perioada când devine sportiv legitimat la Clubul Dinamo București. Începând de acum sportul nu-i mai dă drumul. Ca sportiv joacă la Voința București, Dinamo București, Dinamo Brașov, anii de studenție la Facultatea de Educație Fizică și Sport Babeș Bolyai îl găsesc ca sportiv activ la Universitatea Cluj – Napoca. După terminarea facultății vine în Arad unde va juca rând pe rând la Gloria Arad, Strungul Arad, Constructorul Arad. Câștigă în acest

timp titluri și onoruri sportive. Experții handbalului l-au considerat maestrul loviturilor de la 7 m: duelurile dintre el și portarul naționalei Cornel Penu erau savurate de tribunele arhipline cu spectatori. Nu a fost un jucător de forță ci unul de precizie, cerebral, depășind adversarii prin inteligență și rafinate execuții tehnice care stârneau ropote de aplauze în tribune. Pentru el sportul devenise deja un sprijin și un sens în viață.

Părăsind sportul activ trece la catedră. A fost profesor la Școala nr. 6, Școala nr. 18, Clubul Sportiv Școlar și apoi la Liceul cu Program Sportiv. În activitatea de profesor antrenor s-a lăsat ghidat de o inspirație genială venită din experiența de discipol al unor mari antrenori din handbalul românesc, cum ar fi Oprea Vlase sau Nicolae Nedef. Era un bun psiholog, știind cum și când să-și îndemne elevul, fată sau băiat, să depună efortul cerut. Știa când să-i certe, când să nu le spună nimic, când să-i încurajeze. Îi bătea pe umăr, glumea cu ei, știa exact cum trebuie să procedeze cu fiecare pentru a-l determina să facă foarte bine ceea ce voia el să realizeze în pregătire. Tinerele talente din handbalul arădean, atât la fete cât și la băieți, au găsit în apropiere flerul profesional al profesorului Ion Buruc care, a știut să le canalizeze talentul și să-i îndrume pe drumul cel mai bun.

Sportivi, fete și băieți, descoperiți de domnul profesor Ion Buruc au jucat în loturile naționale ale României de juniori și seniori. A antrenat echipe de seniori Constructorul Arad, Strungul Arad care au activat în Liga Națională ori în divizia A. A pus bazele echipei de handbal feminin F.Z. Tricolorul Arad pe care o promovează în divizia B reușind o revigorare a handbalului feminin arădean. A înfruntat greutățile materiale cu care se confruntă sportul de performanță încercând să suplinească cu căldura pasiunii lui toate neajunsurile. Profesionistul Ion Buruc lasă un gol în urma lui care cu greu va putea fi umplut. Plecarea lui a adus multă durere în sufletele celor care l-au cunoscut și iubit. Ne va fi greu să ne obișnuim fără tine Ion Buruc, dar suntem convinși că de acolo din înaltul cerului ne vei fi alături.

Noi, cei rămași, vom continua să ne întrebăm obsedant: de ce tocmai tu?

RECOMANDĂRI PENTRU COLABORATORI

La redactarea materialelor trimise pentru publicare, rugăm colaboratorii să ia în considerare următoarele:

Lucrările de cercetare științifică să fie structurate în următoarele capitole:

INTRODUCEREA – care să arate motivele alegerii temei, importanța teoretică și practică, nivelul de pretenție etc.

IPOTEZA – supoziție formulată precis de autor în legătură cu un anumit fenomen și la care se așteaptă răspuns prin cercetarea efectuată.

METODOLOGIE – care va descrie particularitățile subiecților, condițiile selectării, modul de organizare a grupelor etc. Vor fi menționate metodele de cercetare, periodicitatea măsurărilor, ambianța de lucru etc.

REZULTATELE – capitol în care se prezintă tabele cu date ordonate și prelucrate statistic, grafice sau alte materiale ilustrative. Rezultatele se analizează, explică și interpretează prin prisma datelor teoretice și practice.

CONCLUZII – rezultatele se interpretează în legătura cu ipoteza de cercetare și datele actuale ale științei. Se arată modul de aplicare a rezultatelor cercetării și metoda acestora pentru autor sau alți specialiști.

BIBLIOGRAFIE – se indică lucrările reprezentative ce au stat la baza cercetării.

Se trec în ordine următoarele elemente: autorul, anul apariției, titlul, editura și locul. În text, numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză, în care se va trece anul apariției lucrării.

Reamintim că indicarea surselor bibliografice constituie obligație deontologică.

Articolele informative vor cuprinde într-o formă sintetică și sistematică aspectele temei abordate.

Articolele trimise pentru publicare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să nu mai fi fost publicate în alte reviste;
- să aibă 4-5 pagini, format A4, în limita posibilităților;
- să aibă un rezumat în maxim 10 rânduri în limba engleză;
- să cuprindă titlul și cuvintele cheie în limba engleză;
- să fie transmise prin e-mail sau C.D., având următorul format:
 - Titlul: Times New Roman, Bold 14, centrat;
 - Autorii: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
 - Instituția: Times New Roman, Bold 12, italic, dreapta;
 - Lucrarea va fi redactată cu caractere Times New Roman 12, normal; spațierea va fi la un rând, iar figurile și tabelele vor fi inserate în text. Setarea paginii va fi: Top-2,0, Bottom-2,0, Left-2,5, Right-2,0, Gutter-0, Header-3, Footer-0.

Bibliografia va fi redactată în Times New Roman, 12 normal, stânga – dreapta.

Nu se acceptă lucrări care sunt scrise fără diacritice românești.

Autorii străini pot publica lucrarea într-o limbă de circulație internațională.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului! Materialele nepublicate nu se restituie.

Se acceptă dreptul la replică cu argumente științifice exprimate civilizate.

Colectivul de redacție



**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

P-ța Bibici Margareta, Nr. 1
310126 ARAD - ROMÂNIA
Tel. +40 257 280598
Fax +40 257 214190

CIF16029720
RO88CECEAR0137RON0091294

ISSN 1454-9751

Colectivul de redacție

Redactor șef
Marius Cirin

Redactor șef adjunct
Octavian Lupei

Secretar de redacție
Tiberiu Țiganu

Redactori
Olimpia Ancateu, Sorin Brândescu,
Andrei Ghimpu, Gabriel Iazbinsky,
Liliana Nica, Lucian Popa,
Francisc Schmidt

Traduceri engleză
Lavinia Pîrv

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Doru Wilhelm Gomboș

