



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

Physical Education and Sports Teachers Association of Arad

OLIMPIA

NR.29- IUNIE 2016



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

**OLIMPIA
NR. 29**

FONDATĂ 1998

iunie, 2016

ARAD

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

CUPRINS

INFORMAȚII	1
Calendarul sportiv 2015-2016	1
<i>Inspector de specialitate ISJ Arad, profesor Paul Barta</i>	
„Arad, mobilizează-te!” sau cum să determini tânăra generație să practice sportul	4
<i>Profesor Iazbinsky Gabriel</i>	
CONSULTAȚII	7
Importanța dezvoltării capacității coordinative-îndemânării la preșcolari prin intermediul educației fizice	7
<i>Asist. univ. drd. Arseni Nada</i>	
Evoluția luptelor în lume	12
<i>Profesor Ion Coste</i>	
Selecția, formarea și conducerea echipei reprezentative școlare de fotbal, în învățământul gimnazial	15
<i>Profesor Emil Arsa, Profesor Silviu Cătălin Puia</i>	
OPINII	22
Performanță sau polisportivitate?	22
<i>Profesor Dincea Manuela</i>	
Aspecte privind mijloacele folosite în veriga „Pregătirea organismului pentru efort” din cadrul lecției de educație fizică	26
<i>Profesor Kodolányi Edit</i>	
Mișcarea-O abordare imperios transdisciplinară în sport	31
<i>Profesor Dinea-Opriș Natalia Simona</i>	
Fair-Play-ul	34
<i>Professor Roxana Ene</i>	
Autonomia profesorului de educație fizică	36
<i>Profesor Mustăți Silviu</i>	
RESTITUIRI	38
Profesorul Ioan Pătrașcu	38
<i>Profesor Horia Truță</i>	
Fotbalistul Gheorghe Macavei I (Maki)	39
<i>Profesor Horia Truță</i>	
ADUCERI AMINTE	40
Szomoru Ilona-Omul și Profesorul	40
<i>Profesor Mihaela Chira</i>	
IN MEMORIAM	42
Gheorghe Mărginean	42
<i>Profesor Gheorghe Petronius</i>	

CONTENTS

INFORMATION	1
Sports Calendar 2015-2016	1
<i>Specialty Inspector of Arad County School Inspectorate, Paul Barta</i>	
"Arad, Mobilize Yourself!" or How to Determine the Young Generation to Practice Sports	4
<i>Professor Iazbinscky Gabriel</i>	
CONSULTATION	7
The Importance of Coordinative Capacity Development – Preschoolers' Skills through Physical Education	7
<i>Arseni Nada, Ph.D</i>	
The evolution of Greco-Roman Wrestling in the world	12
<i>Professor Ion Coste</i>	
Selection, Training and Management of the Representative Football Team in Secondary Education	15
<i>Professor Emil Arsa, Professor Silviu Cătălin Puia</i>	
OPINIONS	22
Performance or Polysportsmanship?	22
<i>Professor Manuela Dincea</i>	
Aspects Regarding the Means Used in the Link "Preparing Your Body for Effort" in Physical Education Class	26
<i>Professor Edit Kodolányi</i>	
Motion - An Imperious Transdisciplinary Approach in Sport	31
<i>Professor Dinea Opris Natalia Simona</i>	
Fair-Play	34
<i>Professor Roxana Ene</i>	
The Autonomy of the Physical Education Teacher	36
<i>Professor Mustăți Silviu</i>	
RESTITUTION	38
The Professor - Ioan Pătrașcu	38
<i>Professor Horia Truță</i>	
The Football Player - Gheorghe Macavei I (Maki)	39
<i>Professor Horia Truță</i>	
RECOLLECTIONS	40
Szomoru Ilona – Woman and Teacher	40
<i>Professor Mihaela Chira</i>	
IN MEMORIAM	42
Gheorghe Mărginean	42
<i>Professor Gheorghe Petronius</i>	

Calendarul sportiv 2015-2016

Prof. Paul Barta, Inspectoratul Școlar Județean Arad

INFORMAȚII

ECHIPЕ CALIFICATE - COMPETIȚII ZONALE ȘI NAȚIONALE					
Data	Județ organizator	Disciplina sportivă	Ciclul	Echipa calificată	Loc la zonă
4-6.03.2016	AR	BASCHET FETE	ONSS - LICEU	COL. NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD	II
18-19.03.2016	CS	FOTBAL PE TEREN REDUS - FETE	ONSS - PRIMAR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ ȘIMAND	III
25-27.03.2016	AB	HANDBAL BĂIEȚI	ONSS - LICEU	COLEGIUL PARTICULAR "VASILE GOLDIȘ" ARAD	IV
25-27.03.2016	MH	HANDBAL FETE	ONSS - LICEU	LICEUL TEORETIC "JOZEF GREGOR TAJOVSKY" NĂDLAC	IV
31.03- 2.04.2016	TM	VOLEI BĂIEȚI	ONSS - LICEU	COLEGIUL NAȚIONAL "MOISE NICOARĂ" ARAD	III
31.03- 3.04.2016	AR	BASCHET BĂIEȚI	OLIMPIADA GIMNAZILOR	COLEGIUL NAȚIONAL "ELENA GHIBA BIRTA" ARAD	I
31.03- 3.04.2016	TM	BASCHET FETE	OLIMPIADA GIMNAZILOR	COL. NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD	I
1-3.04.2016	AR	FOTBAL PE TEREN REDUS - BĂIEȚI	ONSS - PRIMAR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 5 ARAD	V
1-3.04.2016	MH	FOTBAL PE TEREN REDUS - FETE	ONSS - LICEU	LICEUL TEHNOLOGIC "SAVA BRANCOVICI" INEU	IV
1-3.04.2016	HD	VOLEI BĂIEȚI	OLIMPIADA GIMNAZILOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AVRAM IANCU" ARAD	NEPREZ.
6-7.04.2016	AR	GINĂ BĂIEȚI	ONSS - LICEU	LICEUL "IOAN BUTEANU" GURAHONT	I

7-10.04.2016	TM	HANDBAL FETE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	LICEUL TEHNOLOGIC "ION CREANGĂ" CURTICI	II
8-10.04.2016	TM	ȘAH PE ECHIPE MIXTE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	COL. NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD	II
8-10.04.2016	TM	BASCHEȚ BĂIEȚI	ONSS - LICEU	COLEGIUL NAȚIONAL "ELENA GHIBA BIRTA" ARAD	NEPREZ.
8-10.04.2016	HD	VOLEI FETE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	LICEUL TEORETIC "JOZEF GREGOR TAJOVSKY" NĂDLAC	II
13-15.04.2016	AR	PENTATLON ȘCOLAR PE ECHIPE	ONSS - LICEU	B - COL. NAȚ. "E. GHIBA BIRTA" ARAD și F - COL. NAȚ. " DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD	II și II (I)
13-15.04.2016	AR	TETRA TLON PE ECHIPE MIXTE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	LICEUL TEHNOLOGIC SÂNTANA	II
14-17.04.2016	AR	HANDBAL. BĂIEȚI	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "AVRAM IANCU" ARAD	IV
15-16.04.2016	TM	RUGBY MIXT	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ AGRISU MARE	III
16-17.04.2016	AR	TENIS DE MASĂ PE ECHIPE MIXTE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "MIHAI EMINESCU" ARAD	I
18-20.04.2016	AB	VOLEI FETE	ONSS - LICEU	COLEGIUL NAȚIONAL "VASILE GOLDIȘ" ARAD	NEPREZ.
19-22.04.2016	TM	BADMINTON PE ECHIPE MIXTE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ ȘIMAND	III
21-22.04.2016	TM	FOTBAL PE TEREN REDUS - BĂIEȚI	ONSS - LICEU	COLEGIUL TEHNOLOGIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ ARAD	III
22-24.04.2016	TM	OIŢĂ BĂIEȚI	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "LAZĂR TÂMPA" ALMAȘ	I
25-28.04.2016	CS	FOTBAL PE TEREN REDUS - BĂIEȚI	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	COLEGIUL NAȚIONAL "VASILE GOLDIȘ" ARAD (participantă C. N. "PRF DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD)	III
25-28.04.2016	AR	FOTBAL PE TEREN REDUS - FETE	OLIMPIADĂ GIMNAZII. IOR	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ADAM MULLER GUTTENBRUNN" ZĂBRANI	II

**Rezultate obținute de elevii Campionii județeni arădeni participanți la Fazele Naționale ale Olimpiadei
Naționale a Sportului Școlar și Olimpiadei Gimnaziilor**

Disciplina sportivă	Ciclul	Elevul calificat/Echipa calificată	Loc
TENIS DE MASĂ BĂIEȚI	LICEU	MLADIN PAUL - LICEUL TEORETIC "ADAM MULLER GUTTENBRUNN" ARAD (PROF. VUIA IULIAN)	I
OINĂ BĂIEȚI	LICEU	LICEUL "IOAN BUTEANU" GURAHONȚ (PROF. FAUR RAUL)	III
BASCHET FETE	LICEU	COL. NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD (PROF. MAZILU ADRIAN ȘI IAZBINSKY GABRIEL)	III
CROS FETE ȘI BĂIEȚI	GIMNAZIU	RUS DARIUS - ȘCOALA GIMNAZIALĂ "PATRICIE POPESCU" BATA (PROF. RACHITY VALENTIN)	IV
TENIS DE MASĂ PE ECHIPE MIXTE	GIMNAZIU	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "MIHAI EMINESCU" ARAD (PROF. DINCEA MANUELA)	V
PENTATLON ȘCOLAR PE ECHIPE - FETE	LICEU	COL. NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD (PROF. TOMESCU MARIANA)	V
OINĂ BĂIEȚI	GIMNAZIU	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "LAZĂR TÂMPA" ALMAȘ (PROF. DRONCA ALIN)	V
BASCHET BĂIEȚI	LICEU	COLEGIUL NAȚIONAL "ELENA GHIBA BIRTA" ARAD (PROF. ANCATEU OLIMPIA)	VI
TETRA TLON PE ECHIPE MIXTE	GIMNAZIU	LICEUL TEHNOLOGIC SÂNTANA (PROF. ARSA EMIL)	VII
CROS FETE ȘI BĂIEȚI	GIMNAZIU	BODNAR ANA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ BÂRZAVA (PROF. UNC FLORIN)	XIV
CROS - FETE ȘI BĂIEȚI	LICEU	TOTH CARINA - COLEGIUL ECONOMIC ARAD (PROF. BOGDAN RODICA)	participare
ȘAH FETE ȘI BĂIEȚI	LICEU	MATEȘ BETTINA - COLEGIUL NAȚIONAL "MOISE NICOARĂ" ARAD (PROF. SCHMIDT FRANCISC) ȘI PRUNĂ VICTOR - COLEGIUL NAȚIONAL "PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL" ARAD (PROF. TOMESCU MARIANA)	participare

**„Arad, mobilizează-te!”
sau cum să determini tânăra generație să practice sportul**

**Profesor Iazbinsky Gabriel
Colegiul Național Preparandia Dimitrie Țichindeal Arad**

"Arad, Mobilize Yourself!" or How to Determine the Young Generation to Practice Sports: *In order to promote a healthy lifestyle we created a new concept of sport competition called Arad "Mobilizeaza-te!". This competition is inspired from a T.V show and a large number of sports teachers and schools from the county have collaborated to produce this contest. This competition has stepped up by the multitude and diversity of the tasks, which took place from the swimming pool to the sports hall. The form of the teams was a very interesting one because parents, students and teachers competed together in one team to achieve a common goal. In the competition were tasks such as: "Cross the swamp", "The driver", "Olympic flame", "The clock", "Gunmen" and more. Both the number of participants and the number of spectators increased from edition to edition, as a result the total number of participants and spectators from all the four editions was over forty thousand. Slowly but surely this competition became a tradition for the schools from Arad because the contest was not only between the teams but between their galleries too. At the end of the competition each participating school received sports equipment and supplies from the project partners.*

Keywords: *competition, schools, sports*

Într-o perioadă în care sportul românesc pare să treacă printr-o criză care vizează toate ramurile de sport, într-o perioadă în care tendința părinților este aceea de a medita copii la nesfârșit și de a renunța la un stil de viață sănătos, s-a născut acest concept de concurs, care a primit numele de *Arad, mobilizează-te!*

Inspirat dintr-o emisiune televizată și din dorința unor profesoare de sport, inimoase și dornice de a pune în mișcare marea masă a elevilor arădeni, competiția a pornit la drum. A fost o decizie care s-a dovedit a fi inspirată în cele din urmă.

Afluența mare de participanți, implicarea școlilor în proiect a fost una nesperată.



Multitudinea probelor, diversitatea acestora a atras ca un magnet participanții. Probele alese împreună cu echipa de organizare au fost pe gustul tuturor participanților. S-a concurat în bazinul de înot. S-a concurat în sala sporturilor probele obligând efectiv echipajele implicate în competiție să se pregătească temeinic pentru ziua concursului. Un lucru interesant în competiție era formatul echipei. Ideea centrală a organizatorilor a fost aceea să încerce să reunească într-o echipă elevii, profesorii și părinții, adică ei, cu toții să lupte pentru același țel comun. S-a reușit acest lucru pentru că au fost ediții în care părinții, profesorii erau parcă mai determinați să câștige decât elevii. Au fost presiuni în competiție, contestații, lucruri care arată că probe precum, „Traversează mlaștina”, „Șoferul” „Flacăra olimpică”, „Ceasul”, „Micul fotbalist”, „Pistolarii” i-au pus la grea încercare pe concurenți.



Poate că cel mai impresionant moment în cei șase ani de ”viață” a concursului a fost atunci când echipa de organizare a aflat că cei de la Colegiul ”Csiky Gergely”, au pornit antrenamente și au făcut o adevărată selecție la înot pentru a putea intra în echipa ce reprezenta școala. Practic a fost unul din obiectivele pe care organizatorii și le-au propus și iată că l-au și îndeplinit



Un al doilea moment impresionant a fost atunci când în anul al doilea al competiției școlile participante au umplut sala polivalentă. Da, la finală au fost prezenți în tribune aproximativ 1000 de elevi care și-au încurajat echipele. Din cele opt unități școlare prezente două au fost mult peste celelalte la impresia artistică și la modul în care și-au încurajat echipajele. Mereu în alb, galeria Școlii Gimnaziale Nr. 5 a umplut până la refuz un sector al sălii, în timp ce pe partea opusă, echipați în verde galeria Liceului teoretic "Adam Muller Guttembrunn" așteptam, deasemenea, un plin sector, confruntarea cu "albii". Duelul galeriilor, dar și cel al echipajelor s-a dovedit în cele din urmă a fi unul extrem de plăcut, bucuria revenind în cele din urmă echipajului sosit de la Școala Gimnazială Nr. 5.

Și dacă tot vorbim de echipe participante trebuie să spunem că cei mai longevivi au fost Colegiul Național "Preparandia-Dimitrie Țichindeal", Liceul Teoretic "Adam Muller Guttembrunn" licee care au reușit în cei șase ani să se impună de câte două ori, Colegiul "Csiky Gergely", Școala Gimnazială Nr.5, câte odată. Alte școli participante au fost Școala Gimnazială "Mihai Eminescu", Liceul de Artă "Sabin Drăgoi", Școala Gimnazială "Aurel Vlaicu", Școala Gimnazială "Avram Iancu", Școala Gimnazială "Caius Iacob", Școala Gimnazială "Aron Cotruș". Aproximativ 620 de elevi, profesori, părinți au coborât pe podeaua sălii sporturilor pentru a se întrece și alți aproximativ 4000 de elevi au vizionat întrecerile la cele 6 ediții.

În urma competiției, an de an, fiecare echipă participantă a fost dotată cu materiale sportive și cu echipament pe care ulterior să îl poată folosi în întreceri. Partenerii întrecerii au oferit mereu și ei srijin, astfel încât la finele întrecerii copii să poată fi fericiți că au participat la un eveniment sportiv de calitate.

CONSULTAȚII

Importanța dezvoltării capacității coordinative – îndemânării la preșcolari prin intermediul Educației Fizice

*Asistent univ. drd. Arseni Nada
Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Vest din Timișoara*

The importance of coordinative capacity development-preschoolers' skills through physical education: *In literature there is a there are terms skill and coordinative abilities, which show a lot of qualities, leading the efficient movement. Coordinative abilities play an important role in movement learning.*

Keywords: *coordinative abilities, practical importance*

Introducere

În literatura de specialitate este folosit fie termenul de *îndemânare* (care este sinonim cu abilitate, pricepere, dexteritate, inteligență), fie se utilizează termenul de *capacitate coordinativă* care indică un ansamblu de calități predominant psiho-motrice care sunt angajate în realizarea unor acțiuni motrice voluntare rapide, eficiente în condiții variate și care se caracterizează prin indici calitativi superiori.

L. P. Matveev și A. D. Novicov (1980) definește îndemânarea „ca o aptitudine de a însuși rapid noi mișcări și ca o aptitudine de a restructura rapid activitatea motrică potrivit împrejurărilor care se schimbă brusc”¹.

A. Dragnea (2002) consideră îndemânarea, un termen prea „restrictiv” dat capacităților coordinative, dată fiind bogăția și complexitatea acestui sistem. În viziunea lui Adrian Dragnea (2002) capacitățile coordinative reprezintă un „complex de calități preponderent psiho-motrice care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea eficientă și rapidă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent”².

Indiferent de vârsta individului capacitățile coordinative au un rol esențial în ceea ce privește aptitudinile de învățare motorie, stând la baza acestora.

În lecția de educație fizică, capacitățile coordinative au un rol determinant în însușirea/realizarea deprinderilor la un nivel superior, rațional și în adaptarea rapidă la condiții diferite de lucru. Capacitățile coordinative sunt determinate genetic, ceea ce relevă faptul că subiecții care nu au aceste capacități înnașcute au șanse mai mici în ceea ce privește perfecționarea acestora.

Educația fizică a copiilor de vârstă preșcolară se realizează într-un proces unitar având drept componente de bază: dobândirea de deprinderi și calități motrice de bază, dezvoltarea socială a acestora, dezvoltarea cognitivă precum și dezvoltarea proceselor psihice.

Ne propunem prin acest articol să analizăm importanța dezvoltării capacităților coordinative la preșcolari prin intermediul educației fizice. Alegerea acestei teme a derivat din dorința de a acorda educației fizice un loc important în cadrul activităților specifice grădiniței, datorită faptului că prin intermediul acesteia se formează și se perfecționează unele

¹Herczeg L., (1995), *Teoria Educației Fizice și a Sportului*, Tipografia Universității de Vest din Timișoara, Timișoara.

²Dragnea A., Teodorescu S., (2002), *Teoria sportului*, Ed. Fest, București.

deprinderi motrice de bază, se dezvoltă unele aptitudini motrice (în special îndemânarea) și nu numai.

După Blume (1981, citat de A. Dragnea, A. Bota, 1999) capacitățile coordinative sunt organizate sub formă de sistem, așa cum se văd ele din Fig. Nr.1, cuprinzând³:

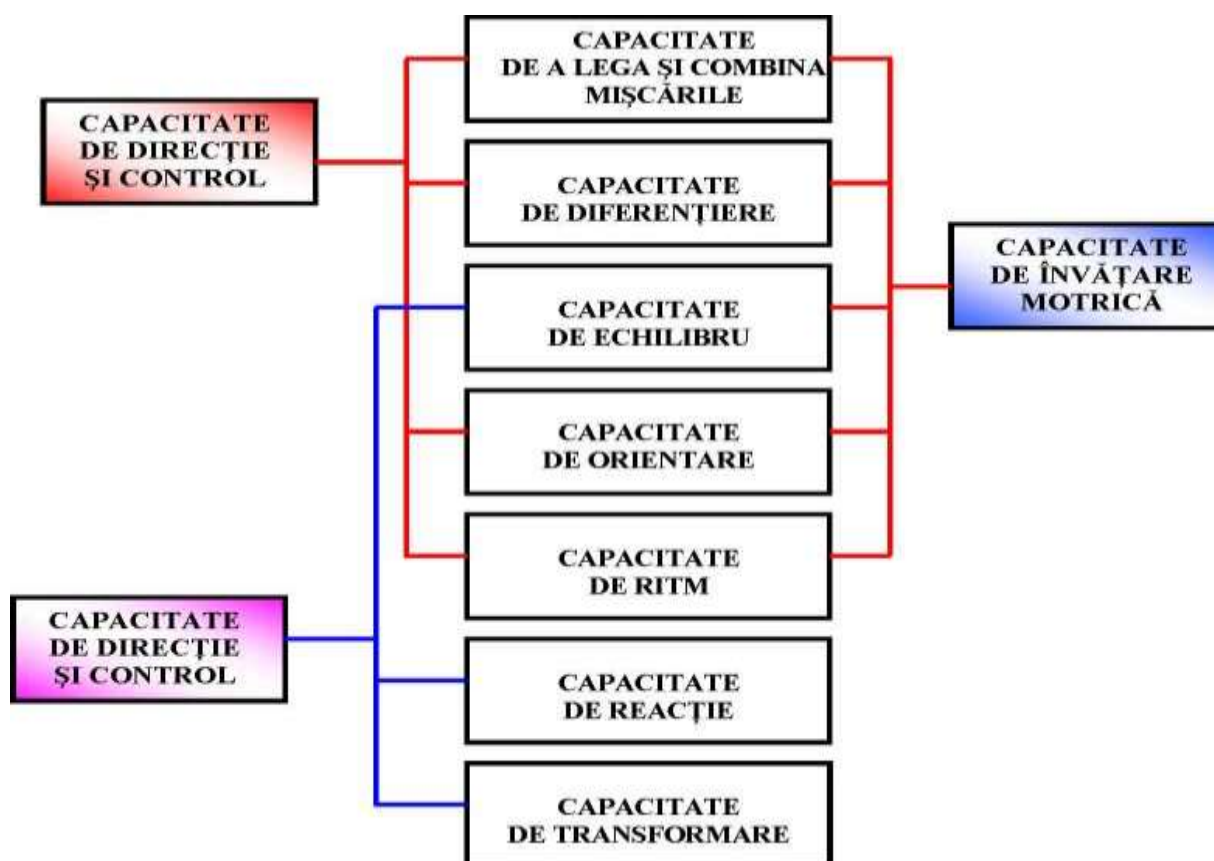


Fig. Nr. 1 Sistemul componentelor capacităților coordinative după Blume(citat de Dragnea A., Bota A., 1999)

Clasificarea aptitudinilor coordinative pe baza studiilor prezentate de M. Faur (2004)⁴sunt sintetizate astfel:

Capacitate de combinare și cuplare a mișcărilor, permite stabilirea legăturilor între abilitățile motrice automatizate (deprinderile motrice automatizate), implicând o succesiune continuă de elemente standardizate .

Capacitatea de orientare spațio-temporală, permite modificarea poziției corpului în spațiu și timp în raport cu un anumit câmp de acțiune; orientarea se poate realiza sub două forme și anume: în raport cu obiectele aflate în mișcare (condiții relativ statice) și orientarea corpului în raport cu puncte de referință fixe sau mobile, cu rol deosebit în cadrul jocurilor sportive, sporturilor tehnico-combinative (patinaj-artistic, gimnastică), etc.

Capacitatea de diferențiere kinestezică, cu rol deosebit în controlul diferențiat, fin, al parametrilor dinamici, temporali și spațiali ai mișcării; relaxarea musculară voluntară poate fi considerată o formă de manifestare a acestei aptitudini.

³Dragnea A., Bota A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.

⁴Faur M., (2004), *Didactica Educației Fizice*, Timișoara.

Capacitatea de echilibru, se referă la menținerea corpului într-o poziție echilibrată și la refacerea echilibrului după diferite deplasări și solicitări care au o amplitudine mare, etc.

Capacitatea de reacție, este capacitatea care îi permite organismului să reacționeze la anumiți stimuli prin acțiuni motrice potrivite.

Simțul ritmului, aptitudinea de a organiza cronologic diferitele intervenții musculare, având în vedere spațiul și timpul.

Capacitatea de transformare a mișcărilor, permite ca programul motric al unei acțiuni în curs să se adapteze, să se modifice în funcție de anumite situații neprevăzute și neașteptate, apărute în mod spontan.

Capacitățile coordinative se pot prezenta sub mai multe forme și anume⁵:

Capacități coordinative specifice—care se regăsesc în practicarea diferitelor ramuri de sport, considerate de N. Ozolin (1984) ca fiind: „caracterizate prin însușirile variate în tehnica sportivă: în funcție de disciplină sau de diverse combinații”.

Capacități coordinative generale – care stau la baza efectuării raționale a tuturor acțiunilor motrice;

Capacități motrice în regimul celorlalte calități motrice (viteză, rezistență, forță).

Dezvoltarea capacităților coordinative este condiționată de mai mulți factori care pot fi de natură motrică, anatomo-funcțională sau psihologică⁶. Dintre aceștia amintim:

- Calitatea sistemului nervos central;
- Plasticității scoarței (proprietatea acesteia de a combina mai multe stereotipuri elementare pentru a oferi un răspuns complex în funcție de situațiile survenite);
- Valoarea proceselor de coordonare;
- Finețea, acuitatea și precizia organelor de simț (simțul ritmului, simțul muscular, etc);
- Experiența motrică anterioară (varietatea deprinderilor stăpânite de subiect);
- Memoria de scurtă durată și memoria de lungă durată;
- Gândirea de tip creativ;
- Nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice.

Particularitățile morfo funcționale, psihice și motrice ale copiilor de vârstă preșcolară

„A doua copilărie” așa cum mai este denumită perioada preșcolară durează de la 3 la 6 ani. Dezvoltarea fizică și psihică este de o intensitate mai mare decât cea din perioada anterioară. Această etapă se caracterizează prin intensificarea rolului coordonator și reglator al scoarței cerebrale și prin dezvoltarea formelor de inhibiție condiționată. În jurul vârstei de 5 ani conduita este una mai disciplinată, permițându-i celui mic să participe la activități pregătitoare pentru munca școlară, activități ce sunt mult mai complexe.

În perioada preșcolară, corpul copilului este în continuă dezvoltare atât în ceea ce privește înălțimea cât și greutatea. Funcțiile organice se îmbunătățesc, iar capacitatea de adaptare este din ce în ce mai bună datorită indicilor fiziologici. Sistemul osos înregistrează de asemenea o creștere accentuată mai ales la nivelul epifizelor oaselor lungi. Forța musculară este redusă având în vedere faptul ca funcția mușchilor flexori este predominantă celei mușchilor extensori.

Aparatul respirator are anumite particularități și ne referim aici la căile respiratorii superioare care sunt înguste și ușor iritabile, favorizând în acest mod inspirația pe gură.

Aparatul vascular este bine adaptat, vasele sanguine cresc intens și favorizează circulația substanțelor nutritive, stimulând în această manieră procesele de creștere și

⁵Dragnea A. și colab.,(2006), *Educație Fizică și Sport – Teorie și didactică*, Ed. Fest, București.

⁶Dragnea A., Teodorescu S., (2002), *Teoria Sportului*, Ed. Fest, București.

dezvoltare. Sistemul nervos este și el în plină dezvoltare. Funcțiile acestui sistem ating un nivel ridicat datorită dezvoltării scoarței cerebrale. În această etapă procesele de excitație predomină celor de inhibiție, iar procesele de iradiere predomină celor de concentrare. Particularitățile sistemului nervos au o influență pozitivă asupra formării deprinderilor motrice.

La vârsta preșcolară sunt dobândite anumite însușiri și deprinderi, se dezvoltă unele trăsături de caracter, crește gradul de independență al copilului.

Din punct de vedere motric se înregistrează o dezvoltare în salturi datorită independenței copilului fapt ce conduce la îmbogățirea experienței acestuia.

La 3-4 ani execuțiile unor mișcări care cer precizie sunt realizate de către copil cu greutate și cu un consum mare de energie. Posibilitățile de coordonare sunt limitate, mișcările prezintă nesiguranță; percepțiile de spațiu sunt insuficient dezvoltate.

La vârsta de 4-5 ani se remarcă o îmbunătățire a coordonării mișcărilor, acestea prezintă o mai mare siguranță, precizie, însă sunt excluse acele mișcări carecer dexteritate.

La 5-6 ani la nivelul tonusului muscular se remarcă o creștere evidentă. De asemenea se poate observa o creștere a capacității de rezistență la eforturi mai mari și de durată mai lungă.

Educația fizică la vârsta preșcolară

În activitatea de educație fizică în grădiniță, prin îndeplinirea obiectivelor prevăzute de curriculum, prin raportarea la nivelul de înțelegere, pregătire și vârsta preșcolarilor se va influența creșterea și dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, starea de sănătate, capacitatea de efort, se va dezvolta capacitatea motrică generală prin formarea priceperilor și deprinderilor cu caracter aplicativ, dezvoltarea calităților motrice de bază, a percepțiilor de spațiu și timp, a capacității de orientare în spațiu, a echilibrului, a ritmului.

Educația fizică contribuie la educarea personalității copilului prin influențarea calităților psihofizice și asigură totodată echilibrul între acestea.

Metode, procedee metodice, mijloace pentru dezvoltarea/educarea capacității coordinative – îndemnării

Prin metode, mijloace și conținutul programat al lecțiilor de educație fizică, în cadrul procesului de învățământ pre-primar, primar, gimnazial, liceal și profesional se urmărește formarea omului capabil să-și desfășoare potențialele sale fizice în orice domeniu al activității umane⁷.

Conform literaturii de specialitate nu există metode proprii. Orice exercițiu indiferent de gradul acestuia de complexitate poate fi utilizat pentru dezvoltarea capacității coordinative – îndemnării.

Procedee ce pot fi utilizate⁸:

- Folosirea unor poziții de plecare neobișnuite;
- Realizarea exercițiilor cu membrul neîndemânatic;
- Limitarea spațiului de lucru;
- Efectuarea diferitelor exerciții prin creșterea complexității;
- Efectuarea exercițiilor în condiții variate de mediu, cu materiale diferite.

În procesul de dezvoltare a capacităților coordinative trebuie respectate anumite cerințe dintre care reamintim: abordarea calităților motrice se va la începutul lecției, pe fond

⁷ Scarlat E., (2001), *Educația fizică a copiilor de vârstă preșcolară*, Ed. Editis, București.

⁸Faur M., (2004), *Didactica Educației Fizice*, Timișoara.

de odihnă și încălzire adecvată a organismului, în cadrul aceleiași lecții nu este recomandată abordarea capacităților coordinative și a vitezei, timpul de odihnă dintre exercițiile stabilite trebuie să permită revenirea organismului la valori adecvate reluării efortului, activitățile se vor desfășura într-o atmosferă caldă, de bună dispoziție.

Concluzii

Educarea/dezvoltarea capacităților coordinative prin intermediul procesului instructiv-educativ evidențiază faptul că: învățarea și perfecționarea actelor/acțiunilor motrice nou însușite este condiționată de nivelul de manifestare al capacităților coordinative, nivelul de manifestare a capacităților coordinative permite efectuarea de acte/acțiuni motrice în condiții variate, nivelul de manifestare a capacităților coordinative permite valorificarea superioară a celorlate capacități motrice.

Aptitudinile coordinative reprezintă fundamentul tuturor aptitudinilor de învățare motorie, rolul acestora fiind unul aparte în toate situațiile în care este necesară o acțiune rațională și promptă din partea subiectului.

Bibliografie

1. Dragnea A., Bota A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București.
2. Dragnea A., Teodorescu S., (2002), *Teoria sportului*, Ed. Fest, București.
3. Dragnea A. și colab.,(2006), *Educație Fizică și Sport – Teorie și didactică*, Ed. Fest, București.
4. Faur M., (2004), *Didactica Educației Fizice*, Timișoara.
5. Herczeg L., (1995), *Teoria Educației Fizice și a Sportului*, Tipografia Universității de Vest din Timișoara, Timișoara.
6. Matveev L. P., Novikov A. D.,(1980), *Teoria și metodică educației fizice*, Ed. Sport-Turism, București.
7. Scarlat E., (2001), *Educația fizică a copiilor de vârstă preșcolară*, Ed. Editis, București.

Evoluția luptelor în lume

Profesor Ion Coste
Liceul cu Program Sportiv Arad

The evolution of greco-roman wrestling in the world. *The Greco-Roman Wrestling, a popular sport in Europe with a history dating back to 1848, manifested by fights of fairs, had an interesting evolution with many devoted and passionate promoters, becoming in 1896 Olympic sport.*

Keywords: *history, olympic sport, wrestling*

SPORTUL este cel mai apropiat și fidel urmaș al vechilor activități ludice, al întrecerilor antice și medievale. În epoca modernă a cunoscut și cunoaște o dezvoltare deosebită. Numărul mare a ramurilor sportive și a probelor de concurs, în strânsă legătură cu valoarea performanțelor a generat și generează stări afective din cele mai intense, care contribuie atât la perfecționarea continuă a frumuseții și armoniei mișcării cât și la instalarea sportului ca fenomen.

Disciplinele sportive se întrec între ele pentru a arăta ochiului spectaculosul nebănuț și performanțe incredibile.

Oamenii de știință își consacră cu pasiune întreaga activitate sportului, în scopul cunoașterii, perfecționării și dezvoltării acestuia.

În acest context, multe țări din lume care se află la apogeul dezvoltării social-economice, au mari preocupări în ceea ce privește creșterea unor cadre bine pregătite și specializate care să își aducă contribuția la ridicarea performanțelor umane. În acest sens există o mare preocupare în stabilirea legăturilor între domeniul sportului și celelalte domenii științifice, cum sunt: biologia, fiziologia, genetic, cibernetică, biomecanică ș.a.m.d. Toate rezultatele sportive actuale confirmă aceste preocupări.

Luptele, alături de celelalte sporturi fără arme precum boxul, își au originea în truismul preistoric „Cel mai puternic supraviețuiește”, deoarece luptele derivă din ritualuri menite să-i confere unui individ abilitățile esențiale pentru a deveni și a rămâne conducătorul unui grup primitiv. Scopul era, desigur, depășirea adversarului într-o luptă directă. Însă folosirea sportului în locul unui duel soldat cu moartea unuia dintre competitori a permis evitarea uciderii sau rănirii grave a membrilor grupului. În plus, participanților li se oferea posibilitatea de a-și îmbunătăți abilitățile cu prilejul acestor concursuri.

Prima dovadă a trântelor ce luau formă unui sport recunoscut este furnizată de competițiile de lupte din Egiptul Antic și din Mesopotamia. Sigilii cilindrice și o statueta de cupru ce ilustrează acest sport au fost datate în jurul anului 3000 î.Hr., iar o lucrare literară din acea perioadă, *Epopoea lui Ghilgameș*, descrie o partida de lupte între cei doi protagoniști, Ghilgameș și Enkidu. În mormintele egiptene de la Beni Hasan au fost descoperite imagini foarte realiste ale unor prize și aruncări folosite în lupte, datând din jurul anului 2500 î.Hr.

Totuși, în atichitate luptele au cunoscut cel mai puternic avânt în rândurile grecilor. Ei au ridicat această formă de sport pe un pedestal, principalul atribut al vieții sociale al unui tânăr devenind calitatea sa de membru al unei palestrice, ce reprezenta locul de antrenament al luptătorilor.

Operele literare grecești abundă în descrieri pe tema rigorilor acestui sport, însă luptele erau o activitate atât de obișnuită și toată lumea le înțelegea atât de bine, încât nici un cronicar nu a simțit nevoia să descrie tehnicile folosite, deși a fost unul dintre cele mai

importante sporturi, în peste 100 de orașe, timp de 1200 de ani. Tot ce s-a putut afla din scenele gravate pe vasele grecești și pictate în desenele murale este că luptele libere erau un sport foarte popular, iar concurenții se luptau goi, asemenea altor atleți din acea vreme.

Au primit numele de "greco-romane", în virtutea similitudinii cu stilul de luptă descoperit la civilizațiile antice care înconjurau Marea Mediterana și în special practicat la Jocurile Olimpice grecești. S-a speculat că multe stiluri de lupte folclorice s-ar fi desprins din luptele greco-române.

Luptele greco-romane, sunt un sport de contact ce implică tehnici de prindere precum ținuturi, aruncări și doborâri, blocarea articulațiilor și alte metode de prindere. O partidă de lupte este o competiție fizică între doi (sau ocazional mai mulți) concurenți sau parteneri de antrenament, care încearcă să câștige și să își păstreze o poziție superioară. Cei doi sunt punctați după performanțele din două runde de câte trei minute fiecare, dar meciul se poate termina și mai repede printr-o doborâre.

Acest stil de luptă interzice prinderile mai jos de talie, această fiind diferența majoră față de luptele libere. Această restricție obligă luptătorul să folosească numai aruncări, fără a folosi tehnici de piedică, pentru a-și pune adversarul la pământ și nu se poate prinde de piciorul rivalului pentru a evita aruncările.

Un soldat din armata lui Napoleon Bonaparte, stabilește prima regulă.

Potrivit Federației Internaționale ale Stilurilor de Lupta Asociate, luptele greco-romane ar fi fost dezvoltate pentru prima dată de către un soldat napoleonian, pe nume Jean Exbrayat. Acesta a prezentat stilul de luptă pe la târguri, iar în anul 1848 a stabilit regulă ce interzice prinderi mai jos de talie. Cunoscut și sub denumirea de "lupte franceze", stilul de lupte s-a dezvoltat în întreagă Europa și a devenit un sport popular.

Luptătorul italian Basilio Bartoletti este cel care a venit cu denumirea de "greco-romane". Mulți alții, din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea au căutat să adauge noi valori practicilor lor contemporane prin găsirea unor conexiuni cu părțile antice. Lucrarea din secolul al XVIII-lea, "Gimnastică pentru tineret" de Johann Friedrich Guts Muths, a descris o formă de lupte pentru școlari denumită "orthopale" (cuvânt folosit de Platon pentru a descrie partea în picioare a luptelor) care nu menționa vreo prindere a părților de jos ale corpului.

Cu toate că în Marea Britanie luptele libere au fost preferate în detrimentul celor greco-romane, se presupune că aici s-au organizat printre primele campionate internaționale de lupte greco-romane. Pe continent majoritatea capitalelor găzduiau campionate internaționale de lupte greco-romane, cu premii în bani oferite câștigătorilor. Spre exemplu, țarul Rusiei a plătit 500 de franci luptătorilor pentru a se antrena și pentru a participa în turneul, care avea un premiu de 5.000 de franci pentru câștigătorul locului I.

Luptele greco-romane au devenit rapid foarte populare în Europa, iar în anul 1896 a fost primul stil de luptă devenit sport olimpic la Jocurile Olimpice moderne care au avut loc la Atena. De atunci luptele au fost prezente la Jocurilor Olimpice, cu excepția celor de la Paris din 1900 și a Jocurilor Olimpice de la St. Louis din 1904.

Probabil cel mai cunoscut luptător al secolului al XIX-lea a fost Georg Hackenschmidt, născut în Dorpat, Imperiul Rus, cunoscut sub apelativul "Leul Rus". În anul 1898, la vârstă de 21 de ani și după o perioadă de antrenament de numai 15 luni, Hackenschmidt l-a înfrânt pe experimentatul Paul Pons într-un meci disputat în St. Petersburg.

În 1900 a câștigat turnee profesionale în Moscova și St. Petersburg și o serie de turnee internaționale. După ce l-a înfrânt pe Tom Jenkins din SUA atât la lupte greco-române, cât și la lupte libere, Hackenschmidt s-a axat în special pe lupte libere pentru a putea lupta împotriva concurenților din Anglia, Australia și SUA. După ce a obținut mai bine de 2.000 de victorii la stilurile greco-române și libere, "Leul Rus" s-a retras și a activat ca și consilier de educație fizică în Camera Lorzilor.

La competițiile olimpice, țări precum fosta Uniune Sovietică, Bulgaria, Turcia, Coreea de Sud, România, Japonia, Suedia sau Finlanda au avut mare succes. Carl Westergren din Suedia a fost primul participant care a câștigat trei medalii de aur la Jocurile Olimpice în anii 1920, 1924 și 1932, iar Alexander Karelin a repetat această performanță odată cu medaliile obținute în anii 1988, 1992 și 1996.

Potrivit Federației Internaționale ale Stilurilor de Lupta Asociate, luptele greco-romane, sunt una dintre cele șase forme de lupte competitive de amatori practicate în zilele noastre. În februarie 2013, Comitetul Olimpic Internațional a votat excluderea luptelor libere și a celor greco-române din grilă Jocurilor Olimpice din 2020, dar au fost nominalizate pentru a fi luate în considerare pentru reincludere. În luna septembrie a anului 2013, la cea de-a 125-a Sesiune a Comitetului Olimpic Internațional, luptele au fost alese ca sport adițional.

Primele mărturii privind istoria luptelor în România sunt rămase de la romani. Se spune că romanii, după cucerirea Daciei, selecționau tineri pentru școlile lor de gradiatori deoarece istoria spune că tinerii sclavi daci, erau abili, curajoși, puternici și posedau un număr apreciabil de deprinderi de luptă. În perioadele de înflorire a Daciei sub domnia lui Burebista și Decebal luptele erau folosite pentru pregătirea militară, iar dacii erau renumiți în lupta corp la corp. Se foloseau în special procedee cu împiedicări iar în latura militară prin lupta corp la corp, se urmărea trântirea adversarului și imobilizarea lui.

Luptele nu erau folosite doar ca practică în taberele militare, ci și la diverse sărbători populare, unde tinerii își încercau puterile prin lupte.

Până a deveni ”sport”, luptele, în România, se practica ca ”trântă”. Adică în lupta dintre doi parteneri, ieșea învingător, cel care rezista cât mai mult în picioare. Durata luptei nu era măsurată. Și azi, în Dobrogea și în alte zone din jurul Dunării se practică ”trânta” cu ocazia unor sărbători locale ori religioase, regulile nefiind scrise, ele transmițându-se prin viu grai de la o generație la alta.

Bibliografie

1. Kiritescu, C. *Palestrica-o istorie universală a culturii fizice*, Ed.Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964
2. Ghibu, E., Todan, I. *-Sportul românesc de-a lungul anilor*, Ed, Stadion, București, 1970.

Selecția, formarea și conducerea echipei reprezentative școlare de fotbal, în învățământul gimnazial

Prof. Emil Arsa
Prof. Silviu Cătălin Puia
Liceul Tehnologic Sântana-județul Arad

The selection, training and management of football teams representing secondary schools *This paper tries to clarify the main organizational and systematic problems of football teams representing secondary schools, concerning their selection, training and management and taking into account the age particularities of pupils.*

Likewise, the paper wants to guide the activities of physical education and sport teachers who train the football teams representing schools, according to the requirements of modern football.

Keywords: *physical education, football, team, selection*

Selecția și formarea echipei reprezentative școlare

Selecția în sport se referă la acțiunea de depistare, alegere și triere a elementelor cu calități corespunzătoare practicării anumitor ramuri sportive (probe), cât și la acțiunea de recuperare și de menținere a unor elemente care deși recrutate, părăsesc ramura (proba) pentru care au fost selecționate, putând fi însă orientate spre altele.

Selecția se aplică, în general, copiilor și tinerilor, și mai rar elementelor vârstnice.

Scopul acțiunii este de a promova elementele cele mai înzestrate și a le orienta spre alegere probelor și ramurilor sportive.

O bună selecție prezintă numeroase avantaje: reduce durata instruirii, elimină sau diminuează simțitor procentul de pierderi, orientează corespunzător sportivii și ajută la obținerea mai rapidă a performanțelor.

În acțiunea de selecție, pentru a diminua cât mai mult coeficientul de eroare, trebuie să se țină seama de o serie de factori care pot influența aprecierile. Astfel, aprecierile pot fi influențate de nivelul la care se situează cunoștințele și experiența motrică anterioară, de ereditate, de vârsta fiziologică etc. Performanțele obținute în cadrul probelor de selecție vor fi raportate și la gradul de dezvoltare a tânărului chemat la selecție.

Selecția este: întâmplătoare – ocazională, fără a urmări intenționat acest lucru, sau premeditată. Ea poate avea caracter periodic la începutul fiecărui an școlar, sau permanent.

Particularitățile componentelor echipelor reprezentative constituie o problemă relativ dificilă, deoarece particularitățile morfologice și funcționale caracteristice vârstei 13-15 ani creează unele dificultăți în depistarea elementelor cu perspectivă de afirmare. Indicii concreți ai dezvoltării unor calități motrice specifice jocului de fotbal practicat de seniori, de exemplu rezistența și forța, la această vârstă sunt insuficient dezvoltați. Aceași stare de lucruri poate fi semnalată și la unele procese psihice, ca de exemplu concentrarea îndelungată a atenției asupra unui mare volum de acțiuni, tenacitate în urmărirea scopului, calități puțin pregnante la vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani.

Cu toate acestea, cunoscându-se legile creșterii și dezvoltării organismului și pe baza experienței acumulate, selecția inițială poate fi rodnică în majoritatea cazurilor, desigur dacă se respectă cerințele și criteriile obiective.

Astfel, una din cerințele fundamentale ale selecționării copiilor constă în caracterul continuu al acesteia. Cu alte cuvinte, componența unei echipe nu este aceeași pentru

totdeauna. Periodic, în echipa I pot fi încercați și chiar titularizați jucători noi, care își confirmă calitățile în campionatul între clase, în jocurile din diferite cupe cu caracter local, în lecțiile de educație fizică etc. Caracterul relativ variabil al componenței echipei de copii, nu trebuie să alarmeze antrenorii, să considere că se abat de la normele metodice funcționale, ci, dimpotrivă, trebuie să-l înțeleagă ca fiind un proces obiectiv necesar.

O altă cerință de bază a selecționării copiilor constă în concordanța prezumtivă a evoluției dezvoltării lor fizice și psihice cu nivelul solicitărilor implicate de fotbalul de înaltă performanță, care ar putea fi enumerate ca fiind următoarele:

a) Dezvoltarea fizică:

- ✓ segmentele dezvoltate proporțional, cu indicii crescuți ai perimetrului toracic și ai volumului musculaturii membrelor inferioare și talia în jur de 1,75 m;
- ✓ mobilitate corespunzătoare în principalele articulații ale aparatului locomotor și, în același timp, suplețe musculară;
- ✓ indici crescuți de adaptabilitate ai sistemelor cardiovasculare și respirator la eforturi prelungite și repetate efectuate în tempouri maximale și submaximale (capacitate vitală peste 4500 mm Hg).

b) Calități motrice care se manifestă cu deosebire în următoarele direcții:

- îndemânare:
 - în specificul execuțiilor tehnice;
 - în forme variate de alergări, sărituri și mai ales în alergările care implică schimbări rapide de direcție, ocoliri, întoarceri, opriri, echilibrări;
- viteză:
 - de reacție (starturi, rapiditatea schimbării planului de acționare a picioarelor – fandări, deplasări laterale etc.);
 - de deplasare (lansări pe distanțe între 5-30m);
 - de execuție a procedeele tehnice și de manevrare a mingii,
 - în regim de rezistență (lansări repetate la intervale scurte);
- rezistență:
 - la eforturi cu tempouri variabile;
 - la solicitări intensive, precedate de eforturi care obligă organismul să acționeze în datorie de oxigen;
 - la eforturi cu tempouri uniforme;
 - în regim de viteză (lansări prelungite, execuții tehnice repetate);
- forță:
 - detența musculară, îndeosebi la lovirea mingii cu piciorul și la sărituri;
 - folosirea forței corporale în lupta cu adversarul;
 - folosirea forței musculaturii membrelor inferioare la opriri-întoarceri etc.

c) Eforturi specifice:

- ✓ sprinturi din diferite poziții (stând, ghemuit, șezând, culcat) efectuate în tempouri crescute, înainte, înapoi, lateral și pe distanțe de 5, 10, 20, 30, 40 m;
- ✓ repetarea de 4-5 ori, cu viteză maximă, a unor parcursuri care includ într-o anumită succesiune alergări, execuții tehnice, întoarceri, opriri, ocoliri etc. După fiecare parcurs sau după
- ✓ efectuarea de mai multe ori a unui, se fac pauze de câte 5-15 sec.;
- ✓ alergări pe 15-20 m cu sau fără manevrarea mingii (fiecare parcurs să cuprindă schimbări de direcție), în tempouri maximale și submaximale, la intervale de 45-50 sec. de-a lungul a 90 min.;

- ✓ pe fondul unei stări de relativă relaxare a musculaturii, mai ales a celei a membrilor inferioare, contractarea bruscă și în forță a acestora, corespunzător cerințelor de declanșare a starturilor și lovirii mingii în condiții variate de poziții și dificultăți de echilibru;
- ✓ indici sporți de execuție precisă a acțiunilor tehnico-tactice în regim de rezistență.

d) Însușiri psihice:

- ✓ orientarea în spațiu în raport cu pozițiile și acțiunile adversarilor și coechipierilor, precum și capacitatea sporită de a sesiza, selecta și recurge la cea mai oportună modalitate de acționare;
- ✓ concentrarea atenției asupra unui volum mare de acțiuni și apoi trecerea rapidă de la o situație de joc la alta;
- ✓ anticipare și imaginație pentru a acționa creator;
- ✓ capacitate de mobilizare intensivă (explozivă) a resurselor fizice și psihice, mai ales în execuțiile ce pot avea o eficiență optimă;
- ✓ interdependență și responsabilitate crescută în pregătire și în concursuri;
- ✓ dăruire de sine, în scopul integrării efortului propriu în cel al echipei și pentru obținerea victoriei.

Sistemul cerințelor de bază pentru selecția copiilor este întregit de aprecierea aprofundată a comportamentului general al acestora în ansamblul vieții sociale. Atitudinea față de învățătură, în familie, în relații cu colegii, în viața organizațiilor de tineret ș.a., chiar dacă nu are legături directe cu conținutul specific al fotbalului, poate constitui premise însemnate pentru dezvăluirea unor laturi de bază ale personalității copiilor, ale conduitei acestora. Cunoașterea manifestărilor respective va ajuta profesorii și antrenorii să acționeze într-o direcție sau alta, în scopul sprijinirii evoluției corespunzătoare a conduitei lor în societate și la echipa de fotbal.

În concluzie, cerințele fundamentale ale selecționării copiilor ar putea fi sintetizate conform schemei următoare:

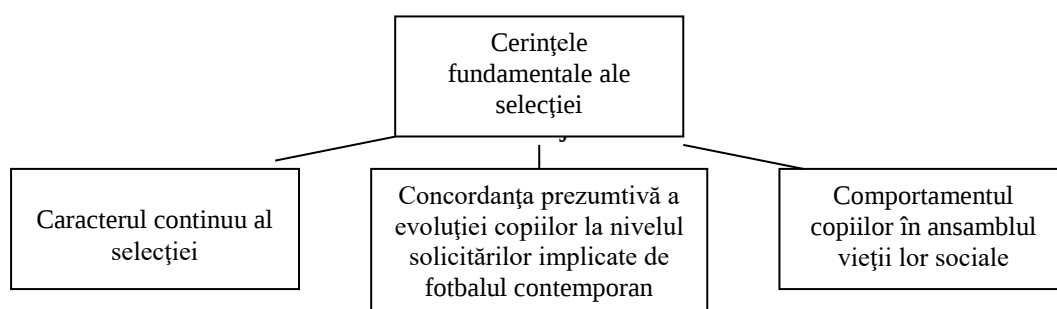


Fig. 6 – Cerințele fundamentale ale selecției

:Fazele selecției

Faza I – de depistare a elementelor cu înclinații

Căi și mijloace: urmărirea evoluției copiilor la lecțiile de educație fizică; convocarea copiilor doritori de a face parte din echipa de perspectivă a școlii și urmărirea evoluției lor la jocuri bilaterale; urmărirea evoluției copiilor în campionatul între clase; discuții cu ceilalți profesori din școală și cu familiile copiilor.

Faza a II-a – de verificare a copiilor sub îndrumarea directă a profesorului

Căi și mijloace: convocarea copiilor doritori de a face parte din echipa de perspectivă a școlii și urmărirea evoluției lor la jocuri bilaterale; urmărirea evoluției copiilor în campionatul între clase; discuții cu ceilalți profesori din școală și cu familiile copiilor.

Faza a III-a – de încadrare a copiilor în activitatea echipei reprezentative a școlii

Căi și mijloace: încadrarea copiilor selecționați, în echipa de perspectivă a școlii; urmărirea în continuare a copiilor care nu au fost reținuți; elaborarea planului de instruire a copiilor selecționați, pentru întreg anul școlar.

Pentru verificarea amănunțită a randamentului copiilor, mai ales în scopul aprecierii concordanței evoluției acestuia corespunzător cerințelor jocului modern, se recomandă folosirea următoarelor criterii:

1. În momentul când are mingea:

- Este capabil să aplice tehnica sa în condiții dificile și mai ales în lupta cu adversarul?

2. Când coechipierii se află în posesia mingii:

- Se demarcă și anticipează faza de joc, chiar dacă mingea nu se află în apropierea sa?
- Urmărește jocul pe întreaga suprafață a terenului?

3. Când mingea este în posesia adversarului său direct:

- Dă dovadă de voință și de îndemânare pentru a-l deposeda prin luptă om la om?

4. Când mingea este în posesia echipei adverse:

- Știe să apere zona amenințată?
- Observă în același timp mingea și mișcările adversarului?

5. Integrarea sa în cerințele comportării echipei:

- Cum rezolvă sarcinile ce-i revin în cadrul echipei?
- Satisfacă cerințele desfășurării unui joc colectiv și combinativ?

Inițiativa antrenorilor în domeniul selecției se poate manifesta multilateral.

Deși s-a subliniat faptul că fluctuația componentilor (a formației) echipelor de copii este reletiv mare, profesorii-antrenori trebuie să-și stabilească pentru anumite perioade de timp un lot și o echipă standard cu care să se prezinte la jocuri.

Pornind de la faptul că echipele participante la competițiile din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar sunt formate din 6 jucători (1 portar și 5 jucători de câmp), pentru desemnare acestora, în general, antrenorii procedează după cum urmează:

a) alegerea portarilor din rândul copiilor care preferă acest post și totodată dau dovadă de o remarcabilă capacitate de coordonare, suplețe și detentă musculară, stăpânire de sine în condiții decisive, viteză de reacție și curaj.

b) desemnarea jucătorilor care evoluează pe posturile de fundași. De regulă, în jocul pe teren redus sunt folosiți 2 fundași; unul lateral-dreapta, altul lateral-stânga. Desemnarea fundașului lateral-stânga se face dintre „stângaci” sau dintre cei care dovedesc ușurință în manevrarea mingii cu piciorul stâng. În afara acestui criteriu, fundașii vor fi desemnați ținându-se seama și de următoarele însușiri: înălțime peste medie; detentă bună în săriturile la cap; capacitate motrică crescută îndeosebi în acțiunile ce implică întoarceri bruște din alergare, din mers și de pe loc; viteză de reacție și de deplasare; siguranță în controlul mingii; dârzenie în lupta pentru minge; stăpânire de sine, mai ales în fazele în care ar putea crea avantaj decisiv pentru atacanții adversi (henț în suprafața de pedeapsă, faulturi care duc la lovături de pedeapsă etc.); capacitate de a construi acțiuni ofensive etc.;

c) stabilirea jucătorilor mijlocași. Aceștia trebuie să dea dovadă de reale calități în următoarele direcții: capacitate de a rezista la eforturi îndelungate și desfășurate în tempouri variate, indici sporți ai tehnicii individuale, perseverență în îndeplinirea sarcinilor ce-i revin, clarviziune și bună gândire tactică, dorința de înscrie goluri. De asemenea mijlocașul lateral-stânga va fi ales dintre „stângaci” sau dintre cei care manevrează mingea cu ușurință cu piciorul stâng.

d) desemnarea atacanților. Dintre cele mai însemnate criterii ce stau la baza selecționării acestor jucători pot fi menționate următoarele: rapiditate în execuții, dublată de indici superiori ai tehnicii individuale și dorință de a înscrie goluri; viteză de deplasare și de reacție; imaginație creatoare; concentrarea atenției în momentele decisive, mai ales în ocaziile favorabile înscrierii de goluri; combativitate în lupta cu adversarii, îndeosebi în fazele de finalizare sau, în lipsa acesteia, capacitate remarcabilă de a-și depăși adversarii prin inventivitate și mare finețe tehnică.

Lotul de jucători trebuie în mod obligatoriu să cuprindă cel puțin 2 portari și 12 – 16 jucători de câmp. Profesorul – antrenor se va asigura că pentru fiecare post are în lot cel puțin 2 jucători ce pot evolua cu succes în orice moment.

Precizarea componenței lotului echipei de copii constituie primul pas al formării unității competitive, după aceasta urmând numeroase alte măsuri, capabile să conducă la transformarea acesteia într-un colectiv de muncă unit în jurul aceluiași scop. În acest sens, antrenorul are datoria să împărtășească elevilor, în fiecare etapă a instruirii, obiectivele urmărite, să analizeze îndeplinirea lor, să solicite tinerilor jucători hărnicie și spirit de răspundere pentru realizarea sarcinilor ce le revin. În scopul sudării colectivului antrenorul stabilește căpitanul echipei, ceează unele responsabilități și astfel formează în jurul său un nucleu activ, care treptat, contribuie la organizarea exemplară a întregii activități a echipei.

Prietenia dintre jucători, relațiile deschise, sincere, statornicite între aceștia, constituie o preocupare de seamă a antrenorului, de aceștia depinzând în mare măsură întreaga reușită a instruirii, unitatea și forța morală a echipei.

Conducerea echipei școlare

Profesorul de educație fizică și sport este acela care, datorită specializării sale, gestionează procesul complex de formare a abilităților practice, evoluția intelectuală și afectivă specifică pe linie fotbalistică a copiilor. Acesta se modelează, se formează continuu, pentru a dobândi statutul de model. Capacitatea antrenorului modern este definită prin respectarea unor standarde profesionale, dorință de autoperfecționare, gândire creatoare, reflexivă și critică și identificarea cu propria profesie. Între aceste note definitorii și performanțele sportive există o condiționare directă. Profesorul – antrenor trebuie să fie dotat cu o mulțime de calități dintre care cele mai importatante ar fi următoarele:

- inteligență generală și fotbalistică;
- instinct, simț și fleur de fotbal și fotbaliști;
- aptitudini psiho-pedagogice superioare;
- știința de a aplica corect cunoștințele și cultur generală și de fotbal,
- personalitate, energie psiho-fizică și tenacitate pe care să le transmită clipă de clipă, ani în șir copiilor și juniorilor;
- carismă, adică atractivitate, simpatie și exigență în relațiile cu jucătorii, cu părinții lor și cu întreaga lume a fotbalului;
- capacități ridicate de comunicare, care se referă la vocabular, gramatică, dicție, timbru, sonoritate și intonație;
- talent metodic special sau capacitatea de a descoperi acele metode și exerciții prin care conținutul tehnic, tactic, fizic, teoretic și psihologic ale fotbalului să fie transmis și astfel însușit precis și rapid;
- dorință de afirmare proprie prin rezultatele și valoarea jucătorilor și ale echipei;
- civilizație și comportament profesional în fiecare secundă a relației de fotbal și de viață cu copiii;
- caracter, moralitate și fidelitate;
- ultima calitate menționată, dar poate cea mai importantă este aceea ca profesorul – antrenor să fi jucat fotbal. El trebuie să fie în stare să demonstreze perfect din punct

de vedere biomecanic toate elementele și procedeele tehnice ale fotbalului actual și totodată să poată explica și din nou demonstra infinitele relații tactice pe care jocul de fotbal le presupune.

Desigur că nu este posibil ca un tânăr profesor - antrenor să fie dotat cu toate aceste calități, dar absolut toate acestea, prin experiență, autoeducație, studiu și dorință de perfecționare pot fi dezvoltate sau ameliorate. Fără pretenția de a da o sentință se poate afirma că **motorul** care conduce și poartă antrenorul spre culmile performanței îl reprezintă **pasiunea pentru fotbal**.

Forma de bază a organizării instruirii copiilor este lecția de antrenament. Aceasta va fi completată de activitatea independentă a tinerilor și de jocurile amicale și cele din competițiile oficiale.

În privința desfășurării lecțiilor și a conceperii conținutului lor, profesorul trebuie să acorde întreaga atenție următoarelor cerințe:

- Conținutul lecțiilor dintr-o săptămână (2 sau 3) să fie stabilit la începutul fiecărui ciclu, astfel încât prin înlănțuirea elementelor componente ale lor (tehnică, tactică, pregătire fizică etc.), precum și a temelor introductive, să constituie un sistem de lecții cu o funcționalitate bine definită.

- În fiecare ciclu săptămânal, chiar de-a lungul perioadei competiționale, vor fi repetate procedeele tehnice și acțiunile tactice fundamentale. Cu aceeași consecvență se vor efectua și exercițiile de bază pentru dezvoltarea calităților motrice și a indicilor morfologici. Concomitent cu repetarea acestor elemente de bază, în sistemul de lecții se va cuprinde și îmbogățirea continuă a arsenalului tehnico-tactic prin însușirea de noi execuții și acțiuni, precum și prin perfecționarea procedeele preferate ale jucătorilor care dau posibilitatea să-și valorifice în condiții superioare de eficiență înclinațiile lor individuale.

- În toate ciclurile săptămânale se va acorda prioritate instruirii aprofundate și corecte a componentelor instruirii și în niciun caz nu se va limita pregătirea numai la cerințele legate, dar limitate, de desfășurarea jocurilor oficiale. Astfel va fi interpretată și instruirea copiilor corespunzător cerințelor posturilor pe care joacă în echipă. La această vârstă, specializarea strictă pe posturi constituie o eroare metodică; nu poate fi situată înaintea necesității de a stăpâni temeinic elementele fundamentale ale tehnicii și ale jocului bilateral.

În alcătuirea lecțiilor, atenția cadrului de specialitate va fi îndreptată spre respectarea următoarelor cerințe didactice:

- Fiecare lecție să precizeze cu claritate temele instructive ce urmează a fi îndeplinite de componenții echipei, stabilindu-se astfel aportul specific al fiecărei lecții la întregirea și îmbogățirea continuă a fondului pregătirii copiilor.

Concomitent cu stabilirea temelor instructive și în funcție de posibilitatea oferită de caracterul desfășurării exercițiilor respective se vor preciza și obiectivele educative, legate de cultivarea disciplinei, atenției, a spiritului novator, a rapidității gândirii, dârzeniei etc.

- Alegerea celor mai eficiente mijloace și metode de îndeplinire a temelor instructive și educative ale lecției.

Această cerință implică programarea exercițiilor, care prin structura și efortul ce-l solicită să influențeze cât mai multe din necesitățile instruirii. Esențialul constă în selectarea și efectuarea exercițiilor confirmate ca eficiente de practica avansată a fotbalului contemporan, și nu a unei mari varietăți de exerciții, dar care nu au eficiența necesară. În instruirea copiilor se va porni, de asemenea, de la cerința ca procedeele tehnice predate să corespundă cu execuțiile prezente în fotbalul modern, evitând pe cele depășite.

- Dozarea judicioasă a volumului și intensității efortului.

În această direcție, profesorii și antrenorii se călăuzesc după norma metodică larg răspândită astăzi, corespunzător căreia volumului mare de activitate trebuie să-i corespundă o intensitate scăzută și invers. Trebuie reținut faptul că instruirea copiilor fiind dominată de

cerința acumulărilor, volumul de lucru sporit are o mare însemnătate pentru obținerea unor indici corespunzători de progres.

- Folosirea rațională a timpului alocat lecției.

Îndeplinirea acestei cerințe didactice implică organizarea judicioasă a activității elevilor, asigurându-se cantitatea de muncă, precum și intensitatea de efort necesare formării și perfecționării deprinderilor și calităților motrice prevăzute pentru a fi dezvoltate în lecția respectivă. Organizarea lucrului pe compartimente, individual sau cu întreaga echipă, alternarea acestor procedee de organizare a colectivului, trebuie să ducă la îndeplinirea temelor propuse fără a irosi timpul prin activități neeficiente.

Paralel cu organizarea lucrului întregului colectiv să fie stimulată și activitatea individuală a copiilor.

Corespunzător acestei cerințe, cadrele de specialitate alternează efectuarea exercițiilor cuprinse în planurile de lecții dinainte stabilite, cu cele preferate de copii sau cu „variantele” acestora, dar executate individual, fără control nemijlocit al profesorilor sau antrenorilor. Crearea unor momente în care activitatea copiilor în cadrul lecției se desfășoară la inițiativa elevilor răspunde cerinței de mărire a răspunderii personale față de pregătirea lor proprie și constituie totodată un bun prilej de stimulare a orientării independente, a spiritului novator.

Jocurile amicale și oficiale, ca altă formă de organizare a instruirii copiilor, îmbogățesc capacitatea de concurs, cerință specifică a activității sportive.

După caracterul jocurilor, mai ales al celor amicale, ele pot căpăta un caracter preponderent de instruire (denumite jocuri școală, jocuri cu temă etc.), de verificare (omogenizarea echipei, încercarea unei noi formule a componenței acesteia) și de competiție, în care ponderea cade asupra aplicării diferitelor variante tactice și totodată a perfecționării acestora.

Cu privire la cealaltă formă a organizării instruirii, activitatea independentă a copiilor, aceasta se referă la practicarea de către jucători, în timpul liber, a unor exerciții suplimentare, capabile să le întrească pregătirea. Ea se desfășoară sub forma gimnasticii zilnice, a exersării unor procedee tehnice deficitare sau în scopul obținerii în execuție a unei virtuozități etc. Toate formele folosite în activitatea independentă a copiilor, mai ales dacă sunt frecvent exersate, pot contribui la dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, la perfecționarea execuțiilor tehnice și a nivelului calităților motrice, componente de mare însemnătate pentru un randament superior.

Bibliografie

1. Albu V., *Teoria educației fizice și a sportului*, Constanța, Ed. Ex Ponto, 1999;
2. Apolzan D., *Fotbal 2010*, editat de FRF, București, 1996;
3. *sportiv//Antrenamentul sportiv modern*, București, Ed. EDITIS, 1993;
4. Cojocaru V., *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*, București, Ed. AXIS MUNDI, 2000;
5. Motroc I., Motroc F., *Fotbalul la copii și juniori*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1996;
6. Rădulescu M., Cojocaru V. (coordonatori), *Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori*, București, Editura Axis Mundi, 2003

OPINII

Performanță sau polisportivitate?

Prof. Dincea Manuela
Școala Gimnazială "Mihai
Eminescu" Arad

Performance or Polysportsmanship? *Ourselves what option could be the best : either performance or a little bit of everything. Acording to a survey it has been proved that most of the parents want their children to practise as many sports as possible.*

Keywords: *Children, parents, sport, performance*

Într-o lume destul de agitată și în care timpul pare uneori că s-a comprimat, omul modern, orașanul în general, își găsește totuși timp și pentru el însuși, devenind tot mai preocupat de noutățile din domeniul alimentației, sportului, a unui stil de viață cât mai benefic pentru sine. Există preocupare pentru propria persoană dar și pentru cei din jur, în special pentru proprii copii. Viitoarele mămici sunt atente încă înainte de a da naștere unui copil de ceea ce este bine să mănânce, la ce fel de muzică să asculte sau ce sport să facă pentru a nu-și pierde total forma fizică.

Ceea ce această lucrare își dorește să analizeze se referă la atitudinea pe care o au sau ar fi bine să o aibă părinții vizavi de copiii lor, mai precis de cultivarea educației sportive pe care aceștia le-o imprimă în primul rând.

Până la sfârșitul secolului XVIII sportul era considerat în special o modalitate de petrecere a timpului liber, de distracție. Din punct de vedere științific, sportul are o serie de particularități specifice (concurența directă în joc ,unificarea acțiunilor prin care se desfășoară activitatea sportivului, implementarea unor metode de evaluare a performanțelor în conformitate cu regulile oficiale, reglementarea comportamentului sportivilor etc.). Dar activitatea sportivă fără elementul competiție pierde o parte din sensul său. Sportul este o activitate care s-a format la baza unei metode de stabilire, comparație și dezvoltare a capacităților individului în lupta sa pentru primul loc, pentru performanțe sportive înalte.

Forme elementare ale sportului au existat încă din societatea primitivă iar în societatea sclavagistă sportul a atins dezvoltarea maximă în Grecia Antică. Sportul în concepția lui contemporană a obținut răspândire în întreaga lume în secolul XX. În prezent acesta ocupă un loc important în viața societății moderne.

Importanța și sarcinile sportului în instituțiile preșcolare.

Perioada preșcolară este una din etapele de intensă dezvoltare psihică ce are loc sub presiunea structurilor sociale, culturale, prin influența și fragmentarea instituțiilor preșcolare unde copilul ia contact cu cerințe multiple privind autonomia și adaptarea la mediul de viață.

Perioada preșcolară poate fi împărțită în 3 subperioade: preșcolarul mic (3-4 ani), preșcolarul mijlociu (4-5 ani) și preșcolarul mare (5-6 ani). Jocul rămâne activitatea dominantă a acestei etape dar el începe să se coreleze cu sarcinile de ordin educativ. Preșcolarul mic se caracterizează printr-o puternică expansiune, copilul trăiește frenezia explorării mediului. Perioada preșcolară mică este aceea de trecere de la centrarea organismului pe satisfacerea necesităților imediate spre activități în care modalitățile de satisfacere sunt mai complexe și mai ales de tip psihologic. Preșcolarul mijlociu se adaptează mai ușor mediului din grădiniță, jocul este mai bazat pe acțiuni iar activitățile obligatorii sunt mai solicitante. Cunoștințele despre mediul înconjurător sunt mult îmbogățite, fapt ce îi dezvoltă percepția, care devine un proces orientat, cu sarcini și modalități proprii de realizare. Reacțiile emoționale sunt mai controlate și mai în acord cu cerințele părinților sau

educatorilor. O altă caracteristică este ritmul accelerat al socializării copilului. Se instalează mai evident unele trăsături de caracter care conturează viitoarea personalitate. Activitățile preșcolarului mare sunt din ce în ce mai sistematice deși activitatea de bază rămâne jocul. Începe pregătirea pentru școală. Percepția transformată în observație se exersează și devine pricepere, limbajul capătă o structură mult sistematizată și încheagată fiind constituit după regulile gramaticale; apar primele forme ale gândirii logice, orientate spre sistematizare și observarea faptelor particulare; sunt utilizate unele procedee de memorare; atenția voluntară devine de mai lungă durată. În multe situații apar diferențe de cerințe între grădiniță și familie ceea ce presupune o varietate de conduite și apariția unor contradicții. Acestea stimulează dezvoltarea explozivă a comportamentelor, a conduitelor sociale diferențiate, a formării unor strategii diverse de activități dezvoltându-se uneori și negativismul infantil dar și o concepere mai profundă, de fond a întregii activități psihice prin asimilarea treptată ceea ce este permis și a ceea ce este nepermis, a ceea ce este posibil și a ceea ce este imposibil, a ceea ce este bun și a ceea ce este rău. Grădinița, ca mediu socializator lărgit, oferă o amplificare a sistemului relațional al copilului. Aici copilul își îmbogățește și diversifică relațiile sociale, trăiește noi experiențe sociale cu alți adulți, precum și cu copii de aproximativ aceeași vârstă cu el. În cadrul acestor grupuri copilul acceptă regulile și consemnele pe care le trăiește ca mai puțin frustrante și coercitive.

Influența benefică a sportului asupra copiilor

Educația fizică și sportul în general, constituie o activitate deosebit de complexă dacă ne referim la conținutul, structura, organizarea și desfășurarea sa. Cele mai cunoscute obiective în ceea ce privește practicarea exercițiului fizic și sportului sunt: asigurarea educării indivizilor, respectiv menținerea optimă a sănătății practicanților, creșterea potențialului lor de muncă și viață, dar și favorizarea proceselor de creștere și dezvoltare fizică optimă a organismului, formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi utilitar-aplicative. Practicarea sportului contribuie și la dezvoltarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a gustului pentru mișcare, frumos, dar și a responsabilității sociale. Idealul educației fizice și al sportului sau altor activități motrice trebuie să fie în concordanță cu idealul educațional al societății, așa încât acesta continuă să se modifice în funcție de evoluția social-istorică a fiecărei societăți.

Sportul și mișcarea în aer liber au un rol deosebit în creșterea și dezvoltarea copiilor. Pe lângă beneficiile asupra sănătății, copilul învață multiple lucruri. Practicarea unui sport este foarte importantă pentru dezvoltarea și creșterea copilului, îmbunătățindu-i sănătatea atât sub aspectul fizic cât și psihic. Sportul consolidează scheletul, fortifică inima și plămânii, ajută copilul să-și coordoneze mișcările corpului, previne riscul obezității. Sportul este de asemenea un minunat instrument de socializare și de dezvoltare a valorilor educative: disciplină, răbdare, concentrare. Nu în ultimul rând, sportul poate influența în bine caracterul copilului: cei timizi vor câștiga încredere în ei și vor învăța să se exteriorizeze practicând un sport de echipă, în timp ce copiii hiperactivi vor învăța concentrarea și autocontrolul cerut în anumite sporturi. Sportul dezvoltă caractere frumoase și spiritul de competiție. S-a ajuns la concluzia că sportul îi ajută pe copii să aibă rezultate mai bune și la învățătură. În timpul activităților fizice, creierul se oxigenează mai bine și astfel crește capacitatea de înțelegere și de memorare. Sportul accentuează arderile în organism, eliberează energie și astfel copiii vor fi mai atenți la ore și se vor putea concentra mai ușor la studiu. Putem încuraja copilul să facă sport, mișcare în primul rând în aer liber, atunci când vremea ne-o permite prin: plimbări cu bicicleta sau cu rolele, alergare, drumeții, sporturi de iarnă sau sporturi de interior care de asemenea pot fi individuale sau de echipă și bineînțeles că fiecare dintre ele au un rol important în dezvoltarea copilului.

În cazul în care copilul manifestă un interes deosebit față de un anumit sport, cred că este bine să-l îndrumăm în acest sens. Chiar dacă sportul nu se dovedește până la urmă a fi

cel mai potrivit, copilul va avea multe de învățat din această experiență. Când alegem un sport, ar fi bine să ne gândim la temperamentul copilului. Unii copii au o înclinație naturală față de sporturile de echipă, în timp ce alții se pot simți mai bine în activități axate pe efortul individual.

Pentru sportul de performanță este nevoie de o selecție primară, selecție care este făcută de la vârste fragede, de regulă în grădinițe și școli. Și pentru că fiecare sport are caracteristicile și cerințele lui, în selecție se va ține cont de particularitățile copiilor la vârsta respectivă, de dorințele lor și de dorințele părinților, de posibilitățile materiale ale acestora. La vârsta mică, copiii percep mișcarea ca pe o joacă, ca pe o activitate liberă. Mai târziu însă sportul de performanță nu mai înseamnă joacă ci presupune voință, renunțări, sacrificii, muncă susținută, eforturi intense, chiar stres repetat și privarea de anumite lucruri. Și dacă sportul de performanță cere atât de multe, atunci de ce anumiți copii se orientează spre el sau de ce noi, părinții îi îndrumăm spre acest lucru? Sunt desigur o serie de argumente pentru sportul de performanță precum: nevoia de mișcare constantă, sistematică, de cheltuire de energie, dorința de afirmare, integrare socială, interesul pentru competiție, dorința de a câștiga, de a avea succes, dragostea de natură sau chiar dorința de a simți gustul riscului. Asadar, motivele activității sportive sunt de două feluri: intrinseci (plăcerea de a face sport și dorința de afirmare) și extrinseci (recunoaștere, recompensă, satisfacție proprie). Ambele constituie condiția de bază pentru practicarea sportului și în special a celui de performanță.

Performanța este un rezultat superior, care se ridică peste nivelul comun al unei activități. În activitatea sportivă, este un rezultat valoros, obținut într-o competiție sportivă. Prin urmare "performanța sportivă este definită ca o valoare biopsihosocială realizată în cadrul unor competiții oficiale, ca rezultat al unei capacități multiple determinate și apreciate pe baza unor criterii sau baremuri rigurose stabilite". Capacitatea de performanță este manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializată în valori obiective, puncte, locuri obținute, promovări.

Capacitatea de performanță este determinată de 4 factori: aptitudini, atitudini, antrenament și ambianța, care se constituie în structura capacității de performanță. **Aptitudinile** sunt particularități psihice și fizice ale omului, sunt sisteme operaționale care stau la baza îndeplinirii cu succes a unei anumite activități. Ele au la bază predispoziții anatomo-fiziologice cu care omul se naște. Predispozițiile se transmit ereditar. Un rol important în transmiterea acestor însușiri și capacități, îl au și mediul social, munca și educația. Aptitudinile sunt generale (inteligența, memoria, atenția, spiritul de observație, capacitatea de învățare etc) și aptitudini speciale (muzică, sport, tehnică etc.). Aptitudinile sportive sunt de asemenea de două feluri, generale și specifice unei ramuri de sport.

Atitudinile sunt decizii determinate de convingeri, comportamente, concepții și preferințe pentru anumite activități. În sport întâlnim atitudinea față de mișcare, de antrenament, față de echipă și de adversari dar și atitudinea față de sine. În performanță este nevoie de o atitudine optimistă, de învingător, de luptător deci implicit și de un psihic puternic.

Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omului la eforturi fizice și psihice intense în scopul obținerii performanțelor într-o anumită ramură sportivă. El utilizează forme de activități și modalități particularizate. Progresul se reflectă în rezultate, prin îmbunătățirea calitativă și cantitativă a potențialului individului.

Ambianța, mediul social, constituit din totalitatea relațiilor sociale, instituții, organizații, cluburi, asociații, federații, factori culturali, prezintă o mare influență asupra dezvoltării personalității sportivului.

Familia, școala, mediul sportiv (echipa, clubul) influențează performanța sportivă. Foarte important pentru relațiile în cadrul echipelor sportive este capacitatea subiecților de a

se autoanaliza și autoevalua în mod obiectiv, ceea ce determină atitudinea față de realitate. Dezvoltarea personalității sportivului este de asemenea o preocupare permanentă.

Sportivul de performanță însumează în structura sa de personalitate ambiția, rezistența psihică, încrederea în sine, organizarea, controlul, perseverența, motivația, spiritul de competiție sau combativitatea, autocontrolul sau stăpanirea de sine, maturitatea, inteligența emoțională, empatia, dominanța, toate acestea constituind trăsături ale personalității sportivului de performanță.

Atunci când vorbim despre o persoană ca fiind *polisportivă* ne gândim că este în general un bun atlet, un bun înotător, ciclist, un model în orice joc sportiv, un bun practicant al sporturilor de iarnă sau un bun dansator.

Întrebarea pe care probabil și-o pun mulți părinți ai zilelor noastre este următoarea: spre ce ar trebui să-mi îndrum propriul copil? Spre sport de performanță dacă presupun că este talentat sau să-i creez condiții propice pentru a învăța cât mai multe sporturi?

Consider că ne vom putea înscrie copilul la unul dintre sporturile lui preferate, dar niciodată nu îl vom obliga să facă ceva ce nu îi face plăcere. Vom ține cont tot timpul de posibilitățile lui fizice și de vârstă, de dorințele lui și nu vom pierde din vedere faptul că programul lui de grădiniță sau școală este destul de încărcat și obositor. Vom avea grijă de asemenea ca locurile unde practică sportul să fie sigure, iar persoanele care se ocupă de copiii noștri să fie competente. Vârsta potrivită pentru începerea unui sport nu va fi aceeași pentru toți copiii, vom încerca să ținem cont de dezvoltarea motorie și neurologică a copilului, să-i stimulăm aptitudinile, ținând cont că fiecare copil are ritmul său și este în final unic.. Pentru întărirea musculaturii coloanei vertebrale și evitarea astfel a multor probleme de sănătate ulterioare este bine ca orice copil să practice un sport încă din perioada preșcolară. Printre cele mai indicate sporturi se numără înotul, gimnastica și atletismul. De la vârsta de trei ani, când copilul începe să meargă la grădiniță, el trebuie educat să stea într-o poziție normală din punct de vedere anatomic .

În general, în grădinițe copiii beneficiază de două reprize a câte 30 de minute de sport pe săptămână. Părinții care constientizează importanța mișcării încă de la varsta fragedă și care din fericire sunt tot mai mulți în ultimi ani, nu se multumesc doar cu o oră de mișcare pentru propriul copil. Astfel, ei își orientează atenția spre diferite activități extragrădiniță sau extrașcolare în cadrul palatelor și cluburilor sportive. Există o mulțime de cluburi private care inițiază copiii în înot, gimnastică, tenis, dans sportiv, karate, diverse jocuri sportive. În cadrul cluburilor sportive municipale sau cluburilor sportive școlare se regăsesc secții de atletism, înot, gimnastică etc. care încearcă să promoveze sportul de performanță și să atragă cât mai mulți copii, însă de multe ori lipsa condițiilor materiale și a fondurilor alocate împiedică desfășurarea în bune condiții a acestor activități. Cluburile sportive private necesită cheltuieli financiare substanțiale pe care nu toți părinții și-i le permit însă mulți dintre aceștia fac eforturi pentru a le oferi posibilitatea copiilor de a face sport în condiții optime.

Cu siguranță mulți părinți responsabili se întreabă la un moment dat încotro să-și îndrume copilul? Spre sport de performanță sau să-l inițieze în funcție de vârstă, aptitudini și dorințe în mai multe ramuri sportive, pentru a cunoaște câte ceva despre ceea ce înseamnă: înot, gimnastică, atletism, karate, jocuri sportive sau sporturi de iarnă? Dacă copilul este observat de specialiști ca fiind talentat la un anumit sport și selectat pentru practicarea acestuia, te întrebi dacă metită să pornești pe drumul performanței, cu toate sacrificiile aferente sau dacă preferi să nu cunoști gustul succesului pentru a nu răpi copilăria celui mic. Sportul de înaltă performanță cere la un moment dat eforturi imense și multe ore de muncă și nu știi niciodată dacă acestea vor fi recompensate cu succesul așteptat. Pe de altă parte, sportul de performanță este principalul ambasador al României peste granițe iar atunci când

obținem rezultate notabile și medalii la campionate sau la J.O., ne mândrim cu toții și ne gândim cât de împliniți și fericiți sunt atât performerii cât și părinții acestora.

Cunoscând foarte multe familii cu copii de vârstă preșcolară- școlară, am apelat la un mic chestionar în care întrebarea principală a fost: spre ce v-ați îndruma copilul, spre sport de performanță sau ați dori să fie polisportiv?

Răspunsul a fost așa cum mă așteptam. Dintr-un număr de 30 de persoane, 26 au răspuns că și-ar dori ca proprii copii să fie polisportivi (să știe să înoate, să schieze, să joace volei sau baschet sau să danseze) și 4 dintre ei au spus că ar dori să practice sport de performanță și că și-ar încuraja copilul în acest sens dacă ar fi talentat.

Ca o concluzie am putea spune că, probabil în fiecare dintre noi există dorința de a fi cei mai buni, de a avea succes și de a performa în ceva. Fiecare părinte își dorește să fie mândru de copilul propriu și de realizările lui, însă trebuie să fim conștienți că nu putem fi toți campioni și buni la toate. Datoria de părinte ne spune să facem tot posibilul să ne descoperim, să ne cunoaștem copilul cu calitățile și cu carențele lui, cu talentele lui și cu ambițiile lui, însă să fim realiști în toate alegerile făcute. Părinții sunt de regulă exemplul principal pentru copii dar dacă un părinte a fost spre exemplu un foarte bun înotător, nu înseamnă că și copilul trebuie să facă performanță în acest sport. Se știe că un lucru făcut cu pasiune și dăruire va avea mai mult succes. Așadar, în final alegerea ne aparține de comun acord părinte- copil, o alegere făcută în sânul familiei, cu răbdare, înțelegere, susținere și dragoste.

Bibliografie

1. Dragnea A.- *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*; M.T.S., București, 1992
2. Stephan Bull- *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor*, Editura Trei, 2011

Aspecte privind mijloacele folosite în veriga „Pregătirea organismului pentru efort” din cadrul lecției de educație fizică

Profesor: Kodolányi Edit
Școala Gimnazială ”Váradi József” Sf. Gheorghe

Techniques used in the warm-up stage of the pshysical education lesson”Preparing the human-body for the efforts”.*The second stage of the lesson, the warm-up, is a compulsory element of each lesson. The exercises used during the pshysical education class have to be previously planned and selected and must be well-known by the children. These exercises have to be attractive and enjoyable and among these the dynamic games must have primary importance.*

Keywords: *physical education, moments of lesson, motional games*

Structura lecției de educație fizice reprezintă o succesiune de momente (faze, părți, verigi etc.) într-o unitate de timp prestabilită și care sunt diferențiate prin obiective , conținut, durată și metodologie.

Structura lecției de educație fizice pe parcursul timpului a avut o evoluție permanentă. Era vreme când lecția de educație fizică a fost structurată pe trei părți, apoi pe patru părți. Iar în prezent s-a trecut la structurarea lecției pe „verigi”.

Conținutul lecției este eșalonat pe unități mici care se succed în ordine logică, în mod cursiv.

Astfel structura lecției este reprezentată prin opt verigi, după cum urmează:

- Organizarea colectivului de elevi;
- Pregătirea organismului pentru efort;
- Prelucrarea analitică a aparatului locomotor (numită și „Influențarea selectivă a aparatului locomotor”)
- Dezvoltarea / educarea (sau verificarea) calităților motrice viteza sau îndemânarea
- Realizarea temelor lecției (Învățarea, consolidarea, perfecționarea sau verificarea deprinderilor și / sau priceperilor motrice);
- Dezvoltarea/educarea (sau verificarea) calităților motrice forța sau rezistența;
- Revenirea organismului după efort (numită și „liniștirea organismului”);
- Aprecieri și recomandări;

Aceste verigi pot fi prezente în totalitate în fiecare lecție sau în mod selectiv.

Veriga a II-a „**Pregătirea organismului pentru efort**” face parte din verigile care creează premisele bunei desfășurări a conținutului de bază a lecției. Fiecare verigă în parte dispune de sisteme de acționare specifice, forme de organizare și de evaluare corespunzătoare conținutului lor.

Veriga „Pregătirea organismului pentru efort” are o durată de 3-5 minute și este prezentă în toate lecțiile de educație fizică cu un conținut adaptat tematicii de bază a acestora. Se desfășoară în deplasare în vederea angrenării treptate organismul elevilor în efort.

➤ **Obiectivele instructiv-educative**

- Angrenarea treptată a funcțiilor cardiovasculare și respiratorii în efort, ceea ce înseamnă că la sfârșitul verigii frecvența cardiacă trebuie să atingă aproximativ 120 de bătăi pe minut, respectiv frecvența respiratorie la 24 de respirații pe minut
- Asigurarea excitabilității optime a sistemului nervos central, ceea ce favorizează transmiterea a influxului nervos
- Educarea percepțiilor spațio-temporale și ritmului. Prin exercițiile folosite corespunzător, se realizează educarea ritmului prin sesizarea și reproducerea caracteristicilor acestora, prin încadrarea în activitate ritmată a colegilor, activitate indicată și dirijată de profesor.
- Creșterea interesului pentru activitate. Acest lucru se obține prin abordarea unor sisteme de acționare interesante, amuzante și chiar neobișnuite

➤ **Sisteme de acționare**

- Elemente din „Școala mersului” trebuie să urmărească corectarea mersului, prelucrarea articulațiilor și musculatura care sunt angrenate în mers.
- Exemple:- mers pe vârfuri, pe călcâie, cu picioarele întinse, cu pas alăturat, toate aceste variante cu deplasare înainte, înapoi și combinate cu mișcări de brațe
- Mers cu caracter de forță: mers fandat, mers ghemuit, mers șchiopătat cu un picior pe banca de gimnastică, celălalt pe sol.
- Mers cu caracter de viteză: mers cu pași mărunți și cu frecvență mare, și variantele anterioare executate cu o rapiditate crescută
- Mers cu caracter de îndemânare: mers în condiții de echilibru în diferite poziții și sensuri, cu trecerea peste diferite obstacole, mers cu manevrarea unor obiecte ușoare (minge burete, bastoane, eșarfe etc), mers cu schimbarea frecvenței a variantelor amintite, a vitezei de deplasare, frecvenței pașilor și a lungimii lor.

- variații de pași din gimnastica ritmică
- Elemente din „Școala alergării”
- alergare obișnuită
- alergare cu joc de gleznă
- alergare cu pendularea gambelor înapoi
- alergare cu genunchi sus
- alergare cu picioarele întinse înainte sau înapoi
- alergare cu pas sărit și pas săltat
- Săriturile cu diverse variante , pe ambele picioare sau pe câte unul, cu deplasare înainte, înapoi sau lateral, pe perechi.
- Săriturile se execută în finalul verigii fiind mai solicitante pentru organism.
- Exerciții ritmice, care sunt executate în mers sau din alergare.
- mers cadențat, cu accelerarea pașilor, cu bătăi din palme și combinații ale acestora
- succesiuni de exerciții de front și formații (întoarceri, deplasări în figuri etc.)
- Exercițiile ritmice vor fi însoțite de muzică sau semnale sonore și se execută pe fiecare măsură sau la două măsuri. Se aleg tempouri adecvate: 4/4, 3/4 sau 2/4 pentru alergare. Acțiunile în deplasare sunt însoțite de mișcări simple de brațe, trunchi sau picioare completând și amplificând efectele „încălzirii” și influențele asupra îndemnării (coordonării). Exemple: mers cadențat cu arcuiri de brațe, cu balansări și rotări, mers fandat cu arcuiri și ducerea brațelor în diferite poziții, mers cadențat cu îndoiri și extensii etc.
- Sisteme de acționare cu obiecte și aparate ajutătoare. În vederea creșterii eficienței acestei verigi se pot folosi obiecte și aparate .
- Exercițiile cu manevrarea bastoanelor pot contribui la localizarea unor acțiuni, la fixarea unor segmente în poziții corecte sau la nevoie în poziție corective.
- Corzile scurte se pot folosi în mișcări de balans, rotări, arcuiri sau pentru fixarea unor segmente. La sfârșitul verigii se execută deplasare cu săritură (pe două picioare, pe un picior etc.) peste coardă cu rotare înainte, înapoi , încrucișat în față etc.
- Băncile de gimnastică așezate în diferite formații folosesc ca repere pentru deplasare pe lângă acestea , pe bănci sau peste.
- Mingile medicinale de diferite greutăți, de asemenea sunt folosite ca repere pentru diferite forme de alergare șerpuită printre acestea sau diferite sărituri peste mingi etc. Se pot folosi transportul mingilor cu greutăți mici pentru îngreuierea alergărilor, pe distanțe determinate.
- Jocuri de mișcare cu elemente de bază din alergare sau sărituri. Jocurile sunt deosebit de plăcute , motivante și agreeate de copii. Jocurile organizate în această verigă trebuie să angreneze toți elevii, să dureze puțin, asigurând densitate mare cu un nivel de solicitare moderată și reguli simple.

În veriga a II-a se folosesc de regulă jocuri de mișcare cunoscute care se angrenează frontal în exersare toți elevii din clasă.

Jocuri folosite: „Buchetelele”, „Leapșa ”, „Șoarece și pisica”, „Batista”, „Șarpele își prinde coada”, „Pescarul și plasa ”, „Schimbă liniile ”, „Vânătorul singuratic”.

Buchetelele

Condiții:-

- Sală sau teren, număr nelimitat de jucători

Descriere:

Jucătorii se deplasează prin flanc câte unul sau câte doi și primesc din mers, diferite comenzi pentru mers rapid sau încet, mers pe vârfuri sau pe călcâie etc., sau pentru executarea anumitor mișcări din mers sau alergare. La un moment dat, conducătorul jocului

strigă un număr, de exemplu „patru”. La auzul numărului strigat, jucătorii se grăbesc să formeze grupe egale de jucători, așezați în cerculeț apucați de mâini pe la spate. Reguli: Jucătorii care au rămas în afara grupelor formate din patru jucători, vor fi penalizați cu un punct sau vor primi pedepse mici, hazlii. indicații metodice: La început jocului, precum și la clasele mici (I-II) se vor striga numere mici pentru a ușura gruparea elevilor. Numerele strigate trebuie să ducă la rămânerea unui jucător sau a doi jucători în afara grupelor (nu mai mult).

Leapșa

Condiții:

- Sală mare, teren cu număr nelimitat de jucători.

Descriere:

Dintre jucători se alege un urmăritor. Jucătorii aleargă liber pe spațiul fixat pentru joc, evitând să fie prinși prin ghemuire. Urmăritorul nu are voie să prindă jucătorul ghemuit. Jucătorul atins, devine urmăritor. Reguli: Jucătorii nu au voie să rămână ghemuiți mai mult 1"- 2" (secunde).

Indicații metodice:

- Profesorul va urmări ca elevii să nu staționeze prea mult.
- Se pot stabili mai mulți prinzători dacă numărul de jucători este mare.

Variante:

“Cu cocoțare”, Leapșa cu panglică, fiecare jucător are o panglică pe care urmăritorul caută să o ia. “De-a prinselea cu ajutor”, pentru a scăpa de urmăritor, jucătorii se prind câte doi.

Șoarecele și pisica

Condiții:

- se joacă de obicei pe teren sau în sală, număr nelimitat de jucători.

Descriere:

Jucătorii formează un cerc cu fața spre interior și se apucă de mâini. În cerc se află un jucător care este șoarecele iar în afară altul pisica. Pisica încearcă să prindă șoarecele. Jucătorii din cerc ușurează fuga șoarecelui, permițându-i intrarea sau ieșirea din cerc prin ridicarea brațelor. Pisica este însă împiedicată să treacă în acest fel, ea putând folosi numai cele două porți existente.

Reguli:

- Dacă pisica a prins șoarecele, altă pereche începe jocul.

Indicații metodice:

- Jocul se recomandă pentru copiii până la 10 ani.
- Dacă un timp de 1-2 minute pisica nu reușește să prindă șoarecele, conducătorul jocului poate schimba rolurile celor care se urmăresc sau poate numi o altă pereche.

•

Batista

Condiții:

- Sală, teren, o batistă.
- Număr nelimitat de jucători.

Descriere:

Colectivul clasei formează un cerc cu fața la centru. Un elev rămâne în afara cercului cum batista pe care o lasă în spatele unui elev din cerc și își continuă alergarea. Dacă elevul căruia i-a lăsat batista nu sesizează până ajunge din nou la el schimbă locul și rolurile cu acesta. Dacă elevul a observat batista, pornește în alergare după cel ce i-a lăsat-o, dacă îl

atinge schimbă sensul alergării și revine la locul său –celălalt continuă jocul- dacă nu-l atinge continuă el jocul.

Reguli:

- nu au voie să se uite la spate înainte de a fi depășiți de jucătorul din afară cercului
- nu au voie să facă semne pentru a atrage atenția celui cărui i s-a lăsat batista.

Indicații metodice:

- Dacă sunt mai mulți elevi în clasă se vor face două sau trei cercuri
- Jocul se va repeta pentru ca toți elevii să participe efectiv la joc.

Șarpele își prinde coada

Condiții

- Pe teren sau sală mare
- Grupe de 8-10 jucători

Descriere

Jucătorii în flanc câte unul se prind cu mâinile de mijloc. Primul jucător este capul iar ultimul este coada șarpelui format. Capul va încerca să prindă coada șarpelui schimbând continuu direcția alergării.

Reguli:

- Dacă este prinsă coada, jucătorii de la cap și coadă se schimbă.
- Jucătorii trebuie să se țină strâns de mijloc fără să dea mâinilor .

Indicații metodice:

- Deplasarea se va face în alergare
- În cazul în care spațiul este suficient și clasa numeroasă se vor forma mai multe șiruri.

Pescarul și plasa

Condiții:

- Sală sau teren

Descriere:

Dintre jucători se alege un pescar ,care aleargă încercând să atingă elevii. Jucătorii aleargă liber pe spațiul fixat pentru joc, evitând să fie atinși.Elevii atinși se prind de mână cu pescarul, formând o plasă și aleargă astfel după ceilalți elevi. Jucătorul care rămâne ultimul e declarat câștigător și devine pescar în jocul următor

Reguli:

- Elevii care depășesc spațiul de joc intră în plasă.
- În momentul atingerii plasa nu trebuie să fie ruptă(elevii să fie prinși de mână

Indicații metodice:

- Dimensiunea spațiului de joc se alege în funcție de numărul de elevi .

„Vânătorul singuratic”

Condiții:

- Sală sau teren limitat , cu număr nelimitat de elevi.

Descriere:

jucătorii se răspândesc pe tot terenul. Profesorul aruncă sus o minge mică de burete, jucătorul care prinde mingea devine „vânător” și încearcă să nimerească un alt jucător. „Vânător” nu are voie să meargă cu mingea în mână. Cine este nimerit primește un punct de penalizare . Cine prinde(recuperează) mingea continuă vânătoarea. Mingea ricoșată de pe pământ nu se consideră punct. Cine prinde mingea aruncată nu primește punct penalizator ci devine „vânător”.Câștigă cine are puncte mai puține la sfârșitul jocului.

Variantele de joc:

- se poate juca cu două mingi
- jucătorul nimerit cu mingea iese din joc, când se adună 3-4 jucători nimerit, primul ieșit reîntră în joc
- „vânător” poate să deplaseze cu dribling
- „vânător” trebuie să arunce cu un procedeu de aruncare din jocuri sportive ex. cu două mâini de la piept , pe deasupra capului etc.
- cu mai multe mingi de diferite culoare, fiecărei culoare aparținând alte pedeapsă ex. elevul atins face 6 genoflexiuni și reîntră în jos etc.
- denumim 2-3 „vânător” cu câte o minge. Timp de un minut fiecare „vânător” țintește numai cu mingea proprie . Cine este atins stă jos. După un minut se schimbă „vânători”
- „vânător” se țintesc numai la picioarele
- între două echipe , unde coechipieri poate să paseze între ei

➤ Cerințe metodice și organizatorice a activităților din veriga a II-a

Mijloacele selectate trebuie să fie în concordanță cu conținutul de bază al fiecărei lecție , asigurând pregătirea organismului pentru tipul de efort dominant prestabilit. Conținutul, complexitatea jocurilor folosite trebuie să corespundă cu particularităților somato- funcționale și psihice ale elevilor.

În funcție de tipul efortului se dozează chiar durata verigii.

Dacă jocul e prea simplu sau prea complicat ca structură interesul elevilor va fi scăzut ei participând din obligație. Regurile trebuie să fie înțelese și reținute de elevi cu elemente cunoscute .Explicația și demonstrarea jocului trebuie să fie scurte și complete. Formarea echipelor sau grupelor să fie aproximativ egale ca valoare

Bibliografie

1. Chiriță , Gh. (1980), *Educație prin jocuri de mișcare*. Editura Sport- Turism.
2. Dragnea, A. (coord.), (2002), *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Fest, București.
3. Epuran, V. (1973), *Jocuri de mișcare*, I.E.F.S, București.
4. Stănescu, M. (2002), *Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici*. Editura Semne, București.
5. Șerbănoiu, S. (2002), *Lecția de educație fizică*. Editura AFIR, București.
6. Reigl, M.(2011), *Testnevelési játékok: elmélet és gyakorlat.Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudomány Kar, Budapest*

Mișcarea-O abordare imperios transdisciplinară în sport

**Profesor Dinea-Opriș Natalia Simona
Școala Gimnazială "Pavel Covaci" Macea**

Transdisciplinary approach her imperious movement in sport:In this paper the author proposes a model of transdisciplinarity sports lesson witch explained the bodz movement in biological,physical and chemical lessons terms.Transdisciplinary curriculum must focus on real life issues in order to prepare the students and concern them about how important are these studies in our life.

Keywords:transdisciplinary, sport, movement

Astăzi, termenul de transdisciplinaritate se regăsește în tot mai multe proiecte, dar nu întotdeauna în spatele acestui concept stă o înțelegere adecvată și o viziune clară.

Conceptul a fost introdus de Jean Piaget în 1970. În România problema a fost abordată prin numeroase traduceri ale cărților lui Basarab Nicolescu un promotor internațional al transdisciplinarității în ultimii 30 de ani. În viziunea lui finalitatea transdisciplinarității este înțelegerea lumii prezente, unul din imperativele sale fiind unitatea cunoașterii.

În perspectivă holistică, copilul este considerat ca un întreg, ca o ființă ce trebuie privită și dezvoltată în integralitatea sa, iar procesul educațional ar trebui organizat astfel încât să traverseze barierele obiectelor de studiu și să le aducă împreună.

Problematica organizării conținuturilor este amplu analizată de Louis D'Hainout, care, referindu-se la modalitățile de abordare a materiilor de învățământ, distinge trei axe de acces, fiecare corespunzând uneia dintre abordările intradisciplinară, interdisciplinară și pluridisciplinară. D'Hainout analizează minuțios avantajele și dezavantajele și evidențiază că în ciuda teoriilor novatoare și a nevoilor stringente de modernizare, disciplinele constituie încă axele învățământului tradițional și rămân și astăzi principiile organizatoare cele mai pregnante în învățământ.

Se vorbește mult de inter/pluri/multi/transdisciplinaritate numai că foarte puține școli din lume își organizează curriculumul și orarul după aceste principii, iar în România în ciclul gimnazial și liceal, fiecare disciplină este de sine stătătoare și nici măcar programa nu prevede învățarea unor noțiuni ,de la materii diferite, în același timp, ținând cont de legăturile dintre ele.

D'Hainaut și-a imaginat abordarea transdisciplinară considerând că punctul de intrare nu trebuie să fie materia ci demersurile elevului.

De la această premisă a pornit și abordarea mea referitoare la o lecție de educație fizică în care să fie introduse noțiuni de biologie,fizică,chimie,educație pentru sănătate, care să ajute elevul să iasă din rigiditatea acestor materii și să-l facă să înțeleagă necesitatea mișcării, cel puțin în orele de sport, din punct de vedere al sănătății sale fizice și mentale.

Comisia Internațională pentru Educație în secolul XXI,coordonator Jacques Delors, a ajuns la concluzia că educația viitorului trebuie să se bazeze pe competențele transdisciplinarității:

- ✓ a învăța să cunoști
- ✓ a învăța să faci
- ✓ a învăța să trăiești împreună cu ceilalți
- ✓ a învăța să fii

Bineînțeles că o abordare transdisciplinară,după cum este văzută de cercetători ar însemna crearea altor discipline și totodată pregătirea altor cadre didactice. Realitatea din învățământul românesc,la ora actuală ,nu este pregătită pentru o asemenea schimbare și nici dobândirea mai multor specializări de către un profesor,nu ar ajuta elevii, pentru că nu putem excela în toate domeniile.

Prin natura educației fizice,pe parcursul orelor,se acordă o importanță primordială abilităților fizice și motorii. Elevii sunt astfel învățați să își dezvolte abilitățile fizice, să dobândească o mai bună coordonare,reații mai rapide, rezistență, suplețe, forță etc. Cred însă, că, pentru a înțelege necesitatea mișcării și pentru ca activitățile fizice să fie susținute și în viața de adult, copilul trebuie să cunoască importanța acesteia în menținerea sănătății prin prisma cunoașterii funcționării organismului.Elevilor trebuie să li se ofere la școală oportunitatea de a învăța mai multe despre factorii care le afectează sănătatea,abilitățile fizice, activitatea mentală.

Educația pentru sănătate, disciplină care ar putea integra transdisciplinar sportul și biologia nu este obligatorie în țara noastră și este rar inclusă în CDS.

Mișcarea stă la baza tuturor activităților sportive. Ea se bazează pe activitatea musculară, sprijinul mecanic al oaselor și energia furnizată prin descompunerea glucozei în mușchi.

Mișcarea se datorează aparatului locomotor controlat de sistemul nervos. Sistemul locomotor este alcătuit din elemente rigide, oasele care sunt atașate unele de altele prin intermediul articulațiilor. Mușchii sunt elementele dinamice care generează forța necesară deplasării oaselor unele față de celelalte. Mușchii nu acționează independent ci coordonat. Agoniștii sunt mușchii principali, care generează mișcarea și care sunt susținuți de mușchii sinergiști. Antagoniștii sunt mușchii opuși agoniștilor. Spre exemplu, când se realizează flexia antebrațului pe braț, bicepsul este agonist, brahioradialul este sinergist iar tricepsul brahial este antagonist.

Rolul oaselor în mișcare este pasiv, servind ca pârghii pe care acționează mușchii. Punctul de sprijin este reprezentat de articulații, forța activă reprezentată de mușchiul care se contractă, iar forța rezistentă este reprezentată de oase.

Pârghiile sunt de trei tipuri: pârghia de gradul I, pârghia de gradul II și pârghia de gradul III. În cazul flexiei antebrațului pe braț avem de-a face cu o pârghie de gradul I, în care punctul de sprijin este articulația cotului, forța este dată de biceps, iar rezistența este dată de oasele antebrațului.

Energia necesară contracției este furnizată de glicogenoliza musculară. Glucoza rezultată din digestia alimentelor este depozitată în mușchi sub formă de glicogen utilizat în timpul contracției musculare. O parte din energia obținută este disipată sub formă de căldură.

Oboseala musculară se manifestă prin diminuarea capacității de travaliu muscular. Se datorează scăderii randamentului energetic, acumulării acidului lactic, lipsei oxigenului, epuizării substanțelor macroergice și a mediatorilor chimici la nivelul plăcilor motorii.

Prin explicarea acestor lucruri în timpul unor exerciții fizice, prin colaborarea dintre profesori, elevul va fi pus în centrul demersului didactic și va învăța practic rolul tuturor noțiunilor prezentate pentru propria sănătate și stare de bine

Bibliografie:

1. Basarab Nicolescu, *Manifestul transdisciplinarității*, Ed. Junimea, Iași, 2007.
2. Ciolan I, *Dincolo de discipline-ghid pentru învățarea integrate crosscurriculară*, Ed, Humanitas educational, București, 2003;
3. Voiculescu I. Petricu I. *Anatomia și fiziologia omului*, Ed. Medicală, 1971
4. Comisia Europeană/EACEA/Eurydice, 2013, *Educația fizică și sportul în școlile din Europa*. Raport Eurydice.

Fair-play-ul

*Profesor Roxana Ene
Liceul „Alexandru Mocioni” Ciacova*

Fair-play: *In this articlle the author reviews the notion, which tries to define fair-play, o word with multiple meanings expressing honesty, kind heartedness, the desire to win in a fairmanner, the respect for opponents și spectators etc. The author, claims the respect of this notion in contemporary sport.*

Keywords: *fair-play, education*

Fair-play un cuvânt care se pronunță tot mai mult și se respectă tot mai puțin.

Fair-play-ul, ca atitudine fundamentală, sportivă și morală, este amenințat în lumea de astăzi nu numai în sport, ci și în alte domenii ale conviețuirii sociale. Este unul dintre acele domenii în care se poate lupta, la fel ca în politică sau economie? Este o atitudine de urmat în relațiile cu adversarii? Care sunt șansele fair-play-ului de a se impune în societatea de astăzi, societate în care obținerea de avantaje și lezarea normelor se fac tot mai des simțite? Acestea sunt întrebările la care ne propunem să răspundem în cele ce urmează.

Fair-play-ul înseamnă respectarea regulilor, renunțarea la avantajele obținute pe nedrept, egalitatea de șanse, comportamentul preventiv, respectarea adversarilor și acceptarea celorlalți. Acolo unde domnește fair-play-ul, nu lipsește nici curajul, nici non-violenta, nici corectitudinea și nici dragostea pentru dreptate. A fi fair (politicos, corect, cinstit, liniștit, nepărtinitor) față de adversar înseamnă totodată să dispui de toleranță și echilibru. „Fairness-ul”, așa cum apare el în enciclopedia eticii în sport, arată ca în cadrul competițiilor sportive, oamenii respectă regulile în mod consecvent și conștient, în ciuda tuturor dificultăților.

Un comportament în spirit de fair-play presupune ca oamenii să aibă anumite calități: atenția, cinstea, încrederea în sine, considerația. A ne învăța să fim fair-play, a dori să devenim ființe morale înseamnă să lucrăm neîncetat la propria personalitate. Comportamentul fair-play HU poate fi predat, la urma urmelor el trebuie trăit și învățat. Bunăstarea, jocul în comun, experiența jocului ca atare, calitatea lui, precum și trăirile interioare trebuie să constituie scopul, trebuie mereu scoase în evidență și cultivate. Nimic mai fals și mai primejdios decât să crezi că sportul este sinonim cu victoria într-o competiție. Lupta pe care o duce sportivul este de fapt lupta cu sine însuși, nu cu rivalii pe care de fapt trebuie să-i depășească cu prietenie și nu cu ură.

Sportul se transformă astfel în ritm, bucurie, prietenie și echilibru. În toate acestea trebuie să căutăm întotdeauna disciplina și morală. Ele trebuie să fie mai presus de meschinărie și compromis, trebuie să aibă un caracter fratern și demn. Dar asta înseamnă să avem dorința și gustul efortului, disciplina voios acceptată, renunțarea la multe plăceri, sinceritate și prietenie, spirit de echipă și fair-play. Toate acestea la un joc, în tinerețe și în toată viața înseamnă pur și simplu artă de a fi fericit, spiritul sportului.

Un sportiv nu este numai o excepție a virtuților fizice, o simplă personalitate. El devine în timpurile noastre o mândrie a unui popor, un exemplu, un mit al tinerilor, un ambasador al păcii și al prieteniei între popoare. De aceea el nu are voie să dezamăgească. În acest sens, trebuie menționate două exemple de fair-play, care arată ca deasupra sportului trebuie să primeze valoarea umană. FIFA a acordat în anul 2001, premiul pentru fair-play atacantului italian al echipei West Ham United, Paolo Di Canio, și jucătorului ghanez Sumaila Abdallah. Cei doi fotbaliști au fost recompensați pentru că au dat dovada de sportivitate în timpul meciurilor disputate în acest an. FIFA a decis să-l premieze pe Di Canio pentru că în partida dintre formațiile West Ham United și Everton, scor 1-1, din ediția

2000/2001 a campionatului Angliei, acesta a renunțat să înscrie un gol deoarece portarul echipei adverse era accidentat. Jucătorul italian s-a oprit în fața porții și în loc să șuteze pentru a marca, a prins balonul în mâini și s-a îndreptat spre portarul Paul Gerrard, care se lovise la picior și era întins pe teren. Sumaila Abdallah a fost premiat de FIFA pentru că a salvat viața unui jucător al echipei adverse.

Dar și fair-play-ul are inamici: viclenia, șmecheria, păcăleala, înșelăciunea, tensiunea, provocările, spiritul de turmă, gesturile obscene, amenințările și instigarea la violență. Acolo unde se lupta prin mijloace dure, unde se plătește pentru a fi numărul unu, ispita de a încălca, de a leza regulile jocului, de a ne concentra deasupra propriilor avantaje este mare. În aceste condiții trebuie să creăm o atmosferă care să ofere premisele salvării morale, premisele unei ieșiri dintr-o societate în care nimic nu se poate realiza fără relații, valoarea acestor relații fiind direct proporțională cu gradul lor de imoralitate, indecentă sau neprincipialitate. În România anulului 2005, "moartea caprei vecinului" a devenit "uciderea caprei vecinului" (păgubirea vecinului cu premeditare). Educația întru fair-play îi încurajează pe oameni să învețe să fie mai calmi, mai relaxați și de altfel mai corecți. Pledăm pentru promovarea acestei educații în spiritul fair-play-ului, aducând în sprijinul ei zece reguli care trebuie aplicate pentru obținerea climatului dorit:

Înainte de meci:

1. Propune-ți să joci cinstit și să nu rănești pe nimeni în mod intenționat!
2. Spune câteva cuvinte prietenești adversarilor tăi și fă cunoștință cu aceștia!
3. Bucură-te de joc, nu de victorie!
4. Adună-ți echipa și explica: suntem o echipă, ceilalți sunt doar adversari sportivi!

În timpul meciului

5. Respectă regulile, fii atent la indicațiile arbitrilor!
6. Rămâi calm, chiar dacă ceilalți te provoacă!
7. Nu-i asculta pe spectatori când îți pretind un comportament dur!
8. Dacă ceva merge prost sau dacă crezi că vei fi înfrânt gândește-te la faptul că sportul este doar un joc!
9. Tratează-i pe toți jucătorii de pe teren în mod egal, indiferent de limba pe care o vorbesc aceștia, de culoarea pielii sau naționalitatea lor!
10. Bucură-te de victorie, dar nu ironiza cealaltă echipă. Felicită echipa câștigătoare. Mulțumește coechipierilor tăi pentru jocul comun, chiar dacă nu a decurs totul bine!

Bibliografie:

1. Octavian, L., *Oina jocul național al românilor de pretutindeni*, Revista Olimpia, nr. 11, mai 2007;
2. Postolache, N., *Pe urmele oinei de odinioară, Un joc, o tradiție un izvor istoric*, Buletin informativ, 2003;
3. Ene, R., Ene, C., *Fair-play-ul, mit sau realitate, Credință și sport*, Revista Olimpia, nr. 8, 2005;
4. Tiberiu Ț, *O . ale secolului XX .*, Revista Olimpia, 2009.

Autonomia profesorului de educație fizică

*Profesor Mustăți Silviu
Liceul Teoretic „Tata Oancea” Bocșa, Jud. Caraș-Severin*

The autonomy of the physical education teacher. *In the democratization of the educational system, the decentralization of the decision, the local and professional autonomy constitute important key factors in the application of the concept of reform.*

From all the subjects in the educational system, physical education, due to its particularities, offers a large and complex field of application for the professional autonomy in all the compartments of the subject (organisation, conception and the running of the teaching approach), in certain situations even determining its quality and efficiency.

Keywords: *physical education, autonomy, democratization.*

În procesul de democratizare a învățământului, descentralizarea deciziei, autonomia locală și profesională constituie importante pârghii de aplicare a conceptului de reformă.

Dintre toate disciplinele de învățământ, educația fizică, datorită particularităților sale, oferă un larg și complex câmp de aplicare a autonomiei profesionale în toate compartimentele disciplinei (organizare, concepere și derularea demersului didactic), în anumite situații determinând chiar realitatea și eficiența acestuia.

Autonomia profesională se poate manifesta în următoarele direcții :

1. În aplicarea planului de învățământ.

La începutul fiecărui an școlar, profesorul are posibilitatea de a milita argumentat pentru cuprinderea în oferta de ore opționale a liceului și disciplina de educație fizică, mai ales în clasele XI-XII, care beneficiază de o singură oră la trunchiul comun. Pentru ca elevii să opteze este nevoie ca profesorul să selecteze ofertele atractive și să le facă cunoscute claselor interesate. Alegerea conținuturilor reprezintă a doua etapă în care profesorul își manifestă autonomia.

2. La aplicarea programei școlare.

Așa după cum este cunoscut, programele reprezintă o multitudine de probe și ramuri de sport, dintre care profesorul are latitudinea de a opta pentru o parte din acesta sau numai pentru o parte din conținuturile acestora, de asemenea, profesorul poate opta pentru o altă ramură sportivă alternativă. În acest mod, el are posibilitatea de a construi propriul model de educație fizică, cu condiția de a îndeplini însă obiectivele cadru/competențelor prevăzute pentru anul de studiu respectiv.

3. În elaborarea documentelor de planificare.

După ce a stabilit care sunt componentele instruirii practice din modelul stabilit pentru liceul respectiv, profesorul are latitudinea de a decide asupra modului în care se îndeplinește „Eșalonarea anuală a unităților de învățare”.

În acest sens, el stabilește care sunt unitățile de învățare ce vor fi abordate pe parcursul anului școlar, care dintre acestea vor fi secundare și care principale, ce volum de pregătire le acordă, cum le eșalonează în funcție de situația atmosferică din zonă, ce conțin programele alternative etc.

4. La elaborarea sistemului de evaluare.

Deși, prevederile „Sistemului Național Școlar de Evaluare” vor fi respectate, profesorul are autonomia de a le particulariza în următoarele direcții:

- Stabilirea valorii performanțelor pentru acordarea notelor 6-10;

- Elaborarea sistemului de cerințe pentru variantele de evaluare la jocurile sportive și la gimnastică;
- Stabilirea instrumentelor pentru evaluarea predictivă, formativă și parțial pentru cea sumativă.

5. La pregătirea și conducerea lecțiilor.

La acest capitol, întrucât nu este posibil să se dea „rețete” stabile și universal valabile, profesorul are deplină autonomie în a decide (în funcție de nivelul de pregătire atins de elevii claselor la care predă), care sunt metode și mijloace potrivite, dozarea acestora, tehnicile didactice pe care le va folosi, cum va organiza procesul de exersare, atribuțiile sale pe parcursul derulării lecției, momentul de constituire a grupelor valorice și conținuturile exersate.

6. În organizarea celorlalte forme de practicare a exercițiilor fizice din liceu.

În funcție de ceea ce a reușit să obțină sub aspectul formelor de activitate atribuite (ore opționale și ore de ansamblu sportiv), profesorul are libertatea și obligația profesională de a stabili conținutul ofertei de conținuturi, structurarea unui sistem de planificare și evaluare particularizate la specificul acestor activități, metodele și mijloacele de instruire specifice, tehnice didactice adecvate, organizarea unor subgrupe valorice etc.

În afara acestor forme de activitate (salarizate), profesorul are autonomia de a elabora sistemele, competiționale interne și interșcolare, calendarul și regulamentul întrecerilor, aspectelor organizatorice etc.

În afara acestor forme competiționale, în atribuțiile sale orale, profesorul are obligația de a sprijini activitatea asociației sportive școlare și organizarea altor forme de practicare a exercițiilor fizice, cum ar fi: organizarea gimnasticii zilnice, a serbărilor sportive, activităților turistice etc. Toate acestea se realizează după reguli și în forme organizatorice, asupra cărora profesorul are libertatea deplină de decizie.

Bibliografie:

1. Mihai Bogdan Scarlat și Eugeniu Scarlat “*Educație Fizică și Sport în învățământ liceal*, Ed. Didactică și Pedagogică, 2003”

RESTITUIRI

Profesorul Ioan Pătrașcu

Profesor Horia Truță

The Professor - Ioan Pătrașcu



Surzător, bronzat, cu ținută sportivă, Ioan Pătrașcu (n. Vinga, 27 mai 1950), atunci când coboară din mașina cu număr străin, înainte de a intra grăbit în locuința imobilul etajat, cu fațada îngrijită, de pe strada PI Ceaikovski nr. 26, îi salută politicos pe eventualii trecători aflați în preajmă. Desigur nu-i cunoaște, dar buna-cuviința este o parte din vechea tradiție a familiei și școlii din Vinga, care i-au modelat copilăria și adolescența. Încă se simte pe ulițele și maidanele satului natal, unde profesorul Ștefan Balița i-a insuflat pasiunea pentru fotbal și tot ce presupune aceasta: disciplină, perseverență, fairplay s.a. Absolvent al prestigioaselor instituții de învățământ superior cu profil sportiv din Timișoara (1973) și București (1976), Ioan Pătrașcu s-a întărit cu experiența fotbalistului divizionar. S-a bucurat la victorii, a suferit amarul înfrângerilor, și-a temperat furia la decizii viciate, jucând ca fundaș, la Banatul Vinga, CFR Timișoara (1970-1973) și Gloria Arad (1973-1974). Începând din 1973, și-a diversificat activitatea ca profesor la Școala Sportivă Gloria și antrenor principal sau secund la cluburi de prestigiu și echipe de fotbal cu pretenții: Strungul (1979-1981), UTA (1981-1982), Vagonul, Sâmpetru German, Szarvas (1991-1994), Sopron) obținând succese meritate. A cunoscut antrenori prestigioși ca: Tache Macri, Ion V. Ionescu (CFR Timișoara), Nicolae Dumitrescu, Silviu Iorgulescu, Zoltan Farmati (UTA Arad) și a lucrat cu gloriile ale fotbalului românesc: Helmuth Duckadam, Marcel Coraș, Viorel Moldovan, Ovidiu Stângă, Dorel Mutică ș.a. În perioada 1986-1990, la recomandarea lui Mircea Lucescu, a condus Lotul național de juniori, pregătindu-l pentru Turneul final al Campionatului European unde s-a clasat pe locul VI. În prezent este Consilier al Școlii de fotbal din Mako (Ungar

Fotbalistul Gheorghe Macavei I (Maki)

Profesor Horia Truță

The Football Player-Gheorghe Macavei I (Maki)



Fiul lui Gheorghe, mecanic de locomotivă și al Elisabetei Macavei, s-a născut la 1 mai 1941, pe strada Meșterul Manole nr. 8 din Gai. A început să joace fotbal ca, de altfel, mulți colegi de vârsta lui, elevi ai Școlii Elementare nr. 20 din cartier, pe terenul Clubului 7 Noiembrie, din preajma Cinematografului Solidaritatea. Cert este faptul, că în 1951, la vârsta de 10 ani, era deja fotbalist legitimat în echipa de copii condusă de Czeka – baci. Atunci, a îmbrăcat pentru prima dată tricoul cu numărul 11, extremă stângă, post pe care nu l-a schimbat niciodată în lunga și spectaculoasă carieră sportivă. Din 1954 până în 1960, a fost component titular al echipei UTA- juniori, formație prin care a devenit campion național doi ani consecutiv: 1958 și 1959. După două meciuri jucate la UTA în Divizia A, în anul 1961, s-a transferat la Clubul Sportiv Vagonul Arad, unde alături de Petre Schweilinger, a devenit cel mai longeviv fotbalist al acestei echipe jucând până în 1972 cu adversari

redutabili în toate diviziile: A, B și C.

Mic de statură, dar voinic, plin de vitalitate, viteză în atac cu manevre surprinzătoare, într-o execuție tehnică impecabilă, știa că fotbalul este un spectacol și făcea totul ca să confirme aceasta. Zâmbetul, afișat cu dărnicie, ca și simțul terenului, ce părea imens, raportat la propria înălțime, dar nu suficient de întins, pentru a rezista pilduitoarelor sale șarje, concepute în atac. Iată cum aprecia scriitorul și comentatorul sportiv Fănuș Neagu meciul pentru Cupa României dintre Vagonul și Jiul Petroșani. Din formația Aradului, *cel mai bun om a fost Macavei. Mic de 1,58 metri și cu vreo patru perechi de picioare, căci a fugit în două ore, cât fug extremele "Progresului" într-un an. Publicul din Grant l-au aplaudat zgomotos, odată pentru că la înălțime aduce cu Dinu și cu jumătate din echipa Rapidului, apoi, pentru vitalitate și driblingurile sale iscusite. Și l-a aplaudat de două ori mai mult, fiindcă avea un dinte împotriva Jiului, care și-a permis să înfrângă Rapidul în etapa trecută. Pe acest Macavei, l-au trântit cum au vrut și de câte ori li s-a părut că este cazul și Stocker și Mihai și Georgevici. Cel mai pornit mi s-a părut Stocker, lung de doi metri, care se arunca asupra lui Macavei să-l strivească.*

Antrenorii au fost pe măsură: Coco Dumitrescu, Coloman Braun, Toma Jurcă, Gheorghe Albu, Radin Dușan, oameni cărora le poartă respect și considerație. După retragerea din activitatea competițională, a ocupat diferite funcții în conducerea administrativă a clubului: vicepreședinte, organizator de competiții, președinte al secției de fotbal, președinte al AS West Petrom Pecica (1992-1998) și administrator al Bazei Sportive Astra Arad

ADUCERI AMINTE

Szomoru Elena- omul și profesorul

*Profesor Mihaela Chira
Colegiul Național "Elena Ghiba Birta", Arad*



Este foarte dificil să rezumi o carieră de peste 30 ani, în câteva rânduri. Cu toate acestea, îmi asum această responsabilitate cu mare drag și emoție, fiindcă o fac pentru o doamnă profesoară pe care o respect, admir și îi sunt recunoscătoare că m-a primit în viața și casa ei.

M-a ajutat să fiu pozitivă, m-a motivat și ambiționat. Am fost colege de catedră puțin timp, însă suficient, să realizez că din pleiada cadrelor didactice care au marcat evoluția Colegiului Național "ELENA GHIBA BIRTA", doamna profesor SZOMORU ELENA, a fost un stîlp de profesie, profesionalitate, corectitudine și demnitate.

A lucrat fără emfază, cu modestie și în tăcere căci și tăcerea este cuvânt, gând profund, idee, aluzie, atitudine, chiar exemplu demn de urmat.

Pretențioasă cu sine la vorbă și în fapte, meticulozitate, autodisciplină tipic nordică, dublate de simțul datoriei obsedant neîmplinite, Bobby, a reprezentat imparțialitatea și corectitudinea prin care s-a impus în fața tuturor: elevi, profesori, directori.

A învins aproape singură, cu seninătate și bărbăție, dificultățile vieții. Se poate lăuda și mândri cu un fecior licențiat și realizat. Tenacitatea în a-l vedea educat și realizat a extins-o asupra tuturor elevilor pe care i-a instruit și tratat ca pe proprii fii. Secretul stă în spiritul nobil, al doamnei profesoare de educație fizică, model de autoexigență și caracter demn.

Să vorbești despre rezultatele obținute, implicarea în tot ce a însemnat activitate profesională a profesoarei Szomoru Elena, este de asemenea o sarcină grea. Sunt atât de multe și diversificate încât am să le enumăr doar pe cele mai reprezentative, pe cele care știu că au fost sufletul și dăruirea ei.

Olimpiada Națională a Sportului Școlar :

Nivel național:

Locul III, tenis de masă, Pager Brigitta, 11-13.05.2007, Slobozia

Faza pe zonă

Locul III, volei băieți , Timișoara , 11.03.2007

Faza județeană :

Locul I, volei băieți, martie 2002, **Locul I**, volei băieți (echipa 1), martie 2003, **Locul I** , volei băieți, martie 2004

Locul II, volei fete, martie 2003 , **Locul III**, volei fete, martie 2002m, **Locul III**, volei băieți (echipa 2), martie 2003, **Locul III**, volei fete , martie 2004, **Locul II**, volei fete, Arad,

22.02.2007, **Locul III**, şah, Oprea Paul, 25.04. 2007, Arad, **Locul I**, volei băieți , nov. 2004, **Locul I**, şah pe echipe, nov. 2004, **Locul I**, şah-individual, băieți, elevul Lungu Cristian, cls. a XIa D, **Locul I**, şah-individual, fete, eleva Lupitu Anamaria, cls. a XIa D.

În anul școlar 2005-2006 a înființat în cadrul colegiului echipa de majorete pentru a participa în cadrul Proiectului educațional "Teen Fest". Impactul la nivel internațional al activității s-a concretizat prin:

- participarea la Festivalul Internațional de majorete ediția a II a (2007), ediția a III a (2008) și ediția a IV a (2009) ;
- participare în perioada 12-14.09.2008, la Campionatul European de Majorete, ediția a X a, organizat de EMA (Asociația Europeană de Majorete) în orașul Cluj-Napoca.

Începând din anul 2010, în cadrul clubul sportiv ASz, secția de majorete cu baston și twirling a pregătit generații de copii cu pasiune și pricepere iar rezultatele au fost pe măsura muncii sale.

2011- Cupa Națională a Majoretelor – 21 mai, Oradea

Secțiunea accesorii duo,

categorii copii: **Locul 2**, Cociuban Beatrice /Mihali Cristina, calificate la **Campionatul European de majorete, Bath, Anglia.**

Secțiunea x strutting:

categorii copii: **Locul 2**, Mihali Cristina, calificată la Cupa României; **Locul 3** – Galea Georgiana, calificată la Cupa României,

categorii cadete: **Locul 3** – Bala Bianca , calificată la Cupa României.

Secțiunea exhibition corps

categorii cadeți: **Locul 3**-(Bala Bianca, Botas Flavia, Cociuban Beatrice, Coseri Diana, Galea Georgiana, Mihali Cristina, Nastor Bianca, Nicolescu Andrada, Nistor Andreea, Pirva Carina, Ruja Roxana, Sofrag Iulia, Toma Alexandra), calificate la Cupa României.

Secțiunea pompon

categorii cadeți: **Locul 4** - (Bala Bianca, Botas Flavia, Cociuban Beatrice, Coseri Diana, Galea Georgiana, Mihali Cristina, Nastor Bianca, Nicolescu Andrada, Nistor Andreea, Pirva Carina, Ruja Roxana, Sofrag Iulia, Toma Alexandra, Bodea Maria, Balan Anastasia, Vania Iulia), calificate la Cupa României.

Campionatul European de majorete – 3-5 oct 2011, Bath, Anglia

Secțiunea accesorii duo

categorii copii: Mihali Cristina, Cociuban Beatrice – **locul 13**

Cupa Națională – faza finală, Oradea mai 2012

Secțiunea accesorii solo,

categorii copii: **Locul 1**-Mihali Eva Cristina, calificată la Campionatul European de majorete, Selest, Franța și la Cupa României, **locul 2** – Ruja Roxana, calificată la Campionatul European de majorete, Selest, Franța și la Cupa României

Secțiunea accesorii duo,

categorii copii: **Locul 1**–Șofrag Iulia, Galea Georgiana, calificate la Campionatul European de majorete, Selest, Franța și la Cupa României

categorii cadete: **Locul 2** – Nastor Bianca, Botas Flavia - calificate la Campionatul European de majorete, Selest, Franța și la Cupa României

Secțiunea x strutting:

categorii copii: **Locul 1**, Mihali Cristina, calificată la Cupa României, **locul 2**, Galea Georgiana, calificată la Cupa României

categorii cadete: **Locul 3** – Bala Bianca , calificată la Cupa României

Secțiunea exhibition corps

categoria cadeți: **Locul 1-** (Bala Bianca, Botas Flavia, Coseri Diana, Galea Georgiana, Mihali Cristina, Munteanu Roberta, Nastor Bianca, Nicolescu Andrada, Nistor Andreea, Ruja Roxana, Sofrag Iulia, Toma Alexandra), calificate la Campionatul European de majorete, Selestat, Franta și la Cupa României

Sectiunea pompon

categoria cadeți: **Locul 1** - (Botas Flavia, Coseri Diana, Galea Georgiana, Mihali Cristina, Nastor Bianca, Nicolescu Andrada, Ruja Roxana, Sofrag Iulia, Toma Alexandra, Bodea Maria,), calificate la Cupa României.

Multe, si foarte frumoase rezultate.

A desfășurat activități de mentorat, de formator. A participat la numeroase proiecte și a publicat articole de specialitate. Este un autodidact.

Felicitări, doamnă profesor!

Nu știu ce urare se cuvine în acest moment...Pensionare frumoasă? Nu sună prea bine, nici prea optimist. Așa că, îți doresc să trăiești bine și frumos, să fii sănătoasă și să rămăi mereu tânără în suflet!

IN MEMORIAM

Gheorghe Mărginean

Profesor Gheorghe Petronius



Firul vieții pe acest pământ la un moment dat se rupe. Pentru unii mai repede, pentru alții mai târziu, cum ne este soarta. Astfel s-a stins și colegul și prietenul nostru, profesorul Gheorghe Mărginean, după o luptă crâncenă cu o boală nemiloasă care nu iartă.

Profesorul Gheorghe Mărginean, s-a născut la 31 martie 1940, în localitatea Nădlac, județul Arad, unde a copilărit și a început cursurile școlii generale. Se mută cu familia la Arad, unde își continuă studiile.

Începe atletismul la vârsta de 12 ani, când este selecționat de profesorul Cosma, în timpul unei lecții de educație fizică. Începe antrenamentele în mod regulat și începe să câștige crosurile municipale.

O perioadă de timp se pregătește cu antrenorul Nemes Coloman, după care pleacă la Hunedoara, unde are condiții de pregătire mai bune și se angajează la Combinatul Siderurgic, avându-l antrenor pe "Nea Bigică", venit de la Rapid București. În urma rezultatelor obținute în probele de cros și pistă, este propus de profesorul Iovănescu pentru lotul național de juniori, unde i-a avut ca antrenori pe dl. Danciu, Stoienescu, Rugină și antrenorul maghiar Hiresi în probele de 400 m, 800 m și 1500 m obstacole.

A fost selecționat în lotul național de seniori, participând la primele competiții internaționale. A fost selecționat de asemenea, în lotul olimpic pentru Jocurile Olimpice de la

Tokio din 1964, la proba de 4 x 400 m, dar din lipsa fondurilor, ștafeta României nu a mai participat.

A făcut armata la Clubul Sportiv Dinamo București, după care devine student la Institutul de Educație Fizică și Sport Timișoara, fiind legitimat la Clubul Politehnica Timișoara, unde își continuă activitatea athletică sub îndrumarea domnului antrenor Egon Lupșa.

În anul 1968 este repartizat ca profesor la Școala Sportivă Arad, la secția de atletism, unde este coleg cu antrenorii Nemeș Coloman și Traian Prundan.

În perioada 1970-1972, își continuă studiile la Institutul de Educație Fizică și Sport București.

În anul 1974, ajunge director adjunct la Școala Sportivă Arad, care-și schimbă apoi denumirea în Clubul Sportiv Arad și de unde în anul 2002 se pensionează.

În urma rezultatelor pe care le obține cu atleții pregătiți de el: campioni naționali și balcanici, obținerea de recorduri naționale, ajunge antrenor la lotul național de cros și semifond.

În această calitate, obține locul I la Campionatul Balcanic de Cros pe echipe-junioare, cu Geta Macovei și cu Eugenia Nicola, campioană balcanică la cros pe echipe, ambele sportive fiind antrenate de el.

Mai enumerăm, câțiva dintre sportivii de excepție, care i-au fost elevi:

- Toma Bănișor 800 m 1:54,2; 1500 4:02, campion național juniori II;
- Gui Gabriel – săritura în lungime 7,42 m;
- Ionescu Sorin – 1500 m obstacole, recordmen și campion național la juniori II;
- Peptenar Ștefan – 3000 m campion național juniori II;
- Băneș Adela, Marcu Monica, Lazăr Mariana.

Deși a fost plecat lungi perioade de timp la lotul național de juniori, activitatea sa profesională s-a împletit armonios cu viața de familie, dar și cu marea sa pasiune, pe care a împărtășit-o și cu alți colegi și prieteni: pescuitul.

A fost căsătorit de două ori și a lăsat în urma lui, trei fete: Wanda, din prima căsătorie cu o poloneză și Ozana și Alexandra.

Dumnezeu să te odihnească Gigi

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 rezultatelor 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

Colectivul de redacție

Redactor șef

Marius Cirin

Redactor șef adjunct

Octavian Lupei

Mihaela Chira

Redactori

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

Informatician

Voichița Ienci

Grafica

Alexa Chira



**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

