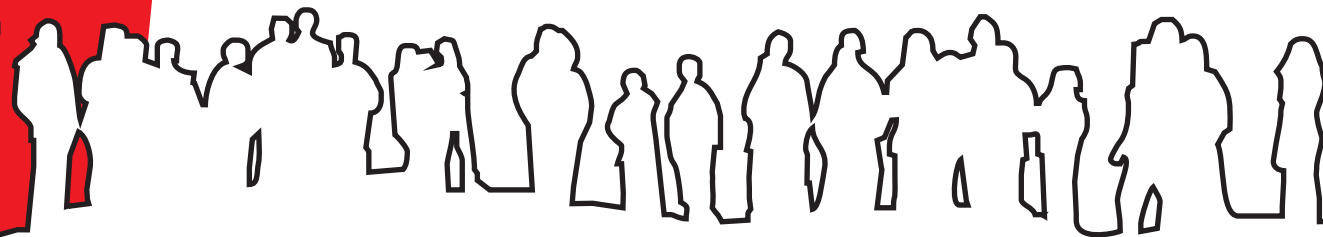


**ASOCIAȚIA PROFESORILOR
DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN JUDEȚUL ARAD**

*The Arad County Association
for Teachers of Physical Education*

OLIMPIA

NR.30 - DECEMBRIE 2016



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

**OLIMPIA
NR. 30**

FONDATA 1998

Decembrie , 2016

ARAD

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

CUPRINS

INFORMAȚII	1
Calendarul sportiv 2016-2017	1
<i>Inspector de specialitate ISJ Arad, profesor Paul Barta</i>	
”Educația fizică și sportul – prezent și perspective” Ediția a XIV-a	4
<i>Profesor Marius Cirin</i>	
Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului	8
<i>Profesor Mihaela Chira</i>	
Apariții editoriale: Despre olimpism și valorile sale	9
CONSULTAȚII	11
Oina –jocul care ne unește	11
<i>Profesor Octavian Lupei</i>	
CERCETARE	13
Mijloace de dezvoltare a capacității coordinative în ciclul gimnazial prin aplicarea jocurilor de mișcare	13
<i>Lector universitar doctor Lucian Popa</i>	
Aspecte metodice privind manifestarea ambidextriei în fotbal la grupele de începători	18
<i>Profesor Dumitru Vilcu</i>	
OPINII	23
Metodele nonformale de predare o necesitate în educația formală	23
<i>Profesor Dronca Alin – Adrian</i>	
Cum să ne păstrăm sănătatea în lumea modernă	25
<i>Profesor. Adriana Klein</i>	
<i>Profesor Laura Maria Aslău</i>	
RESTITUIRI	31
Gheorghe Cefan - un mare atlet din Nădlac	31
<i>Profesor Mihaela Chira</i>	
Arta monumentală cu tematică sportivă din Arad	32
<i>Profesor Horia Truță</i>	
ADUCERI AMINTE	34
Loghin Lazăr – omul, profesorul, polițistul	34
<i>Profesor Lupei Octavian</i>	
O viață în slujba sportului-Gheorghe Dima	35
<i>Profesor pensionar Viorica Gheorghe</i>	

CONTENTS

INFORMATION	1
Sports Calendar 2016-2017	1
<i>Specialty Inspector of Arad County School Inspectorate, Paul Barta</i>	
Physical Education and Sport-Present and Prospects”, 14th edition	4
<i>Professor Marius Cirin</i>	
By Boat and Bicycle through Mures Meadow Natural Park: Third Edition	8
<i>Professor Mihaela Chira</i>	
Editorial Appearances: About Olympism and its Values by Ph.D Doina Moț	9
CONSULTATIONS	11
Oina - The Game that Brings Us Together	11
<i>Professor Octavian Lupei</i>	
RESEARCH	13
Means of Coordinative Capacity Development in Gymnasium by Applying the Motion Games	13
<i>University Lecturer, Ph.D., Lucian Popa</i>	
Methodological Aspects Regarding the Manifestation of Ambidextris in Football at the Beginners	18
<i>Professor Dumitru Vilcu</i>	
OPINIONS	23
Non-formal Teaching Methods, a Necessity in Formal Education	23
<i>Professor Dronca Alin – Adrian</i>	
How to Keep Our Health in the Modern World	25
<i>Professor. Adriana Klein</i>	
<i>Professor Laura Maria Aslău</i>	
RESTITUTIONS	31
Gheorghe Cefan - A great Athlete from Nădlac	31
<i>Professor Mihaela Chira</i>	
The Monumental Art with Sports Themes from Arad	32
<i>Professor Horia Truță</i>	
RECOLECTIONS	34
Loghiu Lazăr- the Man, the Teacher, the Policeman	34
<i>Professor Lupei Octavian</i>	
A Life in the Service of Sport-Gheorghe Dima	35
<i>Retired Teacher Viorica Gheorghe</i>	

INFORMAȚII

Calendarul sportiv 2016-2017

Prof. Paul Barta, Inspectoratul Școlar Județean Arad
ECHIPE CALIFICATE ȘI REZULTATELE OBȚINUTE LA COMPETIȚII ZONALE/REGIONALE/NAȚIONALE

Disciplina sportivă	Ciclul	Elevul calificat/Echipa calificată	Loc
TENIS DE MASĂ BĂIEȚI	LICEU	MLADIN PAUL - LICEUL TEORETIC "ADAM MULLER GUTTENBRUNN" ARAD (PROF. VUITA IULIAN)	I
GINĂ BĂIEȚI	LICEU	LICEUL "IOAN BUTEANU" GURAHONT (PROF. FAUR RAUL)	III
BASCHEȚ 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
GINĂ BĂIEȚI	GIMNAZIU	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "LAZĂR TÂMPA" ALMAȘ (PROF. DRONCA ALIN)	V
BASCHEȚ BĂIEȚI	LICEU	COLEGIUL NAȚIONAL "ELENA GHIBA BIRTA" ARAD (PROF. ANCATEU OLIMPIA)	VI
TETRATLON PE ECHIPE MIXTE	GIMNAZIU	LICEUL TEHNOLOGIC SÂNTANA (PROF. ARSA EMIL)	VII
CROS FETE ȘI BĂIEȚI	GIMNAZIU	BODNAR ANA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ BÂRZA VA (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

**REZULTATELE OBTINUTE DE ELEVII CAMPIONI JUDEȚENI ARĂDENI PARTICIPANȚI LA
ETAPELE NAȚIONALE ALE OLIMPIADEI NAȚIONALE A SPORTULUI ȘCOLAR ȘI „GIMNAZIADEI”**

Disciplina sportivă	Ciclul	Elevul/echipa participantă și cadrul didactic	Locul obținut
TENIS DE MASĂ	LICEU - BĂIEȚI	MLADIN PAUL - LICEUL TEORETIC „ADAM MULLER GUTTENBRUNN” ARAD (PROF. VUIA IULIAN)	I
OINĂ	LICEU - BĂIEȚI	LICEUL „IOAN BUTEANU” GURAHONȚ (PROF. FAUR RAUL) - BOGDAN FLAVIUS, GALEA DENIS, BÂNDEA ADORIAN, BOGDAN FABIAN, GALEA GEANIN, BĂȘCĂRĂU EDUARD, NECHIFOR MIHĂIȚĂ, CĂPRAR NATANAEL, SCLĂDAN CRISTIAN, ȚIGAN AURELIAN, ȚIGAN TIMOTEI, MECEA TIMOTEI, LAVER FLORIN ȘI MARC ADI	III
ȘAH PE ECHEPE MIXTE	GIMNAZIU	COLEGIUL NAȚIONAL „PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL” ARAD (PROF. TOMESCU MARIA ȘI ROTARIU DAIANA) - ANGHEL IULIAN, UNGUROIU RĂZVAN, MAGOLD FILIP ȘI ȘODINCA IULIA	MENȚIUNE
BASCHET FETE	GIMNAZIU	COLEGIUL NAȚIONAL „PREPARANDIA DIMITRIE ȚICHINDEAL” ARAD (PROF. MAZILU ADRIAN) - DANCI CARLA, STOICA ANTONIA, SALADEA ALESSIA, VESA ALEXIA, TIMOTITY MELINDA, GHIȚAN SANDRA, ADOC IOANA, CIORBAN CLAUDIA, CĂILEAN SONIA ȘI BROȘOVSKY SILVIA	MENȚIUNE
BASCHET BĂIEȚI	GIMNAZIU	COLEGIUL NAȚIONAL „ELENA GHIBA BIRTA” ARAD (PROF. ANCATEU OLIMPIA) - ROMAN FLORIN, BAIU SERGIU, PETRUSE SERGIU, TIMOTITY MARK, GRAMA SEBASTIAN, DINCA	MENȚIUNE

			BOGDAN, UZUM PAUL, BLAJ ALEXANDRU, MELTIȘ DACIAN ȘI MOTREA RADU	
OINĂ FETE	GIMNAZIU		ȘCOALA GIMNAZIALĂ DIECI (PROF. MOȘ PAUL) - SALCU MARIA, GOGORIȚĂ MONICA, CLYPEI CRISTINA, DÂRLEA DIANA, GÂLDĂU ANDREEA, MARC OLIVIA, MĂRUȘTERIU DAIANA, MORODAN CARMEN, HĂLMĂGIAN AMALIA, JURJ DENISA, CRIȘAN TIMEEA, VARGA ALEXANDRA, LAZĂR CLAUDIA ȘI SUCIU ALINA	MENȚIUNE
VOLEI BĂIEȚI	GIMNAZIU		ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ARON COTRUȘ” ARAD (PROF. BUGARIU FLORIN ȘI HÂRDUȚ CORINA) - CÂMPAN ALEXANDRU, GRECU RAUL, GAVRILETE SAMUEL, VLACIS OMAR, BÂRZ RĂZVAN, MICOARĂ RAREȘ, KISS MIHALY, HENDRIK OTTO, GRECU ROBERT ȘI TUȘA SEBASTIAN	MENȚIUNE
CROS FETE ȘI BĂIEȚI	GIMNAZIU		GAL VALENTINA (ȘCOALA GIMNAZIALĂ ȘIMAND) ȘI BUBOI ANDREI (ȘCOALA GIMNAZIALĂ „IOAN SLAVICI” ȘIRIA)	PARTICIPARE
CROS FETE ȘI BĂIEȚI	LICEU		BODNAR ANA (LICEUL CU PROGRAM SPORTIV ARAD) ȘI GRUIESCU CĂLIN (COLEGIUL ECONOMIC ARAD)	PARTICIPARE
ȘAH FETE ȘI BĂIEȚI	LICEU		CRĂCIUN BIANCA ȘI MĂCINIC VICTOR - COLEGIUL NAȚIONAL „MOISE NICOARĂ” ARAD, (PROF. CIRIN MARIUS) (PROF. SCHMIDT FRANCISC)	PARTICIPARE
TENIS DE MASĂ PE ECHIPE MIXTE	GIMNAZIU		ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MIHAI EMINESCU” ARAD	NEPREZENTARE

PROF. PAUL BARTA - INSPECTOR ȘCOLAR PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PROF. DARIA BARTA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ „CAIUS IACOB” ARAD

”Educația fizică și sportul – prezent și perspective”
Ediția a XIV-a

Profesor Marius Cirin
Colegiul Național ”Moise Nicoară”

International Session of Papers and Scientific Research – „Physical Education and Sport-Present and Perspectives”, 14th edition. *On days 18-20 November 2016 was held the 14-th edition of the International Session of Papers and Scientific Research "Physical Education and Sport - Present and Prospects" at the Technological High School "Brancovici Sava" of Ineu.*

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

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

Keywords: *international symposium, physical education, sport.*



În perioada 18-20 noiembrie 2017, s-a desfășurat a XIV-a ediție a sesiunii internaționale de referate și comunicări științifice "Educația fizică și sportul-prezent și perspective", eveniment emblematic pentru Asociația Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad.

Manifestarea a fost sprijinită de Consiliul Județean prin Centrul Cultural Județean Arad, fiind rezultatul unui proiect derulat din finanțări nerambursabile, linia de finanțare: educație și sănătate. Parteneri în desfășurarea acestei sesiuni, au mai fost: Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității de Vest "Vasile Goldiș" Arad, Inspectoratul Școlar județean, Asociația Educatio și nu în ultimul rând, Liceul Tehnologic "Sava Brancovici" din Ineu, care a fost gazdă primitoare, la fel ca și la alte ediții anterioare desfășurate aici.

Și la această ediție, echipa de conducere a proiectului, formată din profesorii: Marius Cirin-responsabil de proiect, Francisc Schmidt, Olimpia Ancateu, Mihaela Chira, Octavian Lupei-membri, s-au străduit să alcătuiască un program variat și interesant.

În prima zi a manifestării, invitații au vizitat Liceul Tehnologic "Sava Brancovici", orașul Ineu și au asistat la un frumos program artistic, oferit de gazdele noastre.

Programul a continuat cu lansarea numărului 28 al revistei Olimpia, organul publicistic al Asociației Profesorilor de Educație Fizică și Sport din județul Arad, în debutul acestui punct din program, fiind păstrat un moment de reculegere în memoria colegilor noștri, secretarul de redacție al *Olimpiei*, profesorul Tiberiu Țiganu și profesorul Ștefan Deacu, fost mare handbalist.

Ziua a doua a evenimentului științific, a fost una deosebit de efervescentă.

Doamna doctor Doina Moț din Timișoara, maestru al sportului, fostă mare voleibalistă a României, participantă la Jocurile Olimpice de la Tokyo (locul IV), decan al Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității *Tibiscus* (1999-2003), a pledat pentru educația prin olimpism.

În calitate de autoare ea a prezentat auditoriului, cărțile pe care cu profundă convingere le-a scris: *Valorile olimpismului și Învinge-te pe tine însuși!*.



Cele două cărți, primite cu deosebit interes, au stârnit numeroase discuții, concluzionându-se în unanimitate, că tezaurul spiritual legat de fenomenul olimpic, ar trebui promovat mai mult în școală și mai ales în societatea românească actuală, care are o mare nevoie să funcționeze pe baza acestor valori



Domnul conferențiar doctor Francisc Schmidt de la Universitatea de Vest "Vasile Goldiș" Arad, a expus lucrarea: *Planuri cadru noi-programe școlare noi*, temă, care a lămurit numeroase aspecte privind volumul orelor de educație fizică și conținutul acestora. Menționăm că autorul a făcut parte din grupul de lucru constituit de ministerul de specialitate în vederea elaborării programelor școlare aferente noului curriculum școlar.

Cunoscutul alpinist profesionist Zsolt Torok, *sosit direct de pe Himalaya*, a arătat participanților, istoria cuceririi vârfului Peak 5, care nu a mai fost atins niciodată de om. O performanță incredibilă, realizată de doi români, printre care și invitatul nostru și care au numit traseul ales pentru această ascensiune, *Romanian Flame*.

Realizarea lor este cu atât mai remarcabilă, dacă ținem cont că șapte expediții înaintea lor, n-au reușit acest lucru.

Menționăm că arădeanul Zsolt Torok, este deja o prezență obișnuită și așteptată la edițiile anuale ale sesiunii noastre, expunerile și proiecțiile sale, fiind foarte bine documentate.



De asemenea au fost prezentate teme privind îmbunătățirea activității de educație fizică și sport de către cadre didactice de la diferite unități de învățământ.

Voluntarii străini din cadrul Asociației Educatio și Organizația Tinerilor cu Inițiativă au prezentat proiectele la care lucrează la noi în țară, precum și lucrări din diverse sporturi



Work-shop-ul, *Oina-sportul național al românilor*, condus de inimosul profesor Octavian Lupei, a avut pe lângă partea teoretică și o activitate practică, în care voluntari străini și alți doritori, au deprins tainele acestui sport.

Ecoturism nautic 2016, realizat de profesoara Mihaela Chira, a dezvăluit încă o dată celor prezenți, frumusețea Parcului Natural Lunca Mureșului, constituindu-

se într-o pledoarie pentru practicarea acestui gen de turism, într-o zonă încă destul de puțin cunoscută a județului nostru.

Ultima zi a sesiunii a cuprins, pe lângă prezentarea de teme teoretice și metodice și disputarea de meciuri de volei și fotbal între doritori.

Considerăm că și această ediție a simpozionului internațional "Educația fizică și sportul – prezent și perspective", a fost o reușită. Pe lângă achizițiile de ordin intelectual și motric cu care au plecat, participanții s-au bucurat pe deplin de atmosfera destinsă și de ospitalitatea gazdelor noastre, director, domnul profesor de educație fizică Ioan Nicodin și doamna secretară Dana Bercea-Budea.



Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului **Ediția a III-a**

Profesor Mihaela Chira
Colegiul Național "Elena Ghiba-Birta" Arad
Responsabil de proiect

By Boat and bicycle through Mures Meadow Natural Park: Third Edition: *Project developed by Physical Education and Sports Teachers Association of Arad, supported by Arad County Council and Arad County Cultural Center for the purpose of educating the participants in the spirit of practicing ecotourism.*

Keywords: *Project, ecotourism.*

La sfârșitul lunii septembrie, asociația noastră a finalizat a treia ediție a a proiectului, "Cu barca și bicicleta prin Parcul Natural Lunca Mureșului".

Realizat din finanțări nerambursabile puse la dispoziție de Consiliul Județean Arad și Centrul Cultural județean, acesta a avut ca scop să educe participanții în spiritul practicării ecoturismului, să contribuie la popularizarea acestui frumos traseu, care poate fi "savurat" pe deplin, doar prin parcurgerea lui cu barca și bicicleta.

Traseul în lunca inferioară a Mureșului, a fost străbătut în trei zile, astfel: Centrul de Vizitare al Parcului Natural- Pecica, Pecica-Periam Port, distanță străbătută cu ambarcațiuni turistice, tip canoe, Periam Port-Arad, rută efectuată cu bicicletele.

Activitățile din cadrul proiectului au fost următoarele: vizitarea obiectivelor turistice de interes, ca: mănăstirile Hodoș-Bodrog și Bezdin, balta cu nuferi de la observatorul Prundu Mare, arboretul de chiparos, cele circa 40 de insule aflate pe Mureș. Au fost efectuate acțiuni de ecologizare a albiei râului, s-au ținut lecții în aer liber despre fauna și flora specifică zonei.

Participanții, în special tineri, din țară și străinătate, s-au bucurat de vremea frumoasă, de atmosfera plăcută și relaxantă și frumusețea Mureșului, scăldat de culorile toamnei.

Buna organizare, a făcut ca ruta parcursă să fie străbătută în deplină siguranță pentru participanți, care și-au exprimat dorința să repete această experiență inedită pentru ei.

Organizatorii speră că bogatul material foto-video realizat în timpul desfășurării proiectului, să contribuie la popularizarea frumoaselor trasee din zonă și implicit la dezvoltarea turismului arădean.



APARIȚII EDITORIALE

Despre olimpism și valorile sale

About Olympism and its Values: In this book are exposed the Olympic values, the importance of their knowledge, in an elegant, defining manner of the author.

Keywords: *olympism, publishing, history*



Doamna profesor universitar doctor Doina Moț, reprezintă o figură de prim rang în marea Familie olimpică: voleibalistă de valoare, participantă în echipa națională a României la Jocurile Olimpice de la Tokyo-1964, cadru didactic cu o certă vocație și timp de peste două decenii-director al Filialei Timiș a Academiei Olimpice Române, domnia sa ne-a oferit un volum de referință în perimetrul educației olimpice, publicată la Editura Brumar, lucrarea "Valorile Olimpismului" a fost lansată, într-un cadru select, în fața unui distins public la Timișoara, în ziua de 26 septembrie 2013.

Cu acest prilej Consiliul de conducere a Academiei Olimpice Române a adresat celor prezenți a eveniment următorul mesaj:

"Avem nevoie, poate mai mult ca niciodată, de educație-o educație reală, fundamentată pe baze solide, pe idei generoase pline de substanță. Cu atât mai mult azi, când multitudinea canalelor media aflate la dispoziția societății revarsă asupra noastră o avalanșă amețitoare de mesaje,

Cunoașterea și asumarea valorilor olimpice, diseminarea lor în viața de zi cu zi înseamnă nu altceva decât o operă de asanare, de corectare și de construcție.

Prin această prismă, nu doar cartea, ci și autoarea ei se impune prin restanță și autoritatea conferite de coordonatele pe care și-a desfășurat activitatea de o viață: sportivă de înaltă performanță, participantă la Jocurile Olimpice de la Tokyo 1964, eminet profesor universitar și personalitate de excepție în sfera nobilă a educației olimpice-membru fondator al Academiei Olimpice Române și până de curând director al filialei timișorene, doamna Doina Moț se impune, ca întotdeauna, prin eleganța prezenței și a exprimării, prin vocația sa pedagogică, împlinită la cele mai înalte standarde intelectuale, prin



distincție și înțelepciune. o felicităm pentru că ne-a oferit această carte importantă a olimpismului românesc și îi mulțumim pentru că există.

De asemenea, Comitetul Olimpic și Sportiv Român a achiziționat un număr de 120 volume ale lucrării, acestea fiind acordate filialelor A.O.R, precum și ca premii tuturor elevilor laureați la ediția din acest an al Cocursului de literatură și jurnalism sportiv, "Un condei numit Fair Play"



CONSULTAȚII

Oina – jocul care ne unește

Profesor Octavian Lupei
Conferențiar universitar Andrei Ghimpu

Oina - The Game that Brings Us Together : *The games are manifestations of the social life and are practiced especially by kids and youngs. Their contains reflect the surrounding reality. Most known games are transmited from qeneration to generation. Such a game is "oina" which is our national game. This game remembers as the sheep raising occupations of our ancestors, the daco-romans. Closer to our days, the "oina" game is practiced by young boys and girls in "The Fast of Easter" period. Concerning the origin of the game, you will not find it outside our borders, not even in the whole Balcans.*

Keywords: *oina, history, tradition*

Oina este un vechi joc tradițional cu caracter sportiv care s-a jucat de-a lungul veacurilor în țara noastră. Oina purcede de la același izvor de unde curg prin veacuri și *Doina* și *Miorița* și *Dorul* adevărate rădăcini ale poporului român. În genere c-am prin astfel de repere durăm noi în istorie: din ele ne tragem puterea și bucuria de a trăi mereu în același spațiu geografic.

Autorul român Traian Herseni a studiat jocurile românești după criterii sociologice, el diferențiind jocurile instituționale, în care participă concomitent mai mulți jucători cu respectarea unor reguli prestabilite. Ele se împart în jocuri individuale, în care fiecare participant, joacă pe cont propriu, tip „poarca”, și jocuri pe echipe, care despart participanții în doua părți egale. Aceste forme de joc îi aparține oina. Unde în interiorul fiecărei echipe se impune disciplina și solidaritatea de grup. Jocul de oină amintește de o foarte veche îndeletnicire a daco-românilor păstoritul. *A oina oile - a le coborî toamna de la munte la șesul verde într-o zonă din apropierea unui râu, fenomen numit transhumanță.* Există și ipoteza că ar fi un joc războinic din care nu lipsesc momentele de atac și apărare, însă după felul de așezare a jucătorilor în teren și a materialelor folosite (bățul și mingea din păr de animale) ar reprezenta mai degrabă o transpunere pe plan competițional a celor două ocupații, creșterea vitelor și păstoritul. Căpitanul echipei se numea baci, iar jucătorul prins la mijloc, jucător la strungă.

Parafrazându-l pe Lucian Blaga, putem afirma ca oina, ca și veșnicia, s-a născut la sat și a rămas un joc pastoral cu rădăcini adânci în cultura română. Cu toate ca însuși corpul omului, cu eforturile și performanțele sale este o problema de istorie, slujitorii zeiței Clio au frecventat mai rar vastul domeniu al culturii fizice tradițional populare la români și din acest motiv trecutul îndepărtat al acestui fenomen social nu este încă lămurit satisfăcător. La fel stau lucrurile și în cazul oinei joc tradițional ce pare sortit să rămână o enigma. Sărăcia datelor certe referitoare la apariția și evoluția sa a îngreunat această realizare, creându-se astfel teren prielnic unor afirmații care forțează atât vechimea jocului cât și caracterul său național. În cele ce urmează ne propunem să refacem drumul prin istorie al celui mai vechi și mai românesc dintre jocuri, manifestare ludică ce rămâne o componentă a vieții noastre sportive. Încercări în această direcție au mai existat și până acum, afirmându-se chiar că "Dicționarele românești: dezvăluie clar originea numelui acestui joc strămoșesc, de băț și minge, care a devenit (s-a păstrat ca atare) jocul popular tradițional al românilor". Enigmaticul joc al plaiurilor românești, cu o tradiție atât de îndelungată, este un izvor istoric și totodată un produs al mediului nostru geografic și climatic. Mai toate îndeletnicirile, probele de voinicie, jocurile și întrecerile care

s-au cultivat și apoi s-au impus la noi, alcătuind sistemul național de educație fizică / cultura fizică și sport, sunt legate de aspectele teritoriului și ale climei sale temperat continentale, înfrățindu-se cu pământul țării.

Mediul, cu cele două coordonate ale istoriei (spațiul și timpul/durata), au fost complice la producerea fenomenului ludic despre care vorbim și un factor prielnic răspândirii sale. Acest joc este, după părerea noastră, sinteza cea mai autentică, mai specifică a spațiului mioritic este un decupaj din fluxul existenței noastre: un joc profund solidar cu peisajul interior al poporului român, cu ancestralul suflet românesc.

Câmpia Română, șesurile Bărăganului, Dobrogei, Moldovei până la Nistru, dar și plaiul acel plan înalt, deschis, verde din întreaga Transilvanie constituie orizontul răspândirii oinei un joc de echipă a cărui temă este un model redus al realității pe care o reprezintă, un model al unor experiențe specifice. Oina pare a fi și un joc războinic, din care nu lipsesc momentele de atac și apărare. Dar după ritmul de desfășurare, după felul de așezare a jucătorilor pe teren, cât și după materialele folosite (bățul, mingea din piele, umpluta cu păr de animal) ar reprezenta mai curând o transplantare pe plan competițional a celor două anexe ale agriculturii ocupației de bază a oamenilor locului și anume: creșterea vitelor și păstoritul.

Modernizat la sfârșitul secolului al XIX-lea, când juca și Mihail Sadoveanu, care considera că "Orice om vrednic trebuie să învețe întâi și întâi a juca oina. Fără aceasta, nu-i bun de nimic și nu face două parale", jocul a căpătat reguli unice, iar terenul a dobândit dimensiunile și marcajele celor din zilele noastre. Structura motrică a jocului este și ea destul de amplă și dinamică: prinderea și pasarea mingii, lovirea ei cu bățul cât mai puternic, alergarea și pararea loviturilor, pe scurt mișcări cât mai precise, fără arabescuri.

După cum se vede multitudinea calităților fizice și de caracter care le dezvoltă acest minunat joc românesc îl determină pe Spiru Haret ministrul educației din acea vreme să îl introducă în programa școlară. Tot Spiru Haret în 1992 în aula Universității „Sorbona” Paris încearcă să impună introducerea jocului de oină la prima ediție a jocurilor olimpice moderne Atena 1896.

Din păcate oina a început să fie tot mai puțin cunoscută de către copii și tineri, acele jocuri tradiționale sub diferite denumiri care se jucau mai ales în postul Paștelui au dispărut. La fel au dispărut și întrecerile de oină care se desfășoară cu un număr tot mai mic de echipe.

Dacă în Republica Moldova jocul de oină este învățat la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport în România, la nici o facultate de educație fizică nu se învață acest joc, care se mai numește „joc național”.

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. **Octavian L, Cristiana A**, *Folosirea metodei globale și analitice în predarea elementelor tehnico-tactice din jocul de oină*, Revista Olimpia, nr. 15, 2009.

CERCETARE

Mijloace de dezvoltare a capacității coordinative în ciclul gimnazial prin aplicarea jocurilor de mișcare

*Lect. Univ. Dr. Popa Lucian
Universitatea „A. Vlaicu” Arad*

Means of coordinative capacity development in gymnasium by applying the motion games: *Practice has shown that one of the ways to optimize physical education, including in gymnasium classes, is to use motion games in the content of lessons.*

The results of the basic pedagogical experiment showed that following the application of this methodology, besides increasing the level of motivational training, the indices of the development of the coordinating capacities of the students of the experimental groups compared with the ones in the control group were substantially improved.

Keywords: *amplitude, coordination, body expression, virtuosity*

Actualitatea cercetării

Condițiile progresului tehnico-științific și a restructurărilor economico-financiare, determină manifestarea unor calități ale omului cum ar fi capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară etc.

Noțiunile „coordonare” și „îndemânare” prevăd, de asemenea, precizia, simțul ritmului, capacitatea de relaxare liberă a mușchilor, capacitatea de a acționa rapid și oportun în condiții variabile, etc.

Dezvoltarea unei astfel de capacități integrale constituie unul din obiectivele și finalitățile principale ale procesului de instruire motrice a elevilor la educația fizică.

Această idee a fost evidențiată și argumentată de mulți savanți (N. Ozolin, 1972; D. Blume, 1978; A. Novikov, 1980; P. Hirtz, H. Sass, 1988; A. Dragnea, 2002;).

Obiectul cercetării

Obiectul cercetării îl constituie procesul de instruire la disciplina „educația fizică” a elevilor claselor gimnaziale în baza folosirii jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative.

Ipoteza cercetării

S-a presupus că folosirea cu o pondere sporită a jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică în clasele gimnaziale va contribui la optimizarea procesului de instruire a elevilor, favorizând substanțial:

- dezvoltarea capacităților coordinative;
- sporirea nivelului pregătirii motrice;
- îmbunătățirea indicilor calitativi de însușire a disciplinei „educația fizică”;
- sporirea interesului față de educația fizică școlară.

Scopul cercetării

Scopul cercetării constă în optimizarea procesului de instruire la disciplina „educația fizică” cu elevii claselor gimnaziale, dezvoltând capacitățile coordinative prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

Obiectivele cercetării

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura științifico-metodică privind dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul educației fizice școlare.
2. Aprecierea influenței jocurilor de mișcare asupra nivelului de însușire a programei școlare de educație fizică.
3. Determinarea conținutului jocurilor de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale în cadrul lecțiilor de educație fizică.
4. Elaborarea și argumentarea experimentală a metodicii dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin utilizarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică.

Metodele de cercetare. Analiza literaturii științifico-metodice, analiza și generalizarea documentelor de planificare, evidență și control, observația pedagogică, ancheta-chestionar, testarea somatică, testarea funcțională, testarea motrice, testarea capacităților coordinative, experimentul pedagogic, metode statistico-matematice, metoda grafică și tabelară.

Inovația științifică a lucrării constă în faptul că a fost abordată problema formării și dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică. A fost stabilită metodologia dezvoltării capacităților coordinative cu ajutorul jocurilor de mișcare adecvate, selectate după conținut și structură, conform tematicii curriculumului școlar de educație fizică.

Importanța teoretică a lucrării constă în faptul că a fost elaborată și argumentată, în mod experimental, metodica dezvoltării capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare.

Însemnătatea practică a cercetării constă în posibilitatea aplicării în practică a recomandărilor practico-metodice privind dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică. Implementarea recomandărilor metodice din cercetare în activitatea instructivă a elevilor va contribui la sporirea eficienței procesului didactic la disciplina „educația fizică”. Materialul sistematizat, dar și rezultatele cercetării, pot servi ca sursă pentru elaborarea documentelor de planificare și control în practica profesorilor de educație fizică.

Conținutul lucrării - Jocuri de mișcare folosite în experiment

- Jocuri de mișcare din mers
 - o Cursa pe măsurate, Prinde piticul, Ursulețul pe cărare.
- Jocuri de mișcare din alergare
 - o Slalomul, Trenul, Cursa pe numere, Alergarea acrobatului, Ceasornicul, Labirintul.
- Jocuri de mișcare cu sărituri
 - o Broșcuța, Sari șanțul, Cursa într-un picior, Capra.
- Jocuri de mișcare cu aruncare și prindere
 - o La vânătoare, Țintește careul, Huștiuliuc.
- Jocuri de mișcare cu tracțiuni și împingeri
 - o Brațul de fier, Rupe lanțul, Tamponul.
- Jocuri de mișcare cu târâre
 - o Cursa pe sub baston, Acceleratul, Împinge mingea.

- Jocuri de mișcare cu echilibru
 - o Scoate-l din cerc, Cocostârcul, Rostogolește bastonul, Ștafeta cu echilibru la bancă.
- Jocuri de mișcare cu ridicarea și transportarea greutăților
 - o Cursa călare, Transportă coșul, Transportă cofa.
- Jocuri de mișcare cu cățărări
 - o Ursulețul pe cărare, Crocodilul, Cine aduce batista mai repede.
- Jocuri de mișcare cu escaladare
 - o Cursa peste bănci, Treci peste ladă.

Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților motrice folosite în experiment

- Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea vitezei
 - o Cine- i mai rapid, Tunelul, Vânătoarea în doi, Vânătorul și vulpile, Vânătorul și iepurii, Ogarii și iepurii, Păsările iscusite.
- Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea forței
 - o Cine- i mai puternic, Camionul din garaj, Apărați casa, Țapul săltăreț, Racii, Voinicii: Tracțiune la frânghie, Vrăbiuțele săltărețe, Sărituri în doi.
- Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea îndemânării
 - o Turturica fără cuib, Vânătoarea între obstacole, Caută-ți partenerul, Urmează căpitanul, Hopa Mitică, Ștafeta îndemânării.

Probe folosite la testarea inițială și finală

În urma exersării jocurilor de mișcare prevăzute în experiment, pe parcursul trimestrului I și jumătate din trimestrul II, respectiv 01.10.2015 – 01.05.2016, dorim să verificăm dacă ipoteza conform căreia prin folosirea în cadrul lecțiilor de educație fizică a jocurilor de mișcare în mod intensiv, se vor obține rezultate superioare în dezvoltarea motricității generale.

Experimentul s-a desfășurat cu două clase a V-a de la Școala gen. 18 Arad, sub îndrumarea d-lui prof. titular D.G. profesor gradul I, școală cu o bună bază materială constituită din teren și sală de educație fizică și sport, mingi, gantere, bastoane, ladă, capră.

Asfel, am aplicat la cele două grupe (grupa experimentală și grupa de control, martor) următoarele probe:

- ❖ Alergare de viteză pe distanța de 50 m cu start de sus, pentru testarea vitezei;
- ❖ Săritură în lungime de pe loc, pentru testarea forței explozive a membrelor inferioare;
- ❖ Aruncarea mingii de oină de pe loc, pentru testarea forței explozive a membrelor superioare
- ❖ Naveta, probă de îndemânare generală.

La grupa experimentală în perioada mai sus menționată, în cadrul orelor de educație fizică și sport și în cadrul cercurilor sportive sau aplicat jocuri de mișcare în toate verigile lecției cu o durată totală de 12-15 minute iar grupa martor și-a desfășurat orele după programul normal de desfășurare a orelor din orar.

CONCLUZII

În viziunea profesorilor de specialitate (40%), procesul instructiv-educativ la disciplina „educația fizică” în treapta gimnazială creează cele mai avantajoase premise pentru dezvoltarea capacităților coordinative, la această etapă de vârstă, materialul însușindu-se cu o deosebită dorință și interes. Cât privește principalele verigi ale metodicii dezvoltării capacităților coordinative, profesorii găsesc necesară dezvoltarea tuturor capacităților coordinative (34%), mijloacele de bază în acest scop fiind jocurile de mișcare (31%) și

elementele preluate din jocurile sportive (29%). Pe durata unei lecții, pentru jocurile de mișcare, se vor rezerva nu mai mult de 20 min., accentul punându-se în partea pregătitoare și de bază a acesteia (34-48%).

RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

Jocurile de mișcare trebuie să ocupe un loc important în dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor de vârstă școlară medie. Odată folosite chibzuit și sistematic, ele vor influența pozitiv atât capacitățile de dirijare a mișcărilor, cât și întreaga sferă psihomotrică a elevului: capacitatea de reacționare rapidă, prevederea, luarea și realizarea rapidă a unor decizii, agerimea, prezența de spirit, etc.

La lecțiile unde are loc învățarea unor exerciții cu mingea, nu se vor desfășura ștafete și jocuri de mișcare cu acțiuni asemănătoare, deoarece acestea ar putea fi un punct de plecare spre influența unilaterală asupra organismului elevilor. Totodată, asemenea jocuri nu vor contribui la întărirea materialului didactic al lecției, dat fiind că acesta din urmă nu a fost însușit îndeajuns.

Pentru perfecționarea capacităților coordinative, în clasele a 5-a și 6-a pot fi organizate 3-4 jocuri de mișcare sau ștafete în cadrul unei lecții. Unele lecții pot fi alcătuite în întregime din diferite jocuri, ștafete și elemente din jocurile sportive. În acest caz, de regulă, se vor include 2-3 jocuri sau ștafete cunoscute elevilor și 1-2 jocuri noi. Lecțiile bazate în întregime pe jocurile de mișcare vor fi desfășurate mai ales la sfârșit de an, semestru, compartiment al programei școlare, pentru a determina cum au însușit elevii anumite acțiuni motrice, în special cele cu obiecte (mingi).

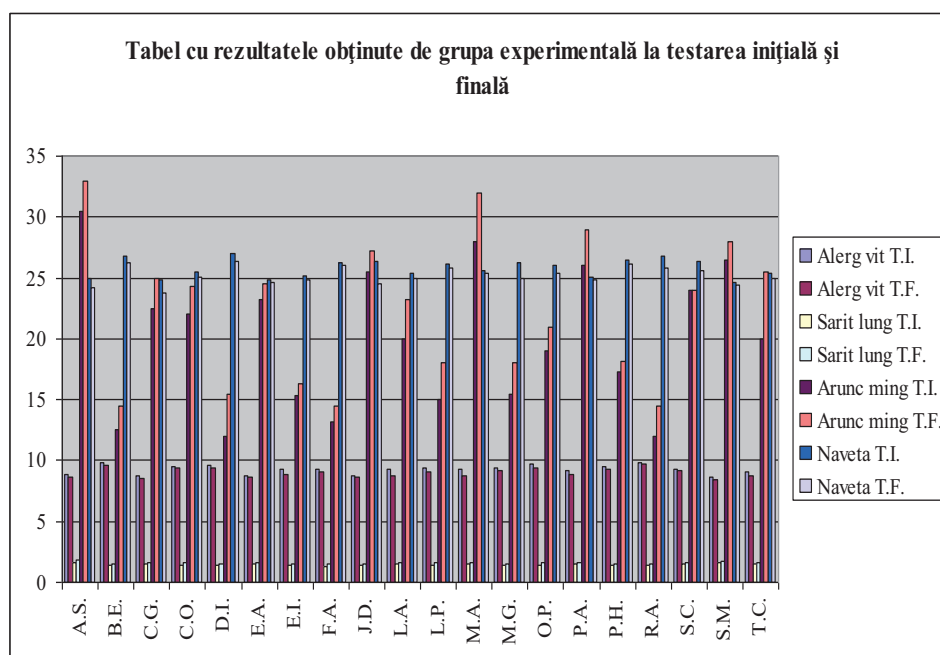
Variatatea conținutului jocurilor de mișcare nu are limite. Se indică, în special, includerea acestora în fiecare lecție de jocuri sportive, îmbinându-le armonios cu exercițiile de învățare și perfecționare a unor anumite elemente și procedee tehnice, prevăzute de obiectivele de bază ale lecției, sau exerciții de dezvoltare a calităților motrice (viteza, forța viteza, rezistența, etc.).

Majoritatea jocurilor și a exercițiilor sub formă de joc vor avea un caracter sintetic, adică vor fi orientate asupra formării și perfecționării simultane a câtorva componente ale capacităților coordinative. Pentru perfecționarea capacităților coordinative poate fi propus și un număr nelimitat de ștafete, care vor fi: simple, compuse sau combinate, care includ două sau mai multe exerciții de coordonare.

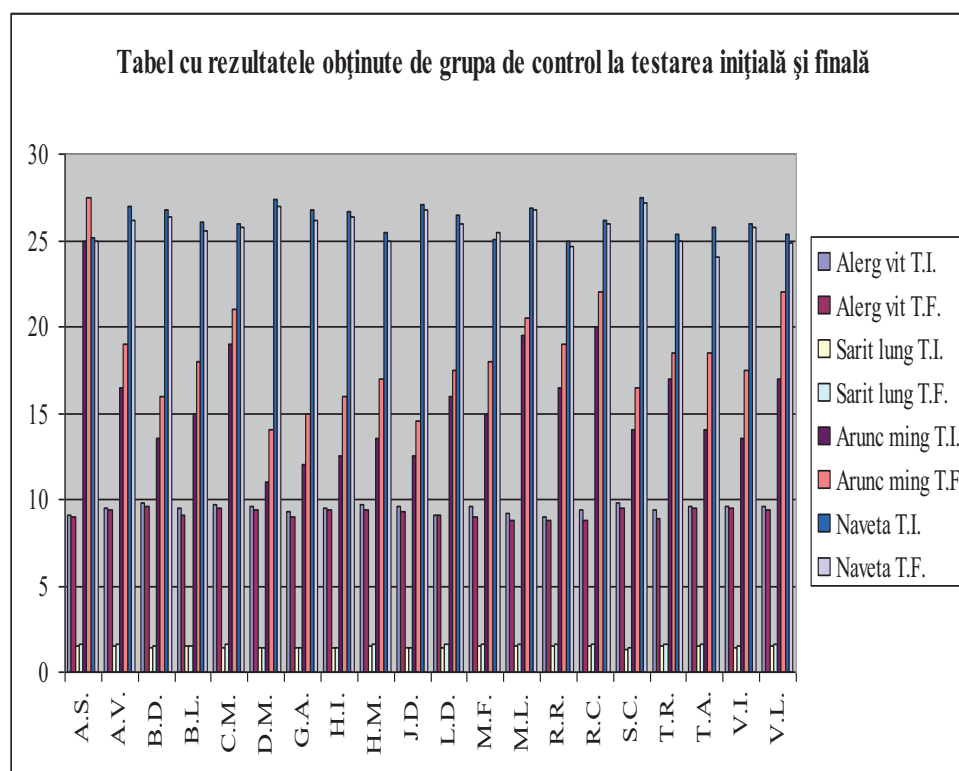
BIBLIOGRAFIE

1. **Cârstea, GH.**, (1993)., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura ANEFS, Note de curs, București;
2. **Dragnea, A., mate-teodorescu, S.**, (2002), *Teoria Sportului*, Editura Fest, București;
3. **Epuran, M.**, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*, Editura FEST, București;
4. **Ludu, V.**, (1969), *Îndemânarea și metodică dezvoltării ei*, Editura CNEFS, București;
5. **Virgil, T.**, (1999), *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Editura CNEFS, pag.121, București.

ANEXE



Anexa 1



Anexa 2

Aspecte metodice privind manifestarea ambidextriei În fotbal la grupele de începători

*Profesor Dumitru Vilcu
Clubul Sportiv Școlar Buzău*

Methodological aspects regarding the manifestation of ambidexterity in football in the beginning groups. The over dominance of a segment or of a body-part it is needed to be developed in order to get the biggest result possible in doing motrical actions, but there are cases in which it may be possible and it must be developed in the same time the motrical experience of the opposing part of the body.

Keywords: *laterality, ambidexterity, symmetrical training*

Introducere

În jocurile sportive, mai ales în fotbal, printre factorii care duc la manifestarea sportivului cu o mare eficiență în condițiile jocului se numără și capacitatea de a utiliza, în anumite situații, cu aceeași ușurință atât piciorul îndemânatic, cât și piciorul neîndemânatic.

Având ca punct de pornire acest aspect, una din sarcinile importante ale instruirii este și pregătirea simetrică. În procesul de instruire, trebuie să se țină seama de simetria de angajare a segmentelor corpului în diferite acțiuni motrice, educarea capacității de a utiliza ambele picioare și de a efectua mișcările pe ambele părți.

Preponderența unui segment sau a unei părți a corpului este necesar să fie dezvoltată pentru a obține un randament cât mai mare în efectuarea actelor motrice, dar sunt cazuri în care este posibil și trebuie ca, în același timp, să se îmbogățească experiența motrică și a părții opuse.

Există puncte de vedere care aduc argumente atât pentru începerea învățării pe partea îndemânatică, cât și pentru ca la începutul exersării execuțiile să se facă pe partea neîndemânatică.

Ușurința însușirii și calitatea execuției depind de experiența motrică a individului, nivelul dezvoltării ambidextriei și de simetria manifestării calităților motrice care contribuie la execuția actului motric respectiv. Rapiditatea transferului în realizarea execuției pe partea opusă depinde în mare măsură și de gradul de dificultate și complexitatea actului motric.

Dintre elementele tehnice ale jocului de fotbal care pot fi însușite în regim de ambidextrie amintim: conducerea, lovirea și preluarea mingii, acestea pot fi învățate și consolidate pe ambele părți.

Materiale și metode

Pentru determinarea lateralității și ambidextriei, am efectuat măsurători în cadrul a 3 grupe de fotbal, 2 de la SCM Gloria Buzău (grupa celor născuți în 2004 și a celor născuți în 2005) și 1 de la Liceul cu program sportiv (grupa celor născuți în 2006), toate grupele încadrându-se în perioada de inițiere în jocul de fotbal. Pentru determinarea lateralității și ambidextriei și influența acestora asupra execuției unor procedee tehnice, am aplicat următoarele 2 probe tehnice:

- ❖ menținerea mingii prin loviri succesive cu piciorul, realizată pe durata a 30 de secunde, proba tehnică efectuată de 3 ori (utilizând piciorul îndemânatic, piciorul neîndemânatic și ambele picioare); pentru fiecare probă s-au acordat 2 încercări, centralizată fiind valoarea cea mai mare;
- ❖ conducerea mingii printre jaloane (traseu) contra-cronometru, proba tehnică efectuată de 3 ori (utilizând piciorul îndemânatic, piciorul neîndemânatic și ambele picioare).

Traseul a fost marcat cu 6 jaloane așezate la distanță de 3 metri; distanța a fost parcursă dus-întors (30 m), mingea fiind condusă printre jaloane; mingea la pornire a fost așezată lateral de primul jalon, cronometrul pornind la atingerea mingii și a fost oprit atunci când subiectul a trecut linia de sosire.

Pe parcursul cercetării, am utilizat următoarele metode: metoda documentarii pe baza studierii literaturii de specialitate, metoda observației, metoda testelor, metoda statistico-matematică.

Rezultatele obținute și interpretarea lor

Analizând datele statistice obținute, constatăm o îmbunătățire a mediei performanțelor la toate probele, odată cu creșterea în vârstă. Astfel, la menținerea mingii cu piciorul îndemânatic de la o medie aritmetică de 6 execuții la grupa 2006, se ajunge la o medie de 21 de execuții.

La menținerea mingii cu piciorul neîndemânatic, mediile sunt mult mai scăzute, aspect motivat prin faptul că majoritatea subiecților au lateralitatea podală evidentă. Și aici se constată un progres de la grupa 2006 la grupa 2004, 2 execuții la grupa 2006 față de 5 la grupa 2004.

Tabelul nr. 1 – Rezultatele obținute la proba de menținere a mingii în aer prin loviri succesive la grupa 2004

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	23	23	23
Media aritmetică	21	5	22
Abaterea standard	9,10	2,81	10,26
Coeficient variabilitate	44,05%	52,68%	53,76%
Minim	2	2	3
Maxim	30	15	17

Tabelul nr. 2 – Rezultatele obținute la proba de menținere a mingii în aer prin loviri succesive la grupa 2005

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	28	28	28
Media aritmetică	10	4	9
Abaterea standard	7,35	2,65	6,13
Coeficient variabilitate	74,06%	64,06%	66,53%
Min	2	1	2
Max	28	10	25

Tabelul nr. 3 – Rezultatele obținute la proba de menținere a mingii în aer prin loviri succesive la grupa 2006

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	14	14	14
Media aritmetică	6	2	6
Abaterea standard	4,02	0,63	3,67
Coeficient variabilitate	66,99%	38,55%	66,80%
Min	1	1	1
Max	18	3	16

La proba de menținere a mingii în care se putea utiliza ambele picioare, nu s-au sesizat diferențe în ceea ce privește performanțele la grupa de vârstă mai mică, comparativ cu cele realizate cu piciorul îndemânatic.

În schimb, la grupa 2004, media performanțelor utilizând ambele picioare este sensibil mai bună comparativ cu cea în care se folosește piciorul îndemânatic.

În toate situațiile elongația (W), diferența dintre valoarea minimă și valoarea maximă ale performanței este mare, fapt confirmat și de valorile coeficientului de variabilitate care demonstrează lipsa de omogenitate a performanțelor (valori cuprinse între 38,55% – 74,06%).

Valorile foarte mari ale coeficientului de variabilitate la grupele 2006 și 2005 sunt motivate de faptul ca cei mai îndemânatici au realizat progrese simțitoare, pe când ceilalți au stagnat.

În urma prelucrării statistice a rezultatelor la proba privind conducerea mingii printre jaloane, constatăm un progres continuu al mediei aritmetice pentru toate situațiile de la o categorie de vârstă la alta.

Astfel, la conducerea mingii printre jaloane cu piciorul îndemânatic, media aritmetică a performanțelor se ameliorează în mod progresiv de la o grupa de vârstă la alta: 19"39 la grupa 2006, 16"60 la grupa 2005 și 14"09 la grupa 2004.

Aceeași tendință se manifestă și la conducerea mingii printre jaloane cu piciorul neîndemânatic, pornind de la o medie de 21"45 la grupa 2006 ajungându-se la 16"19 la grupa 2004.

Analizând performanțele în care în execuția driblingului printre jaloane era permisă utilizarea ambelor picioare, observăm aceeași tendință de ameliorare de la o grupă la alta: 18"42 la grupa 2006, 16"80 la grupa 2005 și 14"35 la grupa 2004.

Comparând aceste rezultate cu performanțele obținute la conducerea mingii cu piciorul îndemânatic, constatăm o similitudine, fapt explicat prin aceea că în marea majoritate a situațiilor în execuție era utilizat doar piciorul îndemânatic și doar sporadic piciorul neîndemânatic.

Acest fapt ne conduce la concluzia că subiecții la această vârstă nu au însușită deprinderea în regim de ambidextrie.

Tabelul nr. 4 – Rezultatele obținute la proba de conducere a mingii printre jaloane la grupa 2004

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	22	22	22
Media aritmetică	14,09	16,19	14,35
Abaterea standard	1,21	1,98	1,49
Coeficient variabilitate	8,59%	12,25%	10,42%
Min	11,55	13,18	11,75
Max	16,05	20,01	17,35

Tabelul nr. 5 – Rezultatele obținute la proba de conducere a mingii printre jaloane la grupa 2005

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	28	28	28
Media aritmetică	16,60	18,97	16,80
Abaterea standard	2,55	2,70	1,95
Coeficient variabilitate	15,36%	14,23%	11,60%
Min	12,87	13,68	13,05
Max	22,27	23,62	20,91

Tabelul nr. 6 – Rezultatele obținute la proba de conducere a mingii printre jaloane la grupa 2006

	Menținerea mingii		
	Piciorul îndemânatic	Piciorul neîndemânatic	Ambele picioare
Nr. cazuri	14	7	14
Media aritmetică	19,39	21,45	18,42
Abaterea standard	2,54	2,66	2,65
Coeficient variabilitate	13,09%	12,40%	14,37%
Min	14,32	17,17	14,38
Max	23,80	24,53	23,29

Valorile abaterii standard cuprinse între 1,21 – 2,66 ne indică faptul că mediile caracterizează bine eşantioanele cercetate.

Valorile coeficientului de variabilitate cuprinse între 8,59% – 15,36% arată o omogenitate medie spre bună a grupurilor cercetate.

Analizând comparativ cele mai bune performanțe și cele mai slabe, nu constatăm o ameliorare semnificativă a acestor diferențe odată cu îmbunătățirea experienței în practicarea jocului de fotbal.

Această tendință se explică, în principal, prin faptul că în cei doi ani de activitate nu se manifestă atât de pregnant diferențele între subiecții cu aptitudini deosebite față de cei cu aptitudini obișnuite.

Concluzii și propuneri

Un aspect important al pregătirii în majoritatea jocurilor sportive (în special, în fotbal) se referă la învățarea procedeelor tehnice în regim de ambidextrie și asta datorită condițiilor de desfășurare a întrecerilor (teren, adversar), acest lucru este întărit de faptul că terenul are o parte dreaptă și una stânga, se poate depăși adversarul și pe partea dreaptă și pe cea stângă, mingea se poate apropia și prin partea stângă și prin cea dreaptă.

Aceste aspecte vin în favoarea predării în mod simetric a unor procedee tehnice, care să creeze condițiile de manifestare a sportivilor în regim de ambidextrie.

- ❖ Se observă că performanțele obținute se ameliorează progresiv de la o grupă la alta odată cu creșterea în vârstă;
- ❖ În faza de inițiere, se constată că se lucrează prea puțin pentru dezvoltarea ambidextriei în cadrul procesului de învățare;
- ❖ Cu toate ca rezultatele obținute în lucrul cu piciorul neîndemânatic sunt net inferioare față de lucrul cu piciorul îndemânatic, faptul că există un progres de la un an la altul ne întărește convingerea că învățarea unor procedee tehnice poate fi abordată în regim de ambidextrie încă în faza de inițiere;
- ❖ Lucrul specific pentru dezvoltarea ambidextriei în cadrul antrenamentelor tehnico-tactice poate avea o valoare practică în jocul de fotbal prin îmbunătățirea calității tehnice și eficacității acțiunilor.

Bibliografie

1. **Aptitudinile motrice. Teste și masuratori pentru tinerii sportivi** (uz intern, (1995), C.C.P.S., București,;
2. **Azemar, G.**, (1986), *Lateralite et efficience motrice*, În: *La psychopedagogie des activites physiques et sportives*, Eduard Privat Edituer, Toulouse;
3. **Croitoru, D.**, (1999), *Ambidextrie în jocurile sportive. Exemplificări și aplicații în volei*, Editura Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport, București,
4. **Grosu, E., F.**, (2002), *Psihomotricitate și gimnastica educativa. Vol. I.*, Editura G.M.I., Cluj-Napoca;
5. **Hahn, E.**, (1996) – *Antrenamentul sportiv la copii*, În: *S.C.J. C.C.P.S.*, nr.104-105(3-4), Bucuresti;

OPINII

Metodele nonformale de predare o necesitate în educația formală

*Profesor Dronca Alin – Adrian
Școala Gimnazială „Lazăr Tâmpa” Almaș*

Non-formal Teaching Methods, a Necessity in Formal Education: *this article is the outcome of a fresh experience I had, as a result of my participation and involvement in a project with European financing implemented by „Lazăr Tâmpa” middle school.*

The name of the project is „Motivating we progress”. It consisted in sending eight teachers to a development course abroad and its aim is to integrate the competences learned by the participants in order to achieve the aims written in the institutional development plan.

Keywords: *competences, non-formal methods.*

Cele mai potrivite argumente pentru aplicarea unor astfel de metode sunt; aduc diversitate în mediul formal, cresc atractivitatea lecțiilor, stimulează imaginația, creativitatea și interesul elevilor, aceste lucruri ducând la îmbunătățirea climatului educațional și apropierea cadrului didactic de elevi

- aplicarea unor metode noi menite să crească motivația elevilor, astfel încât aceștia să își poată atinge potențialul educațional;
- aplicarea a cel puțin 5 metode și instrumente de antrenament inovatoare, de către fiecare participant la proiect, pentru a-i ajuta pe tineri să-și dezvolte gândirea critică, creativitatea, inițiativa, capacitatea de a rezolva probleme, de a evalua riscurile, de a lua decizii și de gestionare constructivă a sentimentelor;
- aplicarea educației non-formale în mediul formal pentru diferite grupe de vârstă în scopul de a face activitățile mai atractive pentru elevi;
- organizarea unor activități de grup având ca scop cultivarea inteligenței colective a grupurilor de lucru cu scopul de a-și îmbunătăți rezultatele;
- aplicarea unor tehnici prin care să le dezvolte elevilor inițiativa personală și spiritul antreprenorial și să-i ajute să-și creeze un stil personal de învățare;
- aplicarea unor tehnici pentru a relaționa mai bine și de a empatiza cu elevii și părinții, cu scopul de a dezvolta competențe sociale și civice mai bune;
- Organizarea unui workshop destinat întregului personal al școlii pentru împărtășirea experienței internaționale;
- Dezvoltarea unei noi baze de lucru ce integrează noi metode și activități de predare;

1 Ce sunt metodele nonformale?

Sunt acele metode folosite în educația nonformală, metodele folosite de către antrenorii din diverse sporturi, regizorii de teatru, profesorii de la palatele culturale, de pregătire militară sau artistică.

Educația nonformală cuprinde ansamblul activităților și al acțiunilor, care se desfășoară într-un cadru instituționalizat în mod organizat, dar în afara sistemului de învățământ, constituindu-se ca o punte între cunoștințele asimilate la lecții, și informațiile asimilate informal.

Are ca obiective

- Lărgirea și complectarea orizontului de cultură;

- Crearea condițiilor pentru desăvârșirea profesională sau inițierea într-o nouă activitate profesională;
- Sprijinirea alfabetizării grupurilor sociale defavorizate;
- Recrearea, destinderea și petrecerea organizată a timpului liber.

Pentru cei interesați puteți căuta pe site-ul www.saltoyouth.net unde veți găsi mai multe detalii și instrumente (metode) ce pot fi adaptate la lecțiile pe care doriți să le îmbunătățiți.

2 De ce sunt ele o necesitate în educația formală?

Cred că am observat cu toții lipsa de interes a generațiilor actuale de copii, oare copii din ziua de azi nu își mai doresc să învețe?

Eu unul nu cred acest lucru copii sunt foarte dornici de a asimila cunoștințe noi doar că sau săturat de modalitatea actuală de transmitere a acestor cunoștințe și competențe.

Încă de pe vremea când eram eu copil pe băncile școlii aceste metode de predare mi se păreau plictisitoare, acum am ajuns profesor și în continuare în majoritatea timpului lucrez cu aceste metode pentru că pe acestea le cunosc și când spun acest lucru nu mă refer doar la o disciplină ci în general la toate.

Aceasta cred că este defapt marea provocare a educației în zilele noastre capacitatea noastră de inovare, adaptare, integrare a tot ce este nou de la telefon mobil, internet și până la ultimele apariții tehnologice care ar putea să devină unelte ale educației moderne. De ce afirm acest lucru?

Păi să vedem pe vremea când eu eram la gimnaziu cititul unei cărți interesante putea fi chiar un moment destul de plăcut de petrecere a timpului liber, eu azi prefer să urmăresc un film decât să mai citesc o carte, dacă vreau să învăț ceva caut pe internet sau pe discovery și acest lucru este doar raportat la propria persoană. Dacă încercăm să raportăm acest lucru la actualele generații de gimnaziu cititul unei cărți în ziua de azi poate fi considerat un adevărat chin, și eu chiar îi înțeleg pe copii.

Să vedem care sunt oportunitățile de învățare alternative în ziua de azi , prin intermediul mijloacelor tehnice în special, televizor, calculator, internet, telefon și altele pe care probabil nici nu am cunoștință că există. Oare ce au în comun aceste divaisuri de sunt ele atât de preferate de către copiii din ziua de azi? Sar putea ca răspunsul să nu ne placă însă trebuie să ne uităm cu atenție la el!! „COMANDA SE AFLĂ LA BENEFICIAR” acesta deține controlul asupra ceea ce dorește să vadă, să învețe să facă. Acest lucru îi oferă atractivitate, îi stimulează interesul și poate chiar îi dă dependență.

Din punctul de vedere al educatorului a lăsa comanda la îndemâna beneficiarului (elevului), ai lăsa oportunitatea de a alege ce să învețe și mai ales cum să o facă poate fi un gând înspăimântător, însă eu consider că într-un viitor apropiat acest lucru va fi necesar. Ne place sau nu rolul profesorului se schimbă o dată cu evoluția societății, eu acum după această experiență internațională cu privire la noi metode de predare, văd rolul dascălului mai degrabă ca pe un ghid și un asigurator al învățării, vremea dascălului autoritar cred că a apus, vine vremea dascălului ghid.

Ar mai fi ceva de spus în ceea ce privește necesitatea de implementare a acestor metode, ele dezvoltă foarte mult imaginația și creativitatea, elemente de loc de neglijat și absolut necesare în personalitatea viitorilor adulți.

3 Cum le putem integra?

Acest lucru depinde foarte mult de experiența profesorului, de tactul său pedagogic, se pornește de la clasicele întrebări:

- De ce vreau să fac?
- Ce vreau să fac?

- Cu cine fac?
- Cu ce fac?
- Cum vreau să fac?

Cea din urmă întrebare este și cea care ne interesează cel mai mult, nu insist asupra celorlalte pentru că sunt bine cunoscute, chiar și aceasta este bine cunoscută dar, aici putem aduce unele îmbunătățiri. Înainte să răspundem clasic la această întrebare recomand vizitarea site-ului www.saltoyouth.net, studierea în prealabil a ofertei metodologice că poate vreuna se potrivește sau poate fi adaptată la ceea ce dorim să realizăm. Astfel aducem ceva nou, util, și interesant în lecțiile noastre. Să nu uităm bine înțeles penultima întrebare adică „cu ce fac?”, unde cu siguranță eforturile noastre de integrare a noilor tehnologii, pot aduce un plus de atractivitate pentru lecțiile predate.

4 Concluzii

Nu doresc să exprim multe lucruri aici ci doresc să trag o concluzie simplă și expresivă. Schimbarea pe care cu toții ne-o dorim stă în puterea și la îndemâna noastră să o facem, nu spun că știm cum ci doar că putem învăța avem nevoie de curaj și perseverență pentru a o putea pune în practică, calități de care orice sportiv trebuie să dea dovadă.

Bibliografie

1. **Dan Pink** (Drive): <https://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjJc>
2. **RobinsonS**(ChangingEducationParadigms):<https://www.youtube.com/watch?v=zDZFcdGpL4U>
3. **Do you dare to dream?**: <https://www.youtube.com/watch?v=HhFxQlDPjaY>

Cum să ne păstrăm sănătatea în lumea modernă

Profesor. Adriana Klein
Colegiul Tehnologic de Industrie Alimentară Arad
Profesor Laura Maria Aslău
Școala Gimnazială Sântana

How to keep healthy in the modern era: *The last two centuries marked spectacular leaps forward in health (doubling average life, eradicating devastating plagues) and spectacular backward leaps (unprecedented proliferation of cancer, the emergence of extremely dangerous diseases, such as the famous HIV, ten times the incidence of mental disorders and illnesses). It is clear that man of the third millennium lives longer, but is he healthier, happier? Far, further away from the beauty and harmony of nature, polluted, caught up in conflicts and engrossed without sparing in exhausting racing for existence, is it closer or far from what it should be?*

Keywords: *movement, health, nutrition*

Ultimele două secole au marcat salturi spectaculoase înainte în domeniul sănătății (dublarea duratei medii de viață, eradicarea molimelor devastatoare) și salturi spectaculoase înapoi (proliferarea fără precedent a bolii canceroase, apariția unor boli extrem de periculoase, cum ar fi celebrul HIV, creșterea de aproape zece ori a incidenței tulburărilor și maladiilor psihice). Este clar că omul mileniului III trăiește mai mult, dar oare este mai sănătos, mai fericit? Departe, tot mai departe de frumusețea și armonia naturii, poluat, prins în conflicte și

angrenat fără cruțare în istovitoare curse pentru existență, este el oare mai aproape sau mai departe de ceea ce ar trebui să fie?

Sănătatea privită ca un ideal, dar și ca o cerință fundamentală a vieții este o problemă ce preocupă fiecare individ dar și societatea în ansamblu, la realizarea ei conlucrând o multitudine de factori: tehnici, economici, sociali, culturali, ecologici, spirituali etc.

Hipocrat, părintele medicinei europene (secolul V î.h.r.) o denumea ca pe "o stare de echilibru între corp, minte și mediu", definiția dată de el fiind foarte apropiată și uneori chiar mai completă decât multe dintre cele enunțate de autori moderni.

Privită ca o problemă complexă bio-psiho-socială, se poate observa că sănătatea nu poate fi opera exclusivă a sistemului medical căruia după unele statistici internaționale îi revine doar 11-12% în conservarea ei, restul revenind situației economico-sociale a populației, calității aerului și apei, hranei, condițiilor de locuit, educației etc. Clasic, se consideră că medicina are două părți prin care poate interveni asupra stării de sănătate: terapia ("arta vindecării bolilor") și profilaxia sau "ansamblul măsurilor care permit să se evite apariția, agravarea și extinderea unei boli". Din păcate această parte, profilaxia, este mai puțin luată în seamă. Doctorul Emil Măgureanu remarcă într-o lucrare că, "aserțiunea care spune că este mai ușor să previi decât să vindeci se poate banaliza prin uzaj dacă nu i se asigură o bază reală, iar medicina omului sănătos poate deveni doar un domeniu declarativ". Trebuie amplificate și aplicate cercetările din domeniul alimentației, educației, exercițiului fizic, comportamentului igienic etc.

Costul actului medical terapeutic este în continuă creștere printre altele datorită înmulțirii numărului bolnavilor cronici, vârstnicilor cu probleme medicale majore, creșterii numărului de analize și a tehnicilor sofisticate de laborator și bineînțeles a costului medicamentelor. O analiză recentă UNESCO remarcă faptul că pe plan mondial din bugetul pentru sănătate se acordă 70% terapiei și 10% profilaxiei, restul proporției revenind depistării bolilor, recuperării etc. S-a observat însă că, și dacă se crește foarte mult suma alocată terapiei cum este cazul unor țări avansate, cum ar fi, SUA, Canada, Suedia, care ating cifre de 2500-3000 \$/bolnav, sănătatea nu se îmbunătățește semnificativ și proporțional cu suma alocată dacă nu se pune accent pe profilaxie.

Nenumărate exemple vin astfel, în sprijinul ideii că **profilaxia** nu este numai o necesitate strict umană, ci una economică. Evaluarea economică a programului "**sănătatea inimii**", lansat cu ani în urmă în unele țări industrializate și care urmărea reducerea factorilor de risc pentru bolile cardiace (stres, sedentarism, surmenaj, supraalimentație, fumat, poluare etc.) constata că, aceasta a dus la o scădere a proporției bolnavilor cardiovasculari de la cca. 12% la cca. 10% și la economii bugetare de ordinul zecilor de miliarde de \$.

Aceste argumente și încă multe altele au determinat o serie de acțiuni pe plan mondial cum ar fi: axarea unor cercetări pe aprofundarea cunoașterii fenomenelor biologice legate de adaptarea omului la viața modernă în scopul evitării sau limitării proceselor degenerative, prelungirea duratei vieții, dezvoltarea fizică și psihică armonioasă. A crescut interesul specialiștilor pentru rolul exercițiului fizic în cadrul medicinei omului sănătos deoarece sedentarismul este considerat ca factor de risc într-o serie de boli cronice cu determinare multifactorială cum sunt cele cardiovasculare, nutriție și metabolism, somatopsihice etc. Medicina modernă cu orientarea pronunțată spre medicamente (în special sintetice) constată cu îngrijorare că efectele pozitive ale acestora încep nu numai să scadă, dar chiar să devină un factor important de agresiune. Se încearcă reintroducerea sau introducerea unor remedii naturale inclusiv din sfera mișcării și a exercițiului fizic. De altfel, O.M.S., în apelul lansat la 7 aprilie 1988 cu ocazia zilei mondiale a sănătății recomandă orientarea spre "**exercițiu fizic, alimentație științifică și responsabilitate individuală**".

Desigur că problema introducerii exercițiului fizic ca factor profilactic nu este nici pe departe nouă, ba chiar putem spune că este foarte veche, culturile antice și medievale ca și medicinile tradiționale acordând un rol deosebit acestui element. Se știe că, în urmă cu două

milenii, în China nu era prețuit doctorul care trata cel mai bine, ci cel ai cărui pacienți nu se îmbolnăveau. Este puțin șocant pentru omul modern, obișnuit să se lupte cu boala și nu să se împrietenească cu sănătatea, felul în care era văzută medicina cândva. Și, totuși, s-ar putea ca foarte curând să trebuiască să reînviem această artă de a trăi sănătos, pentru că avem mare nevoie de ea, mai ales în aceste vremuri ale vieții moderne. Două condiții esențiale ale unei vieți sănătoase, condiții necesare a fi respectate în vederea evitării îmbolnăvirii și nu tratării unei boli, sunt mișcarea și alimentația sănătoasă.

MIȘCAREA

Sedentarismul, care a "înghițit" în urmă cu câteva decenii Occidentul, bate acum și la ușa noastră. Pe șoselele noastre sunt tot mai multe automobile, comunicarea nu mai necesită nici măcar efortul de a ne deplasa până la telefon, pentru că celularul îl avem la noi. Chiar și privitul la televizor nu mai necesită deplasarea, pentru că există atotputernica telecomandă. Rezolvarea pe care a găsit-o civilizația occidentală sedentarismului sunt sălile de fitness, joggingul și aparatele de tot felul aduse la domiciliu. Dar acestea nu sunt o soluție. În unele țări, mai ales din Extremul Orient, la orele dimineții, parcurile și zonele înverzite sunt pline de tineri și bătrani care practică cele mai variate forme de exercițiu fizic. Ceea ce impresionează plăcut la acești oameni nu este neapărat efortul în sine, ci mai ales starea de bucurie pe care o trăiesc. Așadar, dacă vrem să scăpăm de kilogramele în plus, de stres, de durerile de cap ori de o sensibilitate la infecții, să facem mai mult decât a ne antrena corpul: să ne bucurăm de natură. Trebuie să devină o tradiție plimbările în parc și în pădure, micile exerciții făcute în mijlocul unei poieni sau pe malul unei ape curgătoare. Să reînvățăm să respirăm aer curat, să ne bucurăm nu doar de soare, ci și de intemperii.

Activitatea fizică efectuată în mod regulat este privită ca o componentă sănătoasă a stilului de viață. Recent această importanță a fost conturată de unele studii care au demonstrat legătura între activitatea fizică efectuată în mod constant și cu regularitate (activitatea fizică moderată) și beneficiul asupra sănătății generale, în special asupra prevenirii bolilor cardiovasculare. În societatea modernă ce are o tendință ridicată spre sedentarism, instituțiile de promovare a sănătății ar trebui să comunice publicului cantitatea și tipul activității fizice ce sunt necesare pentru a preveni bolile și a promova sănătatea. Activitatea fizică reprezintă cel mai bun factor predictiv al longevității. Exercițiul fizic învigoarează și reglează circulația sângelui. Plămânii devin și mai sănătoși atunci când sunt alimentați din belșug cu aer proaspăt. Asmaticii trebuie să aibă un program regulat de exerciții fizice.

Studiile au demonstrat că activitatea fizică moderată în contrast cu sedentarismul, menține o sănătate fizică și psihică adecvată. Efectul protectiv al activității fizice este în legătură strânsă cu riscul scăzut de apariție a unor boli cardiovasculare cum ar fi cardiopatia ischemică, hipertensiunea arterială și a altor boli precum diabetul zaharat, osteoporoza, cancerul de colon, anxietatea și depresia.

Slaba participare la activitățile fizice se datorează în parte percepției eronate a populației privind beneficiul exercițiului fizic continuu. Studiile au demonstrat clar că activitatea fizică moderată și regulată aduce un beneficiu substanțial sănătății. Conform cercetărilor fiziologice, epidemiologice și evidențelor clinice se recomandă fiecărui adult să execute 30 minute sau mai mult, de activitate fizică moderată, de preferință în fiecare zi a săptămânii. Activitatea fizică trebuie începută cu intensitate mică și mărită gradat. Chiar și activitățile intermitente aduc beneficii sănătății. Astfel cele 30 minute se pot acumula din activități multiple: urcarea scărilor în locul utilizării liftului, parcurgerea distanțelor mici pe jos, pedalarea pe bicicletă medicinală, exercițiile aerobice, dans, grădinarit, treburile casei, joc activ cu copiii. Aceste activități sunt benefice dacă sunt executate constant și cu rapiditate. De asemenea, amintim beneficiul adus de practicarea constantă a unui sport: înotul, jogging, ciclism, tenisul și golful, etc. **Exercițiile fizice** ajută la controlul greutății corpului, dar și la

păstrarea sănătății generale și menținerea în formă a organismului, prin tonifierea mușchilor, întărirea mușchiului inimii, menținerea organelor vitale în bune condiții și îmbunătățirea respirației și circulației sangvine. Oasele, încheieturile și mușchii sunt elemente de mișcare ale corpului. Ele au sisteme de lubrifiere și reparație, care le mențin în stare de funcționare. Trebuie, însă, să avem mare grijă de ele, pentru a ne ține toată viața. Dacă închieterile și mușchii sunt folosiți foarte rar, vor începe să ne doară. Închieterile se anchilozează, mușchii își pierd puterea și tonusul, iar oasele devin mai slabe. Toate acestea pot fi cauzele durerii și imobilității la o vârstă mai înaintată.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Vechea zicală conform căreia: “Suntem ceea ce mâncăm” este în mare parte adevărată. Corpul omenesc este alcătuit din celule aranjate ca și cărămizile dintr-o construcție. Celulele au nevoie de substanțe nutritive pentru a crește și a se înmulți, iar aceste substanțe sunt preluate din mâncare. Omul nu poate beneficia de o viață sănătoasă fără să își însușească un mod sănătos de alimentație. Pentru organism, cele mai propice alimente, sunt cele simple și naturale.

Alimentația reprezintă domeniul în care se fac cele mai grave erori. Omul modern se hrănește într-un mod nesănătos, mănâncă prost și mult. Așa se face că o persoană din două suferă de exces de greutate (depășirea cu peste 10% a greutății normale). Aceasta are efect nefast asupra sistemului osos, a scheletului și asupra aparatului motor, în special asupra părții inferioare a corpului. Cu cât excesul în greutate este mai mare cu atât crește și procentajul persoanelor care suferă de maladii coronariene (angină pectorală, infarct miocardic, ateroscleroză), sau cu afecțiuni cancerigene, cum ar fi cancerul intestinelor. Statisticile arată că peste 30% dintre obezi mor din cauza bolilor de ficat sau a diabetului. De asemenea obezii pot avea probleme mult mai mari decât cei cu greutate normală în cazul unor intervenții chirurgicale.

Pe tot parcursul vieții, alimentele pe care le consumăm determină în mare măsură creșterea fizică a organismului, condiția acestuia și nivelul de energie de care are nevoie pentru activitatea zilnică. Organismele își procură hrana din alimentele consumate. Cu toate acestea, pentru ca organismul să poată elibera energia de care are nevoie, trebuie mai întâi să supună alimentele unor serii de schimbări, pentru a le converti în forma necesară.

Cea mai mare greșală făcută în domeniul nutriției, privește absorbția excesivă a hidraților de carbon, care sunt lipsiți de valoare nutritivă și care se găsesc în: zahăr, dulciuri, făină, băuturi alcoolice. Acestea sunt transformate de organism în depuneri de grăsimi. Obezii se află în interiorul unui cerc vicios. Grăsimea nu mai este la modă, iar mass media înfățișează săptămânal o imagine care contravine modului de viață al persoanei obeze. Astfel, aceasta se confruntă, mai mult sau mai puțin, cu un stres psiho-social, iar reacția ei este, în general, să mănânce tot mai mult.

Multe persoane, în special femei, iau medicamente de sinteză pentru slăbit, care au efectul de a le suprima pofta de mâncare, acționând ca un laxativ. Folosirea permanentă a acestor medicamente crează dependență și perturbă metabolismul apei și al sărurilor din organism, provocând edeme, rinichii sunt afectați, se produc tulburări psihice și de ritm cardiac. Au apărut regimurile pe bază de pulberi, care, în prima fază, produc o scădere însemnată în greutate, deoarece organismul pierde multă apă, dar nu scade și grăsimea. Toate aceste cure de slăbire restrictive au marele dezavantaj că persoana nu învață să-și înlocuiască modul de nutriție nesănătos cu obiceiuri alimentare mai bune, astfel că majoritatea își regăsesc vechea greutate la numai câteva săptămâni de la terminarea regimului, ele fiind mai dezechilibrate decât înainte din acest punct de vedere.

Regimul disociat propune o alternativă blândă și eficientă, pe termen lung, în curele radicale și restrictive, care au ca scop scăderea greutății prin privarea persoanei de anumite alimente. Aceasta înseamnă că unele alimente se potrivesc mai bine între ele decât altele. Dacă

alimentele care nu se potrivesc se consumă împreună, se produce pentru o scurtă durată o dereglare digestivă, în primul rând balonare, apoi o mărire a organelor digestive. Digestia are loc mai ușor dacă sucurile gastrice prelucrează un singur fel de aliment. Este importantă separarea proteinelor de glucide, care practic nu este posibilă 100%, dar dacă se reușește să se rezolve la două treimi din alimente este foarte bine.

Alimentele cu calorii negative sunt cele consumatoare de grăsimi. În cea mai mare parte sunt reprezentate de legume și fructe și sunt bogate în săruri minerale, vitamine, conțin puține proteine și hidrați de carbon, iar procentul lor caloric va fi de 90 de calorii la 100 de grame. Pe de altă parte aceste alimente au în compunerea lor peste 90-95% apă. Consumarea în mod regulat a acestor alimente produce un efect caloric negativ, care duce la o pierdere în greutate.

O hrană sănătoasă este o hrană variată, bogată în substanțe vitale, alcalină, cu multe vitamine, cu săruri minerale și oligoelemente. Este recomandat ca de trei ori pe săptămână să nu se consume carne, aceasta fiind înlocuită cu preparate din soia.

Se recomandă hrana care nu a fost congelată, conservată, rafinată, evitându-se alimentele care au fost prelucrate industrial, cum ar fi zahărul rafinat, făina albă, uleiul rafinat, conservele. Se vor evita alimentele cu conținut mare de candiu (metal nociv pentru sănătate și care provoacă leziuni renale) cum ar fi: ciupercile de pădure, organele de porc, pateul de ficat.

Trebuie avut grijă la mâncărurile cu prăjeli și sosuri, deoarece nu sunt sănătoase. Afumarea alimentelor și prăjirea lor în grăsime animală sau ulei încins produce la suprafața acestora o crustă maronie (care este o oxidare toxică), precum și deșeuri grăsoase, care sunt cauza tulburărilor digestive și a gravelor probleme de sănătate (ateroscleroză, bolile canceroase). Cel mai indicat este ca alimentele să fie preparate la aburi, prin fierbere în apă sau la grătar, ele păstrându-și gustul, culoarea și valoarea nutritivă.

Ar trebui respectate câteva reguli privind modul în care ne alimentăm sănătos:

- se mănâncă încet, având timp suficient pentru consumarea mâncărurilor, fără stres, fără întreruperi (ridicare de la masă pentru rezolvarea unor probleme), într-o atmosferă de calm și liniște;

- cu 15-20 de minute înainte de masa principală se poate consuma o salată sau un mic aperitiv, pentru a se micșora senzația de foame, măbind sațietatea;

- se mănâncă pe săturate, dar nu mai mult, chiar dacă mâncarea este foarte bună și gustoasă;

- se mănâncă la ore fixe;

- nu se "sare" peste mese și nici nu se înlocuiește masa cu o felie de pâine cu unt;

- se mestecă mult și bine, hrana trebuind fărâmițată înainte de a se înghiți, pentru a ușura munca stomacului;

- nu se beau lichide în timpul meselor, deoarece digestia este mai dificilă, producându-se mai mult acid în stomac;

- după ora 17 nu se consumă mese îmbelșugate, bogate în proteine, greu de digerat, iar cu 2 ore înainte de culcare nu se mănâncă nimic;

- se mănâncă numai când apare senzația de foame, fiind interzisă consumarea alimentelor de plictiseală sau pentru omorârea timpului;

- este indicată ținerea postului o zi pe săptămână, pentru eliminarea toxinelor și odihnirea organelor. Pe durata postului se beau multe lichide, apă plată, sucuri naturale din fructe, ceaiuri, cam 2-3 litri eșalonat pe toată ziua;

- seara, înainte de culcare se poate bea o cană cu lapte cald, eventual îndulcit cu miere de albine, sau o cană cu ceai din plante medicinale (tei, mușetel).

Cea mai mare parte a organismului uman este compus din apă, motiv pentru care **apa este esențială în alimentația zilnică**. Vitaminele și mineralele se găsesc în toate alimentele naturale și sunt esențiale pentru sănătate. Vitaminele sunt importante pentru reglarea procesului metabolic, precum și pentru asigurarea funcționării normale a organelor interne, a sistemului

nervos și a celui muscular, a sistemului osos și a celui sangvin, a dentiției. Este important să consumăm o varietate de alimente care împreună să conțină cantitatea potrivită din fiecare substanță nutritivă.

Vârsta, modul de viață, chiar și clima, pot influența echilibrul de substanțe nutritive necesare fiecărei persoane în orice moment. Important, însă, este ca întotdeauna să consumăm alimente bune, bogate în substanțe nutritive, pentru a rămâne sănătoși, mai ales în timpul adolescenței, când organismul este în curs de creștere și dezvoltare.

Sportul este la fel de important pentru sănătate ca și consumul alimentelor potrivite în cantități necesare. Combinate cu o alimentație echilibrată, exercițiile ne fac să ne simțim mai bine și să arătăm mai bine. Un corp sănătos și o atitudine pozitivă fac față mai bine stresului și anxietăților caracteristice vieții moderne.

Bibliografie

1. **Ardelean, D.:** „*Probleme de securitate alimentară și integrarea României în Uniunea Europeană*”, în „Calitate și dezvoltare durabilă din perspectiva integrării în Uniunea Europeană”, Editura ASE, București, 2002
2. **Banu, C.** (coord.): „*Manualul inginerului de industrie alimentară*”, vol. I și II, Editura Tehnică, București, 2002
3. Sport Medicine Manual 10c Medical Commission, Lausanne, 2000.
W Mc Ardle, F Kath, V Kath - Exercise Physiology, Baltimore, Williams & Wilkins 1996.

RESTITUIRI

Gheorghe Cefan - un mare atlet din Nădlac

*Profesor Mihaela Chira
Colegiul național "Elena Ghiba Birta"*



CEFAN GHEORGHE, personalitate de marcă a sportului românesc a fost primul atlet român care în proba de 3.000 m obstacole a parcurs distanța în mai puțin de 8:30:0. A deținut recordul României pe această distanță 19 ani. A reușit 41 de selecționări în echipa națională, 2 la Jocurile Olimpice de la München și Montreal, 3 la Campionatele Europene, 8 la Cupa Europei, 10 la Jocurile Balcanice și a obținut 10 ani consecutiv titlul de campion al României.

Multiplu campion al atletismului românesc, a făcut istorie prin performanțele sale în proba de 3.000 de metri obstacole sau 800 metri, 1.500 metri sau 5.000 de metri. Pentru edificarea cititorului arătăm câteva date biografice și palmaresul valorosului atlet.

Gheorghe Cefan s-a născut pe 6 martie 1947 în orașul Nădlac, județul Arad. Înălțimea: 1,79 m, greutate: 66 kg. A fost licențiat al Institutului Politehnic Brașov – Facultatea de Silvicultură (1972). A fost legitimat la următoarele cluburi: SSE Brașov (1963-1964), CSS Brașov (1965), Steagul Roșu Brașov (1966-1970), Rapid București (1971-1973), Steagul Roșu Brașov (1974-1977). I-a avut ca antrenori pe Constantin Moarcăș (1963-1970), Gheorghe Stănel (1971-1972), Mihai Marinescu (1973-1977). Probele de bază la care a concurat au fost 1.500 m, 5.000 m, 3.000 m obstacole. A avut și alte recorduri personale: la 800 metri (1.52.1/1972); 400 m garduri (55.2/1967). A avut 41 de selecții în echipa națională (2 la Jocurile Olimpice, 3 la CE în aer liber, 8 la Cupa Europei în aer liber, 10 la Jocurile/Campionatele Balcanice în aer liber, 1 la Crosul balcanic, 17 la meciuri inter țări în aer liber). A obținut câteva rezultate meritorii: CE (aer liber): 1 loc 6, la 3.000 metri obstacole (8.26/1974); la JB (în aer liber): 6 medalii de aur, la 3.000 metri obstacole (8.33.8/1972; 8.29.91/1973; 8.39.0/1974; 8.36.0/1975; 8.28.51/1976; 8.41.79/1977); 2 medalii de bronz la 3000 m obstacole (8.42.0/1969; 8.31.0/1971). A mai obținut două clasări între primii 10 performeri mondiali ai sezonului, la 3.000 m obstacole: 1 loc 4 (8.17.64/1975), 1 loc 6 (8.16.10/1976); 10 titluri de campion național în aer liber, la 3.000 m obstacole (8.58.8/1968; 8.59.0/1969; 8.50.0/1970; 8.42.4/1971; 8.46.8/1971; 8.51.8/1973; 8.43.4/1974; 8.33.4/1975; 8.29.6/1976; 8.25.57/1977). De asemenea a avut 6 recorduri naționale în aer liber, la 3.000 metri obstacole (8.31.0/1971; 8.26.2/1973; 8.25.8/1974; 8.23.4/1975; 8.17.64/1975; 8.16.10/1976). Este primul atlet român care în proba de 3.000 metri obstacole a parcurs distanța în mai puțin de 8.30.0 min (8.26.2, la Atena în 1.07.1973). A obținut titlul de Maestru al sportului în 1970.

Pentru meritele sale a fost recompensat de către comunitatea brașoveană cu titlul de "Cetățean de onoare."

Arta monumentală cu tematică sportivă din Arad

Profesor Horia Truță



În Arad, au fost ridicate două monumente dedicate sportului, ambele fiind amplasate în preajma celei mai cunoscute arene și club-UTA, inspirate fiind din lumea fotbalului.

Înființată în 1945, sub numele de ITA (Întreprinderea Textilă Arad), echipa de fotbal, cunoscută, mai târziu, în întreaga țară ca UTA (Uzinele Textile Arad), deși a pierdut primul său meci în jocul cu "Banatul" Sânicolaul Mic, a câștigat cel dintâi campionat național postbelic, 1946-1947, într-o manieră categorică. Performanța a fost repetată în anul următor și completată cu un alt trofeu, Cupa României. Până în 1970, UTA, a mai câștigat de patru ori râvnitul titlu de Campion Național și încă odată Cupa României. La aceste succese, se mai adaugă, alte cinci titluri de Campion Național ale formației de juniori, patru participări la prestigioase competiții europene și la Cupa Balcanică intercluburi.

Printre jucătorii de mare valoare ai echipei UTA sunt amintiți: Iosif Petschovschi, L. Bonyhadi, L. Brosovski, G. Vaczi, Z. Farmati, N. Dumitrescu, M. Axente, J. Poszony, H. Mețcas, M. Petescu, A. Mercea, F. Domide, G. Cornea, H. Duckadam, M. Coraș, M. Țârlea și alții.

În 1946, sub conducerea inginerului Somorkenyi Rudolf și a lui Korfer, syndicatele au început amenajările terenului de fotbal și construcția tribunelor, cu o capacitate finală de 20.000 de spectatori.

În istoria fotbalului arădean a rămas și data de 15 mai 2008, când s-a inaugurat oficial instalația de nocturnă a stadionului existentă și azi. Pe o numărătoare inversă, în aplauzele celor 1000 de spectatori, la ora 21 și 8 minute s-au aprins treptat reflectoarele de 1400 de lămpi, odată cu intrarea pe teren a echipelor UTA-old-boys cu Selecționata Aradului-old-boys.

Datorită succeselor echipei de fotbal locul fiind deosebit de vizitat, în capătul nordic al străzii Victoriei, la intersecția cu Calea Aurel Vlaicu, în dreptul stadionului UTA, a fost amenajat un scuar cu fântână arteziană și *Statuia fotbalistului*. Operă a artistului brăilean Constantin Iordache, sculptura din bronz, a fost dezvelită în 1980. Este prezentat, în mărime naturală, un tânăr fotbalist, echipat pentru competiție, în plină acțiune ofensivă. Mișcarea este redată prin poziția corpului, mișcarea mâinilor și poziția piciorului drept pregătit pentru a lovi mingea. Sculptura, fixată pe o placă din bronz, a fost înălțată pe un soclu paralelipipedic din zidărie tencuită. Lipsesc inscripțiile și elementele decorative complementare.

Nu a fost dată uitării nici cariera fotbalistică plină de succese a lui Iosif Petschovschi (1921-1968), care a început fotbalul la vârsta de 13 ani, cu antrenorul austriac Vanna, în echipa *Chinezul Timișoara*. După trei ani, a fost selecționat în lotul Divizionar B al clubului, iar în 1939, juca în prestigioasa echipă CAMT. În 1946, s-a transferat la Flamura Roșie-ITA din Arad, unde a activat până în 1962. Fotbalist complet și multilateral, simbol al dragostei și dăruirii pentru sport, Iosif Petschovschi a fost una din figurile reprezentative ale fotbalului românesc, un veritabil colecționar de trofee. Prin contribuția sa, echipele în care a jucat, au câștigat Campionatul Ungariei (CAONAC, 1943), Campionatul României (ITA, 1947, 1948, 1950), Cupa României (ITA, 1948). A fost selecționat în echipa României, jucând pentru aceasta 32 meciuri internaționale. A fost component al echipei care a participat la Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952). A îmbrăcat tricoul echipei naționale a României, până la vârsta de 37 ani. S-a retras de pe terenul de fotbal, la vârsta de 40 de ani, în 1962, ca antrenor la Flamura Roșie-UTA din Arad. După puțin timp însă, în 6 octombrie 1968, la vârsta de 47 de ani, a fost răpus de boală fiind înmormântat la Cimitirul *Eternitatea*.

În semn de omagiu, ziarul *Sportul* a instituit din 1968, cupa transmisibilă, *Trofeul Petschovschi*, acordată anual orașului care ocupă primul loc în clasamentul sportivității. Dincolo de cariera bogată, Iosif Petschovschi, este pentru arădeni, unul din simbolurile succesului în sport. Prezența lui în teren, însemna garanția unui spectacol desăvârșit sub semnul valorii și a cavalerismului.

La 40 de ani de la trecerea în neființă a lui Iosif Petschovschi, în octombrie 2008, Consiliul Județean Arad, a atribuit post mortem, marelui fotbalist, titlul de *Personalitate a Județului Arad*, onoruri preluate de Gheorghe Vaczi junior, în numele familiei sportivului. La festivitate, au fost în sală, fotbaliști de seamă ai UTA-ei, precum: Flavius Domide, Hristos Metcaș, Viorel Sima.

Monumentul dedicat lui, comandat de conducerea Clubului UTA, a fost așezat în 1973 pe spațiul verde, existent, în spatele intrării principale a cunoscutului stadion din Arad. Pe un soclu paralelipipedic, placat cu marmură și marcat cu fanionul triumfiar alb-roșu al clubului sportiv, a fost așezată statuia întreagă a celebrului fotbalist. Autorul, sculptorul arădean Ion Tolan, a conceput lucrarea prezentând un sportiv, în echipament specific, în plină mișcare, cu mingea la piciorul stâng.

Sculptura a fost eloxată cu bronz, tricoul personajului fiind marcat în culoare roșie cu literele UTA. Nu există alte inscripții, texte explicative elemente decorative sau împrejmuire. Datorită construcțiilor noului stadion, în prezent sculptura luată de pe soclu este conservată.



ADUCERI AMINTE

Loghin Lazăr – omul, profesorul, polițistul

Profesor Lupei Octavian



Ne-am cunoscut în anul 1973 când am condus delegația președinților de asociații sportive din licee. A fost și dânsul în această delegație dar a plecat la lotul național. După un deceniu ne-am întâlnit din nou în calitate de colegi, dânsul era profesor la Liceul Agricol din Miniș, unde era obligat să participe la campionatele de oină a liceelor agricole. Atunci m-a rugat să-l inițiez și pe el în acest joc. După mai multe întâlniri când începuse să cunoască tainele acestui joc a fost transferat la Clubul Sportiv Școlar „Gloria” Arad, catedra de judo.

S-a născut la 29.12.1954 în Aradul Nou, a urmat cursurile Școlii Primare și Generale la Liceul de Industrie a Lemnului din Aradul Nou unde a absolvit și Școala Profesională. Fiind foarte solicitat la loturile naționale s-a înscris la Liceul „Matei Basarab” din București de unde s-a transferat în anul 1979 la Liceul „Miron Constantinescu” din Arad. În anul 1980 este admis la Facultatea de Educație Fizică din Cluj Napoca. În 1983 este absolvent al acestei facultăți și este repartizat ca profesor de educație fizică și sport în localitatea

Stănișești, județul Bacău. După un an se transferă la Liceul Agricol din Miniș, Arad iar din 1985 până în 1993 funcționează la CSS Gloria Arad.

Din 1993 este angajat la Ministerul de Interne, Inspectoratul de Poliție Județean Arad la secția antitero. Din 1998 până în anul 2002 deține funcția de secretar general al Federației Române de Judo unde îl are ca președinte pe Marius Vizer, actualul președinte al Federației Internaționale de Judo.

În 2002 revine la IPJ Arad, unde este avansat la gradul de colonel și rămâne în funcție până anul 2010 când se pensionează.

După pensionare rămâne la fel de activ înființând un club privat de judo „ACS JUDO CLUB LAZĂR LOGHIN”, unde îi învață pe cei mici tainele acestui frumos sport cu rădăcini asiatice. De asemenea își face o fermă de aproximativ 2000 de pomi fructiferi în Aradul Nou.

Datorită activității pe care o are rămâne același bărbat, cu alură de actor de Hollywood, care nu-și arată vârsta de pe cartea de identitate.

Noi îi dorim multă sănătate și îi zicem: „Duțule ține-o tot așa...”

Activitatea sportivă:

A început sa practice judo în anul 1968 la Vagonul Arad

- 1970 - campion național și component al lotului național
- 1971, 1972 - campion național juniori
- 1973 - campion național juniori si seniori
- 1974 - campion național seniori

- 1975 - campion național seniori, campion internațional, campion balcanic, cel mai bun sportiv al anului
- 1976 - 1983 - multiplucampion național, balcanic și internațional
- 1978 - stagiul de pregătire în Japonia
- 2000 - a participat la Jocurile Olimpice de la Sidney în calitate de director de concurs
- 2000 - a fost decorat de Președintele României - domnul Emil Constantinescu cu Medalia Națională „Serviciul Credincios - clasa a -I-a”
- 2001 - a fost detașat la lotul olimpic de judo - antrenor principal
- 2003 - campion european old-boys - Ungaria, Vicecampion mondial old-boys - Austria
- 2003 - 2008 - campion internațional al României
- 2004 - campion european individual - San Petersburg, campion european open, locul III cu echipa României
- 2005 - campion european Anglia, vicecampion european open - Anglia
- 2006 - campion mondial-Canada
- 2007 - campion mondial-Brazilia, campion european pe echipe-Brazilia, locul III open
- 2008-campion mondial pe echipe-Belgia, vicecampion mondial individual-Belgia, locul III open - Belgia
- 2003 - 2008 - campion la Campionatele de Judo pe M.I.R.A.

O viață în slujba sportului Gheorghe Dima

Profesor pensionar Viorica Gheorghe



Născut la data de 16 iunie 1951, în comuna Curcani județul Ilfov, profesorul Gheorghe Dima, a urmat o carieră spectaculoasă în sportul său preferat –handbalul.

A făcut handbal de performanță ca jucător activând la echipe renumite.:Dinamo București cu care a fost campion național în anul 1970, Universitatea Cluj Napoca și Gloria Arad toate din divizia A,

A absolvit Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității ” Babeș Bolyai”, Cluj Napoca, fiind licențiat în educație fizică și sport, specializarea handbal.

Ca profesor titular, cu gradul didactic I a predat la unități importante din municipiul Arad ca C.S.S. Arad, secția handbal, Școala generală ”Avram Iancu”, clasele speciale cu profil handbal, și Colegiul Tehnic de Construcții și Protecția Mediului, Arad.

Și-a completat pasiunea pentru sportul preferat ca antrenor la diviziile de juniori, divizia B fete Chimia Arad și divizia A masculin, Arbema Mureșul Arad și Strungul Arad.

Profesorul Gheorghe Dima, un om de aleasă omenie s-a bucurat de stima colegilor și respectul elevilor săi pe parcursul a 40 de ani de carieră.

Îți doresc din suflet ani lungi de pensie alături de minunata ta familie.

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.

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

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

Reamintim că indicarea surselor bibliografice constituie obligație deontologică.

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

Articolele trimise pentru publicare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

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

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

Nu se acceptă lucrări care sunt scrise fără diacritice românești.

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

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

Se acceptă dreptul la replică cu argumente științifice exprimate civilizate.

COLECTIVUL DE REDACȚIE



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

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

CIF16029720
RO88CECEAR0137RON0091294

ISSN 1454-9751

Colectivul de redacție

Redactor șef
Marius Cirin

Redactor șef adjunct
Octavian Lupei

Secretar de redacție
Mihaela Chira

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

Informatician
Voichița Ienci

Grafica
Alexa Chira

