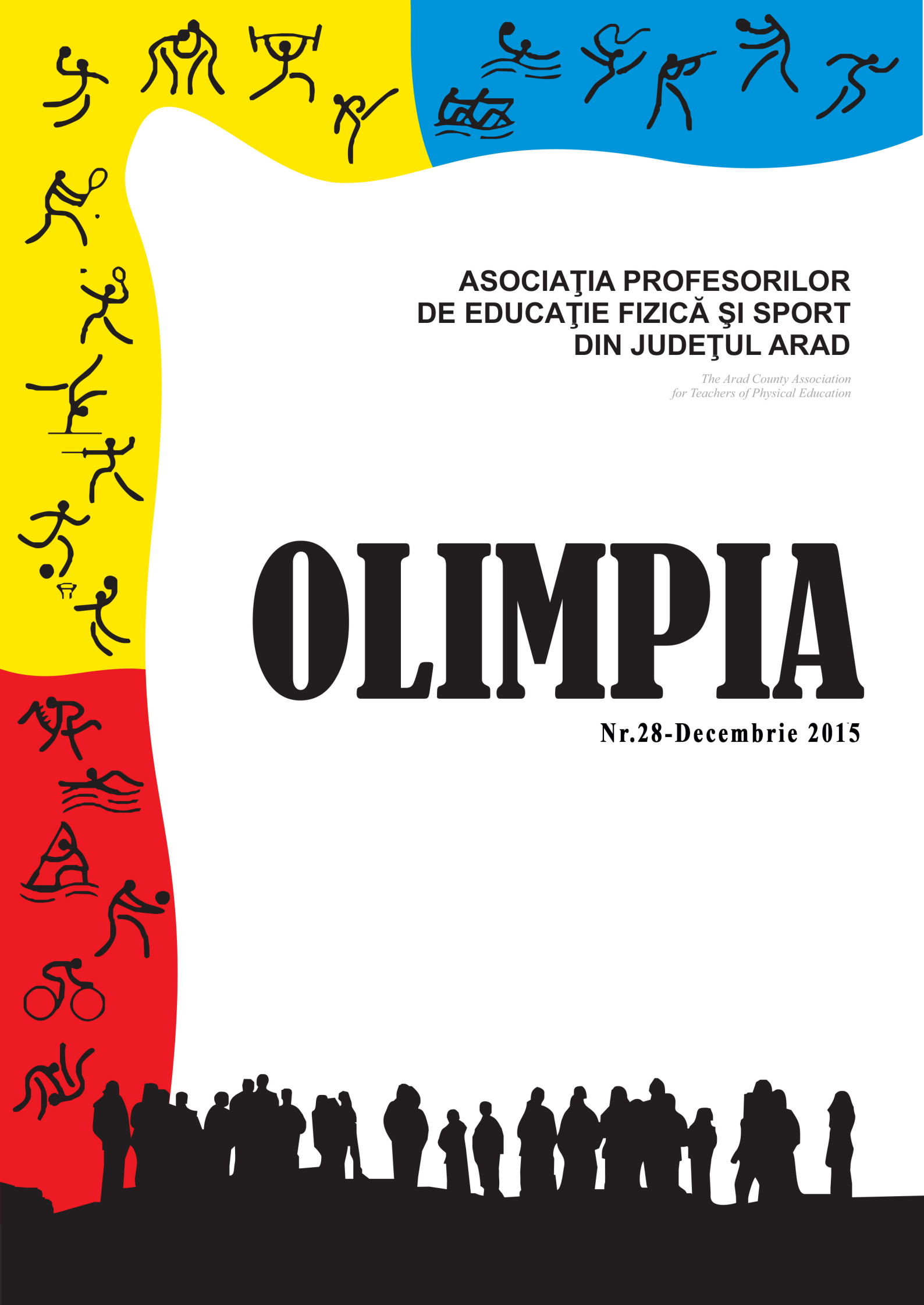




**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

Nr.28-Decembrie 2015



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

**OLIMPIA
NR. 28**

FONDATĂ 1998

decembrie, 2015

ARAD

NUMĂR REALIZAT CU SPRIJINUL UNIVERSITĂȚII DE VEST “VASILE GOLDIȘ”

CUPRINS

INFORMAȚII	4
Sesiune internațională de referate și comunicări științifice ”Educația fizică și sportul - prezent și perspective”, ediția a XIII-a <i>Profesor Marius Cirin</i>	4
Ecoturism în Parcul Natural Lunca Mureșului <i>Profesor Mihaela Chira</i>	7
CONSULTAȚII	9
Ultimate frisbee <i>Profesor Olimpia Ancateu</i>	9
Învățarea loviturii de atac - smash, în jocul de badminton <i>Profesor Daniela Ardelean</i>	12
Selecția în sport <i>Profesor Diana Bîgu</i>	14
Implicațiile geneticii în sportul de performanță <i>Profesor Doctor. Marian Cărăbaș</i>	17
Metodica de pregătire și particularitățile antrenamentului în alergările de sprint la juniori <i>Profesor Terezia Pop</i>	21
CERCETARE	25
Orientări strategice privind volumul și eșalonarea componentelor pregătirii voleibalistelor debutante <i>Profesor Mihaela Oprea</i>	25
OPINII	32
Autoapărare - ju-jitsu - de la artă marțială tradițională la necesitate contemporană <i>Profesor Mircea Crișan</i>	32
RESTITUIRI	36
Secvențe cronologice din sportul arădean (1945 –1946) <i>Profesor Horia Truță</i>	36
ADUCERI AMINTE	43
Colega mea-un zâmbet, Profesor Petrus Veronica <i>Profesor Olimpia Ancateu</i>	43
Aurelian Zabu <i>Profesor Maria Buruc</i>	44
IN MEMORIAM	45
Ștefan Deacu - Omul, Sportivul, Profesorul <i>Profesor Octavian Lupei</i>	45
Profesor Tiberiu Țiganu <i>Profesor Marius Cirin</i>	47

CONTENTS

INFORMATION	4
International Session of Papers and Scientific Research – “Physical Education and Sport - present and perspectives”. 13th edition <i>Professor Marius Cirin</i>	4
Ecotourism in “The Mureş Floodplain” Natural Park <i>Professor Mihaela Chira</i>	7
CONSULTATIONS	9
Ultimate Frisbee <i>Professor Olimpia Ancateu</i>	9
Learning Attack Hit - Smash, in the Game of Badminton <i>Professor Daniela Ardelean</i>	12
Selection in Sport <i>Professor Diana Bîgu</i>	14
The Implications of Genetics in Performance Sport <i>Marian Carabaş, Ph.D.</i>	17
Training Methods and Particularities of the Race Sprint Training for Juniors <i>Professor Teresa Pop</i>	21
RESEARCH	25
Strategic Guideline on the Volume and Distribution of the Training Components of the Volleyball Beginners <i>Professor Mihaela Oprea</i>	25
OPINIONS	32
Self Defense - Jujitsu - from Traditional Martial Art to Contemporary Necessity <i>Professor Mircea Crişan</i>	32
RESTITUTIONS	36
Chronological Sports Sequences in Arad (1945 -1946) <i>Professor Horia Truţă</i>	36
RECOLLECTIONS	43
My Colleague- a Smile <i>Professor Veronica Petrus</i>	43
Aurelian Zabu <i>Professor Maria Buruc</i>	44
IN MEMORIAM	45
Ştefan Deacu Man, Sportsman, Teacher <i>Professor Octavian Lupei</i>	45
Professor Tiberiu Țiganu <i>Professor Marius Cirin</i>	47

INFORMATII

Sesiune internațională de referate și comunicări științifice „Educația fizică și sportul – prezent și perspective”, ediția a XIII-a

**Responsabil de proiect
Profesor Marius Cirin
Colegiul Național "Moise Nicoară" Arad**

International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 13th edition. On days 13-15 November 2015 was held the thirteenth edition of the International Session of Papers and Scientific Research "Physical Education and Sport - Present and Prospects" at the Technological High School "Brancovici Sava" of Ineu.

The event was the result of a project of Arad County Association of Teachers of Physical Education and Sport, being conducted with a grant from Arad County Cultural Center / Arad County Council budget funds, allocated to non-profit activities according to the Law 350/2005.

At the end of this scientific event, we can conclude that this edition was a success, the event managed to enrich the participants with new knowledge and motive acquisitions, a positive work especially for the beneficiaries of this event: the young generation and especially the students.

Keywords: international symposium, physical education, sport.



În zilele de 13-15 noiembrie 2015, s-a desfășurat la Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" din Ineu, a XIII-a ediție, a sesiunii internaționale de referate și comunicări științifice "Educația fizică și Sportul – prezent și perspective.

Evenimentul, a fost rezultatul unui proiect al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, fiind realizat cu finanțare nerambursabilă, din fondurile bugetului Centrului Cultural Județean Arad/Consiliului Județean Arad, alocate pentru activități nonprofit potrivit Legii 350/2005.

Partener în organizarea și desfășurarea proiectului, a fost și Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad.

Programul manifestării de tradiție, devenită un *brand* al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, a fost interesant și variat. În sprijinul acestei afirmații, enumerăm doar câteva repere din program:

Work-shop-ul, *Oina-sportul național al românilor*, condus de inimosul profesor Octavian Lupei, a avut pe lângă partea teoretică și o activitate practică, în care tineri din opt țări, au deprins tainele acestui sport dinamic și atractiv, care caracterizează spiritul poporului nostru.

Filmul cu tema: *Ecoturism nautic-Proiecte ale Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, realizate cu finanțări nerambursabile*, realizat de profesoara Mihaela Chira, a dezvăluit participanților frumusețea Parcului Natural Lunca Mureșului, făcând o bună propagandă acestuia. Prin aceste demersuri, asociația noastră, încearcă să-și aducă contribuția la strategia de dezvoltare a turismului arădean.



Domnul conferențiar dr. Schmidt Francisc, a susținut un interesant work-shop, despre programele de educație fizică în învățământul primar. Menționăm că domnia sa, face parte și din

comisia națională de educație fizică și a făcut parte din colectivul de elaborare a acestor documente.

Cabinetul X Body, din Arad, s-a prezentat la această sesiune, cu un aparat de electrostimulare musculară. Instructorii, au făcut diferite demonstrații practice, însoțite de explicații documentate, în care au arătat avantajele acestui tip de perfecționare corporală. La aceste demonstrații, au fost invitați și s-au angrenat mai mulți tineri, care au înțeles rolul acestei metode de tonifiere și dezvoltare musculară.





Cunoscutul alpinist arădean Zsolt Torok, a ținut participanților o lecție impresionantă de curaj, dârzenie și perseverență, cu tema: *Everest, ieri și azi*. Secțiunea bine ilustrată și documentată a captivat auditoriu, format în majoritate din tineri voluntari străini, care au pus numeroase întrebări, la care Zsolt, a răspuns cu multă răbdare și erudiție.

Profesoara Olimpia Ancateu și Elena Țârlea, au prezentat tema *Ultimate frisbee*. Această secțiune a constatat dintr-un film, despre regulile și desfășurarea jocului de frisbee, care se joacă cu un taler din material plastic, fiind extrem de accesibil, dinamic și atractiv, cu o mare "priză", la generația tânără.

După prezentarea teoretică, a urmat o exemplificare practică, unde tineri din mai multe țări, au putut să se inițieze în tainele acestui sport.

Pe lângă aceste teme, au fost prezentate și s-au dezbătut subiecte, care țin de perspectiva educației fizice și sportului



la nivel școlar, pregătirea echipelor reprezentative școlare, evaluarea în domeniu etc.

Directorul Liceului Tehnologic "Sava Brancovici" din Ineu, profesorul de educație fizică, Ioan Nicodin și doamna Dana Budea-Bercea, secretară în această unitate școlară, s-au străduit și au reușit, să facă ca toți participanții la această manifestare să se simtă excelent și să promită că se vor mai întoarce pe aceste locuri.

Putem concluziona la finalul acestei manifestări științifice, că și această ediție a fost o reușită, evenimentul reușind să-i îmbogățească pe participanți, cu noi cunoștințe și achiziții motrice, lucru pozitiv pentru

beneficiarii acestui eveniment: generația tânără și în special elevii.



Ecoturism în Parcul Natural Lunca Mureșului

Profesor Mihaela Chira
Colegiul Național "Elena Ghiba-Birta" Arad

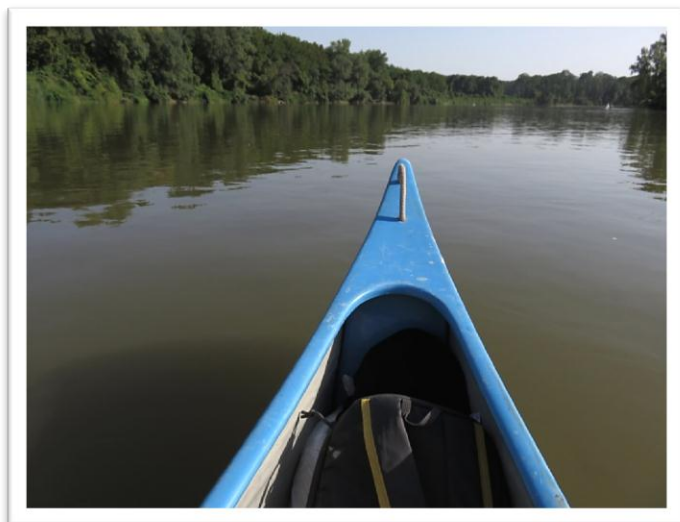
Ecoturism in "The Mureș Floodplain" Natural Park. In 2015, our association developed two projects that wanted to promote ecological tourism in "The Mureș Floodplain" Natural Park. Through these efforts we intend to contribute to the development of tourism in Arad.

The first project entitled "By Boat and bike through "The Mureș Floodplain Natural Park"- 2nd edition was held in late September, with the support of Arad County Council and Arad County Cultural Center.

The second project "Nautical Ecotourism in "the Mureș Floodplain" Natural Park- 2nd edition, was funded by the City Council through the Municipal Cultural Center of Arad.

The good organization and the large number of participants lead us to believe that these types of events will become the tourism lovers' habit from everywhere.

Keywords: nautical tourism, ecology.

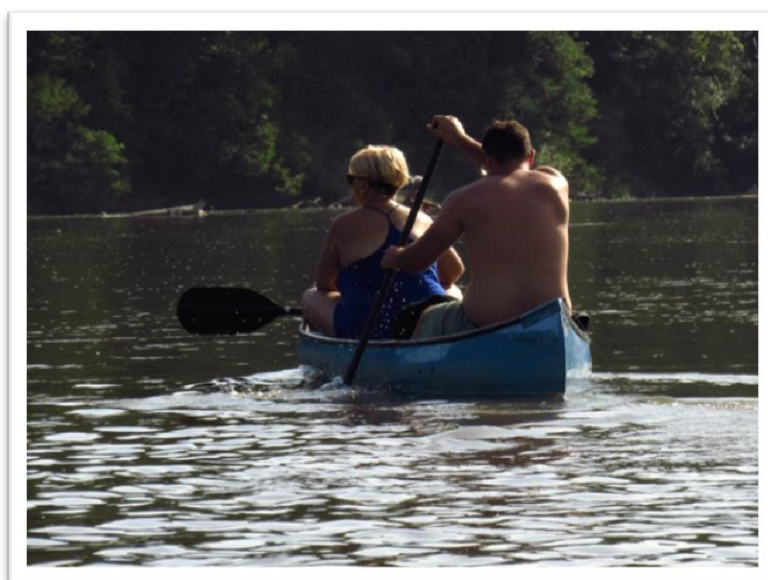


În anul 2015, asociația noastră a realizat două proiecte ce și-au dorit să promoveze turismul ecologic în zona Parcului Natural Lunca Mureșului. Prin aceste demersuri ne-am propus să contribuim la dezvoltarea turismului arădean.

Primul proiect intitulat **"Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului"**, ajuns la ediția a II-a, s-a desfășurat la sfârșitul lunii septembrie, fiind realizat din finanțări nerambursabile, direcția de finanțare-turism și protecția mediului, puse la dispoziție de Consiliul Județean Arad și

Centrul Cultural județean.

Traseul parcurs cu ambarcațiunile turistice s-a desfășurat în două zile, de la Centrul de Vizitare Ceala al Parcului Natural Lunca Mureșului, până la Periam Port, cu o noapte petrecută la Pecica, iar de la Periam Port, a treia zi, participanții s-au întors la "Parc", cu bicicletele. Al doilea proiect, "Ecoturism nautic în parcul Natural Lunca Mureșului", tot la ediția a II-a, a fost finanțat de către Consiliul Local prin Centrul Municipal de Cultură Arad, direcția de finanțare-tineret.





Traseul turistic parcurs doar cu ambarcațiuni turistice (fără folosirea oricărui tip de combustibil) a fost etapizat în 5 zile, pornind de la Centrul de Vizitare Ceala al parcului Natural Lunca Mureșului, până la Cenad, în județul Timiș, zonă cuprinsă în Parcul Natural Lunca Mureșului. În principal scopul proiectelor a fost de educare a participanților în spiritul practicării ecoturismului, în condiții de respect față de natură și societate.

Am mai urmărit de asemenea, să contribuim la îmbogățirea spirituală și fizică a participanților, să educăm spiritul de colaborare și întrajutorare.

În acest sens pe lângă formarea deprinderilor de mânăuire a ambarcațiunilor de agrement, s-au efectuat acțiuni de ecologizare a albiei Mureșului, s-au vizitat obiectivele de interes de pe parcurs, ca: Mănăstirea Hodoș-Bodrog, Mănăstirea și Balta cu nuferi de la Bezdin, Schitul Sfânta Paraschiva, de la Bodrogu Vechi etc.

Au fost aplicate regulile turismului ecologic: focurile și servirea mesei s-a făcut doar în spații destinate acestor scopuri, a fost urmărită flora și fauna specifice zonei, aspectele geografice și istorice de pe traseul parcurs.

Considerăm că ambele proiecte au constituit o reușită din punct de vedere organizatoric, având un ecou pozitiv în rândul participanților, în special tineri din țară și străinătate, care au fost implicați astfel într-o activitate plăcută și formativă.

Sperăm că proiectele noastre vor conduce la creșterea gradului de conștientizare al amatorilor de acest tip de activități, cu privire la importanța practicării unui turism curat și la înțelegerea virtuților pozitive ale unui stil de viață sănătos, petrecut pe cât posibil în aer liber.

Cu ocazia proiectelor s-a adunat un bogat material documentar foto și video, care a fost valorificat inițial în cadrul unor expoziții de fotografii, desfășurate la Centrul de Vizitare a Parcului Natural Lunca Mureșului și în cadrul sesiunii internaționale "Educația fizică și sportul-prezent și perspective" organizate de asociația noastră.

Echipa de proiect speră ca prin demersurile făcute să facă o bună propagandă acestei frumoase zone turistice a județului Arad.



CONSULTAȚII

Ultimate frisbee

Profesor Oimpia Ancateu
Colegiul Național „Elena Ghiba Birta”, Arad

Ultimate Frisbee. *Ultimate is a non-contact game, a team game played worldwide. Ultimate is unique and how it is refereed by the players. Ultimate's is a completely different experience than playing other games.*

Keywords: *frisbee, arbitration, opinions*

În decursul anului școlar 2016-2016 prin programul Erasmus+, un grup de voluntari străini au luat inițiativa implementării în rândul elevilor arădeni a primelor cunoștințe teoretice și practice, a ceea ce astăzi, reprezintă un joc apreciat și iubit în țările dezvoltate și anume FRISBEE.

Printre liceele unde au intrat acești tineri cu inițiativa și dăruire s-a numărat și Colegiul Național "Elena Ghiba Birta". Astfel am fost martora unor sesiuni de instruire deosebit de plăcute, motivante și agreate de elevii noștri. Regulile simple și spiritul de fair-play a făcut ca această acțiune să "prindă" imediat în rândul liceenilor arădeni.

După o perioadă de instruire efectuată în mai multe licee s-a impus și o încununare a muncii depuse de acești tineri voluntari, realizată prin întrecerea mai multor echipe de elevi în cadrul unui campionat desfășurat la Colegiul Național "Preparandia- Dimitrie Țichindeal".

Spiritul de emulație, bucuria copiilor și nouatea generată de acest joc mă determină să prezint în acest material un scurt istoric al acestuia alături de câteva reguli, în speranța că voi trezi interesul colegiilor de breaslă pentru organizarea unor competiții locale spre satisfacția elevilor noștri.

Ultimate este un joc non-contact, un joc de echipă, jucat în toată lumea. El preia cele mai bune caracteristici din sporturi ca Fotbal, Basket, Fotbal American și Netball într-un joc elegant și simplu, dar și foarte fascinant. Pentru a putea termina pe primele locuri, jucătorii trebuie să aibă abilități sportive foarte bine dezvoltate, ca viteză, agilitate și rezistență.

Simplitatea regulilor acestui joc face ca acesta să fie ușor și distractiv pentru cei care nu au mai jucat.

Frisbee este un disc de plastic "zburător", plat, cu un diametru (tradițional) de douăzeci de centimetri, care planează pe o anumită distanță atunci când este lansat, imprimându-i-se o mișcare de rotație.

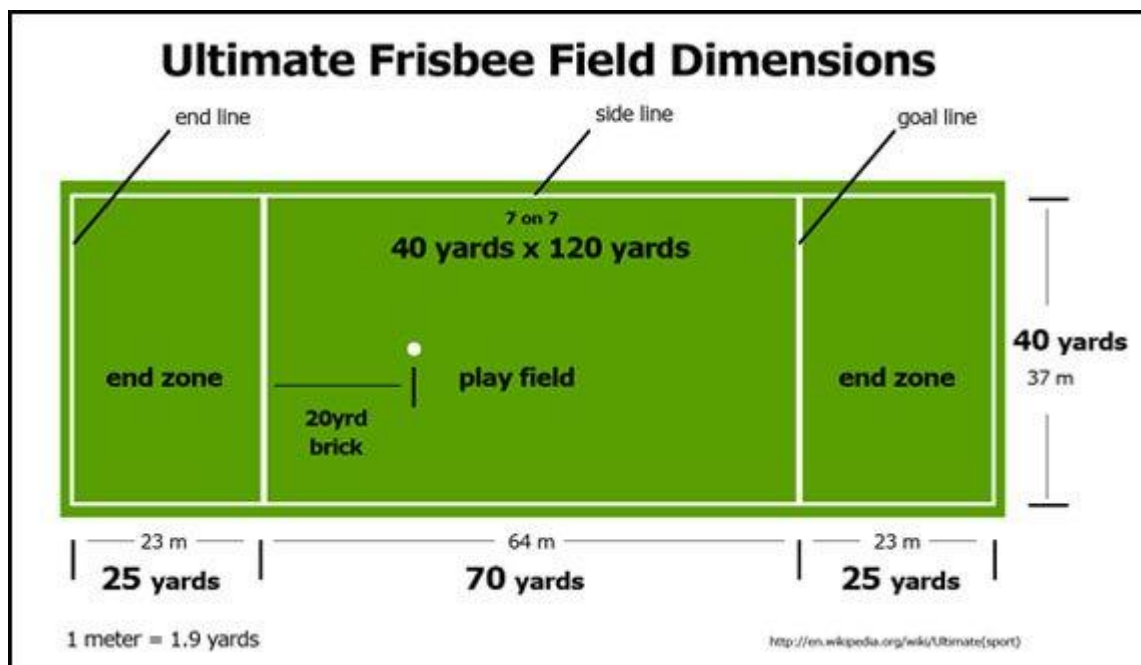
Inventatorul lui este Walter Frederick Morrison, un antreprenor american, inspirat, prin anii '40, ai secolului trecut, de faptul că studenții de la Universitatea Yale se amuzau aruncând ambalajele rotunde de la prăjiturile pe care campusul studentesc le primea de la furnizorul oficial, Frisbie Pie Company. Inițial, Morrison s-a gândit să fabrice discuri de bachelită, pe care le-a numit "Flying-Saucer". În 1957, compania californiană de jocuri Wham-O îi cumpără invenția și comercializează discurile sub denumirea de "Pluto Platter". Un an mai târziu, compania schimbă numele jucăriei în "frisbee", pentru a aminti de Frisbie Pie Company, de la ambalajele căreia a pornit respectivă idee.

Frisbee de competiție a apărut în 1960. Societatea Wham-O a creat Asociația Internațională de Frisbee, cu regulament, cluburi și competiții. În 1967, elevii de la Columbia High School au inventat un sport nou, pe care l-au numit "Ultimate", care astăzi se bucură de mare succes, fiind practicat în peste 50 de țări.

Ultimate se joacă între două echipe, fiecare echipă având șapte jucători, pe un teren dreptunghiular. La capetele opuse ale terenului există o zonă de marcaj "endzones" (ca la

fotbalul american). Acestea sunt zonele în care se punctează. Se consideră punct când o echipă reușește să dea pase unui jucător aflat (sau mai mult alergând) în zona de marcaj pe care o atacă.

Spiritul jocului ghidează jucătorii în arbitrarea jocului și în comportamentul lor de pe teren.



Jucătorii nu pot alerga cu discul în mână. Când prinzi discul trebuie să te oprești și să încerci să-l arunci unui coechipier (asemănător cu netball). Pasând de la coechipier la coechipier, cei care atacă încearcă să ducă discul spre zona de marcaj a adversarilor. Dacă discul atinge pământul sau este interceptat de echipa adversă, aceasta intră în posesia discului (schimbul de posesie se numește “turnover”, ca în fotbalul american). De asemenea se schimbă posesia atunci când un jucător prinde discul în afara terenului de joc.

Echipa aflată în apărare marchează jucătorii echipei adverse încercând să îi împiedice înaintarea spre zona de marcaj (ca în fotbal sau baschet). Ideea este că atacatorii nu vor vrea să paseze unui coechipier care este marcat, și poate să piardă posesia discului. Așa că îi face pe atacatori să fiarbă încercând să scape de marcatori, să fie liberi pentru a primi o pasă, în timp ce apărarea depune toate eforturile să îi marcheze cât mai bine pentru un posibil contra-atac.

Faulturile și “Spiritul Jocului”

Ultimate este în esență un joc non-contact; orice contact între jucători poate fi considerat fault. Există o varietate de alte mici nereguli, dar aceasta este principala.

Ultimate este unic și prin felul în care este arbitrat, de jucători, chiar și la Campionate Mondiale, în baza unui cod care este supranumit “Spiritul jocului”. Aceasta pune în seama jucătorilor responsabilitatea fair play-ului. În baza acestui respect, jucarea Ultimate-ului este o experiență complet diferită decât jucarea altor jocuri. Și, credeți sau nu, acest sistem unic de arbitraj funcționează. Chiar foarte bine.

Ultimate în 10 reguli simple:

1. Terenul

Cu formă dreptunghiulară, cu zone de marcaj la fiecare capăt, de regulă terenul are 64m cu 37m, cu zone de marcaj de 18m.

2. Pornirea jocului

Fiecare echipa se aliniază pe linia zonei de marcaj. Apărarea aruncă ("trage") cu discul echipei adverse. De regulă o echipa are șapte jucători.

3. Punctarea

De fiecare dată când cei care atacă ajung cu pasele în zona de marcaj, primesc un punct. Jocul este reluat după fiecare marcă.

4. Traiectoriile discului

Discul poate fi aruncat în orice direcție dacă ajunge la un coechipier. Jucătorii nu au voie să alerge cu discul. Persoană care este în posesia discului are zece secunde să-i dea drumul. Cel care îl marchează pe aruncător numără secunde.

5. Schimbarea posesiei

Când o pasă este greșită (ex: discul a atins pământul, a ieșit în afara terenului, a fost blocat sau interceptat), apărarea intră imediat în posesia discului și devine echipa atacatoare.

6. Schimbări

Pot avea loc înlocuiri ale jucătorilor după marcarea unui punct sau în timpul unei pauze de accidentare.

7. Non-contact

Nu este admis nici un contact între jucători. Înjurăturile sau simulările sunt de asemenea interzise. Orice contact poate fi considerat fault.

8. Faulturi

Când un jucător interacționează cu un altul se produce un fault. Când un fault întrerupe jocul, acesta se reia ca și când posesia a fost luată normal. Dacă jucătorul care faultează nu este de acord cu cel care strigă fault, punctul respectiv se reia de la început.

9. Auto-Arbitraj

Jucătorii sunt direct responsabili pentru faulturi sau avertismente. Jucătorii își rezolvă disputele între ei.

10. Spiritul jocului

Ultimate te obligă la fair play. Jocul competitiv este încurajat, dar niciodată să nu treacă de respectul dintre jucători, respectarea regulilor și bucuria de a juca.

Spiritul jocului este cea mai importantă regulă în sporturile unde zboară un disc. Este similar cu Fair Play-ul și sportivitatea, dar accentual este mult mai mare în (Beach) Ultimate.

"Toți jucătorii sunt responsabili pentru administrarea și aderarea la reguli. În final se bazează pe un Spirit al jocului care plasează responsabilitatea pentru fair-play pe fiecare jucător. Estebază pe încrederea că niciun jucător nu va încălca în mod intenționat regulile, prin urmare, nu există sancțiuni dure pentru abateri, ci mai degrabă o metodă de reluare a jocului

Extrem de competitiv jocul încurajează, respectul reciproc între jucători și aderarea la regulile de joc."

Pentru studiul detaliat al regulamentului atașez link-ul de mai jos:

<http://ultimatefrisbee.ro/despre-ultimate/regulile-jocului/>

Invatarea loviturii de atac -smash, în jocul de badminton

Profesor Daniela Ardelean
Școala Gimnazială nr. 5 Arad

Learning Attack Hit - Smash, in the Game of Badminton. *Perhaps, Smash is the most feared hit in badminton. It is commonly used to complete one point. The ball is hit with full force, as high as possible. It is important to know that smash can bring you an advantage, but also it can be an advantage for the opponent.*

In this article, the author develops a series of exercises to learn and use this ethnic technique.

Keywords: badminton, smash, practice.

Primul concurs oficial de badminton din Romania a fost organizat de către Casa Pionierilor din Târgu-Mureș, în decembrie 1975, între două echipe din orașele Timișoara și Târgu-Mureș, sub organizația Consiliului Județean al Organizației Pionierilor Mureș.

Concursul de la Târgu-Mureș a reunit pe terenul de badminton, elevi din 16 școli ale municipiului Târgu-Mureș și a fost dotat cu "Cupa 30 Decembrie", concurs care avea să fie organizat până în 1989, iar impactul pe care l-a avut asupra tinerilor, a forțat acceptul autorităților politice (nu sportive!) ale vremii, pentru formarea a ceea ce s-a numit Comisia Centrală de Badminton ("centrală" și nu "națională"), care avea să fie forul dirigitor al activității de badminton din România, până în 1989.

"Actul de naștere" al Federației Române de Badminton a fost semnat, așa cum scrie în "Gazeta Sporturilor" din 31 ianuarie 1990, la data de 29 ianuarie 1990. În același an, România devine cea de-a 31-a țară membră a Federației Internaționale de Badminton (I.B.F.), ulterior World Badminton (W.B.) și se afiliază la Uniunea Europeană de Badminton (E.B.U.), ulterior Badminton Europe (B.E.).

Loviturile în Badminton

Loviturile de bază în badminton sunt: serviciul, stopul la fileu, stopul din spate, clear-ul, drive-ul și smash-ul.

Serviciul

Este folosit la începutul fiecărui punct, totodată este și factorul care va determina cine va face punct. Contactul dintre rachetă și minge trebuie să se întâmple sub nivelul șoldului.

Stopul la fileu

Scopul acestei lovituri este ca mingea să treacă cât mai aproape de banda fileului. De obicei stopul se plasează cât mai aproape de poziția în care te afli, câteodată este plasat și în celelalte părți ale fileului pentru a-l obliga pe adversar să se deplaseze după minge.

Pentru a juca un stop la fileu, mingea trebuie să cadă aproape de acesta. Loviturile care îți permit să joci un stop la fileu sunt: stop din spate, apărarea scurtă sau block-ul unui smash, sau un alt stop la fileu.

Clear-ul

Poate fi o lovitură defensivă cât și ofensivă, scopul ei este să îți scoți adversarul din poziția de mijloc. Toate clear-urile trebuie să parcurgă distanța până între cele două linii din capătul terenului advers. Un jucător poate să plaseze clear-ul în lung de linie, în diagonal sau pe mijlocul terenului. Există 3 feluri de clear: de atac, defensiv și normal. Înălțimea clear-ului este balanța dintre atac și defensivă.

Clear-ul normal

Dacă clear-ul tău este prea scurt, adversarul poate să-l intercepteze și să atace. Acest clear trebuie să fie la “mijloc”: nici prea înalt, nici prea jos.

Clear-ul defensiv: când un jucător este în dificultate, el ar trebui să joace clear-urile cât mai înalt pentru a avea timp să-și revină. Clear-urile defensive ar trebui jucate pe mijlocul liniei din spatele terenului, nu pe colțuri.

Clear-ul de atac: această lovitură este mai joasă decât un clear normal. Scopul acestei lovituri este ca mingea să depășească adversarul, astfel punându-l în dificultate. Pericolul acestei lovituri, este ca adversarul, dacă este atent, poate să intercepteze clear-ul.

Smash-ul este poate cea mai temută lovitură din badminton. Ea este folosită de obicei pentru a finaliza un punct. Mingea este lovită cât mai sus cu putință, cu toata forța. Este important de știut ca smash-ul îți poate crea un avantaj, dar totodată, poate crea un avantaj și adversarului. După un smash, adversarul poate să apere înalt, agresiv, sau să blocheze mingea astfel încât să cadă cât mai aproape de fileu.

La probele de simplu, de obicei smash-ul este jucat în lung de linie deoarece adversarul trebuie să acopere toată lățimea terenului, spre deosebire de probele de dublu, unde lățimea terenului este acoperită mai ușor, deoarece sunt doi jucători.

Smash-ul în corpul jucătorului este la fel de eficient. De obicei este folosit ca lovitură de finalizare, nu ca o lovitură de construcție care să pună adversarul în dificultate.

Exercițiul 1 – demonstrația antrenorului: elevii imită mișcarea odată cu antrenorul (fără minge);

Exercițiul 2 – elevii execută mișcarea fără antrenor și fără minge;

Exercițiul 3 - exerciții cu mingea suspendată: elevul lovește mingea întotdeauna la aceeași înălțime și din aceeași poziție;

Exercițiul 4 – exerciții cu mingea aruncată de antrenor (din colțul drept al fileului pentru dreptaci, și din colțul stâng al fileului pentru stângaci):

- Elevul poziționat la mijlocul fileului execută smash-ul din mingea aruncată în sus de antrenor lângă elev, din colțul drept al fileului;

- Elevul este poziționat la capătul terenului, pe jumătatea din dreapta, execută smash din mingea aruncată de antrenor;

- Elevul este poziționat în capătul terenului, pe jumătatea din stanga a terenului, execută smash din mingea aruncată de antrenor.

Exercițiul 5 – elevul execută smash din mingea aruncată de antrenor;

Exercițiul 6 – elevul execută smash din mingea servită lung și înalt în spatele terenului (pe colțul drept; pe colțul stâng; drept înainte);

Exercițiul 7 – pase în doi cu mingi scurte – lungi, până când elevul prinde poziția bună pentru executarea smash-ului (elevul știe unde i se ridică mingea);

Exercițiul 8 – pase în doi cu mingi scurte – lungi, până când elevul prinde poziția bună pentru executarea smash-ului (elevul nu știe unde i se ridică mingea);

Exercițiul 9 – structura: serviciu -> pasă scurtă -> pasă lungă și înaltă -> smash.

Exercițiul 10 – joc 1:1, punctele se fac numai din smash.

Bibliografie:

<http://www.badminton.ro/competitie2>

<http://eu.wikipedia.org/wiki/Badminton3>

Selecția în sport

Profesor. Diana Bîgu
Liceul A. M. Guttenbrunn Arad

Selection in sport. *Known under the name "selection in sport" the activity by the discovery and guidance of young talent for sport in accordance with the qualities highlighted or likely to develop, it is always a challenge for specialists in sports performance and sports teachers.*

Keywords: *concept, criteria, taxonomy, conditions.*

Selecția în sport cuprinde atât aspecte teoretice, necesare cunoașterii caracteristicilor de vârstă și sex ale subiecților cuprinși în categoria selecționabililor, cât și aspecte practice, aplicative, necesare muncii efective din teritoriu, în procesul selecției.

Conceptul de selecție în sport

Conceptul de selecție în sport a fost definit și formulat în timp de numeroși specialiști, atât din domeniul sportiv, cât și din domenii complementare, caracterizate printr-un înalt grad de interdisciplinaritate. Prezint în continuare câteva definiții pentru selecția în sport.

”Selecția este un proces de triere permanentă a sportivilor, care se bazează pe investigarea sistematică, complexă, în vederea orientării și dirijării lor către proba sau ramura de sport în care manifesta motivații și aptitudini” (Răduț C. 1989).

”Selecția este un proces organizat și repetat, de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute ale copilului, juniorului cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice), pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă” (Nicu A, 1993).

În cadrul Sistemului Național de Selecție (SNS) se au în vedere cinci tipuri de criterii, după cum urmează: medico-sportive, somato-fiziologice, biochimice, psihologice și motrice.

Desigur, selecția în sport poate și trebuie să fie abordată pluridisciplinar.

Taxonomia selecției sportive

Ținând cont de multitudinea formelor pe care le poate îmbrăca selecția în sport, prezint în continuare câteva criterii de selecție:

• După gradul de perfecționare a criteriilor folosite:

Selecția empirică sau intuitivă, reprezintă cea mai răspândită formă de selecție la ora actuală (Vanek). Selecția empirică se organizează prin intermediul antrenorilor, care urmăresc și observă tinerii în timpul activităților sportive didactice sau extra curriculare. Antrenorii observă modul în care se mișcă tinerii, ușurința cu care aceștia execută mișcările și duc la îndeplinire sarcinile date. Acest tip de selecție se efectuează fie bazându-se pe experiența antrenorului fie pe ”flerul” acestuia, ambele fiind dobândite, de cele mai multe ori, în decursul carierei de fost sportiv de performanță.

Rezultă că selecția empirică se caracterizează printr-un pragmatism metodologic de identificare și triere a tinerilor în vederea obținerii unor performanțe în diferite ramuri sportive.

Selecția științifică, impusă de interesul fiecărei ramuri sportive, urmărește ca aptitudinile, necesare practicării sportului de performanță, să fie identificate nu numai în momentul când ele se manifestă net, ci de la o vârstă timpurie.

În concluzie, selecția științifică are la bază criterii specifice de depistare a aptitudinilor, tehnologii riguroase precum și metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

• După consecvența aplicării acțiunii de selecție

Selecția dirijată sau sistematică constă în acțiunea ritmică de identificare și triere a tinerilor, desfășurată la intervale de timp bine precizate și în perioade optime scoaterii în evidență a aptitudinilor sportive.

Selecția întâmplătoare sau nesistematică, se referă la efectuare sporadică a acțiunilor de selecție, scopul acestora fiind depistarea tinerilor cu calități și aptitudini necesare practicării sportului de performanță. De obicei, acest gen de selecție are loc la intervale mari de timp, atunci când acțiunea de selecție devine iminentă, ea neavând un caracter sistematic. Uneori acest timp de selecție poate avea rezultate pozitive, dar este nevoie de un număr mare de specialiști angrenați pentru reușita selecției.

• După momentul aplicării în cursul dezvoltării ontogenetice

Selecția primară reprezintă aceea etapă din cadrul procesului de selecție care are loc exact în momentul intrării tinerilor în activitatea sportivă. În funcție de necesitățile unor ramuri sportive se pot distinge trei momente de selecție:

- Selecția foarte timpurie, aplicabilă sub 10 ani
- Selecția timpurie, aplicabilă la 10- 11 ani
- Selecția târzie, aplicabilă la 15-15 ani

Selecția secundară, constă în selectarea tinerilor care au practicat și practică Exercițiul fizic, dar menținându-se doar anumite elemente în activitatea de performanță, fiind vorba de acele elemente care pot garanta obținerea succesului. În aceasta etapă, sunt eliminați de obicei acei sportivi care nu prezintă nici o garanție în obținerea unor performanțe înalte în ramura de sport practică.

Selecția finală, are ca scop selectarea tinerilor cu aptitudini clare pentru sportul de performanță, tineri care vor urma un stagiul îndelungat în activitatea sportivă de înaltă performanță, fiind vizați pentru alcătuirea echipelor reprezentative la nivel de lot național sau olimpic.

• După profilul criteriilor și tehnologia utilizată

Selecția motrică, se referă la punerea în evidență a aptitudinilor și calităților motrice necesare practicării cu succes a activității sportive, testându-se calitățile motrice de bază (viteză, îndemânare, rezistență, forță), dar în mod special a celor mai puțin perfectibile, aici având un rol foarte important ereditatea. Vorbim aici despre: viteza de deplasare, îndemânare, detentă.

Selecția bio-medicală reprezintă acțiunea complexă care are drept scop identificarea și trierea tinerilor cu aptitudini biologice și medicale de excepție, în mod special acelea cu încărcătură ereditară mare, a stării de sănătate și a capacității de efort mare. Este vorba aici de talia (înălțimea sportivului) și predicția ei la maturitate, identificare deficiențelor fizice și a afecțiunilor cu contraindicații în practicarea sportului.

Selecția psihologică constă în cunoașterea particularităților psihologice ale copiilor selectați și corespondența acestora cu cerințele precise ale anumitor ramuri sportive. Este foarte importantă legătura între aptitudinile și atitudinile sportivului, deoarece numai prin îmbinarea perfectă a acestora se poate ajunge la rezultate de înaltă performanță.

Selecția naturală, în sport, este un proces care se desfășoară de la sine, în mod permanent, ca un mecanism natural de alegere și triere, în urma căruia dispar din activitatea sportivă indivizii cu variații nefavorabile și rămân în activitatea de mare performanță numai acei indivizi care prezintă variații favorabile acestei activități.

Condițiile selecției în sport

În continuare voi prezenta care sunt condițiile care se impun a fi respectate pentru reușita selecției în orice domeniu și în mod special în domeniul sportiv. Înainte de a începe prezentarea ar fi imperios necesar să reamintesc legătura între sistemul de educație fizică și cel sportiv, în sensul că sistemul de educație fizică are o influență majoră asupra celui sportiv. Astfel pentru un

sistem sportiv de performanță bine pus la punct este necesară modernizarea sistemului de educație fizică deoarece acesta constituie în mare parte baza de selecție pentru sportul de performanță. În altă ordine de idei este foarte important să respectăm un principiu de bază, care reprezintă idealul economic în orice domeniu, dar în special în educație fizică și sport: obținerea unui randament maxim cu efort minim, acesta fiind și scopul selecției sportive sub toate formele ei.

Cele trei condiții necesare a fi îndeplinite pentru reușita selecției în sport:

- posibilitatea tratării diferențiate a elevilor la orele de educație fizică, conform particularităților individuale și potențialului biomotric al acestora
- posibilitatea aplicării unor metode științifice de selecție
- posibilitatea ca selecția efectuată să poată fi susținută în continuare, prin crearea condițiilor optime de mediu, asigurând astfel succesul indivizilor selecționați.

O formă modernă de desfășurare a lecției de educație fizică se referă la tratarea diferențiată a elevilor în funcție de sex și nivel de dezvoltare biomotric. Pentru respectarea acestei condiții, foarte importante în reușita selecției, un prim punct de pornire ar fi asigurarea unor baze sportive, în școli, la parametrii internaționali precum și modernizarea acestora. Din studiile făcute până acum, de specialiștii în domeniu, se estimează că indicatorul de suprafață școlară, necesară pentru activitatea de educație fizică și sport este de 4mp/elev iar universitară de 6mp/student.

Necesarul de dotări sportive școlare și universitare

Unitatea care necesită dotări sportive	Capacitatea unității (nr. indivizi)	Suprafața necesară pentru dotări sportive
Școli generale	320-360	2000-3000
Licee de orice fel	320-800	2000-5000
Universități, instituții de învățământ superior	500-2000	3000-12.000

(După Muja, S. 1984)

Deși selecția empirică are rezultate spectaculoase, aceasta este insuficientă în comparație cu cerințele și exigențele actuale impuse sportului de performanță. De aceea este necesară aplicarea unor metode științifice în acțiunea de selecție. Astfel este necesară acceptarea și aplicarea cu discernământ a unor metode alternative de selecție în sport, implicarea mai puternică a cadrelor didactice din învățământul universitar printr-o activitate de asistență științifică cât și prin derulare unor teme de cercetare în domeniu, crearea unor baze de date locale pe ideea monitorizării populației școlare la clasele I – VIII, modernizarea tehnologiei de selecție.

Asigurarea unor condiții optime de mediu, este obligatorie și necesară, pentru desfășurarea în bune condiții a activităților sportive, asigurând astfel succesul sportivilor și ar duce totodată la evitarea compromiterii carierei sportive la cei vizați pentru înalta performanță.

Indicatori orientativi pentru amenajarea bazelor sportive în mediul urban (ex. 328.000 locuitori)

Denumirea amenajărilor	Indici orientativi mp/locuitor	Suprafața necesară/nr locuitor mp
Terenuri de sport	3,55	1.164.000
Bazine descoperite	0.40	131.200
Sporturi nautice	0,30	98.400

Patinaj	0,10	32.800
Săli de sport	0,18	59.040
Bazine acoperite	0,04	13.120
Diverse	0,15	49.200
Rezerve teren	0,28	91.840
Total	5,00	1.640.000

(După Muja, S. 1984)

În concluzie respectarea cerințelor și criteriilor de selecție precum și respectarea condițiilor de selecție vor duce la o triere favorabilă a tinerilor în vederea practicării cu succes a sportului de performanță, cu rezultate favorabile până la cel mai înalt nivel.

Bibliografie selectivă

1. **Bocu, T.**, *Selecția în sport*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1997.
2. **Dragnea, A.**, *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
3. **Epuran, M.**, *Psihologia educației fizice*, Ed. Sport Turism, București, 1989.
4. **Muja, S.**, *Spațiile verzi și sistematizarea teritoriului*, Ed. Ceres, București, 1984.
5. **Nicu, A.**, *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
6. **Răduț, C.**, *Concepte metodico-pedagogice de selecție*, în Drăgan, I., coord., *Selecția și orientarea medico-sportivă*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1989.

Implicațiile geneticii în sportul de performanță

Profesor doctor Marian Cărăbaș
Colegiul Național "Moise Nicoară" Arad

The Implications of Genetics in Performance Sport. *The fact that genetics studies the transmission of hereditary characteristics over the course of entire generations has led to it being involved in the study of genes which determine endurance and physical performance. Genetic studies have led to performing genetic tests that represent a cutting-edge technology which can indicate what sport a child could be guided towards.*

Keywords: *genetics, sports*

INTRODUCERE

Genetica este știința care studiază ereditatea și variabilitatea organismelor.

EREDITATEA – este însușirea organismelor de a avea o informație genetică moștenită de la ascendenți, pe baza căreia, și în funcție de condițiile de mediu, o transmit la descendenți sub forma unor caractere anatomo-morfologice, fiziologice, biochimice și comportamentale.

VARIABILITATEA – este proprietatea indivizilor unei populații de a se deosebi între ei prin caractere ereditare și neereditare.

La baza proceselor ereditare stau acizii nucleici, care reprezintă materialul genetic și care sunt reprezentați prin ADN (acidul deoxiribonucleic) și ARN (acidul ribonucleic). Primul conține informația genetică, iar al doilea îndeplinește diferite funcții. ADN împreună cu proteinele formează cromozomii, În cromozomi se găsesc genele, fiecare genă nefiind altceva decât un segment din macromolecula de ADN. Orice caracter ereditar pe care îl are un individ este determinat de cel puțin o genă, iar caracterele mai complexe (talia, inteligența) de mai multe gene. Totalitatea genelor unui individ constituie genotipul, iar totalitatea însușirilor morfologice, fiziologice, biochimice și de comportament, constituie fenotipul. Omul are 46 de cromozomi, dintre care 44 somatici și 2 sexuali. Cromozomii se găsesc sub formă de pereche, unul de la mamă și unul de la tată, iar unele gene care intră în componența acestora se pot exprima permanent în fenotip și se numesc gene dominante, altele rămân în stare ascunsă (neexprimate), numindu-se gene recesive.

Din cele expuse mai sus, rezultă că ereditatea este un proces de transmitere a informației genetice care duce la edificarea unor însușiri, genetic determinate, ce se găsesc într-un strâns raport cu mediul înconjurător.

Cercetările genetice din ultimii ani au demonstrat că excelența sportivă este rezultatul unor mutații genetice naturale apărute în mod natural la unii indivizi. În trecut specialiștii încercau să înțeleagă ce caracteristici morfologice, fiziologice, biochimice , antropometrice aveau atleții de mare valoare. De ceva vreme studiile se axează pe analiza conexiunilor dintre fiziologie , biochimie și genetică, Astăzi se știe că există circa 200 de gene corelate performanțele sportive. Există și 16 gene mitocondriale ale căror variante s-ar părea că influențează în mod relevant activitatea sportivă.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Exercițiul fizic este un complex de fenomene care integrează numeroase sisteme anatomice și fiziologice. Adaptarea necesară producerii unei mișcări coordonate reducând la minim perturbațiile echilibrului homeostatic se realizează prin intermediul unor schimbări la nivel tisular sau celular și care depind de expresia genetică. În funcție de cum sunt exprimate genele, mușchiul scheletic poate să fie mai mult sau mai puțin obosit și sistemul cardiovascular mai mult sau mai puțin eficient. În ultimii zece ani în literatura de specialitate au fost descrise tipul și amplitudinea schimbărilor care se verifică în timpul Exercițiului fizic, atât la nivel celular cât și molecular.

Au fost folosite diverse teste pentru a evalua capacitatea de adaptare și posibilitatea de performanță. Printre metodele utilizate se pot cita: analiza consumurilor maxime și submaxime de O₂, activitatea enzimelor oxidative și procentul de contractare a fibrelor lente. Sunt parametri care demonstrează o corelație semnificativă cu performanța în anduranță (capacitatea de a rezista la eforturi fizice). S-a constatat că V_{O2} maxim are un rol important, dar nu este factorul determinant, intervenind și economia cursei , foarte importantă în acest tip de sport precum și densitatea capilarelor în fibra musculară striată. Cu cât capilarele sunt mai numeroase și contracția fibrelor lente elevată, cu atât capacitatea performanță crește. Este cunoscut faptul că există o serie de diferențe între populații privind gradul de performanță.

Ca exemplu, în anul 2002, la maratonul din Boston erau prezenți 14 atleți kenieni, 13 dintre aceștia(93%) clasificându-se în primele 25 de poziții. În mod contrar din 1122 atleți canadieni doar unul se clasifică în primii 25. Enorma disproporție între grupurile etnice participante, poate fi expresia unei capacități înăscute la populațiile africane de a alerga pe distanțe lungi. Astăzi se cunoaște cu siguranță că există o componentă ereditară în atletică, în gradul de a interacționa cu factorii de mediu, în acest specific caz, antrenamentul. Pentru a putea înțelege aspectele biologice ale performanței este fundamentală aprofundarea aspectelor genetice. În acest sens în ultimii ani cercetarea s-a axat pe analiza legăturilor existente între

fiziologie, biochimie și genetică în câmpul Exercițiului fizic și al performanței. Pentru a studia raportul dintre gene și Exercițiul fizic au fost folosite diverse strategii. atleții care posedă un fenotip în măsură să îi ducă la excelență au de obicei o combinație de variate genotipuri favorabile care determină un avantaj genetic.

Genele care afectează anduranța și performanța

Gena ACE

I/D variații

Această genă produce o proteină cu rol în reglarea fluxului sanguin. Prezența uneia sau a mai multor copii ale variantei I vor predispune atletul la o mai bună activitate de anduranță, în timp ce varianta D va da rezultate bune în cazul activităților power.

Gena ADRB2

Gln27Glu, Gly16Arg - această genă produce receptori pentru stimulanti naturali, ca de exemplu epinefrinele, cu impact în nivelurile glicemiei și a circulației sanguine. Studiile au

demonstrat că varianta **Gln27** este asociată cu rezultate bune în anduranță prezenta sa fiind semnalată în mai toți atleții de elită în sporturile de rezistență. Variațiile **27Glu** și

Gly16 sunt asociate cu rezistență musculară și anduranță scăzute. O dietă corectă, exerciții adaptate și suplimente nutritive pot avea rol important în managementul acestui impact.

Gena CNTF

Variante -6 G>A

Această genă produce un factor de creștere nervoasă care acționează ca un comunicator între celule. Varianta **-6 G>A** este legată de forța musculară. Prezența a două copii **-6A** este corelată cu o scăzută forță musculară în timp ce o singură copie a variantei **-6A** este corelată cu o forță musculară ridicată.

Gena CRP

Variante -732 A>G

CRP este o proteină produsă de ficat. Nivelurile **CRP** pot crește dramatic în timpul Exercițiului fizic. Polimorfismul **-732 A** poate afecta nivelurile proteinei în sânge determinând o creștere a **CRP** ca răspuns la Exercițiul fizic și ca rezultat o scădere globală a anduranței. O dietă mirată poate corecta impactul negativ al nivelurilor ridicate de **CRP**. Consumul de carbohidrați, de un anumit tip, creșterea cantității acestora, introducerea de fibre și L-arginină au demonstrat un efect pozitiv asupra menținerii unui nivel scăzut de **CRP** în sânge în timpul Exercițiului fizic.

Gena NOS3

Variante 894 G> T

Această genă produce *nitric oxid sintetază* o enzimă foarte importantă pentru starea vaselor sanguine. Varianta **894T** conduce la o diminuare a cantității de enzimă produsă, fapt asociat cu scăderea anduranței la atleți.

Gena PPARGC1A

Variante Gly482Ser

Gena joacă un rol cheie în bilanțul energetic fiind implicată în contracția lentă a fibrelor musculare în formare. Varianta **482 Ser** reduce expresia **genei PPARGC1A** ceea ce se traduce printr-o reducere a anduranței la atleți.

Gena VDR

Variante BsmI, TaqI

Gena VDR codifică pentru proteina receptorilor vitaminei D, proteină care intervine în numeroase procese din organism. **Variantele BsmI și TaqI** sunt asociate cu creșterea rezistenței și a masei musculare.

Genele care influențează recuperarea

Gena CRP

Variante -732 A>G, 219 G>A, 1059 C>T

Variantele -732 A, 219G si 1059C cresc nivelurile proteinei CRP în sânge ca răspuns la Exercițiul fizic, fiind asociate cu creșterea oboselei și a perioadei de recuperare. O dietă mirată poate corecta impactul negativ al nivelurilor ridicate de CRP. Consumul de carbohidrați ,de un anume tip, creșterea cantității acestora, introducerea de fibre și L-arginină au demonstrat un efect pozitiv asupra menținerii unui nivel scăzut de CRP în sânge în timpul Exercițiului fizic.

Gena GSTM1

Varianta Inserție/Deleție

Gena GSTM1 este foarte importantă în procesele de detoxifiere fiind asociată cu eliminarea deșeurilor rezultate din metabolism, radicali liberi, toxine. Varianta D înseamnă că enzimele detoxifiante nu pot fi produse de organism. Absența acestora permite creșterea nivelului radicalilor liberi asociată cu creșterea oboselei și a perioadei de recuperare. O dietă mirată, bazată pe multe Crucifere poate promova aceste enzime.

Gena GSTP1

Variante 313 A>G, 341 C>T

Gena este implicată în detoxifierea organismului. Prezența variațiilor **313 A si 341C**, scade activitatea enzimelor din acest proces și prin urmare se acumulează radicali liberi care vor crește starea de oboseală și vor prelungi perioada de recuperare. O dietă bogată în Crucifere va scădea nivelul radicalilor liberi.

Gena IL6

Variante -174G>C

Gena IL6 codifică proteina interleukina-6. Aceasta stimulează răspunsul imunitar în cazul țesuturilor prejudiciate de eforturi intense. **Varianta 174C** poate crește secreția de interleukină ceea ce duce la creșterea oboselei și a perioadei de recuperare. În acest caz se recomandă introducerea în dietă a integratorilor pe bază de omega 3 care vor ține sub control nivelurile interleukinei.

Gena SOD2

Variante -28 C>T

Superoxid dismutaza 2 , este o enzimă localizată în mod normal în mitocondriile celulare. **Varianta -28T** schimbă abilitatea de mișcare a enzimei în mitocondrie rezultând o distribuție alterată a acesteia cu reducerea producerii de peroxid de hidrogen, urmată de o scădere a radicalilor liberi .Acest fapt e asociat cu scăderea oboselei și timp de recuperare mai scurt. La indivizii cu varianta **28C**, producerea peroxidului de hidrogen nu este alterată, caz în care funcțiile antioxidante pot fi sprijinite prin creșterea consumului de alimente bogate în antioxidanți, polinutrienți, suplimente nutriționale.

Gena TNFA

Varianta -308G>A

Gena TNFA produce o proteină importantă în răspunsul imunitar. Varianta **-308A** crește expresia TNFA și producerea radicalilor liberi generată în parte de răspunsul imunitar. Creșterea radicalilor liberi duce la oboseală și la dilatarea timpului de recuperare. Dieta corespunzătoare și suplimente cu omega 3 pot controla nivelurile de TNFA.

TESTELE GENETICE

Testele genetice reprezintă o tehnologie de ultima oră, care ne indică spre ce sport de performanță ne putem orienta . O companie australiană **GeneticTechnologies** care se ocupă de tehnologie genetică a dezvoltat prin **prof Deon Venter** un test care arată prezența unei variante a **genei ACTN3 (R577X variant)**. Această genă produce în mod normal **proteina -actinin-3**, care participă la formarea fibrelor musculare cu contractie rapidă, adică acele fibre care sunt utilizate cu precădere în eforturi intense, cum ar fi în probe de viteză în atletism, și sporturi de forță, cum este și culturismul. **R577X** variant este o versiune a acestei gene care induce producerea unei cantități mai mici din această proteină, iar oamenii care prezintă această versiune vor avea mai

putine fibre cu contractie rapida in muschi, însă acest test nu poate arata cu exactitate daca o persoana este dotata sau nu pentru sport, dar poate oferi orientare. Un individ care nu prezinta nici o copie de **R577X** variant e posibil sa aiba rezultate mai bune decat media in probe de sprint si in sporturi de forta, cum ar judo. De asemenea, prin procentul mai mare de fibre musculare cu contractie rapida, individul ar putea avea rezultate mai bune in culturism, deoarece se cunoaste ca aceasta caracteristica contribuie la dezvoltarea mai eficienta a masei musculare, comparativ cu persoanele care au procent mai mare de fibre cu contractie lenta. Contrar, o persoana cu doua copii ale acestei gene ar trebui sa fie mai buna in cazul unor sporturi de rezistenta, iar cineva cu o copie din fiecare varianta va fi plasata undeva intre cele 2 extreme.

Acest test ne permite sa facem aceasta orientare inca inainte de a se naste copilul (in perioada de viata intrauterina). Cu toate acestea, testul **ACTN3** nu garanteaza ca o anume persoana are intr-adevar abilitatea de a deveni un atlet de elita, ci doar arata ca exista un potential biologic. Exista o multime de alte teste sofisticate care releva talentul pentru o ramura sportiva.

Bibliografie

1. **Cărăbaș M.**, 2002, *Ereditate și mediu in sportul de performanță*, Revista Olimpia nr 4, Arad
2. **Cărăbaș M.**, 2004, *Importanța genetică a biometriei în sport*, Revista Olimpia nr 6, Arad
3. **Cărăbaș M.**, 2008, *Observații privind importanța geneticii in selecția sportivilor pentru sportul de performanță*, Revista Olimpia nr 14, Arad
4. **Obreja C.**, 2015, *Tratament și terapie thionica.ro genetica si performanța sportivă*

Metodica de pregătire și particularitățile antrenamentului în alergările de sprint la juniori

Profesor Terezia Pop
Școala Gimnazială „Nicolae Iorga”, Baia Mare

Training Methods and Particularities of the Race Sprint Training for Juniors. *In this article, the author, a teacher with extensive teaching experience and outstanding results, is in charge of the methodical preparation of junior sprinters .*

The author outlines the main motive qualities necessary for sprinters and offers a series of exercises to improve these qualities.

Keywords: *training methods, sprint, junior.*

Calitățile motrice necesare alergătorului de viteză sunt următoarele: viteza, rezistența (cu precădere capacitatea anaerobă), forța și detenta, mobilitatea și suplețea, îndemânarea. În scopul dezvoltării acestor calități motrice se folosește o gamă variată de exerciții.

VITEZA este calitatea motrică determinantă a sprinterului și alergătorului de garduri. Dezvoltarea vitezei pe toate căile, îmbinată cu celelalte deprinderi tehnice și calități motrice necesare sprinterului, îmbracă mai multe aspecte după felul ei de manifestare: viteza de repetiție, execuție, reacție. Pe lângă aceste forme fundamentale de manifestare a vitezei, din punct de vedere metodic, în antrenamentul sprinterului mai întâlnim viteza relativă, care constă în raportul dintre spațiul parcurs și timpul folosit pentru executare. De asemenea ne intereseaza și așa numita viteză absolută, care este echivalentă cu spațiul maxim pe care alergătorul îl poate parcurge în unitatea de timp.

Pentru dezvoltarea și perfecționarea tuturor formelor de manifestare a vitezei se folosește metoda repetărilor, în care efortul se execută sub forma alergărilor repetate, pe distanțe scurte(până la 80m) și cu intensitate maximă (95-100%).

Pauzele au o durată care asigură parcurgerea unei noi repetări fără micșorarea vitezei.

În practică se întâlnesc o serie de variante privind organizarea lucrului în cadrul acestei metode:

- Viteza este egală(uniformă) pe toată distanța;
 - Viteza crește progresiv până la atingerea limitei de 95-100%;
 - Viteza crește în trepte(ex. 30m75%,+ 30m 90%+ 30m100%;
 - Viteza este modulată(ex. 30m100%+300m din inerție pe viteza obținută+30m100%);
- Mijloacele de bază cele mai folosite în antrenament, pentru dezvoltarea vitezei sunt următoarele:

1. Alergarea cu joc de glezne și alergare cu genunchii la piept executate pe distanțe variind între 10 și 50m, în tempo maxim, se pot executa sub diferite forme: pe loc, n deplasare, cu sprijin înainte etc. De asemenea pot lua forma unor exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție;

- 2x5x20m a.Jg Ps : 5 2x5x10m aGs Ps :3
- 2x3x30m a.Jg Ps : 3 2x5x20m aGs Ps : 3
- 2x2x50m a.Jg Ps : 3 2x3x30m aGs Ps : 3
- 4x50m a.Jg Ps : 2 4x50m aGs Ps : 3

Aceste două exerciții se pot executa în combinații diverse, de exemplu:

- 3(20m a.Jg 95-100% + 10m aGs 100% +30m aJg 75-100%: 3-5)

2. Alergare cu start de jos (aSj) efectuată liber și la comandă. Se execută pe distanțe variind între 10 60m, în tempo maxim. Exercițiul dezvoltă viteza de reacție, viteza de execuție și viteza de deplasare.

Exemplu de sistematizare antrenament:

- 4x15-20m P:5 3x30m P : 3-5 2x50m P: 5
- 2x3x30m P:5 2x50m P :5 2x50m P : 3-5
- 2x30m P:3 2x50m P : 5

De obicei se execută cronometrat.

1. Alergare cu start lansat (aSl) se execută în tempo maxim pe distanțe de 10-60m. Spațiul necesar pentru lansare, pe parcursul căruia alergătorul trebuie să atingă viteza maximă(care va fi menținută apoi pe distanța propusă) este cuprins între 10-30m(cel mai indicat 20m).

Ex. 2x4x20m Ps : 5 sau 20m P; 3x30m P : 5, 3x30m P : 3, 2 x50m P:5,

Se execută cronometrat.

2. Alergare cu start din picioare (aSp) se execută pe distanțe cuprinse între 20- 60m în tempo maxim. Dezvoltă mai ales viteza de deplasare. Se execută, de obicei, fără comandă; se sistematizează după exemplele prezentate la alergarea cu start de jos și cu start lansat.
3. Se execută pe distanțe până la 50m, pe pante foarte puțin înclinate(3-5grade), separat în antrenamente speciale, într-un numr de 6-8 repetări.
4. Alergarea cu ștafeta se execută pe distanțe mai scurte decât la cele de concurs (50-60m).

Exercițiile prezentate se realizează de-a lungul întregului an dar cu ponderi deosebite în apropierea etapelor competiționale și în etape terminate cu concurs.

Distanțele pe care se efectuează și numărul de repetări sunt direct proporționale cu gradul de pregătire al alergătorului, cu vârsta și cu sexul acestuia și, nu în ultimul rând, cu etapa de pregătire în care se află. În special în etapele de pregătire de iarnă și primăvară, intensitatea se păstrează în jurul a 95% din posibilitățile maxime ale alergătorului. În lecția de antrenament se va lucra pentru dezvoltarea vitezei în prima parte după încălzire. Într-un antrenament distanța

total nu depășește 300-400m, iar într-un ciclu săptămânal se introduc, de regulă, două antrenamente pentru dezvoltarea vitezei.

FORȚA ȘI DETENTA. Sprintul și alergările de garduri sunt probe de forță în regim de viteză și ca atare, forța și viteza ating valori ridicate.(forța explozivă-detenta).

Trebuie să se țină seama de următoarele regului:

- forța și detenta trebuie dezvoltate numai când nivelul lor este nesatisfăcător;
- pentru dezvoltarea forței și detentei, fără ca masa musculară să crească considerabil, trebuie folosite exerciții care s poată fi executate rapid, cu îngreuiere și în număr mare de repetări;
- trebuie dezvoltate în primul rând forța acelor grupe musculare care decid asupra specificului probei de alergare, iar exercițiile folosite sse apropie ca formă de mișcările efectuate în timpul alergării(alergări în pante, pe trepte, alergări pe plat cu îngruieri ușoare, sărituri multiple în pantă su pe plat cu îngruieri mici(5-10Kg), semigenuflexiuni executate liber sau șezând. Se vor evita exercițiile cu îngreuiere la începători până în jurul vârstei de aproximativ 15-16 ani, preferându-li-se exercițiile în care atletul trebuie să-și învingă propria greutate corporală.

Exerciții pentru dezvoltarea forței și detentei:

1. Genuflexiuni executate cu haltera în serii. Se execută cu întinderea membrelor inferioare, execuția terminându-se cu o ușoară săritură.

Exemplu: 2x5x30Kg, 2x2x40Kg, 2x1x50Kg, 2x2x40Kg, 2x5x30Kg

2. Sărituri ușoare pe loc, pe ambele picioare sau pe un picior, haltera ținută pe umeri.

Exemplu; 5x15-20 sărituri x 20-25Kg

3. Ridicări pe vârfuri, haltera pe umeri.

Exemplu: 6x5x50Kg

4. Pas sărit și pas săltat cu îngruieri ușoare (5-10Kg) sau executate la deal, pantă ușoară sau scări

5. Mers fandat cu bara ținută pe umeri

Exemplu: 5x20x20Kg

6. Sărituri pe diverse scări, alergare cu start de jos în pantă ușoară, alergări cu joc de glezne și cu genunchii la piept, executate în pantă.

7. Sărituri în lungime și triplu salt fără elan, executate în groapa cu nisip, la deal, sau din blocurile de start.

8. Sărituri pe două picioare, executate cu îngreuiere ușoară sau fără îngreuieri, la deal sau pe scări.

Numărul de antrenamente pentru dezvoltarea forței și detentei în ciclul săptămânal de antrenament este în funcție de categoria de clasificare, de nivelul de dezvoltare a atletului, de etapa de lucru în care ne aflăm. Sunt în număr de 1 până la 3. Se cuplează în lecția de antrenament cu exercițiile de îndemânare, de suplețe și de mobilitate. În lecție sunt plasate în mod obișnuit după lucrul de tehnică, de viteză și înaintea lucrului pentru rezistență.

REZISTENȚA Este o calitate motrică foarte importantă în alergările de viteză și garduri. Îmbracă două aspecte bine delimitate, rezistența generală și rezistența specială.

Sprinterii și alergătorii de garduri au o rezistență specială foarte bună, atunci când organismul lor este în stare s continue efortul cu o puternică datorie de oxigen.

În procesul de pregătire se va acorda atenție ambelor aspecte ale acestor calități, totuși ponderea va cădea pe dezvoltarea capacității de efort anaerob.

Rezistența specială se dezvoltă în special prin exerciții sistematizate pe efortul repetărilor și a intervalelor, punându-se accent fie pe mărirea numărului de repetări fie pe creșterea timpoului.

În acest mod deosebit sprinterii folosesc:

- Alergarea accelerată(aA) cu start din picioare pe 50-150m;

- Alergarea în tempo uniform (aTu) cu start din picioare, executate pe distanțe cuprinse între 200-400m, la care se adaugă distanțe de 500-600m pentru alergătorii de 400m plat și 400m garduri;
- Alergare în tempo variat (aTv) executate pe distanțe de 150-250m.
- Volumul de lucru în cadrul unui antrenament se situează în limite lungi (800-2500m) în funcție de tempoul adoptat, se vor combina distanțele în funcție de necesități, în timp ce intensitatea va oscila între 80-90% din posibilitățile maxime ale alergătorului.

MOBILITATEA ȘI SUPLEȚEA. Sunt neapărat necesare alergătorilor de sprint și garduri. Mobilitatea se referă la gradul de mișcare, în special articulația coxo-femurală, în timp ce suplețea înseamnă posibilitatea de a executa mișcări cu maximum de amplitudine și ușurință.

Suplețea este în strânsă legătură cu elasticitatea musculară și mobilitatea articulară. Se dezvoltă prin exerciții de gimnastică efectuate cu mare amplitudine, exerciții speciale care se adresează segmentelor care iau parte la mișcarea propriuzisă, executate liber, la aparate și cu ajutorul pertenerului. Aceste exerciții se pot efectua în cadrul fiecărei încălziri sau în anumite cazuri pot apărea în partea fundamentală a lecției de antrenament, rezolvând sarcini precise, fără a depăși 15-20 min.

ÎNDEMÂNAREA. Are importanță în pregătirea multilaterală a alergătorilor, manifestându-se în special prin coordonarea mișcărilor, respectiv în învățarea și perfecționarea tehnicii de alergare și de trecere a gardului. Pentru dezvoltarea ei se folosesc mai ales în etapele de pregătire de iarnă și primăvara, alet probe atletice (mai ales sărituri), exerciții acrobatice și de gimnastică, jocurile sportive.

Aceste clasificări trebuie să ducă la concluzia că utilizarea acestora se face în sistem, în funcție de cerințele specifice fiecărei ramuri de sport, de particularități (vârstă, sex, nivel de pregătire), de perioada sau mezociclul de pregătire etc. Combinarea acestora precum și respectarea regulilor de aplicare, depinde de măiestria pedagogică a fiecărui profesor.

Bibliografie

1. **Ardelean, T., Tatu, T., Alexandrescu, D.,** *Atletism*, Ed. Didactica și Pedagogică, București, 1983
2. **Alexei, M.** - " *Atletism - tehnica probelor* ", Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca, 2005
3. **Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M.** - " *Metodica învățării tehnicii probelor de atletism* " – n.c., Ed. Universității din Oradea, 2015.

CERCETARE

Orientări strategice privind volumul și eșalonarea componentelor pregătirii voleibalistelor debutante

*Profesor Oprea Mihaela
Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu”, oraș Buftea, jud. Ilfov*

Strategic Guideline on the Volume and Distribution of the Training Components of the Volleyball Beginners. *The evolution and the competition performance of the beginner sportsmen and women in mini-volleyball championships show big value differences in motor, technical and tactical potential because of a non-unitary training according the content and the methodology expected for the value of this level.*

The necessity of achieving and acting of the sport units of a unitary training regarding instructional content, volume and force parameters, as well as the ratio of the components of training foreseen in the accumulation dynamics for different levels and the training periods represents a real strategy in volleyball becoming that the reference entities must outline and put it into practice.

Answering this need, the paper checks experimentally a quantitative model for allocating the volume and content of the components of training for the first two years of the beginner voley-ball players training.

Kezwords: volleyball, strategy

Copilul vrea să joace volei ca adultul, el însă nu poate juca astfel. El trebuie învățat pas cu pas, trebuie să i se propună nivele de obstacole care să-i permită să se perfecționeze prin reușite măsurate, succesive, pe etape, fiecareia corespunzându-i anumite obiective și conținuturi, pentru a oferi copilului un joc total sub forme simple. Copilul trebuie făcut să înțeleagă că a-l ajunge pe adult, a deveni matur, necesită o perfecționare minuțioasă.

Pregătirea timpurie pentru volei nu presupune dobândirea numai a unor deprinderi în exclusivitate tehnice, ci și o bază largă de pregătire multilaterală, fapt ce **exclude cu desăvârșire specializarea îngustă și tendința de obținere a rezultatelor imediate.**

Atât pentru antrenor cât și pentru sportiv trebuie să fie evident că drumul spre marea performanță are de străbătut două perioade bine distincte de instruire:

- Prima în care se realizează pregătirea de bază, de perspectivă, prin dezvoltarea calităților fizice generale și specifice, precum și însușirea și consolidarea elementelor de tehnică și tactică, pregătire destinată stadiului de începători și avansați până la 16-17 ani;
- A doua perioadă de pregătire, specializată, dedicată creșterii continue a performanțelor și măiestriei sportive aplicată grupelor de performanță.

Procesul inițierii copiilor în elementele de conținut ale jocului de volei, va urmări cu deosebire realizarea următoarelor obiective instructive:

- a) dezvoltarea pe scară largă a capacității motrice pornind de la premiza că reazemul de bază al pregătirii fizice îl constituie stăpânirea unui sistem variat de deprinderi și priceperi motrice. Și aceasta cu atât mai mult cu cât plasticitatea deosebită a sistemului nervos central la această vârstă o favorizează în mare măsură;
- b) asigurarea armonioasei dezvoltări fizice atât prin exerciții cu influență selectivă, cât și cumulativă și educarea atitudinii corecte, întrucât anumite poziții și execuții tehnice (poziția fundamentală, pasa de sus), pot influența negativ atitudinea corectă a corpului și în special a coloanei vertebrale;
- c) dezvoltarea calităților motrice de bază și îndeosebi a indicilor vitezei cu toate formele ei de manifestare și a îndemânării, preocupare larg favorizează la această vârstă, de

- substratul fiziologic și nervos, cunoscând faptul că anumite calități depind de disponibilitățile programate genetic (ereditar), dar și de exerciții destinate acestui scop;
- d) inițierea și însușirea principalelor procedee tehnice, obiectiv a cărui realizare este condiționată de atitudinea consecvent exigentă a antrenorului pentru executarea corectă a tuturor exercițiilor, orientată spre însușirea mecanismului de bază al principalelor procedee tehnice;
 - e) pregătirea treptată a copiilor pentru a participa la concursuri în scopul obișnuirii gradate cu disciplina competițională, cu cunoașterea și respectarea regulamentului, cu emoțiile concursului și cu aplicarea în condiții variate a celor însușite de-a lungul pregătirii. Întrecerea este factorul care menține interesul pentru practicarea voleiului. Ea trebuie privită atât ca mijloc de pregătire cât și de verificare a evoluției psiho-motrice a copiilor în condițiile specifice ale activității pentru care se pregătesc.
 - f) nivelul achizițiilor instructive privind deprinderile specifice și dezvoltarea calităților motrice ale debutantelor, nu ating cotele valorice așteptate, dovedindu-se a fi un anevoios proces de asimilare a conținutului și al realizării progresului instructiv, realitate ce poate avea mai multe explicații: fie antrenorii acordă importanță mult mai mare altor componente ale pregătirii (tehnica, tactica, joc), fie că selectarea și operarea cu instrumentarul metodologic vizând dezvoltarea motricității este deficitară;
 - g) concluzia nivelului insuficient de dezvoltare a potențialului motric al eșaloanelor de cadeți și juniori exprimată în urma testărilor anuale realizate de F.R. Volei este consecința modului neunitar al conținutului și metodologiei cu care se concretizează în practică pregătirea acestei componente. De aceea apare firească și obligatorie necesitatea optimizării conținutului și metodologiei pregătirii corelate a componentelor fizică și tehnico-tactică cu care să se opereze permanent încă de la debutul instruirii sportive;
 - h) din punct de vedere al dezvoltării somatice, funcțional-motrice, psihice, al plasticității scoarței și al maturizării analizatorilor, prepubertatea este perioada de vârstă biologică cea mai favorabilă însușirii deprinderilor motrice de bază și specifice și a influențării capacității motrice coordinative și a vitezei;
 - i) la baza formării deprinderilor specifice se găsește suportul motricității generale și al complexului calităților fizice din cadrul cărora cele coordinative sunt specifice și determinant implicate în conținutul și execuția tuturor acțiunilor jocului de volei. Fără un nivel ridicat de dezvoltare al acestora nu se poate realiza o eficiență crescută a execuției fiecărui procedeu al acțiunilor de joc;

În contextul acestor premise am formulat ipoteza că:

Realizarea unui nivel înalt de dezvoltare al componentelor coordinative prin utilizarea unor programe specifice de pregătire va favoriza semnificativ eficiența însușirii componentei tehnice a acțiunilor de joc ale voleibalistelor debutante și se va putea îmbunătăți nivelul de dezvoltare al celorlalte calități motrice și psiho-motrice implicate în modelarea pregătirii tehnice.

Verificarea ipotezei s-a realizat în context experimental pe două grupe de câte 15 sportive (C.S.S. Ilfov și Școala generală nr. 39, București), grupări care pot fi apreciate din punct de vedere al potențialului somato-motric drept reprezentative pentru eșalonul național al minivoleiului.

Grupele au lucrat după aceeași tehnologie a instruirii (conținut și calendar competițional) urmărindu-se îndeplinirea obiectivelor de instruire prevăzute în planul anual, diferențiindu-se numai în privința metodologiei de realizare a obiectivelor privind dezvoltarea calităților motrice coordinative și a însușirii acțiunilor de joc, grupa de control abordând aceste obiective după metodologia clasică.

Toate celelalte obiective instructive preconizate de programe și, prevăzute în planul de pregătire au fost comune pentru ambele grupe, iar îndeplinirea lor s-a realizat prin aceeași metodologie și același volum de lucru alocat.

În structura anului competițional, eşalonarea instruirii s-a realizat conform planificării calendaristice, iar în structura lecției, lucrul experimental a fost plasat potrivit sarcinilor de instruire în verigile ale căror obiective vizau aceste finalități, neafectându-li-se decât timpul proporțional repartizat pentru îndeplinirea și a celorlalte obiective instructive.

Tabel nr 2 - EȘALONAREA PREGĂTIRII ANUALE – ÎNCEPĂTORI ANUL I

SELECȚIE:		PERFORMANȚĂ:													
-Constituirea grupelor după criteriul morfo-funcțional și psihic în procent de peste 70%.		-Participarea la competiții locale cu echipe stabile 3:3, pe teren redus, cu obiectiv de selecție.													
O	ANSAMBLUL JOCULUI:	ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE:						COMPONENTA FIZICĂ:							
	-Învățarea jocului redus cu dispozitive de preluare în doi și trei jucători și trecerea mingii peste plasă cu trei lovituri.	Consolidarea aspectului dominant din componenta tehnică a PRELĂURII CU DOUĂ MĂINI DE SUS; SERVICIUL DE JOS.						-Dezvoltarea calităților motrice V și I; -Tonificarea musculaturii extensoare; -Compensarea atitudinilor defectuoase.							
E	ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE NOI:	ACȚIUNI TACTICE ÎN APĂRARE:						COMPONENTA PSIHOLOGICĂ:							
C	-Consolidarea acțiunilor de preluare cu două mâini de sus, serviciu și preluare a serviciului de sus cu două mâini.	-Preluarea din serviciu și din joc cu doi jucători și orientarea spre dreapta, cu traiectorii medii-înalte.						-Educarea dragostei pentru joc, a dorinței de autodepașire și a spiritului de echipă și de competitivitate.							
T	INDIVIDUALIZARE:	ACȚIUNI TACTICE ÎN ATAC:						PREGĂTIRE TEORETICĂ:							
I	-În dependență de particularitățile individuale se vor constitui grupe mici valorice deschise, lucrându-se diferențiat.	-Învățarea dispozitivelor cu doi și trei jucători la preluare și organizarea trecerii mingii peste plasă cu trei lovituri.						-Cunoașterea regulilor jocului cu efectiv și teren redus și aprecierea jucării incorecte a preluării (DUBLĂ, ȚINUTĂ, CONDUSĂ).							
V															
E															
COMPONENTELE MODELULUI INSTRUIRII		LUNA SĂPTĂMÂNĂ													
		SEPT.	OCT	NOIE.	DEC.	IAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAI	IUN.	IUL.	AUG.		
ANSAMBLUL JOCULUI 60h-15%		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39													
		Total repetări													
VERIFICARE															
SIT. SERV. PROPRIU															
SIT. SERV. ADVERS															
SERVICIUL															
PRELUARE SERVICIU															
RIDICARE															
ATAACUL															
PRELUARE ATAC															
BLOCAJUL															
MORFO-FUNCȚIONAL															
SEG. IMPORTANTE															
PRICEPERI ȘI DEPRINDERI															
CALITĂȚI MOTRICE															
COMPONENTA FIZICĂ 160h-40%															

Tabel nr. 3 - EȘALONAREA PREGĂTIRII ANUALE – ÎNCEPĂTORI ANUL II

SELECȚIE:			PERFORMANȚĂ:												
-Îmbunătățirea selecției prin promovarea unor eleve noi care corespund somato-motric și aptitudinal.			-Participarea cu obiective de instruire la competițiile de minivolei pe plan local.												
O B I E C T I V E	ANSAMBLUL JOCULUI:	ACTIUNI TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE:	COMPONENTA FIZICĂ:												
	-Prioritatea asigurării continuității jocului cu trei lovituri și a exersării în dispozitivul echipei.	-Consolidarea „poziției și acțiunii elastice a cupei” pe linia individualizării și pregătirii viitoarelor ridicătoare.	-Dezvoltarea tuturor lanțurilor musculare ale corpului cu accent pe musculatura triplei extensii; întărirea articulațiilor.												
	ACTIUNI TEHNICO-TACTICE NOI:	ACTIUNI TACTICE ÎN ATAC:	COMPONENTA PSIHOLOGICĂ:												
	-Inițierea-fixarea serviciului, a atacului și a preluărilor din atac și din serviciu.	-Combinatii cu ridicare pe traiectorii medii și înalte și cu finalizarea atacului în zonele 4 și 3.	-Stimularea dorinței de autoperfecționare a cooperării și a corectitudinii. Formarea unui climat afectiv propice performanței.												
	INDIVIDUALIZARE:	ACTIUNI TACTICE ÎN APĂRARE:	PREGATIRE TEORETICĂ:												
-Acțiuni suplimentare pe linia consolidării aspectelor dominante și a corectării greșelilor din execuție.		-Preluarea în formație fără blocaj, cu zona 6 intermediar și cu extremele din linia a II-a mai retrase.	-Cunoașterea regulamentului actual al jocului, aprecierea și interpretarea lovirii mingii și noțiuni privind conținutul efortului.												
COMPONENTELE MODELULUI INSTRUIRII		LUNA	SEPT.	OCT.	NOIE.	DEC.	IAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAI	IUN.	IUL.	AUG.	
SAPTĂMÂNA			1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39	Total repetări											
ANSAMBLUL JOCULUI 90h-20% COMPONENTA TACTICĂ 25h-5% ACTIUNI TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE 135h-30%	ȘCOALĂ (TEMA)	65h-15%													
	VERIFICARE	25h-5%													
	SIT. SERV. PROPRIU	10h-2%													
	SIT. SERV. ADVERS	15h-3%													
	SERVICIUL	38h-15%					4800								
	PRELUARE SERVICIU	25h-10%					3800								
	RIDICARE	125h-50%					5000								
COMPONENTA FIZICĂ 180h-40%	LOV. DE ATAC	37h-15%					4500								
	PRELUARE ATAC	25h-10%					2800								
	BLOCAJUL	-					-								
	MORFO-FUNCȚIONAL	22h-5%					-----					22,5h			
	SEG. IMPORTANTE	23h-5%					-----					22,5h			
PROBE DE CONTROL	PRICEPERI ȘI DEPRINDERI	45h-10%					-----					45h			
	CALITĂȚI MOTRICE	90h-20%					-----					90h			
			X						X				X		

1. **Pregătirea componentei fizice** a primit **35% = 175 ore** din volumul total, din care *10% = 50 ore alocată pregătirii fizice cu caracter general, multilateral, iar 25 % = 125 ore pentru pregătirea fizică specifică*. Volumul afectat acestei componente a fost repartizat pentru îndeplinirea obiectivelor următoarelor subcomponente:
 - 1.1. *Creșterea valorii indicilor morfologici și funcționali cărora le-au fost alocate $\approx 5\% = 25$ ore;*
 - 1.2. *Pregătirea segmentelor de primă importanță pentru activitatea de joc voleibolistică (articulațiile: cot, umăr, palme și degete, coloană, genunchi, laba piciorului) cărora le-am repartizat $\approx 3\% = 15$ ore;*
 - 1.3. *Lărgirea fondului priceperilor și deprinderilor motrice, care au primit $\approx 5\% = 25$ ore;*
 - 1.4. *Dezvoltarea calităților motrice, alocându-se $\approx 22\% = 110$ ore din volum, repartizate pentru viteză – $6\% = 30$ ore, îndemânare – $8\% = 40$ ore, rezistență și forță fiecare câte $4\% = 20$ ore.*
2. **Pregătirea componentei tehnico-tactice** primește **$\approx 45\% = 225$ ore** din volum dată fiind importanța și prioritatea instructivă la acest nivel valoric al voleibalistelor debutante. Volumul total al acestei componente a fost distribuit astfel:
 - 2.1. *Pentru consolidarea acțiunilor individuale $\approx 25\% = 125$ ore;*
 - 2.2. *Pentru însușirea acțiunilor tactice colective $\approx 20\% = 100$ ore vizând:*
 - *Organizarea atacului $\approx 12\% = 60$ ore;*
 - *Dispozitivele apărării $\approx 8\% = 40$ ore.*
3. Pregătirea integrală a jocului a primit **$\approx 20\% = 100$ ore** din volumul total, dată fiind importanța învățării și perfecționării structurilor lui prin jocurile școală **$\approx 12\% = 60$ ore** și de verificare **$\approx 8\% = 40$ ore**.

Având în vedere că eșalonarea activității experimentale s-a suprapus atât peste perioada pregătitoare cât și peste cea competițională, volumul celor 500 de ore alocate tuturor componentelor a fost distribuit și realizat în ponderi diferențiate în cadrul acestei perioade.

În privința eșalonării și realizării obiectivelor preconizate pentru toate componentele instructive, acestea au fost abordate de către ambele grupe implicate în experiment, prin utilizarea acelorași metodologii specifice, singura variabilă care le diferențiază fiind cea a influențării componentelor coordonative implicate în însușirea acțiunilor de joc.

Derularea și evaluarea activității experimentale permit conturarea următoarelor considerații:

- Valoarea comparativă a progresului realizat în urma experimentului de eșantionul asupra căreia s-au aplicat conținutul și metodologia vizând dezvoltarea componentelor capacității coordonative dovedește superioritatea valorică și eficiență practică a acestora, răsfrântă și reliefată atât de nivelul mai ridicat de dezvoltare al celorlalte calități motrice, cât și în cel al însușirii componentei tehnice a acțiunilor de joc, comparativ cu cele înregistrate de eșantionul de control.
- Alocarea din volumul pregătirii anuale de ≈ 400 ore (cerință orientativă recomandată de forurile de specialitate) a unui procent aproximativ de 40% (160 ore) componentei fizice din care 10% (40 ore) pentru componentele coordonative, s-a dovedit a fi rațional distribuit, satisfăcător pentru îndeplinirea obiectivelor privind dezvoltarea acestora și armonizat atât cu volumul alocat celorlalte subcomponente fizice (dezvoltarea fizică armonioasă, priceperi și deprinderi motrice, calități fizice condiționale – Viteză, Forță, Rezistență), cât și cu cel rezervat componentei tehnico-tactice individuale 30%, tactice colective 10% și jocului 20%, cerință metodologică posibil de realizat și eficiență din perspectiva corelării tuturor componentelor instruirii care trebuie efectuată la acest nivel valoric.
- Dimensiunea valorică a progresului final înregistrat de grupa experimentală la probele aptitudinale vizând însușirea componentei tehnice a deprinderilor specifice voleiului constituie argumentul științific, obiectivizat statistico-matematic, al aprecierii că nivelul

substanțial crescut realizat de componentele grupei, se datorează conținutului instructiv, programelor operaționale pentru însușirea acțiunilor de joc, a structurilor de exerciții vizând dezvoltarea componentelor coordinative și metodologiei utilizate, comparativ cu cele aplicate grupei de control, demonstrând (prin superioritatea rezultatelor) valabilitatea ipotezei cercetării.

Importanța dezvoltării componentelor coordinative și aportul major la ridicarea nivelului valoric pe tot traseul devenirii sportive de la debutant la maestru, va trebui să constituie o problemă prioritară, prezentă în preocupările și eforturile de optimizare a instruirii, actuala realitate a domeniului evidențiind faptul că, din păcate, majoritatea demersurilor specialiștilor sunt neunitar orientate, abordând și acordând importanță diferită componentelor coordinative în pregătire, generând astfel o instruire neunitară, diferențiată a jucătoarelor debutante.

Practicarea voleiului la nivel înalt solicită calitățile psihomotrice specifice ale jucătoarelor în mod diferențiat potrivit specializării pe posturi și pe acțiuni de joc dominante. În cadrul conținutului instruirii, începând de la nivelul debutantelor, trebuie să se acorde preocupare permanentă pentru îmbunătățirea nivelului fiecărei componente a capacităților coordinative (aprecierea și reglarea parametrilor dinamici, spațiali și temporali ai mișcării, simțul ritmului, coordonarea fină a mișcărilor, lateralitatea, echilibrul, ambidextria, coordonarea ochi-brate-picioare, etc.), implicarea lor specifică în eficiența execuției diferitelor acțiuni ale jocului de volei neputând fi compensată sau suplinită de o altă componentă coordinativă sau condițională.

Sportivul beneficiar al unei deosebite coordonări, realizează procedeele acțiunilor de joc cu maximă eficiență și economie de efort. Dacă pregătirea sportivă este realizată fără mijloace specifice destinate dezvoltării componentelor coordinative, cu siguranță se vor genera deficiențe/goluri în însușirea componentei tehnice a acțiunilor și a jocului de volei, ale căror execuții reclamă precizie, viteză de execuție, orientare spațio-temporală, coordonare brate-picioare-obiect în mișcare, etc., pentru care, corespunzător particularităților și potențialului psihomotoric individual, trebuie utilizate mijloace specifice destinate fiecărei componente coordinative: echilibru, ritm, simț chinestezic, coordonare fină, ambidextria, etc.

Fără selecționarea și utilizarea structurilor de exerciții/mijloace cu adresabilitate/destinație specifică fiecărei componente coordinative (orientare spațio-temporală, ambidextrie, simț chinestezic, echilibru, simțul ritmului, coordonarea fină a mișcărilor, etc., nu se pot realiza progrese instructive consistente și obține performanțe înalte.

Bibliografie:

1. **Epuran, M.** (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București.
2. **Kruger, A.**, (1993), Inițierea în sport și activitatea sportivă la vârsta copilăriei, Scuola della sport, Roma XII, traducere în: Posibilități și riscuri în antrenamentul la copii și juniori, M.T.S. – C.C.P.S., (1996).
3. **Lăzărescu, D.**, (2006), Curriculum pentru unitățile cu program sportiv – volei, Buletin informativ F.R.V., nr. 32, pag. 82.
4. **Manno, R.**, (1996), Pregătirea sportivă la copii și adolescenți, Sportul de performanță, nr. 102 (1), C.C.P.S., București, pag. 60-80.
5. **Niculescu, I., I.**, (2006), Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova.
6. **Stroie, Șt., Lăzărescu, D.**, (1989), Orientare metodică unitară în instruirea voleibalistică, C.C.A. – F.R.V.
7. **Șerban, M., Pierre de Hillerin**, (1984), Volei strategie și tactică, Edit. Sport-Turism, București.

Autoapărare - Ju-jitsu - de la artă marțială tradițională la necesitate contemporană

Crișan Mircea
Școala Gimnazială Pîlu, jud. Arad

Self-defense –Ju-Jitsu- from traditional martial arts to contemporary necessity. *In this paper the author proposes a model of school curriculum for practical sports training called Self-defense-Ju-jitsu which could be introduced in the optional school curriculum for the 1-8 grades, for beginners. Self-defense-Ju-jitsu discipline intends, as a goal, to develop biological, psychical and motric abilities and the formation of the students' abilities to develop their physical, technical and tactical potential as well as their personality traits favorable to social integration. Due to the social context of the community in which they live and the negative factors which can have a bad effect to the childrens behavior, parents can opt for this discipline, Self-defense-Ju-jitsu, which could have important benefits for the formation and development of the child's personality from every point of view.*

Key words: self-defense, Ju-jitsu, discipline, school curriculum.

În prezenta lucrare, autorul dorește să prezinte pe scurt și să promoveze *Autoapărarea-Ju-jitsu*, acesta putând fi practicat încă de la cea mai fragedă vârstă. La început, această activitate poate fi practică în cadrul orelor de educație fizică și sport, după care, după o perioadă de acomodare și însușire a unor noțiuni de bază, practicantul poate opta pentru un curs intens și de ce nu performanță, bineînțeles, acesta fiind îndrumat spre o sală unde să urmeze această cale. Trebuie precizat faptul că *Ju-jitsu* este o artă marțială, iar ca și orice altă artă marțială, acesta poate fi practicat ca și sport competițional sau ca și artă, în cadrul unor instituții de învățământ, de către elevi sau studenți, opțional, în cadrul orelor de educație fizică și sport.



Dezvoltarea psiho-bio-motrică a unui copil depinde în mare măsură de zestrea genetică a fiecăruia și de impactul acestuia cu mediul social, un rol deosebit avându-l în acest sens educația primită în familie și în instituțiile de învățământ. De asemenea, comunitatea în care trăiește și se dezvoltă copilul, starea materială a familiei, precum și anturajul reprezintă factori importanți în evoluția personalității unui copil. Din mai multe cauze care pot influența negativ starea și dezvoltarea unui copil, în special în adolescență, copiii sunt tot mai predispuși la conflicte și stări conflictuale, ajungându-se, de cele mai multe ori, la violență. Datorită tentațiilor și educației primite în familie, care uneori lasă de dorit, copiii ajung să se manifeste violent sau agresiv, să fie indisciplinați și neascultători, iar acest lucru perturbă integrarea normală a acestora într-un colectiv. Părinții ar trebui să știe și să-și coordoneze copiii spre o disciplină sportivă, unde, de obicei, aceștia vor învăța să respecte și să se disciplineze. Fără disciplină și respect nu se poate vorbi despre educație.

Autoapărarea poate fi definită ca un set de abilități, cum ar fi: atenția, precauția, capacitatea de confruntare verbală în combinație cu strategii de siguranță și tehnici fizice care ajută la reușita evitării sau la rezistența și supraviețuirea unui atac violent. Autoapărarea conține elemente și procedee din mai multe stiluri de arte marțiale, iar prin cunoașterea și practicarea acestora putem spune că ne autoapărăm cu forțele proprii împotriva unei agresiuni verbale, fizice, împotriva noastră. Cursurile de autoapărare pot îmbunătăți opțiunile, pot mări capacitatea de răspuns pentru a detensiona o situație conflictuală sau opri un conflict. Cu cât cunoaștem mai multe despre autoapărare, ca principiu, cu atât mai ușor și mai repede putem lua decizia corectă.

Întotdeauna, tehnicile de arte marțiale, într-o confruntare, trebuie să fie ultima soluție. Autoapărarea se predă și se învață cu responsabilitate pentru a reuși să depășim un moment critic într-un conflict violent-psihiic și doar apoi să ne apărăm de atacuri puternice executate asupra sau împotriva noastră.

Aș dori să precizez că rezultatele pozitive, sau mai bine zis, performanța, se obține într-un timp îndelungat de practicare, este nevoie de o maximă seriozitate și perseverență ale practicantului, iar ascensiunea acestuia poate fi și în funcție de nivelul calităților și deprinderilor motrice dobândite ale acestuia.

Ce înseamnă ju-jitsu?

Ju înseamnă atât "a asculta", cât și "blând" sau "suplu", iar *jitsu* înseamnă artă. Așadar, putem traduce *arta supleței*. Ju-jitsu face parte din marea familie a artelor marțiale, din cele mai timpurii vremuri, este o cale de autoapărare a celui care o practică, mai mult de atât, este un mod de viață. Istoricul acestei arte marțiale nu ne oferă date exacte referitoare la apariția acesteia. Se spune că era folosit din cele mai vechi timpuri, pe vremea samurailor care luptau pe câmpul de bătălie. Aceștia, după ce își pierdeau armele și se ajungea la lupta corp la corp, foloseau tehnici de *ju-jitsu*, acestea fiind tehnici de scoatere a adversarului din luptă prin lovituri cu anumite segmente ale corpului în zone anatomice vitale, contorsțiuni articulare, sugrumări, proiectări, imobilizări și prize producătoare de dureri, leziuni și chiar moartea. Astfel că, *ju-jitsu*, a supraviețuit și este practicat în toată lumea, acesta conținând elemente și procedee tehnice extrem de eficace, care pot fi folosite în cazul primejduirii serioase a avutului personal sau terț sau chiar a vieții proprii.



De ce ju-jitsu?

Pentru că este o alegere optimă pentru cel care practică această artă marțială, deoarece conferă mai multe beneficii, cum ar fi: dezvoltare fizică armonioasă, formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcări specifice, dezvoltarea calităților motrice de bază, menținerea și întărirea sănătății practicantului, călirea organismului datorită mijloacelor folosite în pregătire dar și mediului în care se desfășoară pregătirea, dezvoltarea calităților morale volitive, formarea obișnuinței și a capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice și sportului, în special a artelor marțiale în timpul liber. Participarea la antrenamente periodice și susținute îi poate determina pe practicanți să înțeleagă ce înseamnă un sistem de autoapărare, de control pas cu pas, în care toate au o limită și unde există o incompatibilitate totală cu alt mod de viață cum ar fi drogurile, alcoolul și alte surrogate generatoare de consum energetic, fizic și psihic, care sunt inutile și dăunătoare.

De asemenea, *ju-jitsu* poate oferi opțiuni, variante, tehnici și căi de gestionare a situațiilor conflictuale care pot să apară fără voia noastră și cu ajutorul a ceea ce învață practicantul și prin personalitatea și starea acestuia, să aibă capacitatea de a dezamorsa potențialele situații conflictuale. Desigur că, capacitatea de a folosi tehnici fizice de autoapărare ne mărește șansele de apărare, dar decizia de a alege opțiunea fizică trebuie să fie luată responsabil și mai ales după epuizarea celorlalte mijloace de a evita agresiunea fizică de către persoana implicată direct într-o astfel de situație critică. *Ju-jitsu* mai este și un mijloc de disciplinare și educare a celui care îl practică, iar asta prinde bine mai ales la o vârstă fragedă când e nevoie de așa ceva pentru a ajuta individul să se integreze mai ușor în societate, să respecte, să comunice, să aibă un comportament adecvat în societate. Scopul practicării *ju-jitsului* este nu numai de a dezvolta un corp puternic și sănătos, ci și de a crea un control perfect asupra minții și corpului, pentru a-l face să preîntâmpine orice eveniment neprevăzut, fie el accident sau atac.

Antrenamentul în ju-jitsu



În funcție de scopul ales, adică practicarea de *ju-jitsu* ca artă sau ca formă sportivă competițională, antrenamentul se deosebește de la o formă la alta. Explicația ar fi că, la forma sportivă, dezavantajul este că, dacă practicantul s-ar afla într-o confruntare reală, tehnica însușită nu este foarte eficientă, deoarece în competiții sportivul este limitat în aplicarea unor tehnici vitale pentru a nu accidenta adversarul din competiție. Deci, în consecință, ar fi indicat, practicarea de *ju-jitsu* ca artă, avantajele fiind mult mai mari, mai ales că aceasta contribuie la o dezvoltare multilaterală a practicantului pe plan psiho-fizic și nu numai, iar practicantul învață tehnici reale care sunt de mare folos într-un caz real de agresiune.

La început, practicantul trebuie să facă dovada că este apt sănătos pentru a practica *ju-jitsu*. Apoi, foarte important, se va preciza faptul că tot ceea ce va învăța nu va face uz decât în situații limită în care este nevoit să se apere sau să protejeze persoanele apropiate sau bunurile personale. Din motive de siguranță, practicantii nu vor purta obiecte metalice (inele, lăncișoare, clame pentru păr), iar unghiile de la mâini și picioare vor fi tăiate scurt. Părul lung va fi legat evitându-se astfel accidentări nedorite ale partenerilor. Deși, la noi în țară, foarte puține cluburi merg pe stilul tradițional, *ju-jitsu* se regăsește, în special, pe varianta sportivă, competițională, care, mai ales la copii prinde foarte bine, copiii fiind foarte încântați și motivați pentru câștigarea de medalii, diplome sau cupe.



Practicarea de *ju-jitsu* are importante deosebiri individuale. Ceea ce pentru noi este prea mult, pentru alții ar putea fi prea puțin. Condiția fizică și capacitatea de efort crește sau scade în raport cu grija pe care o arătăm față de aceasta, deci este extrem de importantă, fiind totodată dependentă de modul de viață și condițiile de trai și mediu în care trăim.

Antrenamentul de *ju-jitsu* începe cu ritualul de salut specific școlii de *ju-jitsu* respective, apoi cu o încălzire, exerciții de mlădire: sărituri, scuturări ale brațelor și picioarelor, alergări scurte. Apoi gimnastica specială, care este executată în prelungirea încălzirii, deoarece mușchii, tendoanele și articulațiile, fiind deja încălzite, rezistă acum solicitărilor crescânde ale exercițiilor de gimnastică extrem de importante pentru practicantul de *ju-jitsu*, care are nevoie de flexibilitate și mobilitate. Urmează, în continuare, școala rostogolirilor și a căderilor, un element indispensabil în fiecare antrenament. Acestea trebuiesc executate cu regularitate, înainte-înapoi și lateral stânga-dreapta. Se continuă cu antrenamentul tehnic, în care, se exersează procedeele tehnice. La început, se execută fără grabă, lent, descompus pe fazele mișcării, pentru a se însuși corect.

Este foarte important să se învețe de la început o mișcare cât mai corectă, pentru că apoi, în timp, este extrem de dificil să corectezi o mișcare însușită greșit. Astfel că, după însușirea corectă a tuturor fazelor unui procedeu sau o combinație, se trece la creșterea volumului și intensității execuției, desigur acestea fiind posibile în timp, nu în cadrul unui singur antrenament. De obicei, în funcție de colectivul de oameni, se împarte pe perechi, urmărindu-se un echilibru omogen între particularitățile somato-funcționale ale acestora, precum și vârstă și sex. Un antrenament, de obicei, durează cam aproximativ 2 ore, astfel că încălzirea poate dura până în 30 maxim 45 de minute, tehnice până într-o oră, iar în încheiere se execută exerciții de forță, lucru cu aparatură (unde există în dotare), practicarea jocurilor distractive (lupta cocoșilor, călăreților, ștafetă), iar chiar la final se practică exerciții de relaxare, mers normal, meditația sau kata de respirație. În funcție de școală, antrenamentul se sfârșește cu ritualul specific școlii de *ju-jitsu* respective.

Doar prin muncă, perseverență, disciplină, voință și motivație se pot obține rezultate, de la un antrenament la altul, practicantul crește valoric și ajunge să dobândească mai multe calități, dar toate acestea sunt posibile doar în timp și printr-un consum de energie psiho-fizică. *Ju-jitsu* nu este un mijloc de a face sport sau joacă, ci o armă deosebit de eficientă în cazul primejduirii

serioase a vieții, sau avutului personal. Omul pașnic și cult obține prin *ju-jitsu* siguranța în apărare și încrederea în forțele proprii.

Importanța și beneficiile ju-jitsu-lui:

- menținerea dezvoltării fizice armonioase
- formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcări specifice
- dezvoltarea calităților motrice de bază
- menținerea și întărirea sănătății practicanților
- călirea organismului datorită mijloacelor folosite în pregătire

dar și mediului în care se realizează pregătirea

- dezvoltarea calităților moral-volitivă
- formarea obișnuinței și a capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice și sportului (în special a artelor marțiale), în timpul liber.



În continuarea lucrării, doresc să prezint o variantă de programă școlară de pregătire sportivă practică denumită *Autoapărare-Ju-jitsu*, care ar putea fi introdusă în curriculumul opțional la decizia școlii, pentru clasele primare I-IV și clasele gimnaziale V-VIII, pentru începători.

Această programă școlară este concepută după un model de programă școlară de pregătire sportivă practică pe disciplina sportivă *Karate*. Programă școlară de pregătire sportivă practică denumită *Autoapărare-Ju-jitsu*, poate fi respectată și să aibă rezultate optime în condițiile în care vor fi alocate cel puțin 2 ore săptămânal de pregătire specifică. Ea nu este concepută pentru performanță, doar pentru inițiere. Această programă școlară, prin obiectivele și finalitățile ei, conferă elevului practicant, atât o dezvoltare fizică armonioasă, cât și inițierea și pregătirea pentru performanță în *Autoapărare-Ju-jitsu*. Menționez că profesorul de educație fizică și sport care dorește efectiv să implementeze această disciplină, *Autoapărare-Ju-jitsu*, după ce selectează elevii, începe să-i inițieze, iar elevii care prezintă calități deosebite vor fi îndrumați spre performanță, la un club sportiv.

În concluzie, deși ar fi multe de spus despre *Autoapărare-Ju-jitsu*, pentru a răspunde și a veni în sprijinul părinților și pentru a îmbunătăți situația sportului la noi în țară, această lucrare se dorește să contribuie la reușita de a se introduce, opțional la decizia fiecărei instituții de învățământ în parte, discipline sportive care să fie practicate de elevi în cadrul orelor de educație fizică și sport, bineînțeles printr-un acord comun între școală și un club sportiv, ca să existe posibilitatea ca practicanții să se perfecționeze și să facă performanță, acolo unde e cazul. În plus, prin această modalitate se poate face o selecție prin care se descoperă noi talente și cu această ocazie să fie promovate și îndrumate spre performanță, lucru care ar aduce beneficii și o imagine mai bună, în general, sportului la noi în țară.

Varianța completă a programei școlare de pregătire sportivă practică denumită *Autoapărare-Ju-jitsu*, poate fi procurată de la autor.

Bibliografie :

1. **Ardelean, V. P.** "Implicare, dăruire, dezvoltare - o viață dedicată unui ideal", Arad, 2012
2. **Botez M, Boroș R.** "Autoapărarea de la necesitate la artă", Ed. Mirador, Arad, 1994
3. **Botez M, Farcaș G.** "Tehnici de autoapărare", Timișoara, 2002
4. **Alois G.** "Ju jitsu, Kihono & Kata", București, 1995
5. **Varga Mihaela.** "Ghid Sportiv", pag. 93-95, ISBN ePub: 978-606-8504-07-0, Editura Virtuală, Timișoara, 2014
6. www.edu.ro

Secvențe cronologice din sportul arădean (1945 –1946)

Profesor Horia Truță

Chronological Sports Sequences in Arad (1945 -1946). *In this article, the author presents a chronology of the key moments in the evolution of sport in Arad.*

Keywords: *history, sport, Arad.*

Surse: Presa locală, Arhivele Naționale Arad, alte documente (Este indicată la sfârșit)

OSP – Organizația Sportului Popular, înființată la 15 decembrie 1944

9 ianuarie 1945.

La Comisia Locală a Sindicatelor, a avut loc o nouă ședință pentru construirea în Arad, a stadionului sportiv municipal (Gloria). Cu această ocazie, ing. Kenderessy Ladislau a prezentat pentru aprobare, planul construcției. Tot atunci a fost solicitat întocmirea unui Protocol și menționarea pretențiilor Clubului Gloria. A fost luată în discuție și problema cumpărării materialelor. Stadionul, a fost conceput pentru a fi accesibil la 20 discipline sportive (specialități), inclusiv popice. În Comitetul general pentru construirea stadionului (Gloria), s-a hotărât cooptarea prof. Ilie Ardeleanu, președintele Tineretului Progresist și a lui Gheorghe Stănculescu, chestorul poliției locale. (Patriotul)

25 martie 1945

În sala Sindicatului Măcelarilor din Arad, a avut loc Adunarea Generală a Asociației AMEFA, pentru reorganizarea clubul muncitoresc înființat în 1911 dar suspendat de regimul Mihai Antonescu. Printr-o Moțiune, Conferința și-a asigurat suporterii că mișcarea sportivă a clubului, va respecta programul Organizației Sportul Popular (OSP), fiind promovată prioritar activitatea micilor meseriași (Patriotul)

15 martie 1946.

Presa arădeană, a publicat Decretul-Lege, privind reorganizarea OSP (Organizația Sportului Popular) care devine persoană juridică de drept public, cu sediul în București, singurul organ investit cu autoritatea conducerii și controlului resortului și federațiilor sportive ale cluburilor, asociațiilor și grupărilor de orice fel (Patriotul). Din punct de vedere organizatoric, OSP a fost investit să coordoneze Resortul Sindical al Confederației generale a Muncii; Universitar; Școlar; Militar; Rural

La Arad, vicepreședinte executiv al OSP, cu sediul pe strada Gheorghe Popa, nr. 3, a fost numit dr. Aurel Botiș, medic ginecolog (Patriotul).

1 aprilie 1945

Pe arena sportivă Gloria, OSP Arad (reorganizat) a inițiat primele meciuri (amicale) de fotbal, după război și anume: Gloria – CFR; AMEFA – CFR (juniori); AMEFA - Vulturul (Patriotul)

7 aprilie 1945

Comisia sportivă sindicală și OSP au repartizat pe syndicate cluburile de canotaj și au hotărât calendarul constituirii unor secții sportive de specialitate, după cum urmează: polo pe apă – 19 aprilie; șah – 20 aprilie; gimnastică și atletism – 22 aprilie; sporturi de iarnă și turism – 25 aprilie; tenis – 26 aprilie; canotaj – 27 aprilie; popice 22 aprilie; box – 26 aprilie (Patriotul)

22 aprilie 1945

A fost ales noul Comitet al Societății de Gimnastică (SGA), condus de dr. Aurel Botiș (Patriotul)

22-23 aprilie 1945

OSP a organizat noi meciuri de fotbal pe terenul Gloria: Gloria – Reprezentativa Liceelor din Arad (juniori); Unirea – CFR II; CFR Arad – CFR Timișoara (Patriotul)

23 aprilie 1945

A fost înființată Asociația Sportivă a Angajaților Industriei Textile Arădane SA (ITA)

1 mai 1945

OSP și CGM (Consiliul General al Sindicatelor), a organizat pe terenul Gloria, cu prilejul Zilei de Întâi Mai un amplu spectacol sportiv care a cuprins întreceri și demonstrații de lupte greco-romane, gimnastică athletică și pe aparate (Patriotul)

15 mai 1945 (Patriotul)

OSP a inaugurat Campionatul Districtual de Fotbal, cu participarea echipelor arădene (sindicale): CFR; Gloria; Amefa; Astra; Olimpia; Vulturul; Unirea; Hacoah; Fabrica de zahăr; ITA (Patriotul)

24 mai 1945

Pe arena sportivă Vulturul (Șega) din Arad, a avut loc primul meci (de antrenament) al echipei de fotbal ITA (UTA) de curând înființate. Lotul de fotbaliști alcătuit din: Tudor – Bocșa, Tamaș – Lingurar, Dvorjak (Iacob), Szurdi – Găluț, Mărienuț, Haller, Coșniță, Broșovski (Faur), a învins echipa gazdă – Vulturul, cu scorul de 6 : 2 (0 : 0).(Patriotul)

4 iunie 1945

Pe arena din Obor (Pârneava), a avut loc meciul de fotbal ITA – Unirea (Pârneava) terminat cu scorul 4:3 (2:2). ITA a prezentat jucătorii: Gerold – Belevary, Jivan II – Lingurar, Dvorjak, Szurdi – Broșovski, Găluț, Marienuț, Coșniță, Bătrân (Patriotul)

22 iunie 1945

Ziarul Patriotul informa cititorii (iubitorii sportului popular) că la preconizatul campionat al Diviziei A (Naționale) de fotbal există intenția ca din Arad, să fie înscrise două echipe, fără a fii însă nominalizate.

29 iunie 1945,

A avut loc la nivelul municipiului, o amplă Conferință, inițiată de primărie consacrată măsurilor pentru restaurarea Arenei sportive Gloria (Patriotul)

11 iulie 1945

Federația Română de Fotbal Amator (FRFA), a invitat ITA să trimită la București, formele necesare afilierii grupării sportive și legitimării jucătorilor. Se solicita: Actul constitutiv al Asociației, statutul cu mențiunea că gruparea este muncitorească, cererea de afiliere cu prezentarea nominală a comitetului de conducere, mențiuni asupra sediului, terenului de joc, culorilor, adeverință (Viza), comisiei locale OSP. Sportivii trebuiau să aibe statutul de angajat efectiv în producție, de preferat la ITA cu domiciliul stabil în Arad (Arhivele Naționale Arad, în continuare AN Arad).

15 iulie 1945,

A avut loc primul meci pe terenul propriu al echipei de fotbal ITA (UTA). Cu toate că arena sportivă era încă în pregătire, conducătorii (organizatorii) au fost nevoiți să stabilească acolo jocul, deoarece în Arad nu existau terenuri suficiente. Competițiile s-au desfășurat după următorul program; ora 14,30 Hacoah jun – ITA (jun); ora 16,00 Hacoah (comb) – ITA (comb), arbitru Hohn; ora 18,00 SGA – ITA, arbitru Oravetz, meci încheiat cu scorul 1:6. ITA a jucat cu: Gerold – Meszaros, Tudose – Surdi, Szalai Pop Alex – Toth III, Palfi, Mercea, Smilovici, Brošovski. În urma acestui meci ITA se află pe locul 3 în campionatul arădean Seria B. În pauză, fanfara fabricii ITA a distrat publicul spectator (Patriotul)

4 septembrie 1945

1945 – La Camera de muncă a fost înregistrat contractul colectiv de muncă al ITA. Printre altele se stipula că întreprinderea va contribui din partea ei, lunar, la fondul cultural și sportiv al angajaților, cu suma egală salariului unei ore de lucru pentru fiecare angajat, care se va vărsa lunar la Casa fondului sportiv și cultural (AN Arad).

26 septembrie 1945

În fața a peste 5000 de spectatori, ITA, a învins echipa de fotbal bucureșteană Carmen cu scorul de 4:2. Lotul arădean a fost alcătuit din: Marki – Covaci, Vass – Surdi, Meszaros, Tudose – Brossovski, Reinhardt, Mercea, Pop, Palffy. (Patriotul)

1 octombrie 1945

A fost aleasă noua conducere a clubului sportiv Gloria Arad, secție sportivă a salariaților comunali, afiliată la Sindicatul Salariaților comunali, cu sediul pe str. Mucius Scaevola 9-13, în următoarea componență: Patron – dr. Ioan Pălincaș, primarul municipiului Arad; Președinți de onoare - Gheorghe Voștinar, prefectul județului, baron Francisc Neuman, Blaga Nestor, profesor la Liceul Moise Nicoară; Membri de onoare: Gheorghe Dinu – Chestorul Poliției, Iordăchioaie Anghel - Administrația Financiară, Victor Moșoiu - director ITA, Hertog Andrei -director ITA, Romulus Costa - președintele Sindicatului Export; Președintele clubului – Mursa Tiberiu, directorul Întreprinderii comunale; Președintele executiv – Bozgan Gheorghe director ICA; Director sportiv: Aurel Marienuț - șeful Serviciului Financiar ICA. Au mai fost aleși, vicepreședinții, secretarul general, casierul, contabilul, cenzorii, jurist consultul, ispravnicul, medicii, comisia tehnică, comisia de disciplină, membri comitetului de direcție și supleanții (AN Arad)

3 octombrie 1945

Pe terenul Gloria, s-a desfășurat meciul de fotbal Budapesta – ITA, încheiat cu scorul 3:2 (1:0). ITA a prezentat jucătorii: Marki – Kovacs, Vass – Tudose, Meszaros, Surdi (Pop Gh.), Brossovsky, Reinhardt, Mercea, Pop (Smilovici), Palffy. (Patriotul)

5 octombrie 1945

Fabrica ITA a organizat un Campionat de fotbal cu participarea a 12 echipe alcătuite exclusiv din muncitorii diferitelor secții ale fabricii: Tors (3 echipe), Țesătorie, Albit, Vopsitorie, Lăcătușerie, Tâmplărie, Pompieri, Funcționari, Funcționari tehnici, Funcționari administrativi. Organizatorii competiției au fost: A. Zierher și Iosif Nedici. Primele trei echipe au fost premiate de directorii: Victor Moșoiu și Andrei Hertog (Patriotul)

5 octombrie 1945

Adunarea Extraordinară, organizată în localul Clubului Sportiv Amefa a ales noul Comitet al Districtului de Fotbal din Arad, în următoarea componență: Nestor Blaga (președinte), Reinhardt Ștefan, Gheorghe Damian, Iosif Nedici, Ioan Golcea (membri); Weinberger Friederich, Gheorghe Sasu și cenzori – Ioan Roth, Tiberiu Gacs, Ioan Hang (supleanți). Au participat reprezentanții din 14 grupări, sportive din Arad (Patriotul)

18 octombrie 1945

Sindicatul Unit al Muncitorilor din industria Textilă și Tricotaje, din Arad, cu sediul pe strada Episcopiei nr. 34 a trimis Direcțiunii Fabricii ITA următoarea scrisoare:

Deoarece angajarea muncitorilor Reinhardt, Kovacs și Vass, n-a fost consimțită de Sindicat și Comisia Locală, iar susnumiții nu sunt din Arad, ci din Ardealul de Nord, angajarea lor a creat în sânul muncitorimii un spirit nesănătos nedorit și a dat ocazia elementelor șovine să se folosească de acest caz, mai ales că susnumiții nu sunt muncitori calificați de care fabrica duce lipsă ci sunt fotbaliști profesioniști, cerem ca susnumiții să fie concediați imediat din fabrică. Semnează, secretar Csibi (AN Arad)

25 Octombrie 1945

Vineri, 25 octombrie 1945, a avut loc, pe terenul Gloria, meciul dintre Banatul (Sânicolaul Mic) și ITA. A câștigat echipa ITA (3-0) prin neprezentarea adversarei. Pentru a nu dezamăgi specatorii din tribună, a avut totuși loc un joc neoficial, între ITA și o echipă improvizată constituită de Banatul Sânicolaul Mic cu diferiți alți jucători, găsiți prin tribune. Întrecera a fost câștigată de ITA cu scorul 3-1 (Patriotul)

29 Octombrie 1945

A apărut primul număr din suplimentul Patriotul Sportiv un săptămânal cu format tabloid pe două pagini (Patriotul).

31 octombrie 1945

În campionatul local Seria Onoare, unde activau 10 echipe, după 3 meciuri, ITA neînvinsă, era pe locul I. (Patriotul)

12 septembrie 1945

Pentru a curma frecventele conflicte dintre jucători și arbitri, Districtul de fotbal arădean, a hotărât printr-un comunicat, că în viitor, pe lângă pedepsirea jucătorilor, se vor sancționa și grupările sportive (asociațiile, cluburile) unde aceștia activau. Sancțiunile prevăzute erau: amenda și suspendarea. Pentru sportivi a fost introdusă obligația ca la orice avertisment, jucătorul chemat de arbitru, se va prezenta fără comentarii și șovăire și în poziție de drepti va lua cunoștință de cele comunicate. După aceasta, va pleca la locul său din teren fără să comenteze sau să facă gesturi, care pot fi considerate jignitoare pentru arbitri, adversari sau public. Pentru supravegherea modului cum se vor aplica aceste dispoziții, districtul va numi pentru fiecare joc, un observator secret selecționat dintre persoanele a căror cinste, obiectivitate și cunoștințe sunt verificate și care în aceeași zi va face un raport scris asupra comportării tuturor jucătorilor și arbitrilor (AN Arad)

25 septembrie 1945

Având în vedere că la 12 septembrie 1945, a luat ființă la Întreprinderea Industriei Agricole Ardeleana SA, Asociația Sportivă a angajaților (Indagrara) cu mai multe ramuri sportive, directorul sportiv Emerich Gruber, împreună cu antrenorul de fotbal Szabo Adalbert de la ITA, a solicitat conducerii Asociației Sportive ITA, să-i împrumute șase jucători de fotbal (AN Arad)

20 noiembrie 1945

După primele șapte etape din campionatul local seria Onoare, echipa de fotbal ITA nu a avut nici o înfrângere (Patriotul)

22 noiembrie 1945 (Patriotul)

Conducerea districtuală OSP, a hotărât înființarea în Arad, a unui stadion de 30.000 locuri, pe suprafața bazei sportive Gloria. Acesta urma să fie accesibil pentru toate ramurile sportive: atletică, gimnastică, fotbal, lupte, box ping-pong. Pentru aceasta, în 23 noiembrie la Clubul de Canotaj CFR, a avut loc o ședință, condusă de secretarul OSP - Voitovici. Cu acest prilej, Boroș Weinberger Friederich, a comunicat hotărârea ca suma necesară de 100.milioane lei, să fie obținută prin emiterea a 50.000 de lozuri a 2000 lei bucata. Lucrările, urmau să înceapă în primăvara anului viitor (1946) și să se încheie după patru luni. Pe această durată, meciurile de fotbal urmau să se joace pe arenele CAA, Olimpia și ITA (Patriotul).

1 decembrie 1945

Andrei Herțog, directorul fabricii Industria Textilă Arădeană SA (ITA), a primit din partea Asociației sportive a angajaților de la Indagrara o insignă, în semn de mulțumire pentru sprijinul moral și material acordat grupării sportive (AN Arad).

22 ianuarie 1946

Primarul Ion Pălincaș, s-a deplasat la Stadionul Gloria, pentru a verifica la fața locului, terenul necesar și disponibilitatea pentru construirea noului stadion al municipiului (Patriotul)

27 ianuarie 1946

Pe arena ITA, echipa de fotbal gazdă (ITA) a dispus de Sparta cu scorul de 4-0 (1-0, 2-0). Meciul arbitrat de Kerschner, s-a jucat în trei reprize pe un teren de zgură complet înghețat. La ITA au evoluat jucătorii: Iustin – Meszaroș, Vass – Băcuț, Paul, Tudose – Mercea, Reinhardt, Bonyhadi, Pop, Toth. În echipa ITA-ei au evoluat și prezentați publicului pentru prima dată, jucătorii: Bonyhadi, Băcuț, Paul și Iustin (Patriotul)

10 februarie 1946

Pe terenul ITA a avut loc meciul echipei gazdă cu Dura-Ripensia Timișoara (Patriotul)

15 februarie 1946

Pe terenul Gloria au fost suspendate toate meciurile de fotbal în vederea construirii noului stadion (Patriotul)

20 februarie 1946

Pe terenul propriu, echipa de fotbal ITA a dispus de AMEFA cu scorul de 11-0 (4-0). ITA a folosit echipa alcătuită din: Iustin (Marki) – Meszaros, Vasa – Băcuț, Pall, Tudose – Mercea, Reinhardt, Bonyhadi, Pop, Toth III (Patriotul)

1 martie 1946

După cum informa cotidianul local Patriotul, a avut loc o nouă ședință (lărgită), cu membri care compuneau Comitetele pentru construirea Stadionului sportiv din Arad (Gloria)

6 martie 1946 (Patriotul)

Clasamentul Campionatului de fotbal Arad categ I-a (Onoare) era următorul: 1.ITA, 2.Amefa, 3. CFR, 4.Sparta, 5.Gloria, 6.Olimpia, 7.SGA, 8.Tricolor, 9.Unirea, 10. Banatul (Patriotul)

10 martie 1946

Pe arena din Grădiște a avut loc meciul de fotbal dintre selecționata cartierului și ITA (Patriotul)

12 martie 1946

Comitetul de conducere a Asociației Sportive a Angajaților Industriei Textile Arădene (ITA), avea următoarea componență: Președinte - Victor Moșoiu, (născut la Flevje-Jugoslavia, la 1 septembrie 1897, domiciliat în Colonia textilistă), directorul Intreprinderii; Președinte executiv - Herzog Andrei (născut în Făget, la 28 septembrie, 1904, domiciliat în Arad, str. V. Goldiș nr.7), directorul Intreprinderii; Vicepreședinți: Bertek Alexandru (n. Arad, 6 ianuarie 1911, domiciliat pe str. Țepeș, nr 2), muncitor; Bohm Andrei (n. Făgăraș, 3 aprilie 1892, str. Gelu, nr 12), tâmplar; Beilis Maurițiu (n. Iași, 28 septembrie 1906, funcționar, București), funcționar; Eicner Acațiu (n. Chișineu Criș, 8 februarie 1888, str. A. Mureșanu, nr.17) funcționar; Nedici Iosif (n. Arad, 4 ianuarie 1910, str. Oteteleșanu nr.5), lăcătuș; Vogel Ladislau (n. Arad, 17 decembrie 1894, director, Șincai 19) director al intreprinderii; Director sportiv - Kardoș Iuliu (n. Győr - Ungaria, 25 mai 1907, str. Simion Balint, nr. 14), funcționar; Secretar general: Gerold Ferdinand, (n. Arad 9 martie 1915, Colonia textilă nr.14), funcționar; Medic sportiv Dr. Botiș Aurel, (n. Roșia Montană, 25 august 1902, str. Gh. Popa) medic. (AN Arad)

21 Martie 1946

Federația Română de Fotbal (București), a comunicat Districtului de fotbal arădean, că gruparea sportivă de la ITA, fiind introdusă în Divizia A de fotbal (Divizia Națională), nu mai trebuie să participe în returul campionatului districtual din Arad. În această situație se recomandă ca toate jocurile disputate în această formă a campionatului (local) să fie anulate (AN Arad)

22 martie 1946

OSP Arad a solicitat Federației Române de Fotbal (București), ca Aradul să fie reprezentat în viitoarea Divizie Națională de fotbal, prin trei echipe și nu doar de către ITA (Patriotul)

24 martie 1946

OSP (București), a anunțat structura campionatului de fotbal și echipele care vor evolua în Divizia Națională. Urmău să se înființeze două categorii divizionare A: Albă și Roșie fiecare cu câte 14 echipe Aradul urma să fie reprezentat de ITA la categoria Albă și AMEFA la cea Roșie. S-a propus începerea campionatului în 7 aprilie 1946, primul meci programat în Arad fiind: ITA-Carmen București.

Proiectul s-a anulat după o săptămână, din lipsă de fonduri (Patriotul)

1 aprilie 1946

Conducerea AS ITA a reclamat Districtului arădean de fotbal, invitându-i să cerceteze faptul că Tribuna arenei sportive Gloria era într-un asemenea hal avansat de distrugere, încât competițiile erau periclitare din cauzanemulțumirii generale. În reclamație se mai atrăgea atenția, că dacă nu se luau măsuri, gruparea ITA și altele care vor juca acolo, vor fi expuse la plata de despăgubirilor (amenzi). Se mai arăta că la meciul din 31 martie (ziua precedentă), tribuna fiind plină, se puteau constata mișcările suspecte ale lojelor, fiind oricând posibilă o catastrofă cu urmări grave (AN Arad)

2 aprilie 1946

Lotul fotbaliștilor legitimați la Asociația sportivă ITA (19 sportivi) și încadrați la Întreprinderea Industria Textilă Arădeană (ITA), era următorul: Iustin Apostol, funcționar, str. Minervei nr.2; Alexandru Marki, funcționar, str. Brumărel nr. 10; Moise Vass, funcționar, str. Praporgescu nr. 9; Ilie Jival, antreprenor, Calea Aurel Vlaicu nr.102; Adalbert Pall, funcționar, str. Elena Ghiba Birta nr. 17; Nicolae Bretotanu, funcționar, str. Elisabeta nr. 21; Gheorghe Băcuț, magazioner, str. Carol nr. 2; Francisc Meszaros, funcționar, str. Episcopiei nr. 32; Mircea Tudose, funcționar, str. Minervei nr. 9; Andrei Mercea, magazioner, str. Al. Gavra, 34; Szurdi Ioan, maistru, Colonia Textilă; Anton Brosovsky muncitor, str. T. Serb nr. 28-30; Alexandru Kovacs, funcționar, Colonia ITA; Ioan Reinhardt, funcționar, str. Praporgescu nr. 9; Bonyhadi Ludovic, funcționar str. Elena Ghiba Birta nr. 17; Alexandru Pop, funcționar, Piața Luther nr. 3; Matei Toth, funcționar, str. J. Nemeth nr. 2; Ioan Nicșa, asistent, colonia ITA; Gerold Ferdinand, funcționar Colonia ITA. (AN Arad)

6. aprilie 1946

Ziarul local Patriotul anunța numele lui Opată, ca noul antrenor al echipei de fotbal ITA și care va juca în campionat Diviziei Naționale folosind un echipament complet alb.

3 iunie 1946

Corepunzător unei hotărâri OSP, fiecare asociație sportivă trebuia să se afilieze unei organizații sindicale. În ședința Comitetului Asociației Sportive a Angajaților Industriei Textile arădene (ITA), s-a aprobat în unanimitate sindicalizarea Asociației la Sindicatul ITA. Noul nume a fost: Asociația Sportivă a Angajaților Industriei Textile arădene SA. Sindicalizat la Sindicatul ITA (AN Arad)

3 iunie 1946

Ziarul local Patriotul anunța cititorii, încheierea lucrărilor la Stadionul ITA, construit prin muncă voluntară și contribuția sindicatelor arădene. Lucrările au fost conduse de arh. Diplomat Szomorkenyi Rudolf și Iosif Korfer. La acea dată, mai erau autorizate pentru competiții oficiale de fotbal terenurile Gloria, Vulturul (Șega) și Găiana.

12 iunie 1946

Conducerea Asociației Sportive ITA, a refuzat solicitarea Secției sportive a Regimentului I Roșiori din Arad, de a folosi terenul de fotbal, motivând aglomerarea antrenamentelor și competițiilor (AN Arad)

7 iulie 1946

Asociația sportivă ITA a organizat primul concurs athletic în compania CFR Arad. Competiția a avut drept scop verificarea lotului pentru Campionatul Național Sindical de la Reșița din perioada 18 – 20 iulie 1946

15 iulie 1946

În Raportul de activitate al Asociației Sportive ITA, sunt enumerate următoarele secții:

Bărbați: Atletica – 46 sportivi; Gimnastica – 12; Fotbal juniori – 12; Fotbal pitici – 40; Fotbal echipa I-a – 20; Lupte greco-romane – 38; Voley – 16; Șah – 42; Box – 31; Inot – 3; Canotaj – 8; Turism – 12; Tenis – 16; Ping-pong – 6; Popice – 110

Femei: Atletica – 22 sportive; Gimnastica – 54; Volei – 6; Handbal – în curs de organizare; Baschet – în curs de organizare; Tenis – 6; Ping – pong 6; Turism 8. (AN Arad)

4 august 1946

Conducerea Asociației sportive ITA, a pus în vedere printr-un Aviz (comunicat) că este cu desăvârșire interzisă intrarea în vestiarul grupului sportiv ITA, exceptând președintele executiv, antrenorul, responsabilul grupării, medicul formației și casierul (AN Arad)

21 august 1946

Conducerea Asociației Sportive ITA, a adresat Districtului de Fotbal din Arad, rugămintea de a delega Comisia de verificare a bazelor sportive în vederea atestării și omologării, terenului de fotbal, conform cu regulamentul Federației Române de Fotbal Amator (AN Arad)

23 august 1946

A avut loc inaugurarea festivă a Clubului Sportiv Indagrara (Patriotul, 26 august 1946)

4 septembrie 1946

A fost înregistrat la Camera de Muncă a județului Arad, noul Contract colectiv de muncă de la ITA. S-a menținut obligația Întreprinderi de a contribui din fondurile proprii lunar la fondul cultural și sportiv al angajaților, cu o sumă egală salariului unei ore de lucru pentru fiecare angajat, bani care se vor vărsa sistematic la Casa de Fond Sportiv și cultural Asociația sportivă și-a deschis conturi și pentru membrii cotizanți (suporteri).

18 octombrie 1946

Asociația Sportivă ITA, a solicitat printr-o adresă, chestorului Poliției Județului Arad, aprobarea și autorizarea transportului cu autocamionul Uzinelor ITA, pe traseul Arad – Cluj și retur, a echipei de fotbal și a membrilor conducători care o însoțeau, în vederea disputării meciului de fotbal din Campionatul Național Divizia A. Printre fotbaliști se aflau: Reinhardt Ioan, Bonyhadi Ludovic, Mercea Andrei, Nicolae Dumitrescu, Iosif Petchovschi, Gheorghe Băcuț, Iuliu Loranth, Iustin Apostol, Alexandru Marki, Alexandru Kovacs (AN Arad)

8 noiembrie 1946

Printr-o adresă Asociația Sportivă ITA, făcea cunoscută forurilor sportive din București dezamăgirea publicului arădean față de sumedenia de articole denigratoare, apărute la adresa sa în Gazeta Sporturilor și Sportul Popular, atacuri de presă care degenerau de la o zi la alta. Recunoscând că în legătură cu șederea ziariștilor bucureșteni în Arad s-au făcut mici greșeli, care se vor elimina în viitor, autorii scrisorii puneau întrebarea, dacă acest lucru nu se datorează faptului că ziariștii din București nu sunt răsfățați la Arad cu mese și cadouri (AN Arad)

14 noiembrie 1946

Solicitarea AS Unirea București de a juca un meci în deschidere pe arena sportivă ITA, a fost refuzată de conducerea clubului arădean, care motiva, prin aceea că echipa proprie (ITA), având un meci greu în Divizia A cu FC Craiova, iar stadionul fiind nou construit cu teren de curând semănat cu iarbă, nu poate suporta disputarea a două meciuri în aceeași zi. Recomanda ca jocul să se desfășoare pe terenul Gloria (AN Arad).

9 decembrie 1946

Jucătorii echipei de fotbal ITA, au expediat către Onor. Comitetul de Fabrică ITA, o scrisoare cu următorul conținut:

Subsemnații jucători activi ai Asociației Industria Textilă Aradeană SA, Sindicatul ITA, Secția fotbal, cu bucurie unanimă raportăm terminarea campionatului Diviziei Naționale A, Turul de toamnă, clasându-ne drept lideri ai acestei competiții. Cu această ocazie, ținem să exprimăm sincerele noastre mulțumiri pentru sprijin, înțelegere și concurs devotat primit din partea dumneavoastră, pentru realizarea frumosului scop de a duce echipa ITA, reprezentantul sindicatului Ind. Text. Arădane și marilor mase muncitorești din sânul acestei fabrici în fruntea tuturor grupărilor de fotbal din această țară. Promitem că și în viitor, ne vom da toată silința și osteneala de a vă câștiga încrederea, având în față țelul bine definit de a lupta pentru propășirea sportului păopular și pentru muncitorimea organizată din această întreprindere, a cărei soartă este condusă de priceperea și cunoștințele dumneavoastră.

Trăiască Organizația Sportului Popular / Trăiască Confederația Generală a Muncii / Trăiască Frontul Unic Muncitoresc în frunte cu Comitetul pe Fabrică.(AN Arad)

Colega mea-un zâmbet
Profesor Petruș Veronica

Prof. Ancateu Olimpia
Colegiul Național „Elena Ghiba-Birta” Arad

My Colleague - a Smile. *This chapter covers and is a tribute to our colleagues who served with passion and devotion the teaching career, now enjoying a well-deserved retirement.*



De regulă oamenii apreciază ceea ce pierd. La mine este altfel, apreciez ceea ce am pierdut. La "Ghiba-Birta" am avut o colegă, o prietenă, un model, Petruș Veronica.

S-a născut la 10 iunie 1955 la Năsăud, județul Bistrița-Năsăud. Acolo a început sportul de performanță practicând handbalul.

După absolvirea liceului "G. Coșbuc" din Năsăud, în anul 1974 a început cursurile Institutului de Educație Fizică și Sport din București. În același an s-a înscris la Clubul Nautic Universitar unde a început practicarea canotajului, disciplina sportivă în care s-a și consacrat.

În scurt timp a devenit componenta lotului național și olimpic de canotaj; a fost campioana națională la 4 vâsle și vicecampioana la 8 vâsle.

După absolvirea facultății s-a titularizat în comuna Trifești, județul Iași. În anul 1980 a venit în Arad. Din anul 1987 a aderat la Clubul UTA până în 1991 când a reintrat în învățământ.

Se poate spune că a inițiat jocul de badminton în județul Arad. A pus bazele primelor competiții în județul nostru și a avut rezultate deosebite în acest sens. A obținut mențiuni la faza națională trei ediții consecutive precum și locul al patrulea la aceeași fază cu eleva Ilie Mara. De asemenea a avut rezultate notabile la nivel județean cu echipele reprezentative de baschet, fotbal precum și tenis de masă a Colegiului Național "Elena Ghiba-Birta".

Din anul 2011 este bunică; cei doi copii ai săi dăruindu-i trei nepoate. Alături de soțul său, duce o viață împlinită, liniștită bucurându-se de nepoții care-i luminează zilele.

Ar fi extraordinar dacă mi-ați putea vedea zâmbetul, acum că vă povestesc de ea. Pentru că de fapt așa a fost ea printre noi, colegi și elev un zâmbet născut din dragoste pentru copii și meserie

AURELIAN ZABU

Prof. Maria Buruc
Liceul cu Program Sportiv Arad



În fiecare an un număr de colegi ies la pensie. Locul lor este luat de persoane tinere despre care încă nu știm nimic. Cel puțin deocamdată.

Povestea asta cu ieșitul la pensie după care nu își mai amintește nimeni de tine îmi dau seama cam ce vrea să spună dar, pe de altă parte, nu vreau și nu pot să o înțeleg.

Din acest motiv consider că rubrica din revista Olimpia dedicată celor care au slujit catedra de educație fizică și sport din școli este o încercare prin care putem să ne opunem uitării.

Profesorul **AURELIAN ZABU** s-a născut în 19 ianuarie 1950 la Timișoara.

A fost elev al Școlii generale numărul 1, a Liceului numărul 3 și absolvent al Facultății de Educație Fizică și Sport din Oradea.

Nu poți vorbi despre polo în Arad fără a nu aminti numele domnului profesor. Încă din anul 1967 a făcut parte din lotul național de juniori al Republicii Socialiste România. Valoarea sa sportivă l-a recomandat unuia din cele mai titrate cluburi sportive din România: Dinamo București. La Clubul Dinamo București activează între anii 1968-1970 când participă în campionatul național de seniori la polo. Revine în orașul de pe Mureș în toamna anului 1970 când, îl găsim legitimat la secția de polo a Clubului Vagonul Arad. Aici rămâne până în anul 1972. Renunță la malurile Mureșului pentru a se stabili, pentru un timp, pe malurile Crișului Negru, unde între anii 1973-1979 activează la echipa de polo Crișul Oradea. Este perioada în care este antrenor al echipei de polo Crișul Oradea dar și a lotului național de juniori. Revine în Arad în anul 1980 și se dedică activității de antrenorat pregătind grupe de copii la ramura sportivă polo dar și înot.

Începând cu anul 1990 trece pe catedră de educație fizică și activează pe rând în Școala generală din Sântana, generală 6 Arad, generală 5 Arad, generală 9 Arad pentru ca ieșirea la pensie să îl găsească cu catedra la Liceul cu Program Sportiv Arad. În această perioadă obține peste 20 de medalii la concursurile de înot precum și la categoria masters (old boys) dovedind același spirit tânăr dornic de competiție.

Deși mai avea doar puțin timp până la ieșirea la pensie, domnul profesor se înscrie la cursurile postliceale sanitare pe care le absolvă cu medii foarte mari fiind un exemplu pentru mai tinerii cursanți. Așa se face că la pensie se ocupă de recuperare, de hidroterapie, el fiind și un kiropractor căutat de cei în suferință.

În final nu pot să nu amintesc întâmplarea de acum câteva zile: „era o zi însorită pe care numai în Arad o poți savura pe deplin. În fața mea un domn cu un mers sprinten. Recunosc în sinea mea că, doar cineva care a practicat sportul poate avea ritmul acesta. Îl ajung din urmă și surpriză: fostul meu coleg Aurelian Zabu. După salutarile de rigoare îl întreb unde se grăbește așa de tare. Zâmbind enigmatic îmi spune că la papetărie să cumpere o gumă de șters mai specială. Chipul meu mirat îl face să zâmbească mai mult. Ce fel de gumă întreb? Una care să șteargă data nașterii din buletin mi-a spus zâmbind cu toată fața deoarece mai am multe de realizat”. Optimismul acesta am conștientizat, după întâlnirea cu domnul profesor, cât este de important în viața noastră de zi cu zi.

ȘTEFAN DEACU Omul, Sportivul, Profesorul

Profesor Octavian Lupei



Ștefan Deacu s-a născut în comuna Modelu, județul Călărași la data de 5 februarie 1954.

L-am cunoscut în anul 1980, când echipa Gloria Arad a făcut un meci demonstrativ de handbal în comuna Almaș. În urma acestui meci demonstrativ s-a creat o emulație pentru handbal în rândul tinerilor din localitate. După un an de la acest eveniment, am reușit să alcătuiesc o echipă de handbal băieți, care a jucat timp de 4 ani în Campionatul județean.

La acea întâlnire, printre multele discuții purtate, am aflat că Ștefan Deacu a jucat și oină la Școala Generală din Modelu, județul Călărași.

Datorită calităților sale sportive, încă de la gimnaziu a fost recrutat la secția de handbal a Școlii Sportive din Călărași.

Înainte de a termina junioratul a fost solicitat de mai multe formații de handbal din

Divizia A. A ales pentru o perioadă scurtă Dinamo, iar de aici a plecat la Bacău, unde a cunoscut cele mai frumoase etape din viața sa de jucător de handbal.

Din presa vremii rezultă că Ștefan Deacu a fost cel mai important și iubit handbalist băcăuan. Component al mai “tinerei” Știința Bacău, Ștefan a fost pentru oraș “matadorul” care îngenunchea invincibilele Steaua și Dinamo, într-o vreme când respirația handbalului masculin românesc încă mătura întreaga Europă. Inteligența tehnico-tactică, aruncările sale ca din tun, de dincolo de linia...orizontului, cu care muta porțile din loc, au făcut din Ștefan Deacu handbalistul nepereche, cel care ridica întreaga sală băcăuană în picioare, determinând-o să-i strige numele minute în șir după terminarea partidei.

În perioada cât a jucat la Bacău a ajuns golgheter al campionatului intern cu 100 de goluri marcate într-un singur sezon. În această perioadă de vârf de formă sportivă fost selecționat de 60 de ori în echipa națională, alături de marile nume ale handbalului românesc Vasile Stângă, Maricel Voinea sau Ghiță Licu.

În anul 1977 a participat la Campionatul Mondial Universitar – ediția 7, în Polonia, unde România a obținut locul I.

Tot în calitate de jucător al echipei naționale, a jucat la Campionatul Mondial din 1978, unde România s-a clasat pe locul 7.

A venit în Arad din anul 1979, pentru a juca sub culorile echipei Gloria Arad, proaspăt promovată în acel an în Divizia A. De atunci și până în prezent, cu o scurtă pauză, când a fost profesor de educație fizică la Liceul cu Program Sportiv “Banatul” din Timișoara, fiind și jucător la echipa din Sănnicolaul Mare, s-a identificat cu handbalul arădean.

A încercat să revitalizeze handbalul din Arad, trăind satisfacții dar și multe dezamăgiri, deoarece handbalul a fost lipsit de sprijin în ultimele decenii în județul nostru.

În ultimii ani, Ștefan Deacu a antrenat la nivelul juniorilor și de asemenea a pregătit echipa care a reprezentat Aradul în Liga a doua a handbalului românesc, fiind totodată profesor de educație fizică la Liceul cu Program Sportiv din Arad.

Ca profesor, a reușit să selecționeze și să îndrume mai mulți sportive, care au ajuns jucători ai echipelor din Arad și din țară.

Fiind un om dedicat handbalului, îl putem considera unul dintre cei mai mari jucători pe care i-a avut Aradul și totodată un om deosebit, cu spirit de echipă, prieten adevărat. Putem aminti aici, că nu și-a uitat niciodată prietenii și colegii de echipă, spre exemplu, când a decedat un alt mare handbalist al Aradului, Bal Valer, a fost printre puținii care au mers la înmormântarea acestuia, în localitatea Ileanda, din județul Sălaj.

Din păcate, la o vârstă, la care încă mai putea să ajute handbalul arădean, a plecat subit dintre noi, în data de 30 septembrie 2015, la 61 de ani, și a fost înmormântat în comuna natală Modelu din județul Călărași.

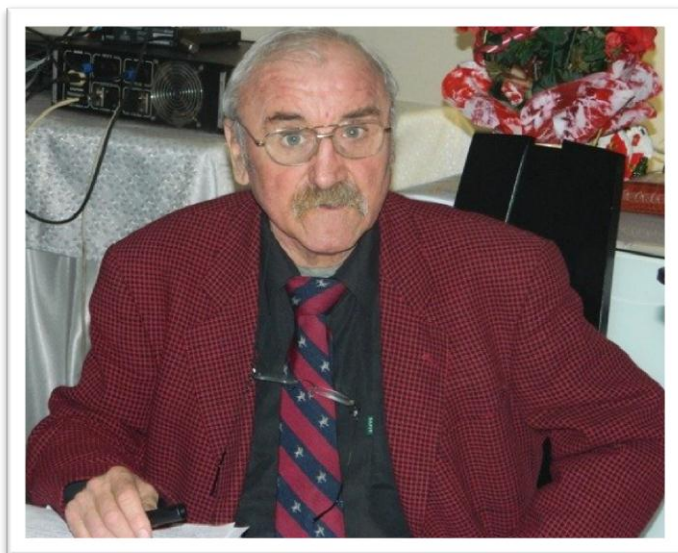
Noi cei care l-am cunoscut îl regretăm și ne gândim mereu la Fane! Dumnezeu să-l odihnească!



Profesor Tiberiu Țiganu

Profesor Marius Cirin

Minte vie, mereu în mișcare, spirit polemic bazat pe o vastă erudiție, permanent în căutare de provocări inedite, pasionat de fenomenul sportiv în special, dar și de istoria sfântului



Gerard, a ”săgeții verzi”, tramvaiul electric drag arădenilor, a cartierului Gai, a ”drumului vinului și cel al sării”, acesta era profesorul Tiberiu Țiganu.

Amintindu-mi de aceste lucruri, de entuziasmul pe care-l pune în orice lucru pe care-l făcea și cu care-i contamina și pe alții, dorind să-i aduc un omagiu simbolic, cu aceste rânduri, încă nu-mi vine să cred că Tibi ne-a părăsit.

Totuși, voi încerca în rândurile următoare să prezint câteva aspecte din viața acestui om deosebit.

S-a născut în 11 ianuarie 1949, în Arad.

A absolvit Liceul numărul 3, din Arad, unde a fost coleg cu un alt colaborator de-al nostru, profesorul Octavian Lupei, care mi l-a prezentat.

A absolvit Facultatea de Educație Fizică și Sport din Oradea, în anul 1970, ca șef de promoție, fiind singurul student al acestei facultăți, care a avut o bursă special de merit ”Gheorghiu Dej”.

Și-a început cariera didactică ca profesor de educație fizică la Chișineu-Criș, fiind promovat în Comitetul Central al U.T.C, unde a făcut parte din comisia de organizare a Universiadei din 1981, desfășurată în țara noastră.

Recunoscut ca un pătimaș cercetător în domeniul istoriei sportului, Tibi, care a fost și secretarul de redacție al revistei noastre, a scris un număr impresionant de cărți și articole, fiind supranumit pe drept cuvânt *cronicarul sportului arădean*, sau *enciclopedia vie a sportului arădean*.

Printre cele mai cunoscute lucrări ale sale se numără: *Olimpici arădeni*, *O istorie ilustrată a canotajului arădean*, *Clubul Sportiv Astra Arad la 90 de ani de activitate*, *O istorie ilustrată a fotbalului arădean*, lucrare în trei volume etc.

În anul 2014, a fost distins de mai marii administrației locale cu TITLUL DE EXCELENȚĂ pentru merite profesionale remarcabile precum și pentru preocupările constant de promovare a imaginii Aradului.

Când ne-a părăsit, a lăsat în urmă numeroase lucrări începute, în domeniul halterelor, rugby-ului, fotbalului.

Două dintre ele au apărut postum: *Aradul și planeta balonului oval*, iar cealaltă, *Cibi Braun și Aradul*, a fost finalizată de Radu Romanescu și Dionisie Piroș.

Visa la elaborarea unei ”Istории ilustrate a sportului arădean”.

A fost responsabil, sau membru în echipe a numeroase proiecte de interes general, pentru locuitorii Aradului și județului.

A pus bazele ecoturismului nautic, fiind ”bolnav de Mureș”, după cum se declara.

Se spune că niciun om nu e de neînlocuit. Se poate. Dar oare cât timp va trece, până să apară un om pasionat ca Tibi, care să apere cu mintea, cu pana și cu brațul, profesiunea de dascăl de educație fizică și sport?

Am pierdut un om de valoare, un om sensibil, talentat și dedicat sportului. Un prieten adevărat.

Tibi nu te vom uita niciodată!



2014-Festivitatea de acordare a TITLULUI DE EXCELENȚĂ pentru merite profesionale remarcabile precum și pentru preocupările constant de promovare a imaginii Aradului.

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 formulat 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.

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

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

BIBLOGRAFIE – 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 suntecă 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 redactat 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 redactat 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
Mihaela Chira

Secretar de redacție
Tiberiu Țiganu

Redactori
Olimpia Ancateu, Paul Barta,
Luminița Bulc, Lucian Popa,
Francisc Schmidt,

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Alexa Chira

